

Dezember 2018

Liebe Reiki Freunde

Ja, ich weiss, dieses Jahr war ich nicht fleissig mit schreiben. Ich habe euch aber nicht vergessen!

Letzthin habe ich ungefähr folgenden Ausspruch von einem Redner gehört:  
Mit 60 solltest du dich nicht mit der Rente befassen sondern dir überlegen, welche nächste Karriere du anstreben möchtest.

Und ich dachte bei mir, **YES**, das spricht mir so was aus dem Herzen ☺.

Seit ich vor 4 Jahren im Pflegeheim anfang zu arbeiten, werde ich in regelmässigen Abständen gefragt, wie lange ich denn noch arbeiten müsse. Als diese Frage zum ersten Mal kam, verstand ich erst gar nicht, was damit gemeint war, habe ich mir doch vorher in der Selbständigkeit nie Gedanken über das Rentenalter gemacht. Für mich war immer klar, ich arbeite solange als Reiki Lehrerin, wie es mir Freude macht und ich dazu gesundheitlich im Stande bin. Doch sobald man im Arbeitsprozess ist, wird dies zu einem Thema und damit verbunden all die Vorstellungen vom Alter, doch dazu mehr im nächsten Artikel. Doch was hat das jetzt damit zu tun, dass ich so still war in diesem Jahr? Einerseits brauche ich recht viel Energie für meinem 60 % Job auf der Demenz Station, andererseits bin ich sehr mit dem Thema beschäftigt, welche Karriere ich noch für den nächsten Lebensabschnitt ich anstreben möchte. Wobei, ich nenne es für mich nicht Karriere sondern frage mich, was ist meine nächste Vision? Was möchte ich noch weiter geben an die Menschen? Was noch bewirken? Wo liegt noch Potential brach, das noch gelebt werden möchte? Wie und welchen Menschen kann ich dienen?

Und damit will ich auf keinen Fall sagen, dass ich keine Reiki Seminare mehr gebe. Solange es Menschen gibt, die von mir in Reiki eingeweiht werden möchten, bin ich selbstverständlich für sie mit Freude da. Und ich bin auch für dich da, wenn du in einen weiteren Reiki Grad eingeweiht werden möchtest. Einfach bei mir melden, auch wenn kein Termin ausgeschrieben ist. Die Seminare sind sich am Verändern, und damit meine ich den theoretischen Teil, weil die Menschen heute an einem anderen Ort stehen.

Zukünftig möchte ich zusätzlich neue Angebote kreieren und auch vermehrt Menschen einfach ein Stück ihres Weges begleiten mit verschiedenen Methoden. Dies ist erst langsam am Gären in mir, falls du aber gerade irgendwo fest steckst, melde dich gerne bei mir und ich mache dir ein individuelles Angebot.

Und wo stehst du gerade in deinem Leben? Und mit Reiki? Ich höre/lese immer gerne von deinen Erfahrungen.

Von Herzen wünsche ich dir lichtvolle Weihnachten und für 2019 Gesundheit, Frieden, Lebenslust und viel Licht und Liebe

Namaste

Monika

## **Gesund bis ins hohe Alter**

Ich habe gerade heute einen spannenden Interview-Ausschnitt gesehen mit Dr. Mario E. Martinez, einem klinischen Psychologen, der die Psychologie von Menschen über 100 studiert hat. Ihn hat vor allem interessiert, was das Geheimnis der gesunden über 100 –jährigen ist. Es gibt ja auch Studien darüber, wie man über 100 Jahr alt wird, doch interessant wird es ja erst dann, wenn wir in diesem Alter auch noch gesund sind, respektive, ich persönlich wünsche mir, eben gesund alt zu werden, und zwar geistig und körperlich. Vielleicht sagst du jetzt, ja, das hat mit den Genen zu tun. Die Wissenschaft stellt immer mehr fest, dass das eben nicht stimmt, sondern das Umfeld der Gene bestimmt unsere Gesundheit, das heisst, wir, unser Denken, unser Verhalten usw.

Martinez sowie auch andere Wissenschaftler kommen zum Schluss, dass höchstens 25 % genetisch bedingt ist, wie alt und in welchem Zustand wir alt werden. Das ist doch eine gute Nachricht, das heisst, wir haben es zu einem grossen Teil selber in der Hand.

Doch was ist nun das Geheimnis?

Eine Frau z.Bsp, sagte, dass sie jeden Abend einen Schuss Rum trinke, ein anderer sagte, er rauche täglich eine Zigarre, aus solchen und ähnlichen Antworten folgerte Martinez, dass feste Rituale den Menschen eine Identität gibt, wenn sie das mit Freude in ihren Tagesablauf einbeziehen. Dies kann natürlich alles Mögliche sein, wichtig scheint mir, dass es Freude bereitet. Ich denke, es nutzt uns nichts, wenn wir versuchen, ein bestimmtes Ritual, welches uns vielleicht empfohlen wurde, täglich durchzuführen, wenn es nicht mit Freude genossen wird. Ich finde es zum Beispiel ein schönes Ritual, abends vor dem Einschlafen, ein Dankbarkeitsritual zu machen, ganz einfach, mir überlegen, wofür bin ich heute dankbar und diese Dankbarkeit dann auch fühlen. Dies hat den schönen Effekt, dass du noch mehr Fülle in dein Leben ziehst. Oder jetzt, in dieser Jahreszeit ein Ritual durch die Rauhächte durchführen, wenn dir das zusagt. Was hast du für tägliche Rituale?

Was aber noch viel wichtiger ist, dass wir uns der kulturellen Glaubenssätze bewusst werden, die mit dem Alter verbunden werden. Achte mal darauf, wie Menschen reagieren, wenn du ihnen dein Alter sagst, egal, wie alt du bist, du wirst sofort in eine spezifische Schublade gesteckt. Wir haben Vorstellungen davon, wie man mit welchem Alter aussieht, wie beweglich man ist, welche Symptome oder Schwächen wann einsetzen usw. Deshalb empfiehlt Martinez, dass wir auf die Frage nach dem Alter am besten keine Antwort mehr geben (erst recht wenn wir schon etwas älter sind ;)). Was ist zum Beispiel auch schon mal auf diese Frage gesagt habe, willst du wissen wie alt ich mich fühle, oder mein biologisches Alter oder mein Kalenderalter? Und am besten ist es, wenn auch du selber dich gar nicht mehr mit deinem Alter beschäftigst, weil du selber ja auch diese Glaubenssätze in dir drin hast.

Mir fällt da grad ein Beispiel ein. Letzten Sommer besuchte mich ein Kollege und irgendwann meinte er, ja, du musst ja eh langsam eine andere Wohnung suchen. Erstaunt sah ich ihn an. Wie meinst du das? Ja, du hast ja keinen Lift. Ist doch kein Problem für mich, ich kann gut Treppen steigen. Ja, aber in deinem Alter musst du doch langsam voraus denken. Wie bitte? Leider ist es ja so, dass die

Gedanken der anderen Menschen uns beeinflussen. Deshalb umso wichtiger, dass wir selber uns ein neues Bild kreieren, wie wir selber gesund sind und bleiben bis ins hohe Alter und das auch möglich ist, also die vorherrschenden Glaubenssätze darüber für uns ändern. Reiki kann uns dabei gut unterstützen.

Ausserdem scheinen die gesunden über hundertjährigen Menschen zu vermeiden, mit alten Menschen Zeit zu verbringen, weil das ansteckend sei. Diese alten Menschen, die sie meinen, sind jünger als sie, aber entsprechen eben dem Bild, das sich die meisten Menschen vom Alter machen. Gebückte Haltung, Schmerzen, gebrechlich, hinkend usw.

Ausserdem können sie gesunde emotionale Grenzen setzen, heisst, sie kümmern sich zwar auch um andere, sind aber nicht sogenannte Fürsorger. Und da sind wir Frauen sicher mehr gefordert als die Männer, da wir öfters unter dem Helfersyndrom leiden. Also, lernen, sich gesund abzugrenzen. Und das geht nur, wenn wir uns und unsere Zeit selber wertschätzen.

Wie geht es dir, wenn dir jemand ein Kompliment macht? Oft neigen wir dazu, dies gleich wieder abzuwerten. Der Fachbegriff dafür ist Pseudobescheidenheit, dies ist für unser System absolut ungesund. Freu dich darüber, und spüre, ob du selbst daran glaubst, denn nur dann kannst du dich wirklich freuen. So ist es auch mit Verletzungen und Krisen, wir können daran heilen oder stärker daraus hervor gehen, wenn wir uns selber achten. Also schauen, dass wir emotional gesund sind, ein gutes Selbstwertgefühl aktivieren.

Bei all diesen Punkten kann Reiki uns unterstützen, es hat einfach noch den viel grösseren Effekt, wenn wir uns auch bewusst damit auseinandersetzen, unsere Gedanken immer wieder beobachten und hinschauen, wo ist die Freude in unserem Leben, was macht uns Spass, welche Art von Bewegung tut uns gut, welche Nahrung, welche Menschen tun uns gut. Und so haben wir eine grosse Chance, wirklich ganzheitlich gesund älter zu werden.

### **Reiki Stiftung**

Kurt Märki, ein ehemaliger Kursteilnehmer von mir, hat auch noch Visionen, obwohl er im sogenannten Rentenalter ist. Übrigens, wusstest du, dass diese „Grenze“ in der Schweiz zu einem Zeitpunkt festgelegt wurde, als die durchschnittliche Lebenserwartung bei Männern bei 63, bei Frauen bei 67 lag? Das Alter wurde der Finanzierbarkeit der Rente angepasst, damals kamen nur wenige in den Genuss der Rente und so war es auch gedacht. Heute liegt die Lebenserwartung deutlich höher bei durchschnittlich 83 Jahren.

Aber zurück zu Kurt, er ist dabei, eine Reiki Stiftung zu gründen. Ihm liegt es sehr am Herzen, dass Reiki weiter verbreitet wird und er möchte damit unter anderem Reiki Lehrer unterstützen. Kurt hat 2008 Reiki I und Reiki II absolviert und seither ist Reiki ein fester Bestandteil in seinem Leben.

Für den Stiftungsrat hat er schon Barbara Zahnd Telefon 079 585 44 10 und Werner Schwarz 079 316 59 43 gewonnen, die dir gerne Auskunft geben, falls du an der Stiftung interessiert bist. Ich werde weiter berichten, sobald ich mehr darüber weiss und die Gründung abgeschlossen ist.