



DIE SCHULMEDIZIN HILFT NICHT IMMER WEITER. WIE WÄR'S MIT EINER ALTERNATIVEN HEILMETHODE?

4 gute Gründe für **REIKI** und 2 dagegen

TEXT...DR. SABINE THOR-WIEDEMANN

DIE METHODE: EINFACH

⊕ Ein Mensch und zwei Hände, mehr braucht man für Reiki nicht. Jeder von uns hat Lebensenergie (so die Übersetzung von Reiki) und kann sie auf andere und sogar auf sich selbst übertragen. Durch Auflegen der Hände auf den Körper strömt Energie, die Selbstheilungskräfte aktiviert und innere Blockaden löst. Die Methode wurde übrigens Anfang des 20. Jahrhunderts in Japan entwickelt.

DIE WIRKUNG: WOHLTUEND

⊕ Ein Gefühl der Wärme und der inneren Ruhe – das empfindet fast jeder, der sich auf Reiki einlässt. Ob damit Krankheiten tatsächlich geheilt werden können, ist umstritten – es gibt aber Hinweise, dass das Verfahren Schmerz lösen und bei der Entspannung helfen kann.

NEBENWIRKUNGEN: KEINE

⊕ Das sanfte Handauflegen kann definitiv keinen Schaden anrichten – solange man nicht versucht, mit dem Verfahren ernsthafte Erkrankungen zu heilen.

UNABHÄNGIGKEIT: GROSS

⊕ Nach einer Einführung bei einem Reiki-Lehrer kann jeder die Methode bei sich selbst anwenden. Durch das tägliche Praktizieren von Reiki sollen die Energiebahnen im Körper geöffnet und gereinigt werden, damit die universelle Lebensenergie ungehindert fließen kann. Dazu braucht man kein Lehrbuchwissen: Man lässt sich von den eigenen Händen führen und legt sie dorthin, wo es sich gut anfühlt.

DAS SPRICHT DAGEGEN

⊖ Es gibt beim Reiki keine objektiven Qualitätsstandards. Ob ein Reiki-Lehrer oder -Therapeut wirklich gut ist, muss man tatsächlich selbst ausprobieren. Tipp: Bevor man ein teures Seminar bei einem Reiki-Meister bucht (200 bis 300 Euro), sollte man dort zunächst einen einmaligen Behandlungstermin vereinbaren (30 bis 70 Euro). So merkt man, ob »die Chemie stimmt«.

⊖ Während die meisten Reiki-Therapeuten faire Preise nehmen (ca. 50 Euro für eine einstündige Behandlung), gibt es auch schwarze Schafe mit absoluten Fantasiepreisen. Unbedingt vorher fragen! ■

LITERATURTIPP

Brigitte Glaser:
»Reiki: Wohlbefinden durch die Heilkraft der Hände«, Goldmann, 140 Seiten, 6,90 Euro

INTERNET

Adressen von Therapeuten in der Nähe des Wohnortes unter www.reiki.de

Es hilft bei:

Verspannungen, chronischen Schmerzen, Stresssymptomen wie Bluthochdruck und Schlafstörungen.

Dauer der Therapie:

Beim Therapeuten reichen meist wenige Behandlungen. Die Selbstbehandlung sollte man täglich und auf Dauer durchführen.

➔ Die wichtigsten Naturheilmittel unter www.brigitte.de/naturmedizin