

Pressemitteilung

Auf Fantasiereisen Gefühle verarbeiten

Gute-Nacht-Meditationen führen Kinder in den Schlaf

Nicht immer folgt auf das abendliche Zubett-bring-Ritual auch das sofortige Einschlafen. Und nicht immer haben Eltern Zeit und Muße für dieses Ritual. Jetzt helfen neue Hörbücher Kindern zwischen 5 und 12 Jahren, die Erlebnisse des Tages und belastende Gefühle loszulassen und einzuschlafen.

Eltern und Kinder leiden darunter, wenn der Schlaf sich nicht einstellen will. Nochmal aufstehen, noch etwas trinken, noch einmal gute Nacht sagen – dem Einfallsreichtum der Kinder sind bei den „Einschlaf-Vermeidungs-Strategien“ keine Grenzen gesetzt, so sehen es jedenfalls viele Eltern. Dabei können die kleinen Aufstehgeister gar nicht anders. Da hilft auch eine weitere Gute-Nacht-Geschichte nicht. Denn was sie umtreibt sind die eigenen Erlebnisse, die eigenen Ängste, Sorgen oder unangenehme Gefühle wie Wut oder Trauer. Die melden sich hartnäckig wieder, sobald es ruhig wird. Damit umzugehen fällt selbst den Erwachsenen schwer.

Heilsame Geschichten

Die Autorin Petra Katharina hat eine Reihe Gute-Nacht-Meditationen für Kinder entwickelt, die sich mit diesen Gefühlen auseinandersetzt und Kinder behutsam damit konfrontiert. Nach einführenden Atemübungen schaut das Kind aus der sicheren Distanz des Beobachters auf Erlebtes und Gefühltes und verabschiedet sich davon. Es entsteht Raum für kraftvolle und schöne Bilder, deren wohltuende Wirkung sich entfalten und im Schlaf vertiefen kann.

Die erste Meditation zum Thema „innere Ruhe“ erschien im Juni 2012 unter dem Titel „Reise zum See der tausend Träume“, es folgten „Reise in die Kammer des Königs“ zum Thema „Macht“ und „Reise auf den Flügeln des Vogels“ zum Thema „Leichtigkeit“. Ab März/April dieses Jahres geht es weiter mit der „Reise ins Feld der Federn“ zum Thema „Vertrauen“ und der „Reise zu den Gaben der Gaia“ zum Thema Erfüllung. Jede CD kommt in einer kindgerechten Verpackung. Die Covergestaltung hat der Remagener Künstler Eberhard Marx übernommen.

Eine CD kostet 10,- Euro und ist im Buchhandel erhältlich oder kann direkt über die Website bestellt werden. Mehr Informationen unter www.heilsame-geschichten.net.

2168 Zeichen, Veröffentlichung frei, Beleg erbeten

Antwortabschnitt

Auf Fantasiereisen Gefühle verarbeiten

Gute-Nacht-Meditationen führen Kinder in den Schlaf

atemwort – hören & leben
Hörproduktion und –verlag
Am Hahnsberg 22
53424 Remagen

Fon: 0 22 28 – 9 68 99 72
Fax: 0 32 12 - 1 45 20 72
info@atemwort.de

Die Autorin Petra Katharina



Ihre ausdrucksstärksten Werkzeuge - Stift und Stimme - entdeckte die ausgebildete Erzieherin schon während des Philosophie- und Germanistikstudiums. Kein Wunder also, dass sie zunächst beim Rundfunk landete. Als Redakteurin und Moderatorin machte sie Literatur im namibischen Radio hörbar, entwickelte Kindersendungen, spielte nebenbei Theater und schrieb was das Zeug hielt: Gedichte, Kurzgeschichten, Theaterstücke, Lieder und mehr. Nach einigen Jahren in einer Bonner Agentur für Film, Funk und Fernsehen gründete sie 2006 das Unternehmen *atemwort - hören & leben*, um ihre eigenen

Vorstellungen von Hörproduktionen zu verwirklichen. Die Entwicklung der heilsamen Geschichten empfindet sie als die Quintessenz aus ihrem bisherigen Leben. Fotos und weitere Informationen über Petra Katharina unter www.heilsame-geschichten.net. Mail an: petra.katharina@heilsame-geschichten.net.

Für Ihre Pressearbeit

Fotos,
Ein Interview
Veranstaltungen u.a.

finden Sie unter www.heilsame-Geschichten.net.