

# Kleine Gruppen-Reisefibel

Wenn man seine Ruhe nicht in sich selbst findet,  
ist es zwecklos, sie anderorts zu suchen.

*François de la Rochefourcauld*

## 1. Jeder sorgt für sich selbst

- Bitte achte darauf, dass es Dir gut geht. Sitzt oder liegst Du bequem? Es sollte keine Anstrengung für Deine Körperhaltung notwendig sein. Kneift oder drückt irgendwas? Entferne Haarspangen, Uhren oder alles aus Deinen Hosentaschen. Auch Deine Brille benötigst Du nicht.
- Mach es Dir noch ein bisschen bequemer. Eine Decke, ein kleines Kissen für den Kopf und dicke Socken sind ein wunderbares Rundumwohlfühlpaket.

## 2. Geräusche

- Alle Geräusche die Du hörst sind Dir gleichgültig. Sie sind da, Du hörst Sie aber sie interessieren Dich nicht. Sie machen Dir keinen Stress, rauben Dir keine Energie. Im Zweifel bewerte jedes Geräusch positiv, ziehe Deine Antennen ein, richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine eigene Person. Sollte ein Teilnehmer einschlafen und Geräusche machen, bitte ich die Teilnehmer herzlich ihn/sie nicht darauf anzusprechen. Er/sie wird sich sonst nicht wieder im Kurs entspannen können.
- In der Tiefenentspannung kann unser Bauch Geräusche machen, unser Verdauungsapparat regt sich, dass führt zu Bauchgrummeln. Das ist ein gutes Zeichen, Du oder Dein Mattennachbar sind vollkommen entspannt.

## 3. Erreichbarkeit / Pünktlichkeit

- Während der Reise bist Du nicht erreichbar! Handy bitte vollkommen stumm – kein Geräusch. Am besten Zuhause lassen. (Erster Schritt in die Entspannung)
- Bitte sei pünktlich, wir wollen so schnell wie möglich in die Entspannung gehen und dann nicht mehr gestört werden.

#### 4. Phänomene

- **Husten, Niesen.** Es kann gerade zu Beginn des Entspannungstrainings vorkommen, dass manchmal Husten- oder Niesreiz verspürt wird. Diese Reize sollten nicht unterdrückt werden, sie werden nur noch schlimmer oder Du wirst immer angespannter. Du störst niemanden wenn Du hustest oder niest. Irgendwann werden diese Reize von alleine aufhören. Ausnahme ist natürlich, wenn Du stark erkältet bist, dann solltest Du am besten das Training unterbrechen.
- **Schlucken.** Vermehrtes Schlucken ist ein gutes Zeichen von Entspannung. (Parasympatikus) Auch dieses Bedürfnis legt sich mit der Zeit. Es ist von Vorteil dieses Gefühl zu akzeptieren und einfach zu schlucken, mit dem Wissen, dass es ein gutes Zeichen ist.
- **Juckreiz.** Durch die Zunahme des Hautwiderstands bzw. Abnahme des Hautleitwerts kommt es zu Beginn oft zu Juckreiz. Meistens im Gesicht – an der Nase oder an den Schläfen. Das ist normal und legt sich auch mit der Zeit. Bitte kratzen nicht aushalten ☺
- **Schwere, Wärme, Prickeln.** Die Schwere und Wärmegefühle, die man in tief entspannten Körperteilen spüren kann, sind völlig natürliche Folgeerscheinungen von körperlicher Entspannung.
- **Kälte.** Kältegefühle entstehen infolge einer verringerten Blutzirkulation und der damit einhergehenden Verengung der Hauptblutgefäße. Dies hat vermutlich damit zu tun, dass sich bei sehr tiefer Entspannung die Blutversorgung des Bauchraumes und der Verdauungsorgane erhöht und deshalb die Durchblutung der Haut wieder verringert wird. Es ist also vollkommen normal, dass der ein oder andere Teilnehmer fröstelt, deshalb die Decken.

#### 5. Unwohlsein

- Solltest Du Dich aus irgendeinem Grund unwohl fühlen. Dann setze Dich für einen Moment auf und öffne Deine Augen. Schau Dich um, alle sind da, alles ist ruhig. Dann lege Dich noch einmal hin und versuche es noch einmal. Solltest Du aber den Wunsch verspüren die Reise abubrechen, dann stehe auf und gehe nach nebenan. Du störst niemanden. Warte bitte einen Moment, ich werde nachkommen um mich kurz zu vergewissern, dass es Dir an nichts fehlt. Alle anderen Teilnehmer bleiben einfach liegen ich komme ganz schnell zurück.

Ich wünsche uns ein schöne Reise in der Gruppe

Vielen Dank für Dein Verständnis

Jeanette