

Fantasiereise in das Land der Limonadenbäche und Wunder

Was macht eine Entspannungstrainerin in der Grundschule?

VON HEINZ KLEIN, MZ

REGENSBURG. „Spürt ihr eure Füße, die euch heute schon in die Schule getragen haben?“ Freilich spüren die Erstklässler der Grundschule Burgweinting ihre Füße. Wahrscheinlich sogar jede Zehe einzeln – die große und die kleine ganz besonders – so konzentriert liegen sie im Musiksaal auf ihren Kissens und Decken, spannen nun die Beine an und lassen sie gleich wieder locker oder machen einen Riesenbauch mit dem Morgenmüsli drin. „Progressive Entspannung“ steht an diesem Morgen auf dem Stundenplan. Das ist kein neues Fach, aber progressiv ist es schon. Es ist ein Schnupperkurs, für den extra eine Entspannungspädagogin an die Schule gekommen ist. Und die lädt die Buben und Mädchen nun zu einer Fantasiereise ins Zauberland ein. Da gibt es einen Bach aus purer Kirschlimonade, Wege, die mit Lollies gepflastert sind und duftende Blumen mit Blättern so groß, dass sich ein Erstklässler ganz gemütlich hineinkuscheln kann. Die Kinder zwicken fest die Augen zusammen und kuscheln sich in ihre Kissens. Sie sind, so scheint es, schon im Wunderland angekommen.

Kampf gegen Stress und Krisen

„Alles geht immer schneller. Mit fünf schon in die Schule, das Gymnasium in acht Jahren, und immer längere Schultage: um 8 Uhr rein, um 17 Uhr wieder raus...“ Doris Stöhr-Mäschl kennt die Sorgen der Schüler, ihre vollgepackten Tage, ihren Stress. Und sie kennt die Folgen: Verspannungen, verkrampfte

Muskulatur, Lernstörungen, Schlafstörungen, angeknackstes Bewusstsein. In Zeiten permanenter Beschleunigung ist Doris Stöhr-Mäschl für das Gegenteil zuständig, für Entschleunigung. Die Sozialpädagogin ist Entspannungstherapeutin.

In Burgweinting ist Benimm in

In ihrer Entspannungspädagogischen Praxis arbeitet Doris Stöhr-Mäschl mit Schülern zwischen zwölf und 18 Jahren, die ihr Schulpsychologen und Lehrer schicken. Dabei kämpft sie mit progressiver Muskelentspannung und autogenem Training, mit Lerngymnastik und positivem Denken gegen Verspannungen, ADS- und ADHS-Symptome, Unruhe, Nervosität und Sinnkrisen an.

Zunehmend wird die Entspannungstrainerin aber auch von Lehrkräften ermuntert, ihre Praxis in der Landshuter Straße zu verlassen und an die Schulen zu kommen. Dort gibt sie dann Schnupperstunden im Entspannen und in Lerngymnastik, schickt die Schüler auf Körper- und Fantasiereisen und macht lustige Bewegungsspiele, wie etwa das Pizzabacken: Einer bückt sich und wird zum Tisch, der andere knetet auf ihm Pizzateig und massiert so den Rücken.

Zum Beispiel in der Grundschule Burgweinting. „Benimm ist in – wer haut ist out“, heißt dort das Jahres-

motto, das auf mehr Selbstwahrnehmung zielt. Genau das ist auch das Ziel von Doris Stöhr-Mäschl. „Sich fühlen, sich einfühlen, sich wohl fühlen“, da sind auch die Erstklässler mit Feuereifer dabei.

„Kinder haben heute viel zu viel um die Ohren. Sie mögen allen Luxus haben, aber das Wohlige, die Geborgenheit fehlen ihnen“, bedauert die Entspannungstrainerin. Eins sein mit sich selbst, in sich gehen, sich konzentrieren – wer kann das noch in einer Generation, die selbst das Spielen am liebsten auf ganz unkörperliche Weise virtuell am Bildschirm betreibt?

Motivation und Selbstbewusstseinstraining sind für Doris Stöhr-Mäschl wichtige Bausteine, ebenso wie das positive Denken. „Wer ständig alles Schei... findet, kann kein positives Lebensgefühl bekommen“, sagt sie. Übrigens gehören auch Ziele zum Handwerkszeug: Tagesziele, Wochenziele, Jahresziele. „Ohne Ziele verliert man den Tag!“ Ihr Ziel hat Doris Stöhr-Mäschl heute schon erreicht: Sie hat kleine Bäuche und Rücken ge- und entspannt und ihre Besitzer auf eine Fantasiereise ins Wunderland geschickt. Nun krähen sie „Moin, ich bin der Hannes“ und rudern begeistert mit Armen und Schultern um die Wette. Muss ja keiner wissen, dass das jetzt progressive Muskelentspannung ist...



Fantasiereise ins Wunderland der Limonadenbäche: Da sind die Erstklässler in Burgweinting gerne dabei.

Foto: Klein