

MENTALTRAINING

Mittermair: „Kinder sollen an ihre Träume glauben“

TRAUN. Jonathan Mittermair, der Autor des Kinderbuchs „Der Karottenbaum“, hielt kürzlich eine Lesung in der Trauner Privatschule „MeineSchule1“ ab. Für Tips blickt er auf seine bisherigen elf Lesungen und Workshops in Volksschulen zurück.

„Das Buch steht für das scheinbar Unmögliche. Es will dir sagen, dass du trotz aller Widerstände, auf die du garantiert treffen wirst, an deinem Ziel festhältst“, verdeutlicht Mittermair die Kernaussage der Geschichte. Seit Oktober vergangenen Jahres hielt er insgesamt 16 Lesungen ab, fünf davon mit seinem Partner Martin Hahn. Mittermair hält anschließend einen Workshop mit den Kindern ab. Auf diese Weise soll die Geschichte im Unterbewusstsein der Kinder noch besser verankert werden. „Das Live-Erlebnis ist das Kraftvollste und die Botschaft des Buches ‚Lebe deine Träume‘ ist im persönlichen Kontakt am besten zu vermitteln“, sagt Mittermair. So teilt er in den Workshops Stofftiere aus,



Autor Jonathan Mittermair macht Lesungen und Mentaltraining mit Kindern.

die wie die Hauptfiguren des Buches Conny Pony und Kater Karlo aussehen. Damit will der 33-Jährige den Kindern die Figuren greifbarer machen.

Rüstzeug für ein gelungenes Leben

Mittermair lässt die Kleinen auch Seifenblasen machen oder ihre größten Wünsche als Zeichnung zu Papier bringen. „Ich will mit den Übungen zeigen, dass Träume sehr leicht zerplatzen können und

verletzlich sind“, sagt Mittermair, der sich seit Jahren mit Mentaltraining befasst und bereits namhafte Pädagogen auf sich aufmerksam machte. „Der eigentliche Sinn ist aber, dass die Kinder an ihre Träume glauben und sich zu eigenständigen, authentischen Persönlichkeiten entwickeln.“ Mittermair führt selbst ein Traum-Album. In dieses klebt er Bilder, die ihn an seine persönlichen Träume erinnern. „Bisher ist alles in Erfüllung gegangen“, berichtet er. ■