

# Entspannung zur Weihnachtszeit

Bericht zum Entspannungstreffen des Erfahrungsaustausches für Hydrocephalus in Frankfurt

„Weihnachtszeit ist besinnliche Zeit“. Dies wird heutzutage sehr schnell vergessen. So rennt man schon in der Vorweihnachtszeit von Geschäft zu Geschäft, um Geschenke einzukaufen, überlegt wie man die „Pflichtbesuche“ während der Feiertage erledigt und plant auch schon die Silvesterfeierlichkeiten.

Da kam das geplante Entspannungstreffen gerade richtig. So trafen sich am 1. Advent acht Mitglieder des Erfahrungsaustausches für Hydrocephalus in Frankfurt, um wieder einen interessanten Tag miteinander zu verbringen.

Fast ironisch wirkte hierbei der Veranstaltungsort. Durch organisatorische Schwierigkeiten konnte der ursprüngliche Veranstaltungsort in Frankfurt Schwanheim nicht genutzt werden. Der alternative Raum befand sich am Eschersheimer Turm – nur fünf Gehminuten von der sehr stark besuchten Einkaufsmeile Zeil entfernt. Hierdurch wurde die Notwendigkeit, mal für ein paar Stunden zur Ruhe zu kommen, noch deutlicher.

Wie in den Jahren zuvor, führte wieder Susanne Hembt - Übungsleiterin für Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Qi Gong – die Anwesenden in die Welt der Entspannung.

Zur Vorbereitung zeigte Frau Hembt zunächst Übungen, durch die allgemeine Verspannungen gelockert werden können. Im Zentrum stand hier der Schulter- und Nackenbereich. Und auch für die Menschen, die ihren Arbeitstag vor dem Computer verbringen, waren entspannende Augenübungen dabei.

Es folgte eine kurze Erläuterung zu den Rahmenbedingungen, die für die Entspannungsübungen ideal sind. Auch die Rücknahme wurde erklärt, durch die jede Entspannungsübung abgeschlossen werden sollte.

Nach einer kurzen Übung aus dem großen Bereich des Qi Gong, machten sich die Teilnehmer auf zu ihrer ersten Phantasiereise. Diese führte auf eine Liegewiese unter blauem Himmel. Sorgen und Belastungen wurden symbolisch in eine vorbeiziehende Wolke geblasen und auf die Reise geschickt.

Nach einer Pause, in der sich die Teilnehmer angeregt über ihre Erfahrungen auf der imaginären Liegewiese austauschten, wurde eine weitere Qi-Gong-Übung gemacht.

Eine zweite Phantasiereise passte perfekt in die kalte Jahreszeit. Ort des Geschehens war diesmal eine verschneite Winterlandschaft, die während eines gemütlichen Spaziergangs in warmer Kleidung entdeckt wurde.

Das von allen erwartete Highlight des Tages bildete zugleich die Abschlussübung. Die Teilnehmer entspannten - zumeist liegend - bei der Igelballmassage, die bei den Entspannungstreffen schon zu einer Tradition geworden ist.

In der Abschlussrunde äußerten sich die Teilnehmer durchweg positiv. Nun waren alle für die Weihnachtszeit gestärkt.

Andreas Jörg