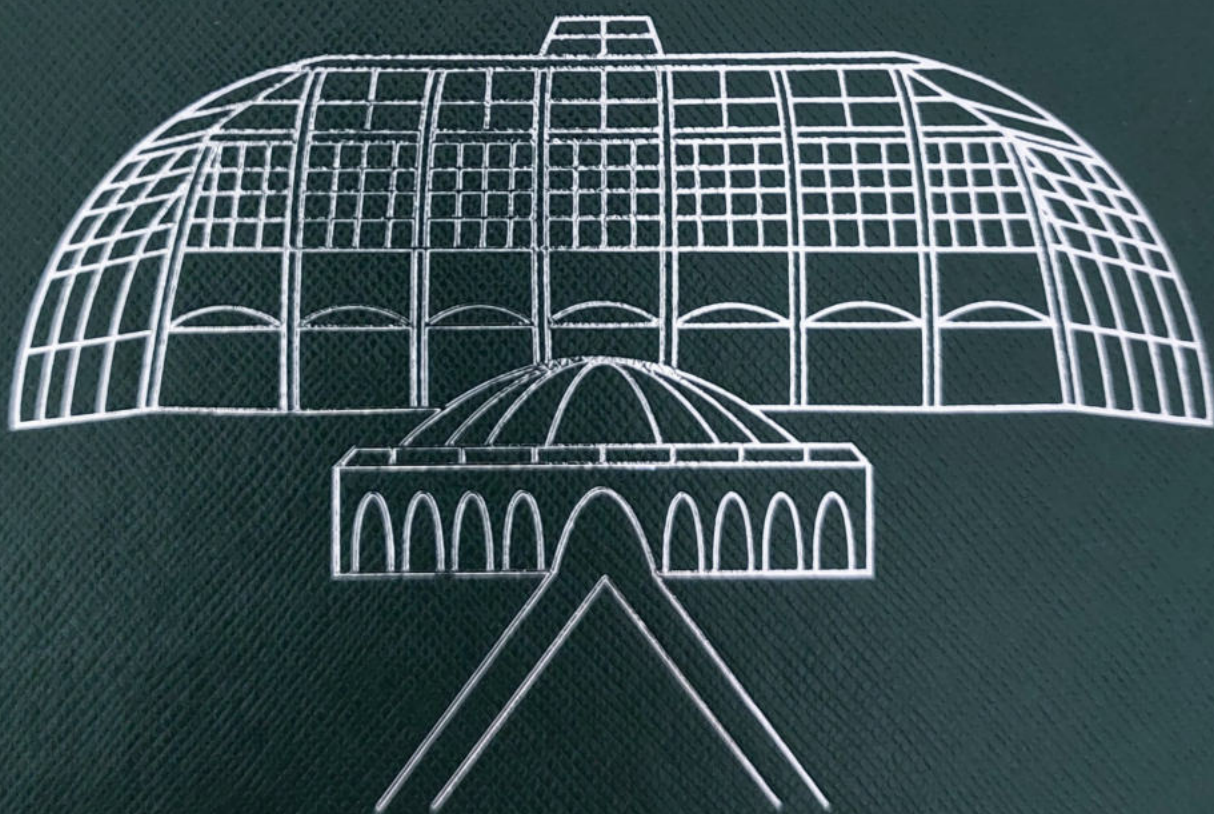


Maja Roedenbeck Schäfer

Profile aus Berlin

STEGLITZ-ZEHLENDORF

Porträts und Geschichten



Verlag Elmar Zinke

„Reiki ist schon mehrfach meine Stütze gewesen“

Julia Choi
Reiki-Meisterin

Menschen mit körperlichen Symptomen oder Krankheiten, aber auch in Stress- oder Umbruchphasen kommen zu Julia Choi, um Reiki zu erhalten. Denn Reiki ist seit 2.500 Jahren als alternative Heilmethode bekannt und wird auch von der Weltgesundheitsorganisation WHO als solche anerkannt. Wie die Energiearbeit ihr auch aus eigenen Krisen geholfen hat, erzählt die Reiki-Meisterin und -Lehrerin und ausgebildete Coachin im Interview.

Wie verlief Ihre berufliche Karriere vor der Selbstständigkeit?

Ich bin ursprünglich ausgebildete Rechtsanwalts- und Notarfachangestellte und habe 20 Jahre lang in diesem Beruf gearbeitet – zuletzt als Marketingassistentin in einer amerikanischen Anwaltskanzlei. 2011 habe ich für drei Jahre die Büroleitung in einem Gemeinschaftsbüro für Frauen am Kurfürstendamm übernommen. Ich war damals alleinerziehend mit einem Sohn. 2014 geriet ich in einen Erschöpfungszustand und wurde arbeitslos.

Wie kam es, dass Sie sich der japanischen Reiki-Lehre zugewandt haben?

Im Jahr 2003 gab es ein Schlüsselerlebnis an einem Tag, an dem es mir wegen eines großen Familienstreites sehr schlecht ging und ich wirklich nicht mehr weiterwusste. Eine Freundin war anwesend und sagte zu mir: „Jetzt setz dich einfach auf den Stuhl und mach nichts, außer die Augen zu schließen!“ Dann legte sie mir die Hände an den Kopf und ich wurde ruhig. Alles wurde leichter und ich fühlte, dass es einen Ausweg aus der Krise geben würde. Innerhalb von zehn Minuten bin ich durch das Handauflegen aus einem total aufgewühlten Zustand in einen Zustand der Ruhe und Zuversicht gelangt. Ich war beeindruckt und dachte: Das will ich auch können! Damals gab es aber noch kein Internet wie heute. Einen Reiki-Lehrer zu finden, war schwierig. Über Bekannte bekam ich schließlich Kontakt zu einer Reiki-Meisterin. In ihrem Schrebergarten wuchsen Kiwis im Über-



Foto: Simone Kuhlmei

fluss. Dabei ist die Kiwi nicht in Deutschland beheimatet. Ich dachte: Sie muss ein gutes Händchen für das Leben haben! Bei dieser Frau durchlief ich die Einweihungszeremonien des Reiki 1. Grades. Dabei geht es darum, den Kanal für die Reiki-Energie zu öffnen, damit man empfänglicher für die universelle Lebensenergie wird. Denn nichts anderes ist Reiki. Nach der Lehre von Dr. Mikao Usui, nach der ich ausgebildet wurde, könnte jeder Mensch über Reiki verfügen und Reiki geben, wenn er dies möchte. Doch wenige wissen das und wenige trauen es sich zu. In der Ausbildung wird man in drei Schritten an diese Energie herangeführt.

Reiki wirkt im 1. Grad auf feinstofflicher Ebene auf den physischen und emotionalen Körper. Es geht um die Begegnung mit den eigenen Gefühlen, die unsere Lebensenergie bremsen, wie zum Beispiel Angst oder Wut. Der 2. Reiki-Grad wirkt besonders auf der mentalen Ebene. Hier geht es um Erkennung und Auflösung behindernder Glaubenssätze, wie zum Beispiel: „Ich bin immer an allem schuld!“ und um das Erlernen von Fern-Reiki. Im 3. Grad, dem Meistergrad, geht es um die spirituelle Entwicklung. Um unsere Herzensenergie, die Beziehung zu anderen Menschen, um das Vertrauen in das große Ganze – das Universum oder Gott – und zu uns selbst. Zum 3. Grad und Lehrergrad hat mich Angelika Jünger ausgebildet. Sie ist bis heute meine Supervisorin und bei ihr habe ich gelernt, was Reiki wirklich ist: Liebe, Licht und – das ist mir der wichtigste Wert – Freiheit. In



Foto: Simone Kuhlmei

Freiheit leben, denken, sich entwickeln. Freiheit ist ein so hohes Gut, dass Menschen dafür ihr Leben geben!

Im Rahmen der Reiki-Ausbildung muss man sich selbst die Hände auflegen. 21 Tage lang habe ich mir jeden Tag eine Stunde Zeit genommen, um es an den verschiedenen Punkten zu üben. Insgesamt habe ich mir zwei Monate lang täglich Reiki gegeben – denn neben der Erschöpfung hatte ich auch mit Rückenschmerzen und Tinnitus zu kämpfen. Nachdem ich das alles mit Reiki lösen konnte, habe ich beschlossen, meine Berufung zum Beruf zu machen. Die Rentenkasse hatte anerkannt, dass ich keinen Bürojob mehr ausüben konnte, und das Arbeitsamt hat mich wirklich umfangreich dabei gefördert, mich selbstständig zu machen. Mir wurde ein Beratungskurs für Selbstständige finanziert, in dem es unter anderem um Businesspläne und Steuerrecht ging.

Schließlich bekam ich einen Gründerzuschuss und wagte 2016 den Schritt in die Selbstständigkeit. Inzwischen läuft das Geschäft meistens sehr gut, in manchen Monaten hilft mein Mann finanziell noch aus. Der Start war allerdings nicht ganz einfach, denn als ich gerade in der Gründungsphase war, wurde mein zweiter Sohn geboren und meine Mutter hatte einen Schlaganfall. Ich war 42 Jahre alt, habe meine Mutter gepflegt, ein Klein-

kind betreut und mich beruflich neuorientiert. Ohne Reiki hätte ich das nicht geschafft, denn so viel Energie habe ich nun auch wieder nicht. Reiki ist schon mehrfach meine Stütze gewesen!

Mit welchen Problemen kommen Ihre Klientinnen und Klienten zu Ihnen?

Ein Beispielfall, der mich sehr berührt hat, war eine türkische Frau, die an Krebs erkrankt war. Gerade bei dieser Krankheit fragt die Reiki-Lehre auch nach dem psychischen Hintergrund: Was zerfrisst diesen Menschen derart, dass der Körper mit Krebs reagiert? Der Grundgedanke bei vielen fernöstlichen Weisheiten ist ja, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und dass wir krank werden, wenn wir unglücklich sind oder zu viele schlechte Erfahrungen gemacht haben. Auch äußere Faktoren wie ein ungesunder Lebensstil haben demnach einen Einfluss. Das Körpergedächtnis speichert alles ab, was wir erleben.

In der türkischen Kultur ist Reiki nicht bekannt, aber da mein Sohn mit dem Enkel der Klientin befreundet war, hat sie sich darauf eingelassen. Man muss nicht an Gott glauben, um Reiki zu bekommen. Meine Behandlung hatte der Dame sehr gutgetan, ihre Nebenwirkungen bei der Chemotherapie wurden erträglicher und bis heute ist sie, soweit ich weiß, nicht rückfällig geworden. Die Familie hat mich noch lange nach der Behandlung immer wieder zum Frühstück eingeladen!

Der Reiki-Verband Pro Reiki hat mit einer Studie nachgewiesen, dass Reiki Frauen mit Brustkrebs genauso gut hilft wie Sport. Es erdet, beruhigt die Nerven, fördert den Aufbau gesunder Zellen. Die Selbstheilungskräfte werden angeregt. Natürlich muss man seine Medikamente nehmen und die medizinische Behandlung fortführen – ich würde nie davon abraten. Reiki ist eine ergänzende Anwendung. Auch Operationsnarben verheilen damit schneller. Es passiert tatsächlich etwas im Körper und im Gehirn und deshalb muss man auch aufpassen und wissen, wann man Reiki nicht anwenden sollte. Zum Beispiel bei Psychosen oder auf stark blutende Wunden.

Kunden, die zum ersten Mal Reiki bekommen, sagen oft, dass sie noch nie eine solche Geborgenheit gespürt hätten. Eine Klientin rief aus: „Das ist ja abgefahren!“ Sie hatte Farben und Formen gesehen. Wenn jemand in Trauer ist, kann es vorkommen, dass der Verstorbene noch einmal Kontakt aufnimmt. Das habe ich selbst mit einer Kundin erlebt. Die verstorbene Person sagte zu ihr: „Du musst dir keine Sorgen machen, es geht mir gut!“ Letztlich spielt es keine Rolle, ob ihr eigener Geist oder meine Reiki-

Fähigkeiten oder tatsächlich der Geist des Verstorbenen ihr dieses Erlebnis beschert hat, solange es der Gesundheitsförderung dient.

Ich versorge auch meine beiden Söhne mit Reiki. Bei Kindern legen wir ja automatisch die Hände auf, wenn sie Schmerzen haben oder traurig sind. Kinder machen das auch bei anderen Kindern intuitiv und wir selbst machen es bei uns: Wenn man aufgeregt ist, geht die Hand aufs Herz, wenn wir Kopfschmerzen haben, halten wir uns die Stirn. Und so ist es nur natürlich, dass ich meinem 10-jährigen Sohn abends vor dem Einschlafen eine Reiki-Behandlung an den Füßen gebe und seinem 23-jährigen Bruder nach Absprache Fern-Reiki nach Hanoi schicke. Er absolviert gerade ein Auslandssemester dort. Als er noch ein kleiner Junge war, hat er sich immer unter die Liege gelegt, wenn ich Reiki gegeben habe, und ist eingeschlafen, weil er die Energie so angenehm fand!

Nicht zuletzt eignet sich Reiki auch gut zur Prävention. Viele Erkrankungen, gerade Stresserkrankungen, könnten vermieden werden, wenn die Leute früher zur Behandlung kämen und nicht erst, wenn es ihnen schon schlecht geht. Unser Berufsverband Pro Reiki setzt sich dafür ein, dass die Krankenkassen Reiki-Behandlungen in Zukunft übernehmen.

Welche Zukunftspläne haben Sie für Ihre Selbstständigkeit?

Ich würde gerne vermehrt Reiki in Unternehmen anbieten, so wie ich es bereits in einer Anwaltssozietät tue. Aus meinem früheren Beruf kenne ich ja die Bedürfnisse der Juristen. Mein Mann ist auch Rechtsanwalt, sehr wissenschaftlich orientiert, aber auch er lässt sich von mir behandeln und lässt sich voll darauf ein. Er versteht nicht, wie und warum es wirkt, aber er spürt, dass es wirkt! In einer halbstündigen Behandlung im Büro kann es natürlich nur um Entspannung gehen und nicht um die Bearbeitung von Problemen.

Abgesehen davon ist man mit einer Reiki-Ausbildung nie fertig. Mit den Herausforderungen, die ich in meinem Leben meistere, wächst auch die Reiki-Meisterin in mir. Ich könnte noch eine Ausbildung als Schamanin absolvieren, doch im Moment ist nicht die Zeit dafür. Ich stelle mit meiner Arbeit ohnehin schon die Verbindung zur Seele her. Unsere Ahnen ehre ich mit einem kleinen Altar im Garten.

Stattdessen habe ich eine Coaching-Ausbildung bei Arche Medica absolviert. Diesen Geschäftszweig würde ich gerne ebenfalls ausbauen. In der Pandemie habe ich nämlich festgestellt, dass ich ein zweites Standbein brauche. Auch sitzen manche Klienten erstmal eine halbe Stunde bei mir und möchten einfach reden, bevor ich mit der Reiki-Anwendung begin-

nen kann. Dann ist oft eine andere Art der professionellen Begleitung gefragt. Im Stadtpark Steglitz, den ich sehr liebe, biete ich darum seit einiger Zeit auch Coaching-Spaziergänge an. Viele Menschen können beim Gehen freier sprechen. Für mich ist die kognitive Gesprächsbegleitung eine gute Ergänzung zum intuitiven Reiki.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Ich bin zusätzlich als Cellagon-Beraterin tätig und engagiere mich ehrenamtlich in der Gartenheim-Genossenschaft Steglitz eG. Wir sind die kleinste Genossenschaft Berlins und verwalten unsere Reihenhaussiedlung am Stadtpark Steglitz selbst. Meine Großmutter hat mir die Genossenschaftsanteile vermacht und so bin ich wieder in dieses Haus gezogen, in dem ich auch groß geworden bin.

Zu meinen Hobbys gehören Yoga, Schwimmen, Walken, Gartenarbeit, Singen, Tanzen und Malen. Außerdem gehe ich gerne ins „ZIK – Zentrum für Internationale Künste“ am Steglitzer Kreisel. Eine Initiative hat dort im Rahmen einer Zwischenraumnutzung das leerstehende Geschäftsgebäude belebt und bietet zum Beispiel Rollschuh-Discos, Ausstellungen und Konzerte an. So etwas hat in Steglitz lange gefehlt – es ist genauso cool wie zum Beispiel in Kreuzberg!

Julia Choi

Reiki-Meisterin -und Lehrerin

Dijonstraße 18

12167 Berlin

juliachoi@posteo.de

Telefon: 0157/ 74357315

<https://www.reiki-julia-choi.com/>