

## Wohlfühlen und entspannen für Kinder ab fünf Jahren

Ganz und gar im Moment zu leben und jeden Augenblick wie neu zu erleben und zu fühlen, ist eine Fähigkeit, die insbesondere kleinen Kindern zu eigen ist. Doch in der Hektik des Alltags, den aufregenden Spielnachmittagen mit Kindergartenfreunden oder dem anstrengenden Schulalltag mit ständig neuen Eindrücken und Reizen kann diese ungeteilte Aufmerksamkeit für den Moment manchmal verloren gehen. Unruhe und Gereiztheit machen sich bei Kindern - wie auch bei Erwachsenen - in Stresssituationen breit, denn ein Überangebot an Sinnesreizen und ständiges Multitasking bedeutet genau das: Stress. Erwachsenen wird im Falle von Stresserkrankungen zu Autogenem Training, Yoga oder Achtsamkeitstraining geraten - allesamt Methoden die darauf abzielen, mehr im Moment zu leben, auf sich zu achten und sich Gutes zu tun. Für Kinder sind die Fantasiereisen von Sabine Kalwitzki ein sehr sinn- und wirkungsvolles Pendant zu den Entspannungsmethoden für Erwachsene.

"Fühl die warmen Sonnenstrahlen" ist die erste der beiden CDs der Sammelbox "Fantasiereisen für Kinder. Entspannung für Tag und Nacht", die von Florian Fischer sehr gefühlvoll mit warmer und vertrauensvoller Stimme gelesen wird und mit stimmungsvoller Musik und Geräuschen unterlegt ist. Auf "Fühl die warmen Sonnenstrahlen" befinden sich zehn jeweils etwa sieben- bis achtminütige Tracks mit kurzen Geschichten, die die Kinder zum Innehalten, zum Abschweifen vom Streit mit dem besten Freund oder einfach zum Träumen anregen und anleiten. Für einige Minuten kann man so dem hektischen Treiben im Alltag entkommen und z.B. mit der kleinen Wassernixe ins Reich der Fantasie abtauchen, sich im Schatten eines großen Baumes geborgen fühlen und seine Gedanken und Sorgen in Form von bunten Bändern an die Äste hängen oder bei einem Strandspaziergang zur Ruhe kommen. Nach anstrengendem Toben oder aufregenden Situationen sind diese kurzen, sehr fantasievollen und einfühlsamen Geschichten genau das Richtige, um sich eine Auszeit zu nehmen und wieder zur Ruhe zu kommen.

Die zweite CD, "Flieg mit auf der Kuschelwolke", ist speziell für die Zeit des Zubettgehens gedacht. Die ebenfalls ca. achtminütigen Tracks zielen darauf ab, den Übergang vom Tag zur Nacht, von der aktiven zur passiven Zeit zu erleichtern. Kinder, denen es schwer fällt, die Aufregung des Tages hinter sich zu lassen und einzuschlafen, können z.B. mit Knuddelbär und Hoppelhase, die zu ihnen ins Bett hüpfen, kuscheln und zur Ruhe kommen oder die Sorgen und den Ärger des Tages im Regenbogenland wegfließen lassen.

Wichtig für das Gelingen solcher Fantasiereisen ist, dass die Umgebung stimmt, sich die Kinder wohlfühlen, sie sich in Kissen und Decken einkuscheln können und bequem liegen. Außerdem ist für eine dauerhafte Wirkung das regelmäßige "Üben" von Bedeutung, wobei die Fantasiereisen niemals ein Zwang sein sollten. Geträumt und entspannt werden darf immer da, wo man sich wohlfühlt, und immer dann, wenn einem danach ist. Die Booklets der beiden CDs geben den Eltern an dieser Stelle nützliche Tipps, wie man mit Fantasiereisen umgehen sollte und wie man seine Kinder dabei unterstützen kann.

Sabine Kalwitzki hat sich beim Verfassen der Fantasiereisen für Kinder Elemente des Autogenen Trainings und der Atementspannung zunutze gemacht, sie kindgerecht umgewandelt und verpackt, so dass richtige Wohlfühl- und Entspannungsgeschichten für Kinder, die schnell unruhig werden und gereizt reagieren, entstanden sind. Auch für erwachsene Zuhörer sind die tollen Traum- und Fantasiegeschichten nicht selten ein wirksames Schlafmittel.

Sabine Mahnel 16.12.2013