



# ReikiHere

## Wie sieht es mit der Reiki Wirkung aus und wie sind die Reiki Erfahrungen

Wie oder ob Reiki bei mir selbst wirkt, kann ich also vielfältig erfahren. Meine Erfahrung muss nicht deine Erfahrung sein...

Über die Wirkung von Reiki liegen mittlerweile gut 100 Jahre positive Erfahrungen vor!  
So alt ist unser Selbstheilungs- und Behandlungssystem nämlich schon.



Auch wenn es mit den derzeitigen „wissenschaftlichen“ Methoden nicht möglich scheint, die Reiki-Wirkung zu messen und daher alles in den Bereich der Placebo-Wirkung abgeschoben wird, liegen seit 100 Jahren positive Reiki Erfahrungen der Anwender vor. Nun lassen sich diese positiven Reiki-Erfahrungen der Menschen im Verlauf der letzten 100 Jahre – und das weltweit – nicht so einfach als Massenpsychose abstempeln. Dazu sind es einfach zu lange, zu viele Menschen, die ihre individuellen positiven Erfahrungen mit Reiki gemacht haben. Man könnte also, ganz objektiv betrachtet, davon ausgehen, dass an der Wirkung von Reiki doch etwas dran ist.

Wie kommt es zu dieser Diskrepanz? Die Lösung ist einfach. Es geht um Gefühle. Die Gefühle selbst kann man nicht messen, man weiß aber, dass sie da sind, eben weil man sie ja hat und fühlt.

Sehr starke Gefühle können zu Hormonausschüttungen führen. Adrenalin, Serotonin oder Oxytocin sind messbar. Aber wir haben im Laufe des Tages nicht immer so große Ausschläge auf unserer Gefühlsskala, dass gleich messbare Hormone und Botenstoffe in rauen Mengen auftreten. Unsere normale, alltägliche Gefühlswelt verläuft ruhiger. Und gerade eine Reiki-Wirkung ist Entstressung!

Nicht umsonst arbeitet man in etlichen Krankenhäusern mittlerweile mit Reiki oder seinem „**medizinischem Pendant**“ dem **Healing Touch** in der Entspannungstherapie. Ein in sich entspannter Mensch gesundet schneller. Das ist eine Erfahrung der Schulmedizin, welche in der Bewertung der Reiki-Wirkung merkwürdiger Weise außer Acht gelassen wird. Reiki wirkt unheimlich stark im Bereich der Psychosomatik. Hat eine Krankheit eine rein psychosomatische Ursache, tut sich die Schulmedizin schwer damit.

Beim Reiki wissen wir aber seit 100 Jahren, dass alle Krankheiten von der Seele kommen. Nicht umsonst hat der Begründer des Reiki, Mikao Usui, seine Lebensregeln aufgestellt! Gerade vor der Kenntnis des psychosomatischen Hintergrundes der meisten Krankheiten ergeben sie Sinn.



Darf geteilt werden!



# ReikiHere

Wenn uns im Endeffekt unsere Gefühle krank machen, hilft nicht nur eine medizinische Behandlung, sondern auf Dauer muss ich auch die Qualität meiner Gefühle verändern. Das geht aber nur über die Veränderung meiner Denkmuster, da diese meine Gefühle erzeugen. Und was sagen, einfach zusammengefasst, die Reiki-Lebensregeln dazu? „**Heute soll man sich nicht ärgern. Man soll nicht traurig sein. Eine gewisse Grunddankbarkeit dem Leben gegenüber verschafft Vertrauen in das Leben selbst. Widme Dich Deinem Karma, also handle immer gut. Gewöhne dich daran, wohlwollend gegen über allen Wesen und vor allem gegen Dich selber zu sein!**“ Einfach – oder?

Das hat irgendwer schon einmal ähnlich zusammengefasst: „Liebe deinen Nächsten wie Dich selbst“.

**Selbstliebe ist eine der stärksten Ursachen für einen gesunden Geist**, und damit für einen gesunden Körper. Behandle ich mich täglich mit Reiki, tu ich mir täglich etwas Gutes. Damit fängt alles an.

## **Woran erkenne ich, dass Reiki bei mir wirkt/funktioniert?**

Eins vorweg: Reiki wirkt bei jedem anders. Es gibt aber sich überschneidende Erfahrungen in der Wahrnehmung des Energieflusses. Das können Hitze, Prickeln, Strömen aber auch Kälte, oder Bilder und Farben sehen sein. Verdrängte Emotionen können aufsteigen, was zu Lachen oder Weinen führen kann. Das ist aber nur die oberflächliche Wahrnehmung, an der ich erkenne, ob Reiki bei mir wirkt/funktioniert.

Diese **Reiki Wirkung** erfahre ich schon unter der Behandlung selbst. Wichtiger sind jedoch die Wirkungen von Reiki, welche bei häufigerer, längerer Anwendung entstehen.

Zum einen ist da ein körperlicher Entspannungsfaktor wahrnehmbar. Reiki wirkt auf unser Faszien-system und transformiert die dort angesammelten Stresshormone.

Schon nach einigen Reiki-Behandlungen fühle ich mich dauerhaft entspannter. Durch die innere Ruhe verändert sich mein Gedankenkarussell. Auch das entschleunigt sich. Dadurch empfinde ich deutlich weniger geistigen Stress.

Beginne ich schon morgens im Bett mit einer kleinen **Reiki Behandlung** an Gesicht und Schläfen, stelle ich fest, dass ich „wie eingenordet“ in den Tag gehe. Ich bin innerlich zentrierter und konzentrierter. Mehr bei mir selbst. Genauso kann mich die Reiki-Selbstbehandlung zum Feierabend vom beruflichen Stress befreien. 15 Minuten Reiki-Behandlung reichen völlig aus.

Viele **Reiki Anwender** bemerken dann auch zum ersten Mal, dass es seelisch unheimlich gut tut, sich ein paar Minuten Zeit nur für sich zu nehmen. Das ist ein erster, ganz wichtiger Schritt zur Selbstliebe.

Eine weitere Reiki-Wirkung oder Reiki-Erfahrung kann ich machen, wenn ich z.B. unter chronischen Schmerzen leide. Diese werden nicht in jedem Falle sofort weniger. Reiki ist keine Pille, welche ich einwerfe. Aber dadurch, dass Reiki den Körper entspannt, nehme ich sie anders wahr, weniger intensiv. Das allein ist schon ein Fortschritt. Im Weiteren kann es zu einem Wandel meiner Denkmuster kommen und damit könnte auch der Grund für die Schmerzen an sich wegfallen.



**Darf geteilt werden!**



# ReikiHere

Fast jeder Reiki-Anwender macht die Erfahrung, dass sich mit Reiki die Eigenwahrnehmung positiv verändert. Eine weitere Reiki-Wirkung ist nämlich, dass sich meine Wahrnehmung für meinen Körper und meine Gefühle verbessert. Verdrängte Schmerzen und Trauer dürfen hochkommen. Dieses Leid wiederum behandle ich ebenfalls gezielt mit Reiki und mein seelischer Schmerz vergeht. Somit bin ich seelisch und körperlich entspannt.

Wie oder ob Reiki bei mir selbst wirkt, kann ich also vielfältig erfahren. Meine Erfahrung muss nicht deine Erfahrung sein, aber sie werden ähnlich sein. Denn Reiki wirkt sich auf unsere Gefühle aus und da sind alle Menschen gleich.



**Autor: Heidi Hellenkamp**

Hauptberuflich im Vertrieb in der IT-Branche tätig. Seit 2012 mit Leidenschaft an der Eigenentwicklung, an alternativen Heil-Methoden sowie an Energiearbeit interessiert. Seit 2017 „Reiki“-aner , Reiki-Meisterin mit Einweihung in der Anwendung „Die Kraft- Energie des neuen Lebens“ (von Yvonne Sebestyen und Frank Zacharias). Mit Begeisterung habe ich parallel die Tierkommunikation entdeckt und erlernt. Heidi ist erreichbar unter heidi[@]reikihere.blog

[Zeige alle Beiträge von Heidi Hellenkamp](#)

## REIKIHERE-APP RUNTERLADEN!



Darf geteilt werden!