

Ziska Fischer

Liana im Land der Gefühle

Ein emotionales Abenteuer mit
Flauschi und den Gefühlsdrachen



*Im Land der Gefühle ist man mit seinen
Gefühlen nicht allein!*

Deutschsprachige Erstausgabe Mai 2023

Copyright © 2023 Ziska Fischer

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Inhalt



Vorwort	5
Kapitel 1 Langeweile	9
Kapitel 2 Neugier	17
Kapitel 3 Scham	25
Kapitel 4 Stolz	33
Kapitel 5 Angst	41
Kapitel 6 Enttäuschung	51
Kapitel 7 Wut	61
Kapitel 8 Traurigkeit	69
Kapitel 9 Liebe	79
Kapitel 10 Dankbarkeit	89
Kapitel 11 Freude	97
Schlusswort	106
Traumreise ins Land der Gefühle	109
Ausmalbilder zum Ausdrucken	116
Impressum	120



Vorwort



Liebe Eltern, liebe Großeltern, liebe Bezugspersonen,

Kinder erleben tagtäglich eine ganze Menge unterschiedlicher Emotionen. Das ist nicht immer einfach für Sie als Bezugspersonen, aber vor allem für die Kinder kann dies eine echte Herausforderung darstellen.

Kindern fällt es teilweise noch schwer zu verstehen, warum sie so fühlen, wie sie gerade fühlen. Es kommt vor, dass sie sich für ihre Gefühle schämen oder dass sie lernen, dass manche Gefühle nicht gezeigt werden dürfen.

Hier wollen wir mit unserer fantasievollen Geschichte von Liana und Flauschi ansetzen. Denn es ist für die psychische Gesundheit eines Menschen sehr wichtig, dass Gefühle nicht unterdrückt oder versteckt werden. Jedes Gefühl hat seine Berechtigung, der Umgang damit muss nur manchmal ein wenig geübt werden. Doch oft haben Kinder noch keine hilfreichen Werkzeuge zur Hand, um mit diesen überwältigenden Gefühlen umzugehen.



Der erste Schritt ist das Benennen und Erkennen dieser starken Emotionen. Sobald das Kind weiß, warum es sich so fühlt, kann es die Gefühle besser annehmen und allein dies kann schon sehr hilfreich sein.

In unserer Geschichte werden die verschiedenen Gefühle wie beispielsweise Freude, Wut, Traurigkeit oder Liebe in einem jeweils eigenen Kapitel vorgestellt. Die Hauptfigur Liana lernt mithilfe der kleinen Gefühlsdrachen, die erscheinen, sobald ein Gefühl sehr stark gefühlt wird, die unterschiedlichen Gefühle zu erkennen, zu benennen und sie schließlich auch anzunehmen. Die kleinen Drachen geben außerdem hilfreiche Tipps, wie Liana mit den Emotionen umgehen kann. Sie versichern ihr, dass jedes Gefühl seine Berechtigung hat und alle Emotionen auch gefühlt werden dürfen.

Damit sich Ihr Kind auch mit seinen eigenen Gefühlen auseinandersetzen kann und das Gelernte so in seinen Alltag übertragen kann, gibt es am Ende jedes Kapitels mehrere Reflexionsfragen zu dem jeweiligen Gefühl. Diese Fragen können Sie nutzen, um mit Ihrem Kind ins Gespräch über die eigenen Gefühle zu kommen. So lernt Ihr Kind in sich hineinzuspüren, die eigenen Emotionen wahrzunehmen und die hilfreichen Tipps der Gefühlsdrachen auf seine eigene Lebenssituation zu übertragen.

Nach so viel Arbeit – und ja, sich mit den eigenen Emotionen auseinander zu setzen, kann man schon als Arbeit bezeichnen,

– kann Ihr Kind sicher eine Entspannungspause gebrauchen. Welch Glück, dass am Ende des Buches eine Traumreise ins Land der Gefühle auf das Kind wartet. Dort kann es selbst in die Geschichte hineinschlüpfen und gemeinsam mit Flauschi und dem Entspannungsdrachen eine erholsame Auszeit genießen.

Wenn Sie die QR-Codes am Anfang jedes Kapitels scannen, können Sie sich die Geschichte auch ganz einfach als Hörbuch anhören. Am Ende des Buches finden Sie zusätzlich einen QR-Code mit Ausmalbildern zum Ausdrucken, passend zu den jeweiligen Kapiteln. Wenn Sie keine QR-Codes scannen können, finden Sie auf den letzten Seiten auch einen Link, der Sie zu allen Dateien führt.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Vergnügen mit Liana, Flauschi und den Gefühlsdrachen und hoffen, dass Sie gemeinsam ein paar Tipps der kleinen Drachen in Ihren Alltag integrieren können!





Langeweile



Es war die zweite Woche der Sommerferien und Liana langweilte sich. Bereits in der ersten Woche hatte sie den kompletten Garten erforscht, in der Garage die Spinnen beobachtet und ihr komplettes Kinderzimmer auf den Kopf gestellt. Liana hatte zwar Freunde, doch sie alle waren über die Ferien mit ihren Familien verreist. Und so musste das Mädchen sich selbst beschäftigen, denn ihre Eltern hatten leider zu arbeiten und ihr Bruder besuchte eine Ferienfreizeit.

»Ach Mama, mir ist so langweilig!«, beschwerte sich Liana bei ihrer Mutter.

»Tut mir leid, mein Schatz«, antwortete diese und blickte von ihren Unterlagen auf dem Schreibtisch auf. »Du weißt, dass ich leider keine Zeit habe, um mit dir zu spielen.« Dann sah sie ihre kleine Tochter aufmunternd an. »Aber vielleicht ist Langeweile ja gar nicht so schlecht«, fuhr sie fort. »Manchmal kommen einem dabei die besten Ideen!«

Liana blickte nachdenklich und überlegte kurz. »Mir fällt nichts ein«, sagte sie dann niedergeschlagen und warf sich schmollend auf die große, kuschelige Couch. »Alle meine Freunde sind im Urlaub und hier im Haus kann man nichts unternehmen«, murmelte sie in das große Sofakissen hinein.

Eine Weile blieb sie so liegen. Ihr war wirklich überaus langweilig. Doch dann begann sie nachzudenken. Vielleicht würde ihr ja doch etwas einfallen, das sie auch alleine zu Hause unternehmen könnte. Wo im Haus könnte sie auf etwas Neues stoßen? Sie kannte alle Spielsachen in ihrem Zimmer schon in- und auswendig. Auch im Wohnzimmer gab es nichts Spannendes mehr zu entdecken.

Aus Langeweile können die besten Ideen entstehen.

Da fiel es Liana ein. Der Keller! Ein leichter Schauer der Aufregung lief ihr über den Rücken. Im Keller war sie bisher nur einmal gewesen. Sie hatte dort gemeinsam mit Papa ihr altes Babybett untergestellt, denn inzwischen hatte sie ein tolles Hochbett, sogar mit Rutsche! Gruselig war es dort gewesen, das wusste sie noch ganz genau. Es war auch ziemlich dunkel und gerochen hatte es auch irgendwie merkwürdig.

Zunächst war das kleine Mädchen hin und her gerissen. War die Langeweile wirklich groß genug, um sie in den schaurigen Keller zu treiben? Sie überlegte noch einen Augenblick, doch dann stand sie voller Tatendrang auf.

»Ich gehe in den Keller!«, verkündete sie im Brustton der Überzeugung und ihre Mutter drehte sich erstaunt zu ihr um. »In den Keller? Wieso das denn?«, fragte sie überrascht.

»Die Langeweile hat mir diese Idee wohl in den Kopf geflüstert«, sagte Liana und grinste ihre Mutter an. »Du hast doch gesagt, dass durch Langeweile die besten Ideen entstehen können.«

Lianas Mama lächelte und nickte ihrer kleinen Tochter zu. »Na dann wünsche ich dir mal viel Spaß beim Erkunden.«

Doch bevor sich Liana die dunkle Treppe hinunter wagte, beschloss sie noch ein paar nützliche Sachen mitzunehmen. Denn dem kleinen Mädchen war klar, dass man sich am besten gut auf ein Abenteuer vorbereitete. Im Keller war es ziemlich düster, daher schnappte sie sich die kleine Taschenlampe, die immer neben ihrem Kopfkissen im Bett lag und packte sie in ihren gelben Rucksack. »Wahrscheinlich gibt es dort auch viele Spinnweben«, überlegte Liana laut. Also nahm sie kurzerhand einen großen schwarzen Hut von der Garderobe. So würden ihre Haare vor Spinnweben geschützt sein. Außerdem zog sie ihre gelben Gummistiefel an, denn vielleicht war der Boden ja dreckig. Liana entschied auch zwei Müsliriegel, ihr momentanes Lieblingsbuch und eine kleine Decke einzupacken.

»So«, sagte sie dann und zog den kleinen Rucksack auf den Rücken. »Jetzt bin ich bereit!«

Dann gab sie ihrer Mutter einen Abschiedskuss, holte noch einmal tief Luft und begab sich schnurstracks zur schmalen Kellertreppe.

Als sie die Stufen langsam hinunter ging, spürte sie, wie die Vorfreude in ihr aufstieg. Doch gleichzeitig gruselte Liana sich. Sie ging jedoch trotzdem weiter, denn sie hatte Lust auf ein richtiges Abenteuer. Zu lange saß sie nun schon in diesem Haus herum, ohne dass etwas passierte. Heute, das spürte sie ganz eindeutig, begann ein echtes Abenteuer!

Als Liana die Kellertür knarrend öffnete, strömte ihr ein kalter Wind entgegen. Sie tastete vorsichtig nach dem Lichtschalter an der Wand, doch kaum hatte sie ihn betätigt, flackerte das Licht einmal auf und erlosch dann gleich wieder.

»So ein Pech!«, dachte Liana. »Die Lampe ist wohl kaputt!« Doch gleichzeitig freute sich das Mädchen nun endlich einmal eine Gelegenheit zu haben, die tolle Taschenlampe auszuprobieren.

Schnell nahm sie diese aus dem Rucksack und knipste sie an. Sofort wurde der Raum vom schmalen Strahl der Taschenlampe erleuchtet.

Mutig betrat Liana nun den Keller. Da sie nicht wusste, wonach sie hier suchte, beschloss sie sich einfach mal ein bisschen umzusehen. Sie lief an großen Schränken und Regalen vorbei, stieg über Kisten und Krempel und war erstaunt, wie groß dieser Keller war.

»Hier könnte man wirklich mal aufräumen«, dachte Liana und überlegte, dass ihre Eltern ganz schön schimpfen würden, wenn es in ihrem Zimmer so aussähe.

Keuchend kletterte sie über eine riesige Kiste, die quer im Raum stand. Und da sah sie es.