

Energiearbeit und Reiki

Information für unsere Teilnehmenden

Unsere Energiearbeit lädt dich ein, innezuhalten, deinen Körper wahrzunehmen und achtsame Zuwendung zu erleben. Du brauchst keine Vorkenntnisse und musst an nichts Bestimmtes glauben. Du entscheidest selbst, wie du teilnehmen möchtest.

Was bedeutet Energiearbeit

Energiearbeit ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche spirituelle Praktiken. Dabei wird von einer Lebensenergie ausgegangen, die Menschen miteinander verbindet. In unserer Session steht die zugewandte Begegnung im Mittelpunkt: Wir werden still, richten unsere Aufmerksamkeit aufeinander und begleiten einander mit einer wohlwollenden Absicht.

Was ist Reiki

Reiki ist eine aus Japan stammende Form der Energiearbeit. Praktizierende legen ihre Hände sanft auf den bekleideten Körper oder halten sie mit etwas Abstand darüber. Nach dem spirituellen Verständnis von Reiki soll dabei universelle Lebensenergie weitergegeben werden. Diese Vorstellung ist ein Glaubensmodell; ein entsprechendes Energiefeld oder eine heilende Energieübertragung ist wissenschaftlich nicht nachgewiesen.

Unsere Haltung bei Sound & Healing

Der Gedanke eines „Heilers in uns selbst“ steht für unsere Fähigkeit, Mitgefühl, Präsenz und achtsame Zuwendung zu schenken. In spiritueller Sprache öffnen wir uns für Energie, die wir zum höchsten Wohl des anderen weitergeben möchten. Dabei bestimmen wir nicht, was jemand braucht, und versprechen keine Heilung. Gemeinsame Energiearbeit ist nicht automatisch eine Reiki-Ausbildung oder Reiki-Einweihung.

Wie du teilnehmen kannst

Klangreise und Energiearbeit finden gleichzeitig statt. Matthias begleitet mit Klängen, während eine empfangende Person bekleidet auf der Behandlungsliege liegt. Die Gebenden stehen um sie herum und leiten ihr nach unserem spirituellen Verständnis Energie weiter. Vor jeder Berührung wird die Zustimmung eingeholt. Du entscheidest, ob und wo Berührung für dich angenehm ist; Teilnahme ohne Berührung oder einfaches Dabeisein ist willkommen. Ein Ja kannst du jederzeit zurücknehmen.

Die Rolle der Gebenden

In unserem spirituellen Verständnis sind die Gebenden ein Medium für die Energie, die sie weiterleiten möchten. Sie bleiben präsent und zugewandt, ohne aus eigener Kraft etwas bewirken oder einen bestimmten Prozess steuern zu wollen. Während dieser Phase wenden wir keine zusätzlichen Massagetechniken wie Kneten, Reiben oder

Druck an. Solche zusätzlichen Reize können für die empfangende Person zu viel werden und als überfordernd erlebt werden. Wir bleiben bei ruhiger Präsenz und vereinbarter sanfter Berührung oder Abstand.

Was du wahrnehmen kannst

Vielleicht bemerkst du Wärme, Kribbeln, Ruhe oder Gefühle. Vielleicht spürst du auch nichts Besonderes. Alles darf sein; keine Empfindung beweist eine Energieübertragung oder ist ein Maß für den Erfolg. Du musst nichts leisten. Bei Unbehagen öffne die Augen, verändere deine Position oder sage Stopp. Zum Abschluss nehmen wir uns Zeit zum Nachspüren.

Psychische Gesundheit und Teilnahme

Unsere gemeinsame Klangreise und Energiearbeit ist kein therapeutisches Angebot und bietet keine psychiatrische Krisenbegleitung. Die folgenden Teilnahme Grenzen sind Vorsichtsregeln für unseren Rahmen, keine wissenschaftlich gesicherte Liste von Gegenanzeigen.

Wann eine Teilnahme nicht möglich ist

Bei einer akuten Psychose, etwa mit Wahnvorstellungen oder Halluzinationen, einer akuten manischen Episode oder einer schweren psychischen Krise mit Suizidgefahr kann keine Teilnahme stattfinden. Auch bei aktuell ausgeprägter Dissoziation, also starkem Weggelassen oder Verlust der Orientierung im Hier und Jetzt, ist dieser Rahmen nicht geeignet. Das gilt für Empfangende und Gebende.

Bei Überforderung unterbrechen wir

Klänge, Berührung und das Richten der Aufmerksamkeit nach innen können bei manchen Menschen Angst oder belastende Erinnerungen auslösen. Bei Panik, Verwirrtheit oder dem Gefühl, wegzutreten, unterbrechen wir Klang und Berührung und unterstützen die Orientierung im Raum. Wir deuten solche Reaktionen nicht als notwendige „Heilungskrise“ und drängen niemanden zum Weitermachen.

Einordnung

Unser Angebot dient der Entspannung, Selbsterfahrung und Begegnung. Eine Wirksamkeit von Reiki zur Behandlung von Krankheiten ist bislang nicht zuverlässig belegt. Energiearbeit ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Fachliche Quellen: NCCIH · www.nccih.nih.gov/health/reiki und
www.nccih.nih.gov/health/relaxation-techniques-what-you-need-to-know · NHS ·
www.nhs.uk/mental-health/conditions/psychosis/overview/