

Reiki und betriebliche Gesundheitsförderung

Eine Studie im Rahmen des Studiums zum Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement

Ich bin Chemiker und seit 1993 als Aufsichtsperson (früher als Technischer Aufsichtsbeamter bezeichnet) in der Unfallkasse Sachsen-Anhalt tätig. Das ist der Unfallversicherungsträger für die kommunalen und Landeseinrichtungen, als auch für die Schüler, Studenten und Kindergartenkinder.

Hier bin ich in der Prävention tätig und setze mich für die Verhütung von Arbeitsunfällen, Berufskrankheiten und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren ein. Im Jahre 2008 begann ich nebenbei ein Studium zum Berater für Betriebliches Gesundheitsmanagement, das in der Hochschule der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung in Bad Hersfeld durchgeführt wurde

Am Ende des Studiums sollte eine Abschlussarbeit zum Thema Gesundheitsförderung geschrieben werden und mein Studienleiter riet mir, doch eine Studie über Reiki und Gesundheitsförderung durchzuführen, da er wusste, dass ich Reikimeisterin und-lehrerin bin. Durch meine Tätigkeit und Schulungen kannte ich bereits Personen, die gern Reiki erlernen wollten und wandte mich an deren Betriebe mit einem Schreiben, in dem ich mein Vorhaben und auch Reiki erklärte. Auch hob ich die Vorteile für Arbeitnehmer und Arbeitgeber hervor wie Verringerung gesundheitlicher Beschwerden, besserer Umgang mit Stress, mittel- und langfristige Senkung des Krankenstandes, Steigerung der Belastbarkeit der Mitarbeiter, Verbesserung des innerbetrieblichen Klimas usw. Im Krankenhaus und einer Kureinrichtung argumentierte ich ebenfalls, dass die Physiotherapeuten und Krankenschwestern nicht so „ausgelaugt“ sind, da sie nur als Kanal dienen und Reiki auch den Patienten zugute kommen kann.

Ich fand 4 Mitgliedsbetriebe, die ihre Beschäftigten für die Reikiausbildung während der Arbeitszeit freistellten. Es handelte sich um ein Heilbad, ein Krankenhaus, eine Stadtverwaltung und einen Landkreis.

Neben den wenigen Physiotherapeuten und Krankenschwestern wurden überwiegend Beschäftigte in Verwaltungsberufen ausgebildet, vom Sachbearbeiter bis zum Amtsleiter.

Ich führte die Schulung für die Beschäftigten kostenlos durch, da es ebenfalls während meiner Arbeitszeit stattfand. Mein einziger Wunsch als Gegenleistung sozusagen bestand darin, dass sie sich regelmäßig behandeln (möglichst 4-5 x die Woche) und die Fragebögen zur gesundheitlichen Situation nach einem Monat und nach einem halben Jahr zurücksenden. Natürlich wurde auch der gesundheitliche Istzustand aufgenommen. Die Fragebögen wurden so anonymisiert, dass sie ihre Namen nicht angeben mussten, aber ich den Bogen nach 1 oder 6 Monaten der betreffenden Person wieder zuordnen konnte.

In der heutigen Zeit müssen immer weniger Personen ein immer höheres Arbeitspensum bewältigen, wobei die Arbeitnehmer in der veränderten Arbeitswelt ständig neuen Anforderungen gerecht werden müssen. Besonders bei Frauen besteht zusätzlich die Doppelbelastung in Familie und Beruf. Oft nehmen sie für sich selbst überhaupt keine Zeit zum Ausgleich. Die hohe Belastung kann zu seelischen und körperlichen Disbalancen und häufig zu Krankheit führen. Die wichtigsten möglichen Erkrankungen wie Magen- oder Kopfschmerzen, Muskel- /Skeletterkrankungen, Herz- / Kreislaufprobleme habe ich in den Fragebogen mit aufgenommen und gefragt, wie oft diese auftreten.

Ich bildete die Mitarbeiter im Zeitraum von August 2008 bis Januar 2009 in den ersten Reikigrad aus.. Die Teilnehmer erhielten ausreichend Unterlagen mit an die Hand incl. einer 21- tägigen Meditation und zum Schluss behandelten sich alle gegenseitig, auf den Tischen oder auf der Erde.



Insgesamt habe ich 125 Teilnehmer ausgebildet und erhielt 75 Fragebögen nach einem Monat zurück. Dies waren 60 % .

Bis zum Anfertigen meiner Abschlussarbeit im März 2009 sendeten mir 30 Teilnehmer den Fragebogen nach einem halben Jahr zu, die Zeit war ja noch nicht bei allen um. Der Trend lässt sich aber schon sehr gut nach einem Monat erkennen.

Eine wichtige Sache wäre hier noch zu erwähnen. Ich bot sogenannte Auffrischkurse an, die etwa 90 Minuten dauerten, wobei noch einmal Fragen gestellt werden konnten, erste Erlebnisse erzählt, alle sich zu Beginn Reiki gegeben haben und zuletzt mit einer Meditation abgeschlossen wurde.

Auffrischkurs

bzw.

Reikiaustausch

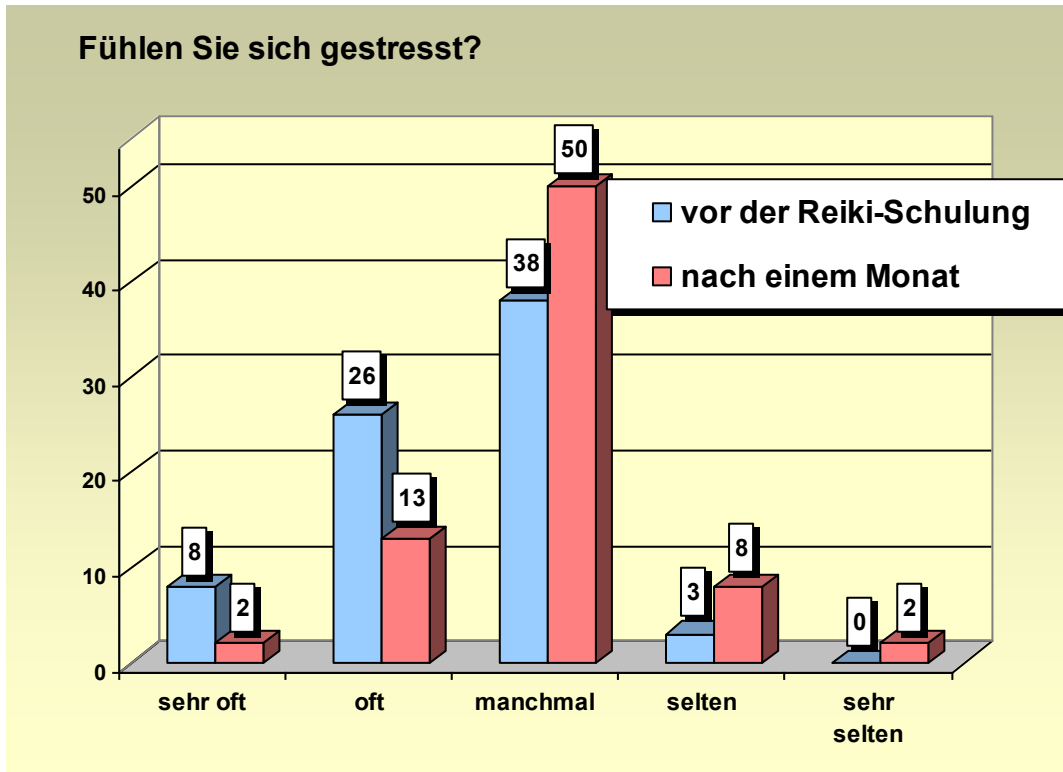


Hier nahmen insgesamt 49 Personen teil. Ich gab einen Bogen in Umlauf mit der Frage „Fühlten Sie sich ab dem Tag nach der Einweihung schon besser?“ 75% der Teilnehmer antworteten mit „Ja“! Viele konnten besser durchschlafen, Verspannungen lockerten sich, Schmerzen wurden verringert und sie wurden entspannter.

Nun möchte ich meine statistischen Auswertungen nach einem Monat ausführlich darstellen.

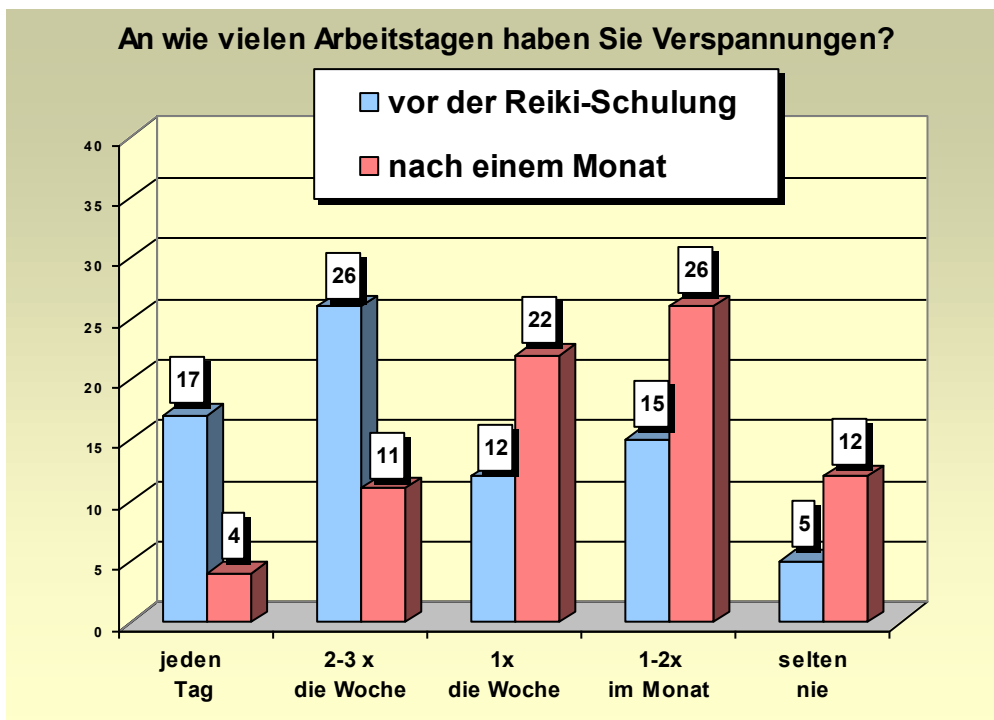
Im Vergleich sehen wir immer den blauen Balken, der den Zustand vor der Reikiausbildung (im Folgenden Schulung genannt) darstellt und den roten Balken, wie sie sich nach einem Monat fühlen.

Die Zahlen bedeuten die Anzahl der Personen.



Der Stressfaktor hat sich bereits nach einem Monat sehr verringert. Viele, die sich oft oder sehr oft gestresst fühlten, sind es nun nur noch manchmal. Der Ausgleich mit Reiki hat hier schon sehr geholfen. Da ebenfalls vermittelt wurde, sich nicht so oft zu ärgern und positiv zu denken, hat hier auch bei vielen ein Umdenken im Kopf stattgefunden, was man auch an den zusätzlich vermerkten Texten feststellen konnte.

Interessant ist die Verringerung der Verspannungen, wie folgendes Diagramm zeigt:



Ebenso verringerten sich die Rückenschmerzen. Von 31 Teilnehmern, die mindestens 2x in der Woche daran litten, waren es nach einem Monat nur noch 16.

Von 11 Personen, die mindestens 2x in der Woche und mehr unter Magen- / Darmproblemen litten, war nach einem Monat keiner mehr dabei.

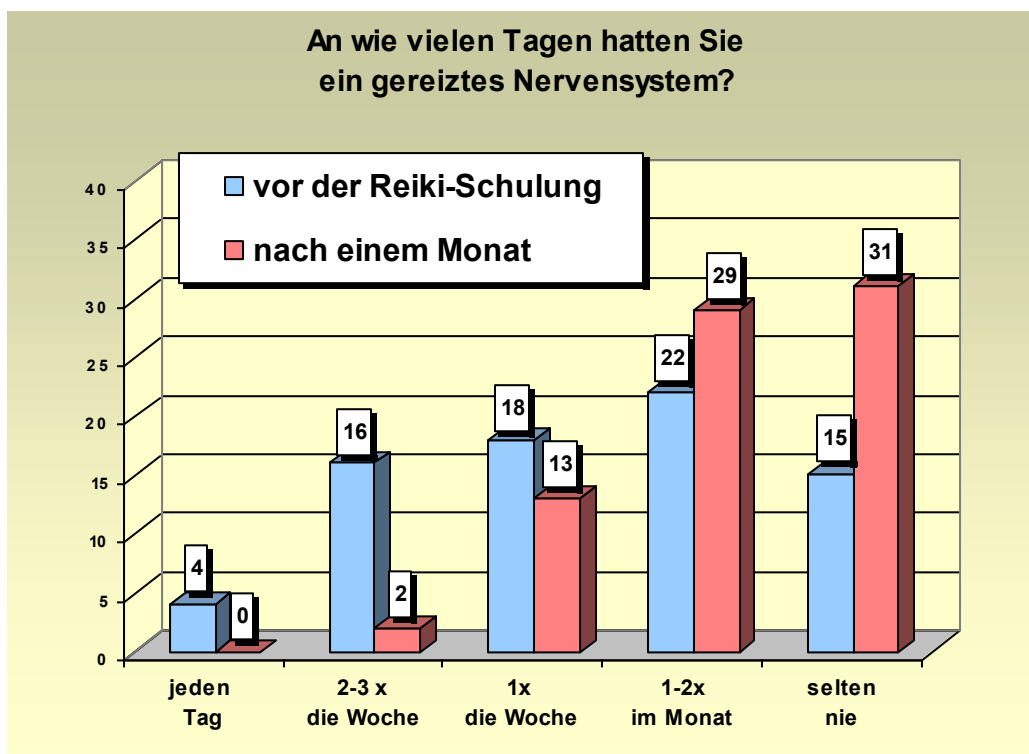
25 Personen klagten mindestens einmal in der Woche über Kopfschmerzen, nach einem Monat waren es nur noch 7.

22 Personen litten täglich unter Bluthochdruck, wobei es nach einem Monat nur noch 15 waren. Die anderen 7 hatten nur durch Reiki ihre Nerven beruhigt und fühlten sich demnach nicht mehr so gestresst, so dass sogar der Blutdruck sank.

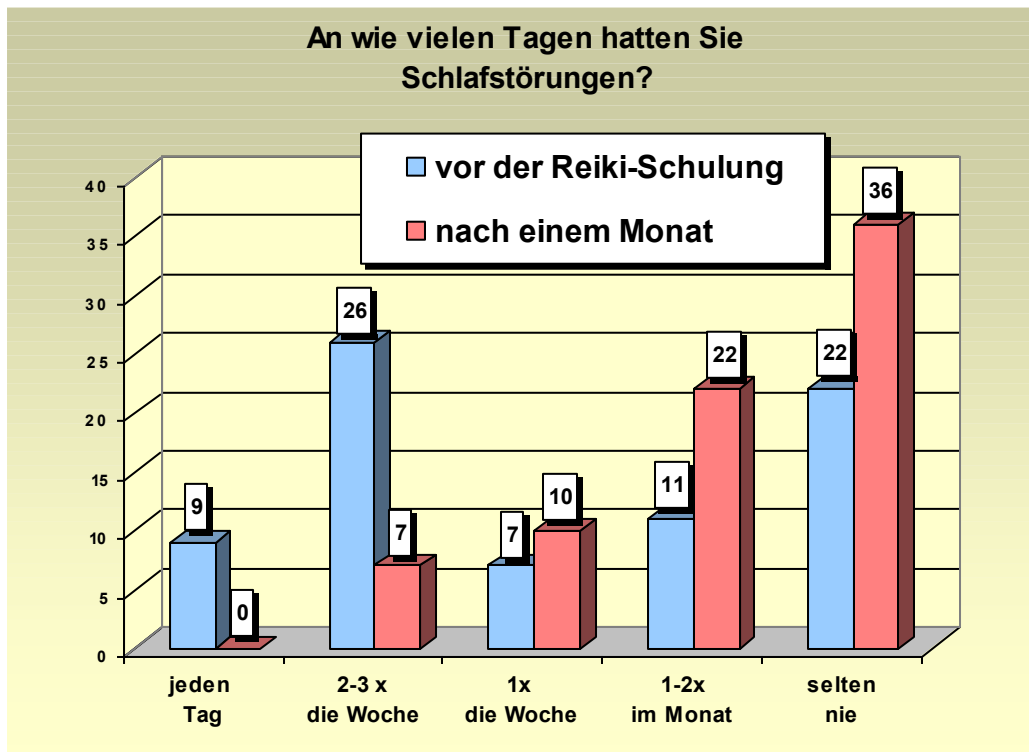
Augenbrennen und Augentränen verringerten sich und von 35 Personen, die sich mindestens 2x in der Woche bis täglich erschöpft fühlten, sind es nur noch 8 gewesen!

Ich wollte nicht alle Diagramme hier aufführen, sondern nur die interessantesten.

In der folgenden Tabelle sieht man, dass die Nerven bedeutend beruhigt wurden.



Am auffälligsten war die Verringerung der Schlafstörungen.



Etwa die Hälfte aller Teilnehmer hatten täglich oder öfter in der Woche Schlafstörungen, weil sie die Anspannungen des Alltags nicht abbauen konnten. Reiki hat hier ganz super geholfen. Schon ab dem ersten Tag konnten viele wieder durchschlafen, die teils seit Jahren Schlafprobleme hatten.

Zum Abschluss stellte ich die Frage, wie sie sich insgesamt fühlten.

75 % der Teilnehmer gaben an, dass es ihnen nach einem Monat insgesamt schon besser ginge, bei den anderen war es gleichbleibend, obwohl sie in einigen Punkten Besserungen erfuhren.

Nun waren hier auch noch Teilnehmer dabei, die sich gar nicht regelmäßig behandelt haben.

So ergänzte ich den Fragebogen nach einem halben Jahr mit der Frage: „Wie oft haben sie sich in der Woche behandelt?“ 6-7x, 4-5x, 2-3x, 1x oder gar nicht/fast nie.

In der Studie ging es ja darum, ob es Menschen besser geht, wenn sie sich regelmäßig Reiki geben. So konnte ich einige von den eingegangenen Fragebögen nicht mit in die Auswertung nehmen, da sich einige Personen nicht behandelt haben.

Von den Teilnehmern, die sich mindestens 1x in der Woche behandelt haben, ging es nach einem halben Jahr insgesamt **79%** besser und von denjenigen, die sich mindestens 2-3x in der Woche Reiki gaben, ging es **89%** besser!

Auch verringerten sich die einzelnen Beschwerden noch weiter. Je länger und regelmäßiger man Reiki anwendet, um so besser ist die Wirkung.

Wunderschön sind auch die beigefügten Texte der Teilnehmer, die über die Verbesserung ihrer gesundheitlichen Situation und Lebenseinstellung berichteten. Sie fühlten sich ausgeglichener, wohler und belastbarer, bekamen eine positivere Lebenseinstellung, Schmerzen an allen möglichen Stellen verringerten sich oder verschwanden.

Durch das Verschwinden der Schlafprobleme waren sie tagsüber nicht mehr so müde und mehr konzentriert. Auch Depressionen verschwanden.

Reiki wirkt eben ganzheitlich!

Viele behandelten auch mittlerweile und mit Erfolg Verwandte und Bekannte.

Nach dieser Studie haben sich noch manche Betriebe gemeldet, die einige ihrer Mitarbeiter ausbilden lassen haben, darunter auch zwei Pflegeheime und ein Krankenhaus. Ebenfalls habe ich Menschen ausgebildet, die ein Burnout hatten und sich somit wieder besser in Balance bringen konnten.

Wenn man oben genannte Statistiken betrachtet, kann man eigentlich so viele Argumente finden, warum Reiki gesellschaftlich als Maßnahme zur Gesundheitsförderung angesehen werden sollte.

Im Reiki-Magazin wurde beschrieben, dass bereits einige Krankenkassen den Grundkurs in den 1. Grad finanzieren. Mit dieser Studie habe ich bewiesen, dass Reiki auf allen Gebieten Wirkung zeigt.

Wieviel Medikamenteneinnahmen und Arztbesuche können mit regelmäßigem Reiki-Praktizieren eingespart werden! Das Immunsystem wird gestärkt, Schmerzen werden verringert, man ist weniger anfällig für Erkältungen und andere Krankheiten.

Ich hoffe, dass in absehbarer Zeit alle Krankenkassen sich dafür öffnen, dies als Präventionsleistung nach § 20 Sozialgesetzbuch V anzuerkennen.

Ich weiß, dass immer mehr Schulmediziner Reiki integrieren, wenn sie erst einmal gute Erfahrungen damit gemacht haben.

In Amerika werden schon seit 30 Jahren ganze Krankenhäuser in Reiki geschult, vom Arzt bis zur Krankenschwester. Auch in Deutschland gibt es immer mehr medizinische Einrichtungen, die Reiki erfolgreich anbieten. Leider gibt es bei uns immer noch Menschen, die der Sache abwertend gegenüber stehen und nicht daran glauben. Meist bis sie es erst einmal am eigenen Körper erfahren haben.

Dennoch, der Kreis der Reiki-Praktizierenden wird immer größer und ich hoffe, mit dieser Studie einen Teil dazu beigetragen zu haben, dass es immer mehr gesellschaftlich anerkannt wird. Eine Zusammenarbeit von Schulmedizin und „Energiemedizin“ ist erstrebenswert.

Immerhin eignet sich Reiki auch wunderbar zur betrieblichen Gesundheitsförderung.

Auch meine Prüfer von der Hochschule waren begeistert und hoffen, dass ich die Studie verbreite und weiter dran bleibe. So eine tolle Sache ist es wert, Publik zu machen.

Dagmar Richter
Reikimeisterin und –lehrerin
Hauptstr. 92
06862 Dessau-Roßlau
Tel.: 034901/87150
Handy: 0172/3947886