

Reiki üben per App – ein Selbstversuch

Was haben Applikationen („Apps“) auf dem Smartphone mit Reiki zu tun? Tatsächlich gibt es einige Reiki-Apps im Angebot zum Download. Reiki-Lehrerin Melina Tobisch hat drei davon ausprobiert – und berichtet von ihren Erfahrungen damit.

Heutzutage werden Bewerberinnen und Bewerber in Firmen auch nach ihrem Instagram-Profil bewertet, kommuniziert wird viel über WhatsApp, und über Telegram verbreiten sich mehr oder weniger wichtige und mehr oder weniger seriöse Informationen, wenn man einen Channel abonniert. Wer da nicht mitmacht und sich überhaupt nicht mit den gängigen sozialen Medien auseinandersetzt, ignoriert einen beträchtlichen Teil der allseits stattfindenden Kommunikation.

Reiki mit App?

Ich habe überlegt, ob es für meine Schüler begleitend zum klassischen Reiki-Seminar und meinen Reiki-Übungsabenden auch eine Möglichkeit gibt, etwas über Reiki zu lernen, ohne zeitlich und lokal gebunden zu sein und ohne dass ich dabei sein muss. Es sollte eine Art Übungsauftrag sein, den ich beim nächsten Treffen mit den Schülern besprechen könnte. Also habe ich überlegt, wie ich in Zeiten von Online-Unterricht und Reiki-Treffen per Zoom oder Teams meine Schüler über neue Medien mit Reiki ansprechen kann.

Es sollte etwas sein, das einfach zu bekommen ist, nicht viel Aufwand für mich macht, kostenlos zur Verfügung gestellt wird und relativ einfach zu bedienen ist. Die Hürde, es in seinen

Alltag zu integrieren, sollte auf keinen Fall hoch sein, und es sollte eine überschaubare Menge an Material sein, also kein Buch mit tausend Seiten, vor dessen Umfang zumindest mir gruselt.

So kam ich auf die Idee, eine Reiki-App zu suchen, die meine Schüler einfach und kostenlos herunterladen können und die noch mehr Informationen liefert, vielleicht auch praktische Übungen, die zu meinem Reiki-Stil passen. Ich ging also im Play-Store auf die Suche nach verschiedenen Reiki-Apps und fand auch einige kostenlose Angebote, die ich hier in Kürze vorstellen möchte.

„Lerne spirituelles Reiki“

„Lerne spirituelles Reiki“ las ich im Katalog und war begeistert. „Genau das, was ich suche“, dachte ich. Auf dem Icon sind zwei Hände zu sehen, die in ihrer Mitte ein weißes Licht umschließen. Ich installierte die App und bekam eine bunt gestaltete Liste von Reiki-verbunden Themen. Im oberen Teil der Liste ging es um Apps. Beim Draufklicken wurde ich auf den Play-Store weitergeleitet, es handelte sich also um Download-Links zu weiteren Apps. Leider funktionierte nicht jeder Link, weil es die Apps teilweise gar nicht mehr gab. Es wurde auch eine App empfohlen, die „Tanzen zum Ab-



Melina Tobisch ist Reiki-Praktizierende und -Lehrerin seit 2016. Sie lebt in München und arbeitet als Ausbilderin mit behinderten Jugendlichen. Seit 2017 schreibt sie regelmäßig für das Reiki Magazin. Kontakt: m.tobisch@web.de

nehmen“ hieß, also nicht einmal im weitesten Sinne mit Reiki zu tun hatte. Weiter unten kam dann eine Linkliste, in der man zu verschiedenen Youtube-Videos weitergeleitet wurde. Eine bunte Mischung ohne erkennbares System, teilweise von indischen Gurus oder Reiki-Schulen aus aller Welt, teilweise Videos von Privatpersonen, die über ihre Erfahrungen mit Reiki berichten.

Wenn ich in das Thema Reiki hineinschnuppern möchte und viel Zeit habe, mir verschiedene Videos anzusehen, ist diese App vielleicht ganz nett – nicht aber, wenn ich gehaltvolle und gefilterte Informationen suche. Entgegen dem deutschsprachigen App-Namen „Lerne spirituelles Reiki“ waren leider alle Videos auf Englisch. Es gibt für Apps automatische Übersetzer-Werkzeuge, die sowohl Titel als auch Menüs in die jeweilige Sprache übersetzen, jedoch nicht auf die Inhalte eingehen. Hier muss man genau schauen, was man sich herunterlädt. Wie gesagt: Zum Stöbern ganz nett.

„Lerne einfach Reiki“

„Lerne einfach Reiki. Reiki Usui Kurs“. Dieser Titel machte mich sehr neugierig, und weil diese App auch kostenlos war, lud ich sie mir herunter. Nachdem mein Virens scanner die App für unproblematisch befunden hatte, öffnete sich sofort eine ganzseitige Werbeanzeige, die ich erstmal wegeklicken musste. Daraufhin lud die App, die jetzt nicht mehr ihren deutschen Titel trug, sondern das spanische Pendant, „Aprender Reiki“. Auf dem Hauptbildschirm, der sich dann aufbaute, sah ich mittig das Logo des Icons und ganz oben den Titel: „Learn Reiki“. Schon wieder eine neue Sprache?

Auf der rechten Seite entdeckte ich dann drei Schaltflächen: Eine Lupe zum Suchen, eine Weltkugel für die Sprachauswahl – ah ..., daher das Sprachen-Kuddelmuddel – und drei kleine Punkte, die üblicherweise angeben, dass es noch mehr Menüpunkte gibt. Ich war drauf und dran, im Sprachenmenü Deutsch auszuwählen, doch ich fand nur Englisch, Spanisch, Portugiesisch, Französisch, Hindi, Indonesisch und Japanisch. Nachdem ich Englisch ausgewählt hatte, sah ich über dem großen App-Logo des Startbildschirms die Links mehrerer Videos. Neugierig, wie ich bin, klickte ich auf ein Video, und die Wiedergabe wurde über YouTube gestartet. Halt, nicht gestartet – das Video ist nicht mehr verfügbar, hieß es. Ich wurde weitergeleitet zu YouTube und konnte mir das Video ansehen. ‚Oh Mann, das ist ja ziemlich kompliziert‘, dachte ich. Die App ist jedenfalls wohl nicht auf dem neuesten Stand.



Als das erste Video zu Ende ist, macht mir YouTube weitere Videovorschläge. Keines hat etwas mit Reiki zu tun. Ich drücke auf den „Zurück“-Button, und die App zeigt mir die Werbung einer Entrümpelungsfirma in München, die ich wieder schließen muss. Im Prinzip ist das die gleiche Sammlung von Videos wie in der vorher beschriebenen App, mit dem Unterschied, dass ich die Sprache auswählen kann. Leider nicht meine ...

„Reiki Here“

Die dritte ausführlich von mir getestete App heißt „Reiki Here“. Das Icon zeigt einen Kopf, auf den zwei Hände gelegt sind. Öffnet man die Anwendung, befindet sich auf dem Startbildschirm die Überschrift „Behandlungen“, und darunter gibt es drei Kategorien: „Allgemeine Behandlung“, „Symptombehandlung“ und „Erste Hilfe Reiki“. Unter den einzelnen Kategorien kann man eine gewünschte Behandlung auswählen. Sobald einem eine Behandlung zugesagt, klickt man auf Start oder auf den Preis, der statt des Start-Feldes angezeigt wird. Ein paar Behandlungs-Beschreibungen sind kostenlos, die übrigen kosten zwischen 1,09 € und 6,99 €. Um auf alle Anleitungen Zugriff zu erhalten, kann man das gesamte Paket für 39,99 € kaufen.

Die Auswahl ist groß. Von der Intensivbehandlung bei Erschöpfung und Stress über die Behandlung von Symptomen bei Grippe oder Gürtelrose bis hin zu Behandlungsvorschlägen für die Wechseljahre ist alles dabei. Die Notfallbehandlungen für Nasenbluten, Knochen- ▶

Anmerkung:

* Studie 2008: Bengt Arnetz, Karolinska Institut in Stockholm und der Uppsala Universität

Copyright Abb./Fotos:

S. 25 © dolgachov - 123rf.com
S. 26 © digitalgenetics - 123rf.com
S. 27 © kentoh - 123rf.com

bruch und Verbrennungen sind kostenlos. Wählt man eine Behandlung an, erscheinen einige Hinweise dazu, bevor man erneut auf ‚Start‘ drückt.

Nun erscheint die gezeichnete Silhouette eines Menschen, und es ertönt entspannende Musik. Nach einem Klangschalen-Signal erklärt eine angenehme (doch automatische) Frauenstimme, wie der Reiki-Praktizierende seine Hände platzieren soll. Auf der Silhouette werden die zu versorgenden Bereiche farbig markiert angezeigt. Oben rechts läuft eine Zeitanzeige mit. Wenn man den Bildschirm berührt, kann man Pause wählen, zur nächsten Position übergehen oder die letzte noch einmal wiederholen. Man kann auch die erklärende Stimme oder die Entspannungsmusik ausschalten. Das übersichtliche Design und die zusätzliche akustische Untermalung erleichtern dem Reiki-Praktizierenden vielleicht die Anwendung, wenn er am Anfang seiner Ausbildung steht und vielleicht noch nicht so viel Erfahrung gesammelt hat.

Ich schaue mich in der App um. Im Menü werden neben den Behandlungen auch noch „Über Reiki“, „Einstellungen“, „Impressum“ und „Datenschutz“ angezeigt. Über Reiki erfahre ich, dass es eine Energie gibt, die in uns und um uns fließt und dass man mit der Methode des geistigen Heilens durch Handauflegen die feinstofflichen Energiefelder des Körpers wieder aufladen kann.

Über die Reiki-Geschichte oder Usui wird leider nichts berichtet, obwohl es eine Überschrift „Usui-Reiki“ gibt. Unter der Überschrift „Großmeister“ werden sogenannte Lichtgrade

erwähnt, aber leider nicht näher erklärt. Anschließend werden zwei Reiki-Stile in Kürze erklärt: Das Kundalini-Reiki und das Fünf-Elemente-Reiki. Hier taucht ein Name auf, den ich im Impressum wiederfinde. Der Reiki-Lehrer und Urheber dieser App soll diese Reiki-Methode im Rahmen eines Seminars gechannelt haben. Die weitere Erklärung dieses Reiki-Stils wirkt auf mich eher wie ein PR-Text. In diesem Text finde ich auch zum ersten Mal die Information, dass zum Praktizieren dieses Stils mehrere Einweihungen notwendig sind. Es wird also sehr implizit darauf hingewiesen, dass man das Fünf-Elemente-Reiki im Reikizentrum Hamburg-Harburg lernen kann.

Die App ist insgesamt gut gelungen. Ein Reiki-Praktizierender kann sich gut orientieren und mit Hilfe der App vielleicht Unsicherheiten bei der Anwendung der Technik ausmerzen. Er kann leicht üben und damit Routine gewinnen. Die Reiki-Anwendungen sind nicht stilgebunden, sondern können mit einem guten Reiki-Basiswissen angewendet werden. Für jemanden, der sich noch nie mit Reiki auseinandergesetzt hat, sind aus meiner Sicht allerdings zu wenig Informationen für die Voraussetzungen einer Reiki-Anwendung beschrieben.

Reiki & App – eine gute Kombination?

Das Medium Applikation („App“) ist gewöhnungsbedürftig. Mein Handy liegt beim Reiki meistens in einem anderen Zimmer oder etwas weiter weg von meinem Platz. Warum? Weil ich nicht erreichbar sein oder abgelenkt werden möchte. Nachrichten oder Anrufe blinken ja doch auf dem Display auf, selbst wenn ich die „Nicht-Stören-Funktion“ aktiviere. Während einer Reiki-Anwendung bei mir selbst oder einer anderen Person bekomme ich also unfreiwillig mit, was in meinem digitalen Sozialleben passiert, wenn das Handy dicht bei liegt. Das möchte ich aber gerade beim Reiki vermeiden, damit ich mich voll und ganz entspannen und in mich hineinhören kann.

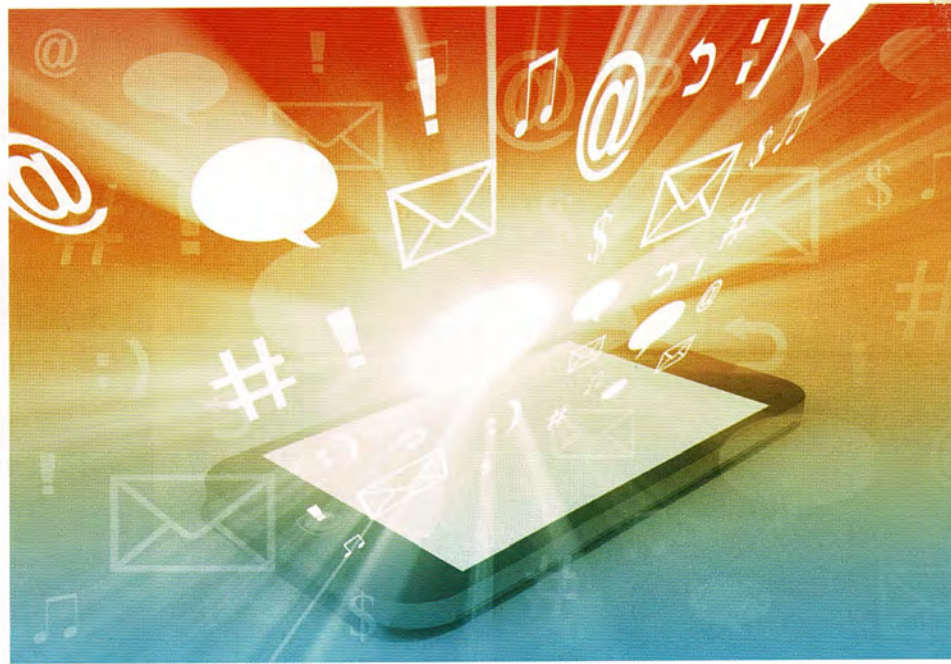
Zudem sendet und empfängt das Handy ja ständig Signale. W-Lan und Funk sind durchgehend aktiv und beeinflussen die energetische Aktivität im Raum. Dass Handystrahlung Einfluss auf das Einschlafverhalten und die Tiefschlafphase von Menschen hat, die ihr Mobiltelefon auf dem Nachttisch platzieren, wurde bereits vor Jahren untersucht.* Beim Reiki möchte ich absolute Ruhe und so wenig Störfaktoren wie möglich.



Die Vorteile der zuletzt getesteten App sind dennoch nicht von der Hand zu weisen. Anstatt eines unhandlichen Reiki-Skripts oder eines Buches, dessen Seiten ich beschweren muss, damit sie nicht von selbst zuklappen, sehe ich auf meinem mittlerweile recht großen Handy- oder Tabletdisplay die Positionen nacheinander „aufleuchten“. Wenn ich nicht hinsehen möchte oder aufgrund meiner momentanen Position nicht kann, gibt mir die zum richtigen Zeitpunkt programmierte Stimme deutliche Anweisungen. Anstatt ständig auf die Uhr sehen zu müssen, gibt mir der Klangerschalen-Ton an, wann ich die Position wechseln muss. Die leise Klaviermusik ist entspannend und anregend zugleich. Sie gefällt mir sehr gut. Ich habe sozusagen die drei Hilfsmittel Buch, Uhr und Musik in einer Anwendung vereint und muss nicht mehr so viel vorbereiten.

Wobei ... die Vorbereitung der Reiki-Anwendung und des Reiki-Raums für mich ja auch ein wichtiger Teil des Rituals ist, der mich auf die spirituelle Arbeit einstimmt.

Ob ich nach Anleitung arbeiten möchte, kommt auf meine Tagesform an. Meistens lasse ich mich beim Reiki-Geben von meiner Intu-



ition leiten. Für meine Schüler, die gerade mit Reiki begonnen haben, kann es jedoch unter Umständen eine schöne Möglichkeit sein, unter Anleitung zu üben, ohne dass ich dabei sein muss. Und genau so etwas hatte ich anfangs gesucht. ■

Anzeige

Eine Hommage an Phyllis:

Phyllis Lei Furumoto „In ihren eigenen Worten“



Das Buch mit den Kolumnen von Phyllis Furumoto & Interviews mit ihr aus dem *Reiki Magazine International*, aus den Jahren 1997 bis 2007.

Erstmals in deutscher Übersetzung!

Ein gelungenes Buch in wunderschöner graphischer Gestaltung!

Mit zahlreichen Fotos von Phyllis Furumoto, mit Geleitworten von Johannes Reindl, Joyce Winough, Paul Mitchell und Susan Mitchell & einem Vorwort der Herausgeber, Rolf und Li-Li Holm.

Erhältlich für 25,- € im Reiki Magazin-Shop.

„Für mich gibt es keine wertschätzendere Art,
einem Menschen seinen Tribut zu zollen als den, ihm noch einmal eine Stimme zu geben.“

Melina Tobisch, Rezensentin Reiki Magazin

Erhältlich **exklusiv** im Reiki Magazin-Shop online, auf www.reiki-magazin.de,
oder per E-Mail an info@reiki-magazin.de oder telefonisch unter +49 - (0)30-89 74 60 93.