

REIKI und chronische Schmerzen

Durch Harmonisierung der Körperenergien kann eine Reduktion der Beschwerden erreicht werden. Von Dr. Leo Spindelberger¹

Der Begriff REIKI wurde Anfang des vorigen Jahrhunderts vom Japaner Mikao Usui geprägt und bedeutet einerseits „Universale Lebensenergie“ und ist andererseits die Bezeichnung für eine heute weltweit bekannte energetische Methode. Sie baut auf den Erfahrungen und Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) auf und hat die Harmonisierung der Körperenergien und den freien Fluss der Lebensenergie durch den Organismus zum Ziel.

Das Konzept der Lebensenergie

Die Anerkennung einer alles durchdringenden Lebensenergie ist keine Glaubensfrage, sondern erfahrene Realität in praktisch allen großen Kulturen dieser Welt. Diese Energie wurde und wird als lebensnotwendig betrachtet, und ohne sie könnte weder der Körper, noch der Verstand existieren. Da nach dieser Auffassung auch Krankheiten wenigstens zum Teil aus dem energetischen Bereich entspringen, können die Ursachen nicht ausschließlich im Materiellen gefunden werden. Alle Heiltraditionen dieser Kulturen beruhen auf der Erfahrung, dass für das Gesundsein des Menschen der freie Fluss der Lebensenergie von entscheidender Bedeutung ist. Daher kennen sie alle auch Methoden, die Lebensenergie aufzubauen, sie zu harmonisieren und zum Fließen zu bringen. In den ursprünglichen Kulturen und Traditionen wurde kein Unterschied zwischen Körper, Seele und Geist gemacht. Alles war Ausdruck einer einzigen lebendigen Kraft, die verschiedenen Namen hatte:

- bei den Griechen hieß sie PNEUMA
- bei den Hindus PRANA
- bei den Tibetern LUNG
- bei den Chinesen QI
- bei den Japanern KI
- in der Bibel ODEM GOTTES
- bei den Sufis BARAKA
- in der Alchemie Europas VIS VITALIS
- in Afrika MINGO
- in Polynesien MANA
- bei den Mayas LIL
- Wilhelm Reich nannte sie ORGON
- moderne Physiker nennen sie NULL-PUNKT-ENERGIE

Bei REIKI werden der Energieausgleich und die Auflösung von Blockaden durch das sanfte Berühren mit den Händen bewirkt (siehe Abb.), und physiologisch lassen sich folgende Wirkweisen feststellen:

1. lokale Wirkung

- Durch die sanfte Berührung mit den Händen kommt es an den entsprechenden Positionen zu einer Erwärmung mit einer begleitenden Durchblutungssteigerung, die fühl- und messbar ist.

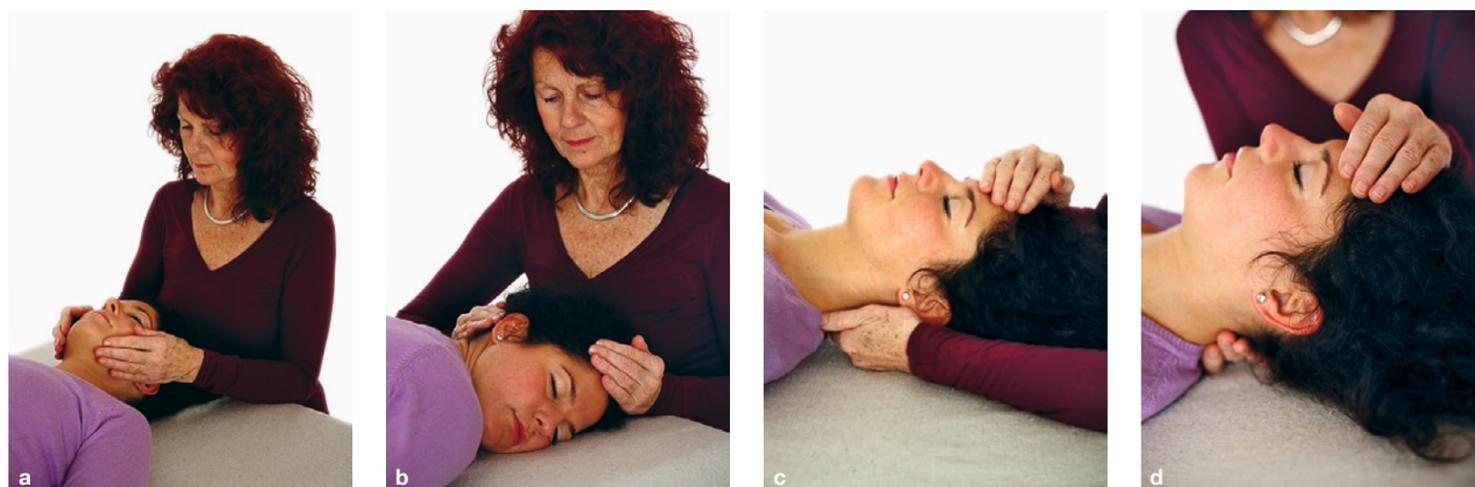


Abb. 1a-d: Schmerzen werden in der TCM als Blockaden des Energieflusses definiert. Die REIKI Therapeutin kann diese durch sanfte Berührungen beseitigen. a. seitliche Kopfposition b. Stirn Nacken Position in Bauchlage c. Stirn Nacken Position in Rückenlage d. Stirn Nacken Position seitlich

- Änderung des Spannungszustandes der unter den Händen liegenden Muskulatur = Entspannung verspannter Muskulatur
- Energieausgleich, d.h. Energieanstauungen werden abgeleitet, Energiemangel wird ausgeglichen (entspricht der Wirkung von Akupunktur, Akupressur bzw. von Shiatsu)
- Vermittlung von Geborgenheit durch die direkten Berührung und den sanften und einfühlbaren Körperkontakt
- Aktivierung des Parasympathikus und der Regeneration

2. segmentale Wirkung

- Über Reflexbögen kommt es in den zu dem berührten Hautsegment gehörigen Erfolgsorganen zu einer Durchblutungssteigerung und dadurch
- zu einer Anregung der Aktivität (= Stärkung der Funktion)
- zu einer Beschleunigung der Regeneration
- Regulation des Muskeltonus in den zum Segment gehörigen Muskeln

3. generelle Wirkungen über das Nervensystem

- tiefe körperliche und emotionale (= psychische) Entspannung
- Lösung von Energieblockaden und Förderung des Energieflusses
- Anregung der Selbstheilungskräfte und des Regenerationsvermögens
- Verbesserung des Schlafes (sowohl bei Einschlaf- als auch Durchschlafstörungen)
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Reduktion von Müdigkeit und Kälteempfindlichkeit
- Erhöhung der Stresstoleranz und Widerstandskraft gegen diverse Belastungen

Schmerzen werden in der TCM immer als Blockaden des Energieflusses definiert. So war es nahe liegend, eine Untersuchung mit REIKI bei chronischen Schmerzzuständen durchzuführen. Durch die positiven Erfahrungen mit REIKI bei gestressten Menschen war beruflicher Stress eine wesentliche Voraussetzung für die Teilnahme an der Untersuchung. Da psychische Belastungen, Zeitdruck

und Stress sehr häufig zu Verspannungen führen und diese wiederum den Energiefluss blockieren, gibt es einen engen Zusammenhang zwischen der Arbeitssituation, Stress und chronischen Schmerzzuständen. Chronische Beschwerden am Bewegungsapparat sind gleichzeitig die häufigsten Ursachen für Krankheitsstände in der heutigen Arbeitswelt, und arbeitsmedizinische Studien zeigen, dass es sich immer mehr um psychische Belastungen handelt, unter denen arbeitende Menschen zunehmend leiden.

Hier eine kurze Zusammenfassung der 2. REIKI Studie, die im letzten Jahr von Mitgliedern des SHAMBHALA REIKI® Vereins unter ärztlicher Kontrolle durchgeführt wurde:

1. Gegenstand der Studie

- Chronische Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates, mit ausgelöst durch beruflichen Stress
- durchschnittliche Dauer der Schmerzen ca. zehn Jahre (1-30 Jahre)
- häufigste Krankheitsursachen im Berufsleben

2. Ziel und Design der Studie

- **Hypothese der Studie:** Reiki wirkt verbessernd bei chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat, mit ausgelöst durch Stress am Arbeitsplatz.
- **Art der Studie:** Erhebung, Evaluierung und Dokumentation chronischer Schmerzen mittels spezi-

eller Fragebögen und Schmerzska- len (1-10)

3. Studienplan und Studienablauf

- Die Probanden absolvierten zehn REIKI-Sitzungen im Zeitraum von zwei Monaten.
- In der ersten Woche fanden drei Sitzungen statt, danach eine pro Woche.
- Weiters gab es ein ärztliches Eingangsgespräch, Zwischen- und Abschlussgespräch.

4. Patientenzahl und Auswertung

- **Patientenzahl:** Geplant war eine Probandenzahl zwischen 20 und 30 Personen
- **Auswertung:** Es wurde eine quantitative und qualitative Auswertung durchgeführt

5. Auswertung und Ergebnisse

- Teilnehmerzahl: Es nahmen insgesamt 25 Probanden an der Studie teil; 21 Frauen und 4 Männer im Alter von 34 bis 63 Jahren

6. Altersgruppen

- 30- bis 40-Jährige: 6
- 40- bis 50-Jährige: 6
- 50- bis 60-Jährige: 12
- über 60-Jährige: 1

7. Beschwerdelokalisation

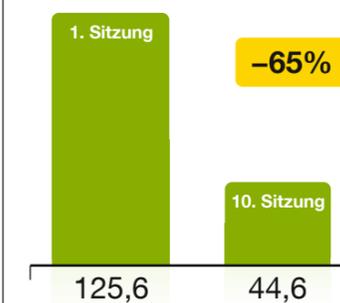
- 3x Halswirbelsäule (HWS)
- 2x Brustwirbelsäule (BWS)
- 9x Lendenwirbelsäule (LWS)

- 5x HWS + LWS
- 6x Schulter

8. Therapeuten

- Die Probanden wurden von 20 (16 Frauen + 4 Männer) diplomierten REIKI-Therapeuten des Shambhala REIKI® Vereins betreut.
- Es kamen ein bis drei Personen auf einen Therapeuten

9. Abnahme der Schmerzintensität in absoluten Zahlen



10. Zusammenfassung

- Hypothese der Studie: Reiki wirkt verbessernd bei chronischen Schmerzen am Bewegungsapparat, mit ausgelöst durch Stress am Arbeitsplatz
- Ergebnis der Studie: Abnahme der Schmerzintensität um durchschnittlich 65 Prozent innerhalb von zwei Monaten

Es ist geplant, nach einem Jahr eine Nachuntersuchung durchzuführen, um auch über die Nachhaltigkeit und Langzeitwirkung Aussagen machen zu können. Derzeit beginnt gerade eine weitere Untersuchung zum Thema Schlafstörungen, da sich gezeigt hat, dass viele Teilnehmer an der Schmerzstudie sozusagen als positive „Nebenwirkung“ festgestellt haben, dass sie wieder besser schlafen können. Die Ergebnisse dieser Untersuchung werden im Sommer 2010 präsentiert werden (siehe auch: www.shambhala-reiki.at).

Korrespondenz:
Dr. med. Leopold Spindelberger
Habsburgergasse 10
1010 Wien
E-Mail: dr.spindelberger@aon.at
Internet: www.shambhala-reiki.at

Fazit für die Praxis

Zusammenfassend kann man sagen, dass REIKI bei chronischen Schmerzzuständen, die im Zusammenhang mit Stress stehen, eine ähnlich gute Wirkung zeigt wie Akupunktur. Dabei ist interessant, dass viele Probanden als positiven Nebeneffekt angegeben haben, dass sie sich grundsätzlich besser entspannen können und auch viel besser schlafen. Diese Wirkungen lassen sich auf eine Aktivierung des parasympathischen Nervensystems zurückführen, was wiederum die generelle Regeneration fördert, sodass alltägliche Stresssituationen auch wieder besser gemeistert werden können. Um diese Effekte allerdings erzielen zu können, braucht es einen größeren Zeitaufwand, der im normalen medizinischen und ärztlichen Alltag kaum aufzubringen ist. Die Zusammenarbeit mit medizinisch ausgebildeten REIKI Praktizierenden, die der ÖBRT – Österreichischer Berufsverband der diplomierten Reiki Therapeuten zertifiziert hat, ist eine gute Ergänzung und Möglichkeit bei den vorliegenden und in diesem Artikel beschriebenen Beschwerdebildern.

¹ Dr. Leo Spindelberger, Arzt für Arbeits-, Umwelt- und Ernährungsmedizin
Ausbildungen in Homöopathie und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM), Wien