

Reiki

Komplementäre Pflegemethoden zur Selbstpflege und Gesundheitsförderung

VON ELISABETH ZABERNIG. FOTO VON LEONARDO RAMIREZ CASTILLO.

Im gehobenen Dienst für Gesundheits- und Krankenpflege werden im eigenverantwortlichen Tätigkeitsbereich die Gesundheitsförderung und -beratung im Rahmen der Pflege sowie die Pflegeforschung als wesentliche Aufgaben beschrieben. (vgl. Weiss-Faßbinder/Lust 2010, S.87). Als besonders bedeutsam erscheint in diesem Zusammenhang, dass in allen Pflgetheorien (z.B. Orem, Roper) der Begriff Gesundheit, Umwelt, Person und pflegerisches Handeln als Schlüsselkonzept beschrieben sind. „Die Pflgetheoretikerin Margaret Newman hat ein Gesundheitsmodell entworfen, dessen Ziel nicht die Wiederherstellung des Wohlbefindens oder die Verhinderung von Krankheit ist. Vielmehr“, so Newman, „solle die Pflegenden den Patienten dabei unterstützen, seine innere Kraft zu nutzen, um ein höheres Bewusstseinsniveau zu erreichen“ (Marriner-Tomey, zit. n. Steinbach 2007, S.135). Komplementäre Pflegemethoden wie Aromapflege, Therapeutic Touch, Wickel und Kompressen, Heilpflanzen in der Pflege, Rhythmische Einreibungen und Klangschalen, um nur einige zu nennen, werden in der Pflegepraxis schon häufig angewandt. Reiki könnte als komplementäre Pflegemethode in der Praxis ebenso angeboten und beforscht werden.

Reiki – universelle Energie

Reiki bedeutet übersetzt universelle Lebensenergie. Es ist eine Kraft, die in der Natur vorhanden ist. Wiederentdeckt wurde diese alte Heilkunst/Heilenergie in alten Sanskriten im 19. Jahrhundert in Japan von einem Mönch Namens Mikamo Usui.

Reiki wird immer von einem/einer Reikimeister/in oder Lehrer/in an die Schüler/innen meist in Form von Wochenendseminaren weitergegeben. Hierbei wird man in Reiki eingestimmt und sämtliche Behandlungsformen werden erlernt.

Der 1. Grad umfasst die Eigenbehandlung/Partner/inbehandlung, Erlernen der Handpositionen, des geschichtlichen Hintergrunds, der Wirkungsebene von Reiki sowie des Verständnisses zu den 5 Lebensregeln.

Im 2. Grad wird das Grundwissen vertieft und man bekommt Symbole dazu, welche helfen, auf noch mehr Ebenen (Körper, Seele) zu arbeiten.

Im 3. Grad begibt man sich auf den Meisterweg, das bedeutet, dass ich mich mit mir und meinen Lebensumständen vermehrt auseinandersetze. Auch hier gibt es ein Symbol als Werkzeug mit.

„Durch Reiki haben wir die Möglichkeit zur bewussten Erlangung unserer Meisterschaft, mit aller Hilfe, Energie und Liebe, die die göttliche Kraft durch Reiki uns schenkt. Wir haben die Möglichkeit den Reiki-Meisterweg zu wählen, um vorwärts zu gelangen, heil zu werden und uns charakterlich, spirituell und in unserer Liebe und Schöpferkraft weiter zu entwickeln“ (Kolland 2008, S.13).

Die 5 Reiki-Lebensregeln

Gerade heute lasse deinen Ärger los!

„Quälender Ärger zermürbt den Geist und den Körper. Quälender Ärger schwächt unser Herz, raubt uns die Freude“ (Kolland 2002, S.65).

Gerade heute lasse alle Sorgen los!

„Gerade heute folge ich dem Strahl der Hoffnung und will voller Zuversicht und Vertrauen sein“ (Kolland 2002, S.71).

Verdiene dein Brot ehrlich!

Verdienen bedeutet würdig zu sein, die Früchte, das Brot zu empfangen (Kolland 2002, S.86).

Ehre deine Eltern, die Lehrer, die Älteren und alle Mitmenschen!

„Wenn die Welt nicht gut ist, dann ist es an der Zeit meine Bemühungen zu verstärken und selbst gut zu sein“ (Kolland 2002, S.75).

Diese Lebensregel ruft dich dazu auf, das Göttliche im Anderen zu erkennen, zu respektieren und vor allem zu ehren.

Sei dankbar gegenüber allem was lebt!

„Dankbarkeit nährt mein liebevolles Herz und in Dankbarkeit strahlt mein Licht weit und breit. Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Wunder Leben“ (Kolland 2002, S.97).

Für wen ist Reiki zu empfehlen?

Jeder kann Reiki erlernen. Es macht einem vermehrt bewusst, wie wir unsere Tage/Arbeit/Freizeit und dergleichen verbringen. Man erlernt, Eigenverantwortung für sein Handeln zu übernehmen und begibt sich somit auf neue Wege.

Geeignet ist Reiki zum Beispiel bei Burnout, Personen mit vermindertem Selbstwertgefühl, in der Sterbebegleitung, bei Kindern, für Pflegepersonen zum Abgrenzen bei schwierigen Fällen, zur Eigen- und Partner/inbehandlung für vermehrtes Wohlbefinden, für Partner/innen von schwer erkrankten Patient/inn/en, weil sie somit unterstützend am Genesungsprozess/Krankheitsverlauf teilnehmen können. Da Reiki als Ergänzung zur Schulmedizin eine große Bereicherung darstellt, könnte diese Methode als komplementäre Maßnahme in der Pflege eingesetzt werden.

Verlauf einer Reikibehandlung

Es ist wichtig, für ein ruhiges Ambiente zu sorgen, das Zimmer vorher gut zu lüften – der Raum sollte angenehm warm sein – und eine Liege (rückenschonend) oder Bett herzurichten. Wenn jemand nicht so gerne liegt, ist es auch möglich, die Behandlung im Sitzen durchzuführen. Der/die Patient/in sollte vorher die Toilette benützen, eine volle Blase kann die Entspannung mindern. Unterstützend kann Meditationsmusik im Hintergrund laufen. Die Hände werden in den 21 vorgegebenen Handpositionen dem zu Behandelnden aufgelegt. Pro Position lässt der Reikigebende seine Hände ca. für 5 Minuten auf einer Stelle liegen, bevor er zur nächsten Handposition übergeht. Begonnen wird im Kopfbereich, Körpervorderseite, dann arbeitet man sich stetig Richtung Füße. Man bittet den/die Patient/en/in sich umzudrehen und auf den Bauch zu liegen. Nun werden die Hände ebenfalls auf der Körperrückseite vom Kopf Richtung Fußsohlen in den angegebenen Handpositionen aufgelegt. Bei Blockaden kann der/die Reikigebende des öfteren einen kühlen Luftzug, ein Prickeln oder ein Hitzegefühl in den Händen verspüren. Der/die Reikinehmende nimmt dies hingegen als Wärme wahr. Wenn alle Handpositionen durchgeführt wurden, wird die Aura glattgestrichen. Der/die Patient/in wird darüber informiert, dass die Behandlung zu Ende ist. Eine Reikibehandlung im Liegen dauert ca. 1 Stunde. Im Sitzen werden hingegen weniger Handpositionen angewandt, somit verkürzt sich die Behandlungsdauer auf 30 Minuten. Die Klient/inn/en beschreiben nach den Behandlungen sehr unterschiedliche Erlebnisse auf physischer, psychischer und spiritueller Ebene.

Reiki im Einklang mit der Schulmedizin!

Unter Schulmedizin versteht man entsprechende Denkweisen und Verfahren/ Studien, welche an großen Universitäten gelehrt werden. Reiki hingegen wirkt im Bereich der Gesundheitsmedizin (vgl. Klatt et al. 2006, S.17). Sowie der Schulmedizin an der Diagnostik, Heilung – schneller Genesung gelegen ist, wirkt auch Reiki unterstützend in diesem Bereich. Sehr oft trägt Reiki zu einem besseren Krankheitsverständnis bei (vgl. Klatt et al. 2006, S.17). Reiki wirkt im Bereich der ganzheitlichen Medizin und schließt vor allem auch die Psyche mit ein. Ist unsere Psyche im Einklang/Harmonie, setzen wir weniger Stresshormone aus und können so sehr zu unserer Gesundheitsförderung beitragen (vgl. Zabernig 2011). Wichtig zu verstehen ist, dass die Reiki-Kraft nicht alleine heilt, sondern dass der Heilungsprozess eine Folge der gesamten Reiki-Praxis ist (siehe 5 Lebensregeln). Reiki ist genau genommen eine Form der Tiefenentspannung, welche durch die Kraft der göttlichen Energie unterstützt und verstärkt wird. Diese Form der Entspannung wirkt auf allen Ebenen des menschlichen Daseins (Körper, Aura, Seele, Geist,...) (vgl. Klatt et al. 2006).

Reiki – Erfahrungsbericht aus meiner Praxis

In meiner beruflichen Tätigkeit als DPGuKS arbeitete ich über einen längeren Zeitraum im extramuralen Bereich. Dort betreute ich eine ältere Dame, welche unter Angst und

Panikattacken litt. Dies äußerte sich bei der Klientin so, dass sie Schweißausbrüche, Herzrasen und dergleichen bekam. Meine Klientin nahm dann immer eine Tablette Temesta 2,5mg zur Beruhigung, welche ihr auch half. Auf meine Frage hin, ob wir es einmal mit einer Entspannungsübung versuchen sollten, willigte die Klientin ein. Beim nächsten Anfall bat ich sie, sich auf einer Couch in ihrer Wohnung niederzulegen. Ich bat innerlich um die göttliche Reikikraft zum Wohle des Einzelnen und des großen Ganzen und legte meiner Klientin die Hände auf den Schultern auf. In dieser Position verharrte ich ca. 5 Minuten. Dann legte ich nochmals im Bereich des Sternums für weitere 5 Minuten meine Hände auf. Meine Hände fühlten sich für mich brennend heiß an, meine Klientin jedoch gab an, ein angenehmes, wärmendes Gefühl gehabt zu haben. Sie fiel in einen wunderbaren Zustand der Entspannung und benötigte keine Bedarfsmedikation.

Ausblick

Auf der Plattform für Integrative Gesundheitsforschung ist ein Bericht über den Workshop der CAM – Forschung (Complementary and Alternative Medicine) – Forschung 2009 ersichtlich. Hierbei wurde unter anderem als Empfehlung über kurz- und mittelfristige Maßnahme erwähnt, dass Ganzheitsmedizin an allen Medizinischen Universitäten Österreichs gelehrt werden sollte. Bei der Themenauswahl wurden unter anderem manipulative körperbezogene Techniken sowie achtsamkeitsbasierte Verfahren wie Meditation, Spiritualität und Gesundheitsrelevanz genannt. Genau in diesem Bereich greift Reiki unterstützend ein, sei es in Form einer Körperbehandlung oder des sich Bewusstmachens der 5 Lebensregeln nach Mikamo Usui.

Im Berufsfeld der Gesundheits- und Krankenpflege gibt es viele Möglichkeiten mit entsprechender Qualifikation und Kompetenz die Menschen im Gesundheitsprozess in einer „ganzheitlichen Sichtweise“ im Sinne der Gesundheitsförderung und Prävention zu unterstützen.

› Literatur

- Klatt, O.; Lindner, N. (2006): Reiki und Schulmedizin. Aitrang: Windpferd Verlag.
- Kolland K.E.J. (2002): Intuitives Reiki nach Sensei Mikaomi Usui, Der 1. Grad. Gleisdorf: Haneal Verlag K. Kolland.
- Kolland K.E.J. (2008): Intuitives Reiki nach Sensei Mikaomi Usui, Meistergrad. Gleisdorf: Haneal Verlag K. Kolland.
- Lübeck, W.; Arjava Petter, F.; Rand, W.L. (2005): Das Reiki- Kompendium. Aitrang: Windpferd Verlag.
- Plattform für Integrative Gesundheitsforschung (2009): CAM <http://www.gesundheitsforschung.at>. [11.11.2011].
- Steinbach, H.; (2007): Gesundheitsförderung. Wien: Facultas.
- Weiss-Faßbinder, S.; Lust, A. (2010): Gesundheits- und Krankenpflegegesetz – GuKG). Wien: Manzsche Verlags- und Universitätsbuchhandlung.

› Autorin



© Foto Bernhard Zabernig

Elisabeth Zabernig

2003 Erster/Zweiter Reikigrad; 2007 Diplom für Psychiatrische Gesundheits- und Krankenpflege; 2007 Basisseminar Aromapflege; 2008 Reiki Meistergrad; 2009 Ausbildung Reikilehrer, Aufbau Seminar Aromapflege; seit 2010 eigene Reiki-Praxis.