Reiki in der klinischen Praxis

Seit mehr als fünf Jahren werden Schmerzpatienten am Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) mit Reiki behandelt. Derzeit geben sieben Entspannungstherapeuten rd. 5.000 Reiki-Behandlungen jährlich. Marc Bendach, der von Anfang an dabei war, berichtet von der aktuellen Entwicklung.

▶ **Lesen Sie dazu** auch den Artikel „Wer hilft, hat recht – Reiki am Unfallkrankenhaus Berlin“ (Ausgabe 2/2012) und das Interview mit Marc Bendach in Ausgabe 4/2012.

Als ich 2009 vom damaligen ärztlichen Leiter der Abteilung Schmerztherapie gefragt wurde, ob ich Reiki in die Reha für chronische Schmerzpatienten mit einbringen könne, war ich gelinde gesagt verblüfft. Chronische Schmerzpatienten gelten in der Regel als schulmedizinisch weitestgehend austherapiert. Deshalb wurde damals nach alternativen Behandlungsformen und Konzepten gesucht, um diesen Patienten auf andere, neue Weise vielleicht doch noch mehr helfen zu können. Und schließlich kam seitens der Leitung der Gedanke auf: ‚Wir haben doch einen Mitarbeiter, der nebenberuflich Reiki als Behandlungen und in Seminaren anbietet – und wir möchten das für uns nutzen.‘ Und so kam es dann auch!



Seit vielen Jahren arbeite ich nun als Entspannungstherapeut im Zentrum für spezialisierte rehabilitative Medizin im Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) und behandle Menschen nach Arbeits- und Wege-Unfällen mit Hand-, Schulter- oder Knieverletzungen, chronischen Schmerzzuständen und nach Amputationen. Was mit mir allein begann, hat sich inzwischen zu einer ganzen Abteilung für Entspannungstherapie weiterentwickelt. Sieben Mitarbeiter und ein Angebot, das neben Reiki nun auch Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Qi Gong, Akupunktur, Ernährungsberatung, Achtsamkeitstraining, Genusstraining, Pilates, Biofeedback und Vorträge über Stress und Stressbewältigung umfasst.

Positives Feedback

Die 87 Prozent positiven Rückmeldungen der Schmerzpatienten des ersten Jahres bestätigten die günstigen Wirkungen auf Schmerz und Schmerzempfinden – und Reiki wurde binnen kurzer Zeit standardmäßig als Entspannungstherapie für alle Reha-Patienten in das Konzept integriert. Was hier so flüssig klingt, war es allerdings nie, denn wir hatten sowohl mit der Skepsis der Ärzte als auch und vor allem mit der Skepsis der Patienten zu tun. Täglich, immer wieder, bis heute.

95 Prozent der Patienten, die hier ihre erste Reiki-Behandlung erhalten, kennen Reiki nicht und können mit dem Begriff Lebensenergie erst einmal nichts anfangen. So sehen wir uns jeden Tag mit der Aufgabe konfrontiert, Reiki in Behandlung und Wirkung zu erklären, bevor wir mit der eigentlichen Behandlung beginnen. Der Fokus liegt dabei ganz klar auf der Entspannung und der Möglichkeit, den Körper in seiner Fähigkeit zur Selbstregulation zu unterstützen. Dies allerdings (die

Entspannung) funktioniert für viele Patienten erstaunlich gut. Und auch unsere Einschätzung als Entspannungstherapeuten ist, dass wir bisher keine andere Methode vermitteln konnten, die so schnell und so tief in die Entspannung führt wie Reiki.

Doch, wie gesagt, nicht jeder Patient denkt so. Ich erinnere mich da gerne an einen Patienten – und das ist eher die Regel –, der sehr skeptisch zur ersten Behandlung kam. Dann aber, hinterher, stand er langsam auf und sagte zu mir: „Das ist das Schönste, was ich jemals erlebt habe. Noch nie ist es mir gelungen, mich so fallen zu lassen wie in der letzten Dreiviertelstunde."

Entspannung & Selbstheilung

Die meisten unserer Patienten kommen mit einer gehörigen Portion Skepsis in die erste Behandlung. Energie, wie mir gegenüber immer wieder erwähnt wird, komme nun einmal doch aus der Steckdose, und nicht aus Händen. Viele schieben Reiki sofort in die Esoterik-Ecke – und die ist vielen nun mal etwas suspekt. Da gab es eine Patientin, die ebenfalls zur ersten Reiki-Behandlung kam. Den Kopf zwischen den Schultern, den Nacken verspannt, sehr vorsichtiger Blick. Ich erläuterte ihr Reiki als energetische Behandlungsmethode, sprach von Entspannung und Selbstheilung – und schon nach einer Minute war zu sehen, wie ihre Schultern sich entspannten, ihre ganze Haltung sich lockerte und ein vorsichtiges Lächeln sich einstellte. Kaum hatte ich meine Erläuterung beendet, atmete sie hörbar tief durch und sagte: „Puh, na das klingt doch ganz toll. Ich hatte schon Angst, das wäre so ein Eso-Dings hier und ich müsse vielleicht meinen Namen tanzen." Heute hat sie den 1. Reiki-Grad und ist, wie ich weiß, begeistert über die tägliche Hilfe und Heilung, die sie durch die Selbstbehandlung erfährt.

Aber auch wir als Behandler sind immer wieder dazu aufgefordert, Vorurteile abzubauen oder, noch besser, gar nicht erst aufkommen zu lassen. Sehr deutlich wurde mir dies einmal vor Augen geführt, als ich auf einen Patienten wartete, der zu seiner ersten Reiki-Behandlung kommen sollte. Ich war gerade damit beschäftigt, die Behandlungsliege vorzubereiten, da stand er schon in der Tür: Typ Rocker, schwarze Lederklamotten, lange Haare, langer Bart, dicke Goldketten um den Hals gehängt und über und über mit Totenköpfen tätowiert, füllte er fast den ganzen Türrahmen aus. Und da war es, mein spontanes Urteil: Das kann jetzt nichts werden! Nie und nimmer lässt der sich auf so etwas wie Reiki ein. Wie zur Bestätigung meiner Gedanken durchschritt er wortlos den Raum, legte sich auf die Liege und sagte nur: „Mach!" Ich weiß noch ganz genau, wie ich mich ans Kopfende setzte und mich innerlich fragte: ‚Lege ich ihm die Hände jetzt sanft auf, oder braucht er eine härtere Gangart?' Ich habe ihn dann wie alle anderen auch



Marc Bendach gibt einem Patienten im Unfallkrankenhaus Berlin (ukb) eine Reiki-Behandlung.

behandelt, ging die einzelnen Positionen durch, quasi von Totenkopf zu Totenkopf, während er mit geschlossenen Augen auf der Liege lag. Kein Wort, keine Reaktion. Doch kaum hatte ich die Behandlung beendet, richtete er sich plötzlich auf, ergriff meine Hände, schaute mir in die Augen und sagte: „Das war wunderschön! Hätte ich auf meinen Schamanen gehört, wäre ich schon viel früher zum Reiki gegangen." Daraufhin ist dann mein eigenes Weltbild auch mal kurz aus den Fugen geraten.

Inneres Wachstum

Ebenso gehen übrigens an uns, dem Therapeutenteam, die vielen Reiki–Behandlungen, die wir geben – immerhin meist 5-6 Behandlungen täglich je Therapeut – nicht spurlos vorüber. Immer wieder auf's Neue fordern lebendige Prozesse, die Reiki in uns anspricht, zu Veränderungen und zum Wachstum auf. Herzarbeit! Außerdem, und dies war ein längerer Lernprozess, galt es, Themen des energetischen Selbstschutzes und der energetischen Raumreinigung in unsere klinische Praxis zu integrieren.

Tatsächlich gibt es auch einige wenige Patienten, die Angst vor Reiki haben – und in den allermeisten Fällen ist diese Angst dann auf religiöse Vorbehalte zurück- ▶

Quellenhinweise:
* Der Spiegel, Ausgabe 21/2013, Autor: Jörg Blech.
** U.a. veröffentlicht in: „Das ist Reiki“, F.A. Petter, Windpferd Verlag.

Copyright Fotos: ukb

zuführen. Selbst professionell geführte Erklärungen helfen da meist nur wenig, Klarheit und Offenheit zu schaffen. Bei den meisten anderen Patienten ist es so: Die Erfahrung, die sie während der Behandlung machen, stimmt um, macht neugierig oder wach. Fragen kommen auf und werden von uns im Anschluss beantwortet. Für Zusammenhänge z.B. zwischen Körper und Geist werden Erklärungsmodelle geliefert, aber auch für ganz natürliche Vorgänge beispielsweise der Entgiftung und der Selbstregulation. Ein großes Thema ist Stress und dessen Auswirkungen auf Heilung oder Heilungsverzögerung. Ebenso wird auf das Thema Chronifizierung von Krankheit eingegangen.

Was ist Stress?

Wie hängen Stress und Krankheit zusammen? Was ist Stress? Ist es akuter Stress, durch meine momentane Lebenssituation hervorgerufen? Oder Dauerstress, durch dauerhafte Mehrfachbelastungen im Alltag, in der Arbeitssituation, durch sozialen Druck, meine Krankheit und die damit verbundenen Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hervorgerufen, die ggfs. einen Arbeitsverlust mit sich bringen können? Sind es „innere Antreiber“, mit denen ich mich selbst unter Druck setze, wie z.B. eine Haltung des Perfektionismus, oder das Bemühen, es immer allen recht machen zu wollen? Oder handelt es sich um schon sehr lange bestehenden Stress in Form von Trauma, Angst, aufgestautem Zorn, Verletzungen, Verlust, Trauer, Scham, Schuld, Schmerz, Schock, Sorgen oder Ärger? Unverarbeitete emotionale und mentale Zustände, die über Jahre und Jahrzehnte in einem Menschen nachwirken können?

Für uns als Therapeuten ist es wichtig zu wissen, dass wir eine besondere Verantwortung haben. Nämlich die Verantwortung, Reiki als das darzustellen, was es ist: als eine energetische Behandlungsmethode, die in der Selbst- und Fremdbehandlung helfen kann, auf allen Ebenen des Seins mehr Gesundheit zu erschaffen, sowie auch als ein System, unabhängig vom Auflegen der Hände, bei sich selbst, ganz im Hier und Jetzt, anzukommen und so mehr innere Zufriedenheit und Klarheit zu erfahren.



Reaktionen auf Behandlungen

Nicht selten verlassen Patienten nach der ersten Reiki-Behandlung fast fluchtartig den Raum – und beginnen erst bei der folgenden Behandlung über ihre Erfahrung zu berichten. Bisweilen erhalten wir sogar nicht einmal direkt ein Feedback, sondern nur über andere Therapeuten. Erst kürzlich sagte mir ein Patient: „Ich bin eigentlich ein rationaler Typ und glaube nur, was ich sehen und hören kann. Deshalb war ich skeptisch wegen der Reiki-Behandlungen. Doch was ich dabei gespürt habe, wirft mein Weltbild völlig durcheinander. Darüber muss ich erst einmal nachdenken.“

Es ist enorm wichtig zu wissen, dass das, was wir als Behandler für selbstverständlich nehmen, noch lange nicht für andere so sein muss. Die neuen Erfahrungen wollen geführt, begleitet und erklärt werden.

Bereitschaft zu Heilung

Eine der entscheidenden Voraussetzungen für Heilung ist die Bereitschaft, Heilung auch anzunehmen. Um Patienten an das Konzept von Lebensenergie heranzuführen, nutze ich in meinen Erläuterungen zum Qi Gong oder zum Reiki gerne den Energiestrich im Energiefeld des Menschen und dessen Auswirkungen auf den physischen Körper, getestet durch den Kinesiologischen Armtest. Erfahrung, so zeigt sich, ist weitaus wichtiger als jedes abstrakte Wissen. In vielen Fällen löst allein dieser Test bereits ein Umdenken aus in Richtung: ‚Könnte ja doch möglich sein ...‘ Nicht selten erlebe ich Patienten, die mir dann später voller Überschwang berichten: „Ich hab’s bei meiner Frau versucht. Es funktioniert!“ So wird Energie plötzlich eine erfahrbare und wirksame Größe.

Für die Behandlung mit Reiki bedeutet dies, dass ich Blockaden in Form von Zweifeln loslassen kann und Wirksamkeit eine Chance gebe. Auch demonstriere ich mit Hilfe des Kinesiologischen Armtests gerne die Wirkung von Gedanken, Gefühlen und inneren Bildern (Informationen) auf den Körper und auf Heilungsprozesse. In diesem Zusammenhang fällt mir ein Artikel aus der Zeitschrift *Der Spiegel* ein, mit dem Titel „Heilen mit dem Geist“.* Darin wird u.a. auf Studien hingewiesen, die zeigen, welchen Einfluss gute Gefühle wie beispielsweise Vertrauen in den behandelnden Arzt, in den Therapeuten und in die verwendeten Heilverfahren auf die Gesundung haben kann.

Positive Gefühle

Positive Gefühle wie Zuversicht, Optimismus und Vertrauen in Therapeut und Therapie sind so gesehen ein ganz entscheidender Faktor für den Prozess der Heilung. Natürlich funktioniert dies auch in die andere Richtung. In jedem Falle wird die Bedeutung, die ich einer Therapie für meine Heilung zumesse, und meine Erwartungen an sie, den Heilungsprozess mit beeinflussen. Wir dürfen lernen, dass die Placebowirkung, die so gerne belächelt wird, eine geistige Fähigkeit ist, die, bewusst durch den erkrankten Menschen genutzt, ein immenses Potenzial in sich birgt. Und das gilt für jede Therapie – ob OP, Medikamente, Ergo-, Physiotherapie oder Reiki.

In einem Interview mit Mikao Usui, dem Begründer des Reiki, ist zu lesen, wie er sich zu den Wirkungen von Reiki-Behandlungen äußert.** Dort heißt es sinngemäß, dass Reiki bei akuten Erkrankungen und Verletzungen sehr schnelle Hilfe, heißt: Linderung oder Heilung bietet. Bei chronischen Erkrankungen oder Beschwerden jedoch sind meist regelmäßige Behandlungen über einen längeren Zeitraum nötig, um zur Heilung zu führen. Dies zeigt sich auch im klinischen Alltag.

Wie ein Wunder

Ich erinnere mich an eine Situation vor einigen Jahren, als eine Reha-Patientin zur Reiki-Behandlung kam, die sich zwei Stunden zuvor beim Sturz auf einer Treppe das linke Sprunggelenk verstaucht hatte. Stark humpelnd kam sie nun mit einem massiv geschwollenen, heißen, geröteten und äußerst schmerzhaften Gelenk zur Behandlung. Ich habe in dieser Behandlung ausschließlich Fuß und Sprunggelenk behandelt. Nach 45 Minuten war die Schwellung vollständig zurückgegangen, ebenso Rötung und Hitze. Die Schmerzen, so die Patientin, waren fast nicht mehr zu spüren, und sie konnte den Fuß wieder vollständig belasten. Es war für uns beide wie ein Wunder.

An solchen Beispielen können wir erkennen, wozu der Körper mit seinen Selbstheilungskräften in der Lage ist, wenn er die entsprechende Unterstützung erhält, die diese Kräfte fördern. In der klinischen Praxis der Reha ist es allerdings so, dass die Patienten unter Beschwerden leiden, die sie bereits seit Wochen, Monaten und bisweilen auch seit Jahren mit sich herumtragen. Hier kommt es nur selten sofort zu derart gravierenden Heilungen. Der Körper/Geist-Organismus scheint meist erst einmal andere Prioritäten zu setzen.

Bedürfnis nach Erholung

Wir beobachten täglich, dass das, was ich „Entstressung“ nenne, bei den meisten Patienten im Vordergrund steht. Viele Patienten, die über sehr viel Stress und dessen Folgen klagen, berichten, dass sie seit Beginn der Reiki-Behandlungen erstmalig wieder gut ein- und durchschlafen können. So wie kürzlich eine Patientin, die nach der ersten Reiki-Behandlung sofort ins Bett fiel und 13 Stunden durchschlief. Diese Reaktionen sind keine Seltenheit und zeigen deutlich ein großes Bedürfnis nach Erholung und Regeneration.



Mitglieder des Teams der Entspannungstherapeuten am Unfallkrankenhaus Berlin bei Yoga-, Qi Gong-, Pilates- und Entspannungsübungen (hier: Yoga).

Auch können sich durch Reiki-Behandlungen muskuläre Verspannungen oder bindegewebliche Verhärtungen lösen, die eine häufige Ursache für Schmerzen und Bewegungseinschränkungen darstellen. So kann Reiki dann auch eine gute Unterstützung für die funktionellen Therapien wie Ergo- oder Physiotherapie sein. Schmerzen können während der Behandlung mit Reiki auch erst einmal kurz stärker werden, was für uns ein Zeichen ist für energetische Blockierungen, die sofort Linderung erfahren, wenn sie über Hände oder Füße ausgeleitet werden. Hier gilt es, dem Patienten das Prinzip der „Heilreaktion“ kurz zu erläutern.

Innere Wahrnehmungen

So wie bei uns allen unsere physischen Sinne unterschiedlich stark ausgeprägt oder auch beeinträchtigt sind, verhält es sich auch mit dem Spüren von Energie. Da gibt es Patienten, die mir ganz genau beschreiben können, wo sie gerade die Energie fließen spüren, und wo es stockt – die von Wellen berichten, die durch den Körper oder einzelne Körperteile strömen, von Hitze, Kribbeln, Fließen berichten bis hin zu „inneren Reisen“, die Wahrnehmung von Farben und anderem. Dabei erfahren sie häufig einfach nur eine sehr tiefe und regenerative Entspannung.

▶



Auch Ängste, Trauer oder längst vergessen gewähnte Erinnerungen können wieder an die Oberfläche kommen. Dann können Tränen oder ein befreiendes Lachen die Behandlung begleiten. Viele Patienten spüren in diesen Momenten, dass Beschwerden eben nicht nur rein körperliche Symptome sind – und beginnen die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist zu erkennen. Schon oft hörten wir nach den Behandlungen Aussagen wie diese: „Ich weiß ganz genau, warum mir dieser Unfall passiert ist. Ich sollte einfach mal aus dem Verkehr gezogen werden. So wäre es nicht weitergegangen."

Positive Veränderungen

Qualitäten wie Selbstmitgefühl und das Bedürfnis, einen achtsameren und liebevolleren Umgang mit sich selbst zu kultivieren, stellen sich ein. Genau das ist es auch, was ich bei nahezu allen Patienten beobachte, die nach der Reha, teilweise finanziert durch ihre Berufsgenossenschaft, selbst Reiki erlernen, um den Vorteil der täglichen Selbstbehandlung für sich zu nutzen. Die meisten dieser Patienten sehe ich in den folgenden Wochen, Monaten oder Jahren auf Reiki-Treffen wieder, in Seminaren zu aufbauenden Graden oder zum „Reiki-Marathon". Dabei ist es für mich immer wieder erstaunlich zu sehen, welch' positive Veränderungen diese Menschen bei regelmäßiger Selbstbehandlung erleben.

Gerade bei chronischen Erkrankungen geschehen die Heilungen meist erst auf geistiger Ebene – und danach stellt sich ein Mehr an innerer Ruhe und Aufgeräumtheit ein, verändern sich Ansichten und Werte hin zu Ausgeglichenheit und Achtsamkeit, von Konflikt und Konfrontation hin zu Akzeptanz, von Kontrolle und Angst hin zu Vertrauen. Und dann, erst dann beginnt meist auch der Körper zu heilen. Hier reichen natürlich die vier Wochen Reha im ukb meist nicht aus – doch sind die ersten wichtigen Impulse gesetzt, die ersten wichtigen Anregungen gegeben.

Vom Patienten zum Reiki-Lehrer

Gerne erzähle ich auch die Geschichte von Rolf Neujahr, der Reiki als Patient in der Reha des ukb kennenlernte – und im Anschluss daran den 1. und 2. Reiki-Grad erlernte, finanziert durch seine Berufsgenossenschaft. (Das Reiki Magazin berichtete in Ausgabe 3/14 über seinen Weg mit Reiki.) Zur Zeit seines Unfalls bezeichnete Rolf Neujahr sich selbst noch als „cholerischer Typ, der leicht mal in die Luft geht". Heute ist er ein sehr erfolgreicher Reiki-Lehrer, und wenn er auf Reiki-Treffen von seinen Erfahrungen berichtet, fällt vielen dabei als erstes sein großes Herz auf, seine Ruhe und Gelassenheit. „Reiki ist für mich Liebe", berichtet er, „und keiner meiner Klienten verlässt meine Praxis ohne Umarmung."

Solche Geschichten machen Mut. Auch nach 24 Jahren mit Reiki bin ich jeden einzelnen Tag voller Dankbarkeit für diese wunderbare und so einfache Heilmethode, die aus meiner Sicht in jedem Haushalt, in jeder Praxis und in jeder Klinik ihren Platz finden sollte. Nicht als Alternative zur schulmedizinischen Therapie, sondern Hand in Hand damit, als Ergänzung und Unterstützung.

Türöffner

Skeptische Blicke und Voreingenommenheit erfahren wir jeden Tag. Doch auf der anderen Seite, gerade von ärztlicher Seite her, auch immer mehr Aufgeschlossenheit und Interesse. So lag inzwischen schon manch' ein Akademiker mal auf der Liege, um sich behandeln zu lassen – oder hat Reiki sogar selbst erlernt. Doch, wie man sagt: Die Mühlen mahlen langsam, und die Integration von Reiki in den klinischen Alltag ist ein Prozess, der nicht in Monaten oder Jahren geschehen kann, sondern sicherlich über Jahrzehnte gehen wird. Wir Entspannungstherapeuten im Zentrum für spezialisierte rehabilitative Medizin im ukb sehen uns hier gerne als Türöffner. Und ich freue mich, wenn irgendwann einmal meine Enkel von dieser Entwicklung profitieren werden. ■

Über den Autor: Marc Bendach praktiziert Reiki seit 1992, Ausbildungen zum Lehrer im Usui Shiki Ryoho und Jikiden Reiki. Kontakt unter: www.reiki-neuenhagen.de