

WAS WILL MIR DIESES BUCH SAGEN?

**»GEFÜHLE MUSS
MAN ZULASSEN!«**

**»SCHEISSE, ICH
IDIOT HAB DIE
IMMER**

AUFGEMACHT

...«

In diesem Sinne, herzlich willkommen in diesem Buch! Schön, dass Sie sich entschlossen haben, den Anker zu lichten, um aufzubrechen. In mehrfachem Sinne, denn die Reise zu Ihren und den Gefühlen Ihres Kindes ist eine spannende, lohnenswerte und mitunter raue Fahrt, bei der Sie sich auch selbst öffnen und gerade deshalb gemeinsam neue Ufer erreichen werden. Das wohlbekannte »Wann sind wir endlich da?« werden Sie sich diesmal selbst stellen, oder vielleicht ist genau diese Frage auch der Grund, warum Sie sich das Buch

gekauft haben.

Wann ist man denn eigentlich mal irgendwie irgendwo angekommen, wann läuft es denn endlich mal ein bisschen rund oder wenigstens so wie bei Mustermanns? Um es gleich vorwegzunehmen, die Antwort lautet: NIE. NEVER. Das liegt in der Natur des Themas, Sie haben es schon geahnt. Gefühle begleiten uns unser ganzes Leben und es besteht nicht die Aussicht, dass wir sie jemals komplett beherrschen. Gefühle begleiten uns unser ganzes Leben, und wir können sicher sein, dass wir sie nie ganz im Griff haben. Aber einen Lichtblick gibt es immerhin: Die Palette der menschlichen Gefühle wird sich so schnell nicht ändern. In allzu naher Zeit wird man nicht damit

rechnen können, dass ein völlig neues Gefühl hinzukommt oder ein bekanntes mutiert. Wir haben es also mit einer überschaubaren Anzahl von Basisemotionen oder Grundgefühlen zu tun, auch wenn diese selbstverständlich diverse Kooperationen miteinander eingehen und tausende unterschiedliche Stimmungslagen produzieren ...

Und trotzdem fühlen wir uns den Gefühlen oft ausgeliefert oder wissen nicht, wie wir mit ihnen umgehen sollen. Die meisten Menschen setzen sich in ihr Auto und wissen nichts weiter darüber als die Farbe, die Marke und wie man es bedient. Der Führerschein befähigt sie, ein Kraftfahrzeug zu führen, nicht mehr und nicht weniger.

Wohin sie fahren, was sie auf dem Weg erleben, wen sie mitnehmen, welche Musik sie hören, welche Gespräche sie führen, welche Erlebnisse sie im und mit dem Auto haben, das bestimmen sie ganz allein. Mit den Gefühlen ist es ähnlich, deshalb möchte dieses Buch eine Art Führerschein sein, der Ihnen ein wenig Rüstzeug an die Hand gibt, um zu verstehen, wie das alles funktioniert mit diesen ganzen Emotionen. Ich möchte Sie dabei unterstützen, Ihre und die Gefühle Ihres Kindes ein wenig besser zu verstehen. Die Selbstverständlichkeit, die Selbstsicherheit und die nötige Gelassenheit, auf Emotionen passend zu reagieren, kommt – wie beim Autofahren auch – langsam, mit der Zeit, wenn Sie geübter sind, sicherer. Doch im Gegensatz