

Der Knoten löst sich

Von Silvia Laatz



Coaching und Reiki? Vom Selbstversuch zum festen Bestandteil der Arbeit.

Reiki?! Was ist das denn? Auch für mich war Reiki bis vor ein paar Jahren irgendein spiritueller Humbug. Energieübertragung durch Handauflegen? Mein Urteil war gefällt.

Umso überraschter war ich, als ich 2009 auf einem Seminar eine Trainerin, Juristin und Wirtschaftsmediatorin kennenlernte, die mir erzählte, dass sie seit einer halben Ewigkeit u.a. mit Reiki arbeitet und sogar Reikilehrerin ist. Ich dachte mir: Wie passt das denn zusammen? Diese Frau machte auf mich einen völlig pragmatischen und bodenständigen Eindruck. Eine Frau, die mit beiden Beinen fest im Leben steht und erfolgreich ist, was findet die an Reiki?

Natürlich fragte ich nach und erfuhr, dass Reiki eine alte Heilmethode ist, die von dem christlichen Priester Mikao Usui in Japan wiederentdeckt wurde. Auf der physischen Ebene hilft Reiki, einen starken energetischen Körper zu bekommen und zu erhalten, etwaige Giftstoffe auszuscheiden und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Auf der emotionalen Ebene unterstützt es, in Kontakt zu den eigenen Ge-

fühlen zu kommen, störende oder ungute Gefühle bewusst zu machen und sie mit der Zeit loszulassen. Und auf der mentalen Ebene bewirkt diese ganzheitliche Heilmethode, immer wiederkehrende Gedanken und ihre Mechanismen zu erkennen und schädliche Gedankenmuster aufzulösen.

Ich entschied mich für einen Selbstversuch und meldete mich bei der Trainerin zu einer Reikibehandlung an. Dort fand ich mich nach einer Tasse Tee und einem kurzen Vorgespräch auf einer gemütlichen Reikiliege wieder. Körperlich war ich gesund und mir ging es auch ansonsten bestens. Ich war einfach nur gespannt, was ich spüren würde, wenn mir jemand durch Handauflegen auf die Energiezentren (Chakren) im Körper Energie überträgt. Für meinen Verstand war das unvorstellbar, doch ich war bereit zu einer neuen Erfahrung.

Ich lag entspannt mit geschlossenen Augen da, lauschte der leisen, sanften Hintergrundmusik und genoss die Wärme, die von den Händen der Reikimeisterin ausging ... Als sie das Kehlkakra, den Bereich um Hals und Brustbein er-

reichte, spürte ich plötzlich einen riesigen Kloß im Hals und mein Puls beschleunigte sich. Merkwürdig, irgendetwas kam hoch. Zunächst versuchte ich, es einfach „runterzuschlucken“. Da hörte ich meine Behandlerin sagen: „Lass es geschehen, lass es raus.“ Mein Widerstand schrumpfte, und es liefen stille Tränen über mein Gesicht.

Was war geschehen? Die Reikienergie hat, für mich völlig unerwartet, auf den emotionalen Bereich angesprochen. Sie hat dabei ein uraltes Thema berührt, das vom Verstand her für mich längst kein Thema mehr war. Etwas, von dem ich dachte, es wäre völlig bearbeitet und emotionslos. Wie war es möglich, dass dieses Thema jetzt wieder hochkam? Die Reikiemeisterin sagte nur, es könne ja gut sein, dass mein Verstand das perfekt verarbeitet hat. Doch in der Behandlung hätte sich gezeigt, dass der Körper den „Schock“ sehr wohl gespeichert hatte und sich noch an ihn erinnerte. Die damit verbundenen Emotionen blockierten den Energiefluss.

Mir wurde klar, dass mir all die Jahre zuvor die Emotionen zu diesem Erlebnis gefehlt hatten und ich erst jetzt die Gelegenheit bekam, auch diesen Aspekt zu bearbeiten. Über Reiki kam ich mit meinen Gefühlen an diesem Punkt tatsächlich wieder in Kontakt. Und ich konnte sie dann loslassen.

Ich war beeindruckt. Wenn Reiki schon etwas bewirkt, wenn es einem gutgeht, wie groß muss die Wirkung erst sein, wenn ich mit Problemen in eine Behandlung gehe? Ich wollte mehr erfahren. Wie werden diese Veränderungen durch „Handauflegen“ möglich? Ende 2009 meldete ich mich zum ersten Reikigrad (Shoden) an. Das ist die Basisausbildung.

An zwei Ausbildungstagen lernte ich etwas über die Geschichte und die Wirkungsweise von Reiki, über geistige Lebensregeln, über das Energiesystem in unserem Körper, über Chakren und deren Bedeutung, über den Behandlungsablauf. Mit dieser Kombination aus Theorie und Praxis wurde ich – eingeweiht in den ersten Reikigrad – in den Alltag entlassen. Ich wollte üben und erfahren, ob ich auch hier im Alltag wirklich spüren kann, wo es im Körper hakt. Mein erstes Versuchsobjekt war meine Mutter.

Nach einer kurzen Harmonisierung der sieben Hauptchakren in ihrer Aura (= Chakrenausgleich) legte ich meine Hände sanft nacheinander direkt auf die Behandlungspositionen. Am Kopf beginnend, arbeitete ich mich nach unten vor. Dabei konnte ich spüren, wie meine Hände warm werden und wie die Energie fließt, oder konnte es mir zumindest einbilden (was mein Verstand gleich wieder skeptisch einwarf). Es hat sich alles „normal“ angefühlt, bis ich an die Knie kam. Das eine Knie fühlte sich unauffällig an, und beim linken Knie hatte ich den Eindruck, es sauge die Ener-

gie auf wie ein Schwamm. Es bizzelte richtig in meiner Hand, sie glühte regelrecht an der Stelle. Ich fragte meine Mutter, was mit ihrem linken Knie los sei. Sie meinte: „Woher weißt du das denn? Ich habe seit zwei Tagen Schmerzen im linken Knie.“ Ich wusste gar nichts. Ich habe nur gespürt, dass das Knie sich anders anfühlt als das andere.

Da zeigte sich gleich ein Vorteil von Reiki. Ich kann, wie im NLP, inhaltsfrei arbeiten. Ich spüre nur, wo etwas hakt, doch was dahintersteckt, das weiß der Klient. Wenn es sich um die emotionale Ebene handelt, wie bei mir in der ersten Reikibehandlung, die ich bekam, so ist es möglich, die emotionale Blockade aufzulösen, ohne das dahinterliegende Thema benennen zu müssen. Es liegt am Kunden, ob er sich öffnen und erzählen möchte oder ob er einfach das Ergebnis der Reikibehandlung so für sich mitnehmen möchte. Diese Wahlfreiheit erlebe ich vor allem bei Kunden, die von anderen „ge-

Auskünfte von Silvia Laatz, Obernburg

Welche Dinge können Sie gleichzeitig mit ausreichender Aufmerksamkeit verrichten?

Das zu wollen und die Illusion, es wirklich ausreichend zu können, habe ich aufgegeben. Ich gönne mir den Luxus, die Dinge nacheinander mit voller Aufmerksamkeit zu tun.

Wo haben Sie in jüngster Zeit vollkommene Stille erlebt?

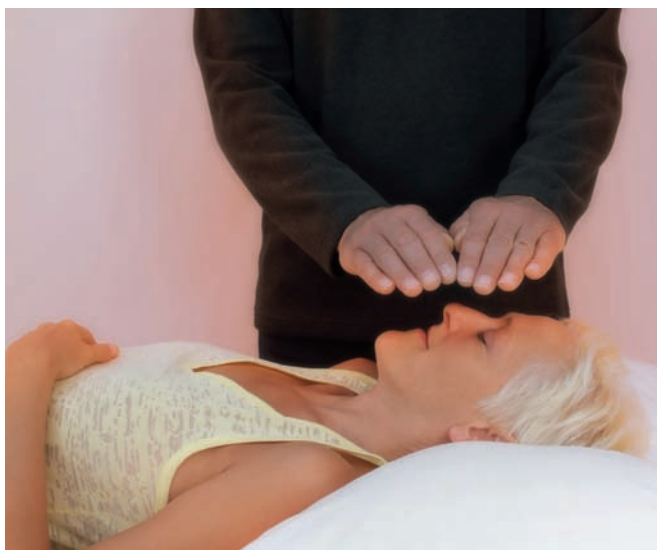
Der Ort ist nicht entscheidend. Die Stille ist da, wo ich in mir zur Ruhe komme. Am leichtesten gelingt mir dies inmitten der Natur. Wenn es sein muss, auch in einem gefüllten Saal.

Welches Gefühl herrscht bei einer solchen Stille in Ihnen vor?

Es ist eine Mischung aus völliger Entspannung, tiefer Zufriedenheit und Glückseligkeit.

Ich verliere gerade meinen Faden im Gespräch oder Vortrag als Coach, Beraterin, Trainerin. Was würden Sie an meiner Stelle jetzt tun?

Improvisieren oder die Wahrheit sagen, mit klarer Präferenz für die Wahrheit! Stellen Sie sich vor, Sie geben diesen „Fehler“ zu, können über sich lachen, freuen sich, wenn andere mit Ihnen lachen und haben noch dazu die Gelegenheit, Ihre Zuhörer zu fragen wo Sie gerade waren, und damit zu testen ob diese auch aufmerksam sind. Was Besseres kann Ihnen doch gar nicht passieren.



schickt“ werden, als besonders hilfreich, weil sie einen Sicherheitsrahmen schafft. Manchmal weiß der Kunde selbst nicht, welche Blockade sich da gerade löst. Das ist auch nicht wichtig. Er merkt lediglich, dass ein Knoten aufgeht, dass er wieder freier atmen kann. Genau das zählt.

Für mich wurde schnell klar, dass ich mehr mit Reiki arbeiten möchte, als es nur für mich und meine Familie zu nutzen. So habe ich auch die Ausbildung zum zweiten und dritten Reikigrad absolviert. Seit Juni 2011 bin ich selbst Reikimeisterin und Mitglied im Berufsverband Pro Reiki, der Qualitätsstandards sichert und sich auch um eine Krankenkassenanerkennung bemüht.

Reiki ist im Bereich der Privatkunden zum festen Bestandteil meiner Arbeit geworden, eine Möglichkeit, noch mehr als bisher ganzheitlich vorzugehen. Ich bin nach wie vor ein Kopfmensch, der Struktur und klare Coachingtools liebt und zielorientiert arbeitet. Meine Erfahrung sagt mir aber auch, dass Reiki im Coaching bzw. in der psychologischen Beratung seinen Platz hat und in der Kombination mit traditionellen Methoden sehr effektiv sein kann.

Wann genau setze ich Reiki im Coaching ein? Das Einverständnis des Kunden vorausgesetzt, immer dann, wenn der Prozess ins Stocken kommt, sich schwer oder zäh anfühlt. Wenn der „Kopf“ des Klienten zu stark ist und der Verstand den Klienten blockiert, sodass er seine Gefühle nicht erreichen kann, oder wenn sie sehr stark sind und er sie nicht wirklich auszudrücken vermag. Und wenn ich den Eindruck habe, dass es um etwas ganz anderes geht, als der Klient vorgibt. Fast immer bei Themen, die mit Burnout, Erschöpfung, Schock und Trauma zu tun haben.

Oft geschieht dann in einer Reikibehandlung mit anschließendem Gespräch mehr, als ich in drei reinen Coachingsitzungen erreiche, weil ich Körper, Geist und Seele gleichzeitig ansprechen kann. Die Gefahr, dass ein Teil den anderen unterbewusst sabotiert, geht so gegen null.

Vor Kurzem habe ich eine Krebspatientin nach der Brustamputation durch die Chemotherapie begleitet. Die Gespräche über ihre Angst, über ihr Verhältnis zu ihrem Körper, darüber, wie sie und ihr Partner mit der neuen Situation umgehen lernen können, wie auch körperliche Nähe wieder möglich sein kann, bis hin zu neuen Lebenszielen und dergleichen waren mindestens so wichtig wie die Arbeit am Körper selbst. Mit Reiki konnten wir ihre Selbstheilungskräfte aktivieren, ihre Akkus für die Chemotherapie aufladen, und oft fand sie erst auf der Liege den Mut, über das zu sprechen, was sie wirklich bedrückt. Indem sie selbst spüren konnte, wie ihr Körper auf meine Hände reagiert, fand sie zu ihren Gefühlen, konnte sich ihre Ängste eingestehen und all den angestauten emotionalen Schmerz mit ihren Tränen abfließen lassen.

Reiki ist für mich nicht nur einfach ein weiteres Tool, das ich bei meiner Arbeit einsetze, sondern es ist ein fester Bestandteil meines Lebens geworden. Meine Intuition und auch meine Selbstwahrnehmung haben sich verbessert, sodass Reiki auch für mich persönlich eine Art Burnout-Prophylaxe darstellt. Ich bin glücklich und dankbar, dass meine Neugier über meinen Verstand gesiegt hat.



Silvia Laatz, Trainerin, Personal Coach,
Reikimeisterin in Unterfranken.
Website: www.silviaaatz.de