



**„Was machst du, um dich zu entspannen?“,
fragt der Schüler seinen Meister.**

"Nichts", erwiderte der Meister.

**"Wenn ich gehe, gehe ich,
wenn ich esse, esse ich,
und wenn ich schlafe, schlafe ich."**

"Das tun doch alle", meinte der Schüler darauf.

"Eben nicht !", antwortete der Meister.

(Buddhistische Anekdote)

Vorwort	6 - 7
Einführung	9 - 11
Vorbereitung	12 - 13
Schwierigkeiten	14 - 16
Fantasiereisen	17 - 21
Körperreisen	22 - 24
Seelenreisen	25 - 95
Die Reise des Wassertropfens	26 - 31
Winterspaziergang	32 - 35
Der geheime Ort	36 - 41
Im Himalaya	42 - 47
Die Reise zur Mondin (Für Frauen)	48 - 53
Mit Delfinen schwimmen	54 - 59
In deinem Garten	60 - 65
Deinem Krafttier begegnen	66 - 69
Deinem inneren Kind begegnen	70 - 73
Das Haus mit den vier Zimmern	74 - 79
Der Baum	80 - 83
Mittelalter Markt	84 - 87
Der Schmetterling	88 - 91
Wolkenreise	92 - 95
Atemübungen	96 - 99

Atemmeditation	100 - 103
Autogenes Training (AT)	104 - 107
Die Formeln des Autogenen Trainings	108 - 111
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	112 - 116
PME mit 16 Muskelgruppen	117 - 122
PME mit 7 Muskelgruppen	123 - 126
PME mit 4 Muskelgruppen	127 - 131
Fantasiereisen kombinieren mit AT und PME	132 - 134
Quellenangaben	138 - 139

VORWORT

Dieses Buch ist entstanden in der Corona Pandemie 2021. Im Lockdown ist es mir nicht möglich, als Reflexzonentherapeutin und Massagepraktikerin zu arbeiten. Die geplanten Kurse in Meditation, Autogenem Training und progressiver Muskelentspannung nach Jacobson fallen wegen Corona ebenfalls aus. So habe ich nach einem neuen Weg gesucht, um einen Beitrag zu leisten, der anderen Menschen nützlich ist.

In dieser Zeit, mit all ihren Unsicherheiten und Ängsten, Doppelbelastungen durch Homeoffice und Homeschooling, finanziellen Nöten und Krankheit im nächsten Umfeld, brauchen Menschen einen Raum um wieder zu sich selbst zu finden. Eine Stille, um sich zu spüren, um Ressourcen zu entwickeln oder wiederzuentdecken. Um so die jeweiligen Situationen zu bewältigen und zu verarbeiten.

Stress gab es vor Corona auch schon, aber auf eine andere Art und Weise. Eher das Hamsterrad, aus dem es schwer war, zu entfliehen. „Immer mehr, immer schneller, immer besser“, das stürzte so manchen (fast) in den Burnout. In der Pandemie sind hauptsächlich die Pflegekräfte und Ärzte maßlos überfordert, konträr dazu entsteht darum herum eine Stille von nie dagewesenem Ausmaß. Die wenigsten atmen auf, weil mit den fehlenden Aktivitäten wieder Ruhe einkehrt. Die meisten empfinden diese Art von Stille bedrohlich im Lockdown. Sie fühlen sich bedroht durch Krankheit, Verlust von Angehörigen, Arbeit und Geld. Die Isolation durch Abstandsregeln ist für manche Menschen unerträglich. Viele Menschen haben Angst. Und das ist eben auch Stress!

Was kann ich denn beitragen, um die Situation für mich selbst und für andere zu verbessern? Mir sind doch die Hände gebunden. Seit ca. 30 Jahren ist Entspannung meine Herzensangelegenheit und mehr als ein

Beruf. Bisher immer im direkten, persönlichen Kontakt mit großen und kleinen Menschen. Und jetzt?

Also habe ich angefangen, Fantasiereisen zu schreiben. Entspannungsgeschichten, Reisen für Daheimgebliebene! Ferienreisen sind (fast) unmöglich und viele sehnen sich nach Erholung, Normalität und ein bisschen „heile Welt“.

Mit diesem Buch können Sie jeden Tag in Ihrer Fantasie verreisen und den Alltag mit all seinen Herausforderungen für eine Weile hinter sich lassen. Träumend entspannen, Kraft tanken und wachsen.

Ich möchte Ihnen wirkungsvolle Methoden an die Hand geben, um sich täglich gegen Stress zu wappnen. Stress macht krank, das haben Wissenschaftler schon vor einigen Jahren herausgefunden. Wir brauchen jetzt aber ein belastungsfähiges Immunsystem!

Entspannen Sie sich und lassen Sie mal die Seele baumeln! Entfalten Sie sich selbst und Ihre Ressourcen! Nehmen Sie wieder Kontakt auf mit Ihrer ureigenen inneren Weisheit und den Selbstheilungskräften, die jedem Menschen innewohnen. Bleiben Sie positiv egal, was geschieht. Am Ende wird alles gut. „Und wenn es nicht gut ist, dann ist es auch noch nicht das Ende.“ (Zitat)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg mit meinen „Seelenreisen“

Ihre Marion Neunzig



EINFÜHRUNG

Worum geht es in diesem Buch?

Stress macht also krank. Körperlich, seelisch und geistig. Das wissen wir alle und jeder hat das schon einmal erfahren. Stress blockiert unseren Energiefluss. Das führt zu Verspannungen, Verdauungsproblemen, Übergewicht, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angststörungen, Erschöpfung und Depressionen. Schlimmstenfalls Burnout oder einem Herzinfarkt.

Die äußeren Umstände können wir in den meisten Fällen nicht abstellen, aber versuchen zu lernen, damit anders umzugehen. Auf eine positive und achtsame Weise, probieren ein Gegengewicht herzustellen. Innere Stressfaktoren, die wir uns praktisch selbst angelernt haben, wie z.B. Perfektionismus, können wir zum Glück auch wieder verlernen.

Vielleicht werden Sie am Anfang denken, dass das doch nicht so leicht ist. Aber manchmal ist es gar nicht so schwer, wie man befürchtet hat. Zum Erlernen von Entspannungstechniken braucht man ein wenig Geduld und Übung. Genauso wie bei vielen anderen Dingen im Leben. Denken Sie dabei beispielsweise einmal ans Erlernen von Fremdsprachen, Schwimmen oder Autofahren. Nichts fällt einfach so vom Himmel. So will Entspannung auch gelernt sein, denn leider ist dem heutigen Menschen im Laufe der Zeit diese natürliche Eigenschaft, weitgehend abhanden gekommen und muss wieder neu trainiert werden.

Da entwickelt der ein oder andere gerne einmal Widerstände. Aber seien Sie geduldig mit sich selbst und machen Sie kleine Schritte – mit denen erreichen Sie auch Ihr Ziel.

Mithilfe von Fantasiereisen und anderen Entspannungstechniken möchte ich Sie ermutigen, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Ich lade Sie ein, den Weg zu sich selbst zurückzufinden um ausgeglichener, gesünder und glücklicher zu werden. Reisen Sie ohne einen Fuß vor die Türe zu setzen und kommen Sie dennoch super erholt zurück. Überall und zu jeder Zeit können Sie kleine Pausen einlegen, um in Ihrer Fantasie zu verreisen (außer im Straßenverkehr und beim Bedienen von Maschinen!). Genauso wie kurze Einheiten Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder Atemübungen. Üben Sie einfach öfter einmal zwischendurch, notfalls sogar nur 5 Minuten, z.B. in der Mittagspause. Aber sinnvoll ist es, sich täglich auch ein etwas größeres Zeitfenster freizuhalten, um zu entspannen und raus aus dem Kopf zu kommen!

Dieses Buch wird Ihnen eine wertvolle Hilfe sein, wann immer Sie Probleme im Umgang mit Stress haben (körperlich, geistig und seelisch). Wenn Sie eine Lösung suchen, um wieder zu sich selbst zu finden und zur Ruhe zu kommen: Hier warten verschiedene Entspannungstechniken auf Sie um ausprobiert zu werden. Schnell werden Sie erfahren, welche am besten zu Ihnen passt. Entdecken Sie Ihre Ressourcen und schöpfen Sie Kraft. Probieren Sie alle Entspannungsmethoden aus und kombinieren Sie diese sogar miteinander. Manchmal denkt man, dass einem eine Methode nicht liegt, oder Sie konnten beim ersten Mal nicht so gut da hineinfinden. Geben Sie ihr trotzdem immer wieder einmal eine Chance, das ändert sich bei manch einem mit der Zeit sogar komplett.

Wählen Sie auf jeden Fall immer erst einen Einleitungstext aus und dann eine Entspannungsmethode. Bei der ein oder anderen Fantasiereise habe ich Musiktipp zur Unterstützung angegeben, aber Sie können natürlich eigene Entspannungsmusik benutzen oder sie weglassen. Denn alle Fantasiereisen und Entspannungstrainings sind natürlich auch ohne Musikuntermalung zu gebrauchen. Für manche Menschen macht die Musik die Entspannung leichter. Probieren Sie aus, was wann am besten passt!

Dieses Buch wurde auch für Entspannungstrainer und Therapeuten geschrieben. Hier bekommen Sie für ihre Arbeit verschiedene Tools an die Hand aus denen Sie schöpfen können und nach Herzenslust kombinieren dürfen. Dieses Buch ist so aufgebaut, dass Sie die Wahl haben zwischen drei Körperreisen für die Einleitung, je nachdem wie geübt Ihre Kursteilnehmer darin sind.

Als erstes finden Sie hier reine Fantasiereisen, und einige, bei denen ich Übungen aus der Psychosynthese verarbeitet habe. Außerdem stelle ich Atemtechniken vor, das Autogene Training (AT) und die progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME). Beginnen Sie eine Entspannungseinheit auf jeden Fall immer mit einer Körperreise. Wählen Sie dann eine Fantasiereise aus oder ergänzen Sie diese mit einer der oben genannten Methoden. Das intensiviert die Entspannung und gestaltet z.B. eine Übungseinheit etwas abwechslungsreicher. Passen Sie dabei die Entspannungstechnik dem jeweiligen Niveau der Kursteilnehmer an. Sowohl beim Autogenen Training als bei der Progressiven Muskelentspannung gilt es die Reihenfolge der Übungen einzuhalten.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Spaß mit meinen Seelenreisen. Träumen Sie sich in Balance, träumen Sie sich gesund, träumen Sie sich glücklich!

„Logik bringt dich von A nach B. Deine Fantasie bringt dich überall hin.“ (Albert Einstein)

VORBEREITUNG

Bevor Sie eine Fantasiereise antreten, oder eine andere Entspannungsmethode üben, versichern Sie sich, dass Sie für den Zeitraum ungestört sind. Ziehen Sie sich etwas Bequemes an und suchen Sie den Raum auf, in dem die wenigsten Ablenkungen sind, oder entfernen Sie diese. Grundsätzlich sind alle in diesem Buch beschriebenen Techniken im Sitzen wie im Liegen durchführbar. Unterstützend können Sie im Hintergrund eine ruhige Musik abspielen, das Licht dämpfen, einer Kerze anzünden und ätherisches Öl im Raum verteilen. Machen Sie es sich so gemütlich, wie Sie können.

Sind Sie ein Kursleiter, bereiten Sie den Raum vor, in dem Sie Ihre Kursisten in die Entspannung führen möchten. Lüften Sie den Raum gut durch und stellen Sie dann sicher, dass die Raumtemperatur angenehm warm ist. Bei der Entspannung fährt der Blutdruck herunter und das führt bei manchen Menschen zu einem erhöhten Kälteempfinden. Dimmen Sie das Licht. Sorgen Sie gegebenenfalls für Musikuntermalung und überlegen Sie vorab, ob die Übungen im vorgesehenen Raum im Liegen oder Sitzen durchgeführt werden können (manche Räume sind zu klein um für die Anzahl Teilnehmer ausreichend Liegefläche zu bieten). Stellen Sie genügend Stühle auf, am besten im Kreis angeordnet, dann haben Sie jeden im Auge und merken, wenn jemand Schwierigkeiten mit der Umsetzung hat oder sich unwohl fühlt.

Soll der Entspannungskurs im Liegen stattfinden, legen Sie falls vorhanden die Matten, und eventuell Decken, so hin, dass Sie später jeden im Blick haben. Sind keine Unterlagen da, müssen Ihre Teilnehmer diese natürlich mitbringen.

Ideal ist bequeme Kleidung; geben Sie jedoch einen Kurs in einem Büro für die Angestellten, wird das schwierig. Bitten Sie Teilnehmer dann, ihren Gürtel oder den obersten Knopf der Hose zu öffnen, Brille und Uhr auszuziehen, wenn möglich auch die Schuhe.

Nehmen Sie des Weiteren selbst eine bequeme Position ein und sorgen Sie für eine Lichtquelle, damit Sie den Text ohne Schwierigkeiten lesen können, Ihre Teilnehmer sich aber nicht durch das Licht gestört fühlen.



SCHWIERIGKEITEN

1. Geräusche und störende Gedanken:

Wird die Konzentration auf die Übung durch hartnäckige Gedanken gestört, versuchen Sie nicht, diese verbissen zu vertreiben. Auch unvermeidbare Geräusche, beispielsweise im Haus durch andere Bewohner, oder draußen durch Straßenverkehr, krampfhaft ignorieren zu wollen, ist kontraproduktiv. Besser gelingt es Ihnen, emotionalen Abstand von störenden Gedanken zu gewinnen, wenn Sie sich folgendes sagen: „Ich mache jetzt meine Entspannungsübung. Für die Dauer der Übung ist alles andere vollkommen gleichgültig. Geräusche sind gleichgültig. Gedanken sind gleichgültig. Gedanken dürfen kommen und gehen wie sie wollen. Ich werde sie weder vertreiben noch festhalten.“

2. Eine Übung gelingt nicht auf Anhieb:

Anfangs fällt es Ihnen vielleicht schwer, die gewünschte Entspannung zu erreichen. Möglicherweise gelingt es Ihnen noch nicht so gut den oben genannten Störquellen mit Gelassenheit und Gleichgültigkeit zu begegnen. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen. Sie lernen ja gerade. Nehmen Sie jeden noch so kleinen Fortschritt wahr!

3. Die Entspannung wird unangenehm:

Es kann passieren, dass Sie sich im entspannten Zustand nicht sehr wohl fühlen. Entspannung ist etwas Neues, auf das Sie sich womöglich erst noch einlassen müssen. Vielleicht ist die Ruhe Anlass für Gedanken und Gefühle aufzukommen, die in der Alltagshektik keine Chance hatten. Verschieben Sie die Beschäftigung mit diesen Ge-

danken und Gefühlen auf später mit der im ersten Abschnitt genannten Formel: „Ich mache jetzt meine Entspannungsübung. Für die Dauer der Übung ist alles andere vollkommen gleichgültig. Gedanken sind gleichgültig. Gedanken dürfen kommen und gehen wie sie wollen. Ich werde sie weder vertreiben noch festhalten.“

Zur Beruhigung des Geistes kann es hilfreich sein, wenn Sie die Übungen mit einer Entspannungsmusik durchführen. Die Musik kann sich positiv auf die Gedanken auswirken und den Geist auf angenehme Dinge lenken. Sie können Ihre Aufmerksamkeit auch auf die Stimme des Therapeuten richten, um sich besser auf die Übungen und die Entspannung konzentrieren zu können. Darüber hinaus sind Achtsamkeitsübungen hilfreich, um sich von belastenden Gedanken zu befreien.

4. Physische Reaktionen:

Wenn Sie im Liegen trainieren, dann kann es passieren, dass es Ihnen schwindelig wird. In diesem Fall sollten Sie Ihre Haltung verändern oder sich aufrecht hinsetzen.

Gelegentlich kann es zu Muskelkrämpfen kommen. Vor allem in den Unterschenkeln oder in den Füßen. Das ist ein Zeichen dafür, dass Sie diese Muskelpartien, meist bei der progressiven Muskelentspannung, zu stark und zu lange angespannt haben. Falls ein Krampf auftritt, versuchen Sie, die betroffenen Muskeln zu entspannen (Lockern durch leichte Bewegung) ohne die ganze Entspannungsübung zu unterbrechen. Gegebenenfalls könnte eine andere Form der Anspannung - Entspannung besser geeignet sein.

Möglicherweise nehmen Sie in der Entspannungssituation Körpersignale besser wahr. Unter Umständen entstehen in der Ruhesituation sogar erst Körperempfindungen, wie zum Beispiel: Sie können Ihren Herzschlag besser spüren als sonst, Sie hören und fühlen Ihren Darm rumoren oder Sie bemerken auf einmal eine sexuelle Erregung. Solche Empfindungen sind normal. Lassen Sie sich davon nicht beunruhigen. Sehen Sie diese als Chance, sich und Ihre Erlebnismöglichkeiten genauer kennen und schätzen zu lernen.

Am besten besprechen Sie Ihre Schwierigkeiten bei der Entspannung