

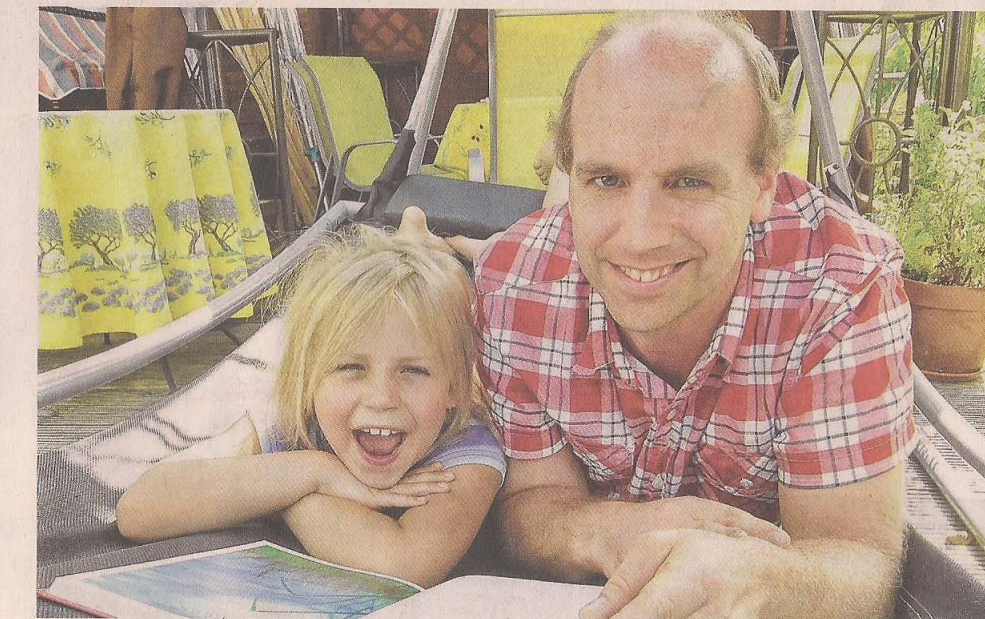
Ein Buch, das Kinder entspannt

Der Psychologe **Christian Mörsch** hat einen Roman für Kinder geschrieben. „Das Geheimnis des Zauberlandes“ enthält versteckt **Anleitungen** für kleine **Relax-übungen**. Die sollen den jungen Lesern dabei helfen, im Alltag gelassen und selbstbewusst zu sein.

VON ISABEL KLAAS

ERKRATH Stress-Kopfschmerzen und Bauchschmerzen vom Mobbing – mit diesen Symptomen haben nicht nur Erwachsene zu kämpfen, sondern immer häufiger auch Kinder. Der Sozialpsychologe und Entspannungspädagoge Christian Mörsch weiß das. Er arbeitet an zehn Gymnasien im Umkreis und an zahlreichen Grundschulen mit Kindern und Jugendlichen, die dem Druck im Alltag nicht gewachsen sind. Jetzt hat er einen Roman für Kinder ab acht Jahre geschrieben, in dem sie sich wiederfinden sollen. Das von Claudia Vollmer bebilderte Buch ist spannend, denn die Hauptpersonen erleben viele Abenteuer. In der Handlung sind Anleitungen zu Entspannungsübungen versteckt, die das Leben leichter machen sollen. „Ich wollte kein Lebensberatungsbuch schreiben“, sagt Mörsch. Einzig der Untertitel „ein (ent)spannender Roman“ weist darauf hin, dass in dem Roman „Das Geheimnis des Zauberlandes“ mehr steckt als pure Unterhaltung.

Was sich auf den ersten Blick ein bisschen wie ein Fantasy-Roman anhört, ist die Geschichte zweier Kinder – Lena und Merlin – die es beide nicht so ganz leicht haben. Merlin hat einen „blöden Namen“. Sein Vater hat sich kurz nach der Geburt aus dem Staub gemacht. Und als kleines Mathe-Genie ist der Junge als Streber gebrandmarkt. Lena ist eine kleine Außenseiterin und wird wegen ihrer roten Haare gehänselt. Die beiden unterschied-



Die siebenjährige **Janine** mag es, wenn ihr Vater **Christian Mörsch** ihr aus seinem neuen Roman vorliest. Sie findet ihn spannend und witzig.

RP-FOTO: MICHAEL NACKE

lichen Charaktere finden im Buch zueinander und entdecken gemeinsam einen Zauberland (hier steckt ein bisschen Harry Potter im Geschehen), den sie übernehmen sollen.

Zuvor aber müssen sie einige Aufgaben erfüllen. Und die wiederum hängen sehr viel mit Entspannung und bewusstem Leben zusammen: Ein Zauberteppich hebt beispielsweise mit den Kindern nur ab, wenn sie ganz entspannt auf ihm

liegen. Oder: Der Zaubertisch deckt sich nur von selbst, wenn man sich statt Döner und Pommes selbst gemachten Apfel-Pfannkuchen mit gesundem Teig wünscht.

Erprobte Methoden

Janine, die siebenjährige Tochter des Autors, findet Papas Buch total spannend. Sie mag es, dass die böse Lehrerin despektierlich Monster von den Kindern getauft wird und dass die beiden Protagonisten di-

cke Freunde sind und immer zusammenhalten. Aber sie mag auch die Passagen, in denen man Abschalten lernt. Da gibt es dann so eine schöne Übung wie das Aus- und Anschalten, bei dem man über den Rücken und die Beine der Kinder streicht, oder die angenehme Pinselmassage. „Eine erprobte Möglichkeit, nervöse Kinder zu beruhigen“, sagt Mörsch. Es gibt im Text versteckte Selbstermutigungssätze für unsichere Kinder oder die

INFO

Die Schwerpunkte

Der **Wirtschaftspsychologe Christian Mörsch** kümmert sich auch um Erwachsene mit Stressproblemen. Besonders **Lehrer** und **Manager** kommen in seine Praxis. Zurzeit arbeitet er mit Mitarbeitern der Deutschen Bahn AG. Stressbewältigung und **Arbeitszufriedenheit** sind seine Schwerpunkte.

In seiner Stress Management School auf Schloss Lüntenbeck bildet er Trainer aus.

Das Buch Das Geheimnis des Zauberlandes kostet 12,50 Euro und ist im Schweizerhaus Verlag erschienen

www.stressmanagement-school.info

Anleitung für eine Druckmassage des Ohr läppchens, die die Konzentration erhöhen soll.

Das Ganze liest sich nicht lehrmeisterhaft und schon gar nicht esoterisch – eher wie eine Mischung aus Fünf Freunde und Harry Potter. „Der Roman setzt im Schulalltag an und verknüpft Realität mit Fantasie“, sagt Mörsch. Vor allem ist ihm daran gelegen, über sein Buch einem breiteren Publikum die Möglichkeiten der Entspannung durch Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nahezubringen. Ganz davon abgesehen, macht dem Autor das Schreiben natürlich viel Spaß.