

INFO

Reiki können Sie u.a. lernen im Kölner Horizont-Zentrum für Ursprünglichkeit und Lebensfreude, Tel. 02 21/25 64 65, www.horizont-zentrum.de
 Ein Wochenendseminar, um die wichtigsten Reiki-Griffe und deren Wirkweisen einzüben, kostet dort 180 €. Eine Einzelstunde mit der Meisterin 45 €. Die älteste Vereinigung der Reiki-Meister ist die Reiki Alliance Europe. Mitglieder in Wohnortnähe erfahren Sie vormittags unter der Rufnummer 0031/294290022 in Amsterdam. Allgemeine Infos zu Reiki im Internet unter www.reiki-online.de

Reiki-Meisterin Beate Ehlen bei einer Behandlung: Wo sie die Hände auflegt, fließt Energie, spürbar als Wärme. Fotos: Weiser, Gottschalk, Lubenow

REIKI

Die Kunst der heilenden Hände

Heiler im Rheinland. Die neue Gesundheits-Serie im EXPRESS. Jeden Montag stellen wir einen Arzt, Heilpraktiker oder Laien aus dem Rheinland vor, die mit Naturheilverfahren oder alternativer Medizin teils erstaunliche Erfolge erzielt.

Von S. NEUMANN

Es wird warm, richtig warm. Wie können Hände nur so warm sein. Reiki. Heilen durch Handauflegen. Eine 2500 Jahre alte Technik, um die Jahrhundertwende von einem japanischen Mönch in buddhistischen Schriften wiederentdeckt. Ich liege auf einer Pritsche in einem kargen Raum. Glaube schon, dass sich an mir ein Wunder vollzieht.

So warm sind die Hände der Kölner Reiki-Meisterin...

Doch wumm, mit schlichten Worten holt mich Beate Ehlen ins Reich der Nüchternheit zurück. „Reiki sollte man selber lernen. Es ist ein tolles Erste-Hilfe-Paket. Die Hände hat man schließlich immer dabei.“ Reiki (von rei=fließend, qui=Energie) löst Blockaden, regt so die Selbstheilungskräfte des Körpers an.

Das ist keine auf Gu-

Kranke, denen geholfen wurde, berichten. Dazu gibt es Infos zu Kosten und weiterführende Kontaktadressen. Heute die fünfte Folge über Reiki – die heilende Kunst des Handauflegens, die ein japanischer Mönch entwickelte.

rus beschränkte Gabe, erklärt mir die ehemalige Erzieherin einer Schule für Körperbehinderte: „Zehn Basis-Griffe genügen.“ Sie legen sich, ihrem Kind, Haustier oder Partner in festgelegter Reihenfolge einfach nur die Hände auf. Der Körper holt sich dann selber, was er braucht. Beate Ehlen: „Vertrauen Sie ihm. Wo Sie besonders bedürftig sind, da fließt die Wärme hin. Das spüren Sie.“

Konkrete Erfolge?

„Mein Mann hatte Stauballergie. Die ist weg. Ein älterer Herr war nach einer Prostata-Operation total inkontinent. Jetzt braucht er nur noch ein Tempo als Vorlage.“

Obwohl man von Reiki keine Wunder erwarten darf. „Chronische Sachen dauern lange. Aber wenn sich jemand die Bandscheibe verrissen hat“, strahlt Beate Ehlen, „geht das schnell.“

Stunden könnte die freundliche, kleine Frau erzählen. Wie wichtig der Tarzan-Griff quer über die Brust ist bei Lungenentzündung und Bronchitis, wie er die Produktion immun-

stärkender T-Helferzellen anregt. Wie der Bauchgriff den Darm auf Trab bringt, das Kreuz mit kuriert: „Vom Darm kommen oft Rückenschmerzen.“

Alles hängt zusammen mit Chakren, den sieben Punkten der Körpermitte, aus denen nach altindischer Lehre unsere Lebenskraft strahlt.

Doch warum mit theoretischem Wissen strotzen? Da sind wir Lichtjahre entfernt vom alltagsnahen Reiki, das die Kölner Reiki-Meisterin praktiziert: „Ich neige nicht zum Gurusystem.“ Aber, ganz ehrlich, allein für die Wärme ihrer Hände könnte man ihr Fan werden.

Vier wichtige Reiki-Griffe

Hände auf die Augen legen: Bei Problemen mit Augen, Stirnhöhlen, Allergien, Eierstöcken. Wirkt ausgleichend auf die Hormonregler Hypophyse (Hirnanhang), Zirbeldrüse. Löst Anspannung.



Hände auf die Schläfen legen: Gleicht rechte (Gefühle) und linke (Verstand) Gehirnhälfte aus. Besonders gut bei Alltagsstress, Autoritätskonflikten.



Hände auf die Ohren legen: Stärkt den Energiefluss im ganzen Körper. Am Ohr sitzen alle Akupunkturpunkte, speziell für Herz, Darm, Nieren, Magen, Leber, Galle.



Hände an den Hinterkopf legen: Der Geborgenheitsgriff. Im Nacken sitzt der einzige Muskel, der dauernd unter Spannung steht, und die Zirbeldrüse, unser Zentralcomputer. Gut gegen Kopfschmerz, Heuschnupfen, Nebenhöhlenentzündung, Verdauungsbeschwerden.



Schulter tut nicht mehr weh

Geschäftsfrau Ingrid Flossdorf (54): „Ich hatte Schmerzen in der Schulter, konnte den Arm kaum heben. Krankengymnastik zwecklos. Eines Abends im Biergarten hat mir die Reiki-Meisterin die Hände aufgelegt. Ich spürte sofort die Wärme, wie der Schmerz schwächer wird. Ich habe sie dann noch dreimal aufgesucht. Die Schmerzen gingen weg. Jetzt wende ich selber Reiki an.“

Mein Cholesterinspiegel sank

Buchhalterin Edda Völk (58) aus Köln-Porz: „Mein Cholesterinspiegel ist durch Reiki von 270 auf 240 runter. Ohne anders zu essen. Jetzt mache ich Reiki seit drei Jahren und habe sogar zwei Pflanzen, denen ich regelmäßig Reiki gebe. Ich umfasse den Topf mit beiden Händen, für je fünf Minuten, und die Yucca-Palme, die fast hinüber war, rapelte sich wieder auf. Selbst mein Mann, der mich immer ausgelacht hat, sagt jetzt, da muss wohl was dran sein.“



Nächste Woche lesen Sie: Bioresonanz – heilende Schwingungen

Reiki ist für mich das Tollste

Schauspielerin Samy Orfgen (45): „Es war in Bonn. Ich hatte wahnsinnige Rückenschmerzen, musste auf die Bühne, konnte nicht. Da sagte der Tontechniker: Komm, ich geb' dir Reiki. Und ich konnte spielen, schmerzfrei. Wenn ich jetzt etwas hab, Kopfschmerzen, Erkältung, geb' ich mir eine Viertelstunde Reiki und alles ist gut. Reiki ist das Tollste, was mir je begegnet ist.“

