

Aus: „Infoblatt Mediation“, 15. Ausgabe/Frühjahr 2004, hrsg. vom Bundesverband Mediation e.V., Verband zur Förderung der Verständigung in Konflikten.  
Mehr Infos: [www.bmev.de](http://www.bmev.de)

Reiki – eine Methode der natürlichen Heilung

## **Reiki und Mediation – zwei Seiten einer Medaille**

**Grundlage dieses Artikels ist die Abschlußarbeit, die ich für die Ausbildung zur Mediatorin in Steyerberg geschrieben und in der Ausbildungsgruppe vorgestellt habe. Es geht darin um die für mich zunehmend stärker erlebbare Verbindung zwischen Reiki und Mediation.**

In allen Kulturen gibt es Methoden der natürlichen Heilung, dahinter verbirgt sich meist ein Hand auflegen, mit dem Kraft übertragen wird. Dadurch kann sich das Erleben von Schmerz oder Krankheit verändern, manchmal kommt es auch zu veränderten Heilungsabläufen, in Einzelfällen sogar zu Heilerfolgen.

Reiki ist eine alte japanische Tradition – neuere Forschungen sagen, es gibt einen Zusammenhang mit dem tibetischen Buddhismus. Wörtlich übersetzt meint es „universelle Lebensenergie“. Das KI kennen wir aus anderen asiatischen Methoden – in taichi kommt es vor ebenso in aikido und auch in qigong.

Reiki bedeutet für mich, daß ich meinen Körper als Kanal für diese Energie zur Verfügung stelle und sie durch mich hindurch leite bzw. fließen lasse und einem anderen oder einen anderen zur Verfügung stelle.

### **Meine Geschichte mit Reiki**

Mein Weg zu Reiki begann durch meine Schmerzen. Ich hatte viel mit chronischen Schmerzen zu tun. Im Frühjahr 1992 litt ich während einer Tagung, die ich leitete, sehr unter Schmerzen und bekam von einer Teilnehmerin in der Mittagspause eine Behandlung. Ich erlebte, daß sich in meinem Körper etwas tat, als sie mir die Hände auflegte. Die Schmerzen veränderten sich, es kam etwas in Fluß... das war meine erste Begegnung mit Reiki und dann ließ es mich nicht mehr los. Ich ließ mich einige Monate später in den ersten Grad einweihen und erwarb innerhalb der folgenden zwei Jahre den Meisterin- und Lehrerin-Grad.

### **Die sogenannten fünf Lebensregeln**

Zu dem ersten Grad gehört auch die Beschäftigung mit den sogenannten fünf Lebensregeln, die ich nun vorstellen möchte und auch auslege, in der Art, wie ich sie verstehe. Dadurch kann deutlich werden, warum ich glaube, daß Reiki und Mediation zwei Seiten einer Medaille sein können....

### **Gerade heute ärgere dich nicht!**

Etwas, was mir nicht leicht fällt. Ärger taucht immer dann auf, wenn etwas nicht so ist, wie ich es erwarte, wie ich es mir wünsche, wie ich es mir vorstelle oder denke.... Gehe ich aber mit meinen Erwartungen und Wünsche in eine

Situation, bin ich nicht mehr frei zu sehen, was eigentlich ist - im hier und jetzt.... und das ist genau die Aufgabe einer Mediatorin!  
Es geht darum, zu sehen, was im hier und jetzt ist – und darin möglich ist. Dieser freie Blick erlaubt, tatsächlich in Kontakt mit den MediantInnen zu gehen und mit ihnen gemeinsam, die von ihnen als jetzt tragbar und umsetzbar gefühlte Lösung zu entwickeln und zu vereinbaren.

### **Gerade heute Sorge dich nicht!**

Sorgen tue ich mich letztlich immer dann, wenn ich nicht mehr darauf vertraue, ein sinnvoller Teil des Universums zu sein, für den gesorgt wird....vielleicht anders, als ich denke, aber das Universum sorgt für mich, weil ich gar nicht herausfallen kann. Nichts geht verloren!  
Und diese vertrauensvolle Haltung brauche ich auch als Mediatorin... wenn ich in der Sitzung bin mit meinen Sorgen, es – was immer es auch sei – nicht „händeln“ zu können, besteht die Gefahr, daß dies auch so sein wird, denn alles, was in einem Feld vorhanden ist, wirkt. Wenn ich aber vertrauen kann in den Sinn einer Situation oder eines Konfliktes, auch wenn ich ihn nicht verstehe, bereitet dies ein Feld vor, in dem nicht Angst oder Sorge, sondern Gelassenheit und Vertrauen den Prozeß prägen können.

### **Verdiene dein Brot ehrlich!**

Es geht in dieser „Regel“ für mich einmal darum, meinen Lebensunterhalt zu verdienen, dies als meine Verantwortung zu sehen – und es geht zweitens darum, daß ich bei meiner Arbeit ehrlich sein kann, sie also als die Frau tun kann, die ich bin....  
Und genau diese Echtheit und Kongruenz ist eine wesentliche Bedingung dafür, daß im Mediationsprozeß tatsächlich Begegnung stattfinden kann. Nur wenn ich bereit bin, mich als Person zu zeigen, ist ein solches Feld geschaffen, daß es den MediantInnen ermöglicht, sie selber zu sein. Dadurch ist die Grundlage dafür gegeben, daß jede anwesende Person sich selbst fühlt, mit sich selbst in Kontakt gehen kann und so auch spürt, was ihr als jetziger Beitrag zur gemeinsamen Konfliktlösung möglich ist.

### **Ehre deine Eltern, LehrerInnen und Älteste!**

Als mitteleuropäische Frau empfinde ich es nach wie vor als schmerzhaft, daß ich mich nicht verbinden kann mit einer endlosen Generationenkette von Frauen.... Die Hexenverfolgung hat uns einen Teil unserer Identität geraubt und das patriarchalische Gesellschaftssystem schwächt uns bis heute durch die immer wieder fehlende Solidarität zwischen den Großmüttern, Müttern und Töchtern.... deshalb war und ist es mir ganz wichtig, mir eine solche Kette aufzubauen, ich habe Freundinnen im Alter von drei bis 80 Jahren.....und hole mir darüber das Gefühl, eingebunden zu sein in eine größere Geschichte. Ich achte meine alten Freundinnen, sie sind mir Ratgeberinnen und Stütze – im wahrsten Sinne des Wortes.  
Es ist mir auch von Herzen wichtig, meine Eltern zu achten, ihren Anteil an meinem Werden zu sehen und ihnen dafür zu danken!  
Das gleiche gilt für meine Lehrer und Lehrerinnen, die ja nicht rein zufällig in mein Leben gefallen sind.... da gab es immer etwas zu lernen - und wenn sie mir zeigten, wie ich es nicht machen werde!

Und in einem etwas weiteren Sinne bedeutet dieser Satz für mich: ehre die Geschichte und die Geschichtlichkeit!

Nichts ist absolut, alles ist geworden und hat Gründe dafür, daß es so ist, wie es ist. Es liegt nicht an mir, dies zu beurteilen, sondern es ist an mir, es anzunehmen.... und genau dadurch wird wieder ein Raum geschaffen, in dem eine Begegnung möglich ist.

Der in der Mediation thematisierte Konflikt hat auch seine Geschichte und seine Bedeutung, das heißt, ich empfinde es als sehr zentral, dies anzuerkennen und durch seine Geschichtlichkeit auch darauf vertrauen zu können, daß sich hier und jetzt etwas verändern kann, etwas in den Fluß kommen kann, sich Neues zeigen kann.

### **Sei dankbar gegenüber allem Lebenden!**

Heute ist alles, was um mich herum ist, für mich lebendig und verdient meine Achtung und Dankbarkeit. Vor zwanzig Jahren habe ich mich – im Rahmen meines Theologiestudiums - philosophisch damit beschäftigt, ob Tiere oder Pflanzen eine Seele haben.... so ein Unsinn! Das ist doch gar keine Frage! Überall ist die gleiche lebendige Kraft am Schwingen – mal feiner- mal dichterstofflich....

Dieses Aufbauen einer Werteskala von Leben, an deren Spitze der Mensch stehen soll, stellt uns die Welt gegenüber als Objekt, unterstreicht unsere Hybris und macht uns einsam, es beschneidet uns letztlich unserer Wurzel, deshalb kann es für mich heute nur so sein, daß ich alles, was um mich herum ist, als lebendig begreife, sei es einen Stein, eine Pflanze, ein Tier..... und für ihr Dasein empfinde ich Dankbarkeit.

Ich finde diese „Regel“ ebenfalls als unabdingbar für das Gelingen eines Mediationsprozesses, weil sie die notwendige Haltung gegenüber den MediantInnen benennt. Dankbarkeit darüber, daß sie sich selbst so wichtig sind, daß sie sich dem Prozeß aussetzen, und Dankbarkeit darüber, daß sie es mit mir tun.....

Ich bin in den letzten zehn Jahren meiner Reiki-Praxis mehr und mehr in diese Haltung hinein gewachsen, so daß ich ganz klar sagen kann, Reiki ist keine Technik, sondern eine Lebenshaltung. Zusammenfassend kann ich sagen, bedeuten diese Grundsätze für mich, daß ich mich und die anderen zunehmend mehr ehre und wertschätze, mich eingebunden fühle in einen größeren sinnvollen Kontext und immer mehr lerne, darauf zu vertrauen, daß für alles gesorgt ist. Mit dieser Haltung in einen Mediationsprozeß zu gehen, ist mein Bedürfnis, mein Wunsch und mein Ziel – und bleibt immer wieder Aufgabe.