

Die Muskeln und den Geist entspannen

MZ-AKADEMIE Acht Seminarteilnehmer ließen sich von Kursleiterin Doris Stöhr-Mäschl in die hohe Kunst der „Progressiven Muskelentspannung“ einführen.

VON DANIEL STEFFEN, MZ

Mittelbayerische AKADEMIE



Abschlussübung: Hier massieren und klopfen sich die Teilnehmer gegenseitig den Rücken.

Foto: Steffen

STADTMITTE. Ob Depressionen, Panikattacken, Schwindelanfälle oder permanente Kopfschmerzen: Die Gründe, Hilfe zu suchen, lagen bei jedem der acht Seminarteilnehmer anders. Zwei von ihnen sagten aus, „gar keine Beschwerden zu haben“ – und wollten einfach mal etwas Neues ausprobieren. Dementsprechend unterschiedlich fiel die Erwartung gegenüber der MZ-Akademie zum Thema „Progressive Muskelentspannung“ aus. Das achtwöchige Seminar unter der Leitung von Entspannungspädagogin Doris Stöhr-Mäschl begann am Donnerstagabend und brachte den Teilnehmern gleich erste Erfolge ein.

Was geschieht dort? Nach der Methode des US-Physiologen Edmund Jacobson (1888 - 1983) brachte die Kursleiterin ihre Patienten sprichwörtlich zur Ruhe: Im liegenden, meditativen Zustand mussten sie abwechselnd diverse Muskelgruppen anspannen und wieder lösen, so dass sich Körper und Seele zunehmend „befreien“ konnten. Wie die Teilnehmer in der abschließenden Besprechungsrunde verrieten, löste sich bei ihnen der Schmerz – und das negative Gedankengut rückte für eine Weile beiseite.

Schlüssel zum Erfolg war das bewusste Ein- und Ausatmen, bei dem die Teilnehmer sich nicht scheuen sollten, die Bauchdecke so weit wie

► **Zur Person:** Doris Stöhr-Mäschl ist Entspannungspädagogin und hat ihre Praxis im Castra-Regina-Center in der Hemauer Straße 6. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt beim Stressmanagement für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

► **Kinder:** Speziell für Kinder bietet Doris Stöhr-Mäschl „Fantasiereisen ins Zau-

berland der Limonadenbäche und Bonbongärten“ an – oder erzählt ihnen „Entspannungsgeschichten“, die Gefühle wie Ärger, Wut und Enttäuschung, aber auch Freude und Zuversicht thematisieren. Die Kinder sollen auf diese Weise lernen, über ihre Gefühle zu reden und mit ihnen umzugehen.

► **Typische** Probleme und Symptome ihrer jungen Patienten sind etwa Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, nervöse Unruhe, Prüfungsangst und Konzentrationsstörungen. Um den Kindern zu helfen, besucht Doris Stöhr-Mäschl die Schulen und führt in den Klassen ihr Entspannungstraining durch.

möglich zu heben und zu senken. Den Luftstrom, der den Weg in die Lunge suchte, sollten sie gezielt wahrnehmen.

Bei der Gedankenreise durch den Körper fielen die Übungen recht leicht: Mal Zehen spreizen oder sie zu

einer „Faust“ ballen, einen „Katzenbuckel“ machen oder die Schultern heben – die Abwechslung unterstützte die Wirkung. Insgesamt gibt es acht Einheiten, die in wöchentlichen Abständen am Donnerstagabend stattfinden. Für jede Seminareinheit sieht Do-

ris Stöhr-Mäschl eine kleine Hausaufgabe vor. Die erste Aufgabe verlangt von den Kursteilnehmern, jeden Tag 15 Minuten Zeit zu finden und sich den Muskelentspannungsübungen zu widmen. Eine CD mit Entspannungsmusik gab es dazu mit nach Hause.

DORIS STÖHR-MÄSCHL