

Ich fühle was, was Ihr nicht seht

Bilder für die (un)sichtbare Sprache von Kindern



Kerstin Langer

Kennst Du das:

- Du bist traurig – aber keiner merkt es.
- Du willst schreien – aber da kommt kein Ton.
- Du willst weg – aber Du weißt nicht, wohin.



In diesem Buch erzählen Kinder von genau solchen Momenten. Sie fühlen sich traurig, wütend, einsam oder hilflos.

Vielleicht geht es Dir manchmal so wie den Kindern auf den Bildern. Oder Du kennst jemanden, dem es so geht.

Es geht vielen Kindern so. Du bist nicht alleine!

Du darfst dieses Buch in Deinem eigenen Tempo anschauen – alleine oder mit einer Person, der Du vertraust.

Wenn Du merkst, dass es Dir wie den Kindern auf den Bildern geht oder dass die Bilder etwas in Dir auslösen, sprich mit jemandem darüber. Deine Gedanken und Gefühle sind wichtig und Du darfst offen damit umgehen.

Hinweise für Eltern

Dieses Buch ist für Kinder geschrieben.

Die Bilder und begleitenden Texte greifen Gefühle und Situationen auf, die Kinder oft schwer in Worte fassen können. Manchmal erkennen sie sich in den Bildern wieder. Beim Anschauen oder auch später können Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Einsamkeit, Angst oder Hilflosigkeit auftauchen. Das Buch ist nicht die Ursache dafür. Es ist ein Spiegel für das, was bisher unsichtbar war und nun sichtbar wird.

Seien Sie offen für das, was Ihr Kind Ihnen zeigt. Sie müssen nicht sofort Antworten oder Lösungen haben. Oft reicht es, einfach präsent zu sein und zuzuhören.

Dieses Buch ist für Eltern geschrieben.

Es soll Sie einladen, genauer hinzusehen und Signale feiner wahrzunehmen, die Ihr Kind zeigt. Kinder haben oft keine Worte für ihre Not und drücken sie durch ihr Verhalten aus – sichtbar und unsichtbar.

Am Ende des Buches finden Sie einen Abschnitt für Eltern. Dort werden die Situationen in den Bildern kapitelweise kurz erklärt und aus psychologischer Sicht eingeordnet.

Weitere Materialien und Ideen zu diesem Buch finden Sie auf meiner Webseite: kerstin-langer.de/buecher.html



"Manchmal habe ich Angst und
weiß nicht warum. Wenn ich mich
umgucke, ist da nichts, was mir
Angst machen sollte."



"Ich bin immer alleine, wenn ich aus der Schule komme, und muss mir was zu essen machen. Warum ist keiner da und fragt, wie es heute in der Schule war?"



"Ich habe mir so viel Mühe bei dem Papierflieger gegeben und mich so darauf gefreut, wie er durch die Luft fliegt. Aber er ist sofort abgestürzt. Ich kann das nicht, ich bin zu blöd dafür."



"Mama und Papa wollen, dass
ich erfolgreich bin. Ich muss
immer der Beste sein."



"Mein Akku ist leer, wie bei meinem Handy. Aber ich finde das Ladegerät nicht, mit dem ich mich aufladen kann."



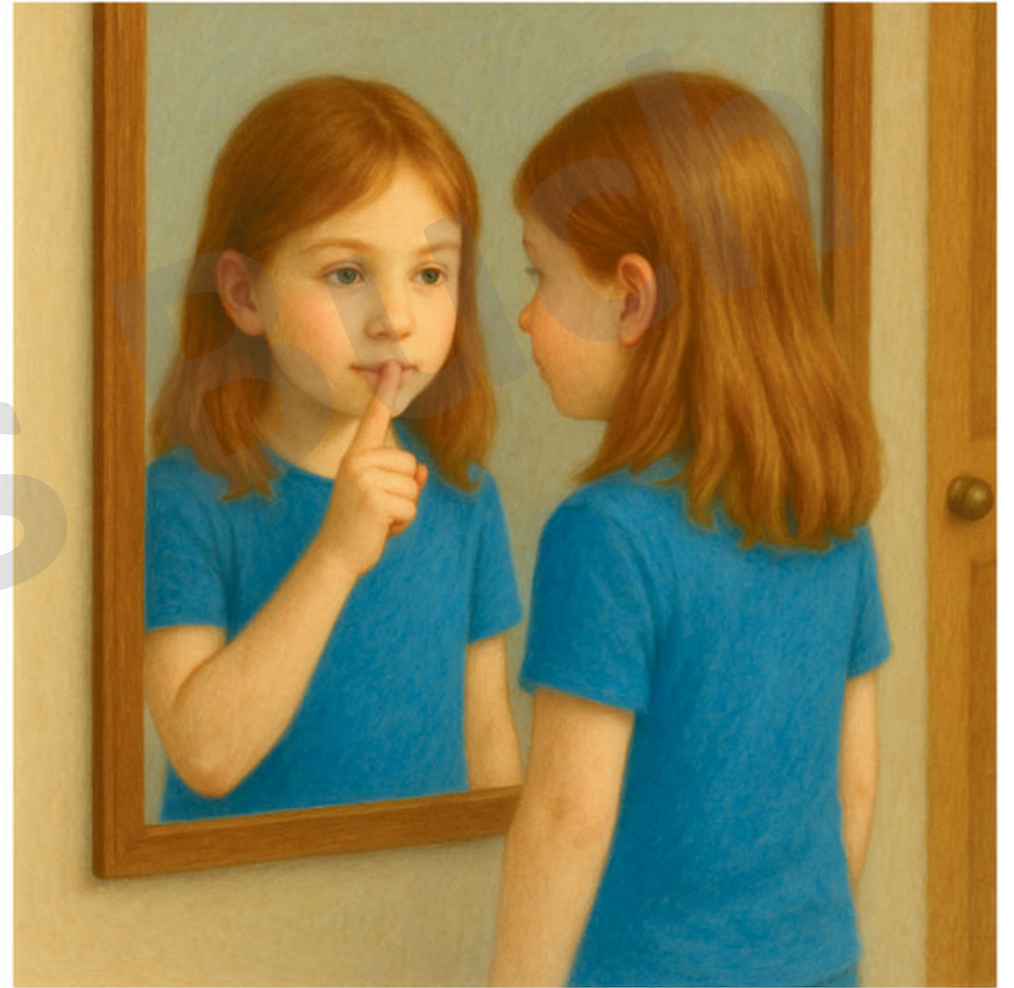
"Ich bin Mamas kleiner Engel. Ich bin immer lieb und mache das, was Mama glücklich macht. Sonst ist Mama traurig."



"Ich versuche immer so zu sein,
dass die anderen mich mögen.
Dann darf ich mitspielen."



"Ich weiß, dass ich nicht alles sagen darf, was ich möchte. Dann kriege ich Ärger. Also sage ich mir immer, dass ich still sein muss."



Ich bin so weit weg von allen.
Keiner ist da.
Keiner hört mich.
Keiner sieht mich."



Erläuterungen für Eltern

Auf den folgenden Seiten finden Sie kurze Erläuterungen zu den einzelnen Kapiteln. Sie sollen Ihnen erste Informationen zu typischen Verhaltensweisen von Kindern geben und Ihnen helfen, diese besser zu verstehen:

Warum dieses Thema wichtig ist

Hier erfahren Sie, welche Bedeutung die jeweilige Erfahrung für die Entwicklung Ihres Kindes hat und warum es entscheidend ist, die Signale ernst zu nehmen.

Typische Belastungssituationen

In den Bildern werden Beispielsituationen aus dem Alltag aufgegriffen, in denen die meisten Kinder besonders gefordert oder überfordert sein können.

Was Kinder brauchen

Abschließend erhalten Sie kurze Hinweise, was Kinder allgemein brauchen. Diese gelten für alle Kinder, allerdings braucht ein Kind in dem einen Bereich mehr als ein anderes Kind.

Am Ende finden Sie wichtige Fragen mit kurzen Antworten.

"Zuhause fühle ich mich nicht wohl"

Warum Zuhause so wichtig ist

Das Zuhause mit der Familie ist der Ort, der Kindern Sicherheit, Verlässlichkeit und Geborgenheit geben sollte. Wenn Kinder zu Hause diesen sicheren Halt nicht finden, kann das langfristig zu innerer Unsicherheit, Ängsten, Problemen im Selbstwert und Schwierigkeiten im Umgang mit Beziehungen führen.

Typische Belastungssituationen

- Das Kind fühlt sich nicht gesehen oder beachtet.
- Das Kind ist häufig allein und hat niemanden, der Zeit für seine Erlebnisse hat.
- Das Kind spürt zu wenig Wärme und Zuwendung.
- Das Kind erlebt familiäre Auseinandersetzungen oder wird in sie hineingezogen.
- Das Kind fühlt sich überfordert.
- Das Kind verliert seine vertrauten sozialen Strukturen durch Umzüge oder veränderte Wohnsituationen.

Was Kinder brauchen

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinder vor allem verlässliche Aufmerksamkeit, Zuwendung und ein stabiles Gefühl von Zugehörigkeit. Je jünger Kinder sind, desto wichtiger ist die Familie als Schutzraum.

"Die anderen bestimmen über mich"

Warum Selbstbestimmung so wichtig ist

Kinder brauchen das Gefühl, ernst genommen zu werden und Einfluss auf ihr eigenes Leben zu haben. Müssen sie sich ständig nach anderen richten, verlieren sie irgendwann die Fähigkeit, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen. Viele Kinder erleben das in der Schule oder mit Freunden.

Typische Belastungssituationen

- Das Kind wird von der Gruppe ausgeschlossen.
- Das Kind wird gehänselt und kann sich nicht wehren.
- Das Kind erfährt Ärger oder Ablehnung, wenn es seine Meinung sagt.
- Das Kind muss sich ständig anpassen, um von anderen gemocht oder akzeptiert zu werden.
- Das Kind passt sich unbewusst durch äußeren Druck so stark an, dass es sich wie ferngesteuert fühlt.

Was Kinder brauchen

Kinder brauchen Freiräume, in denen sie ihre eigenen Entscheidungen treffen und Fehler machen dürfen. Erwachsene können sie unterstützen, indem sie zuhören, ihre Meinung ernst nehmen und ihnen Verantwortung in einem altersgerechten Maß zutrauen.

Wichtige Fragen kurz beantwortet

Wie kann ich die Inhalte aus diesem Buch im Alltag nutzen?

Die Kinderstimmen geben Ihnen ein Gefühl dafür, wie Kinder manche Situationen wahrnehmen können. Im Alltag werden Sie nicht immer sofort erkennen, was Ihr Kind bewegt – manches bleibt unsichtbar. Gerade deshalb lohnt es sich, aufmerksam hinzuschauen und die Signale ernst zu nehmen. Das Buch möchte Sie dabei begleiten.

Wie erkenne ich, ob mein Kind Unterstützung braucht?

Kinder äußern Belastungen nicht immer direkt. Sie zeigen sie häufig über lautes Verhalten, Rückzug oder körperliche Beschwerden, die von außen leicht übersehen oder fehlgedeutet werden können. Achten Sie deshalb auf Veränderungen in Routinen oder Stimmungen und nehmen Sie diese ernst. Wenn solche Signale länger bestehen, sprechen Sie Ihr Kind behutsam darauf an.

Wie kann ich mein Kind im Alltag konkret unterstützen?

Kinder brauchen vor allem Sicherheit und Verlässlichkeit. Dazu gehören keine perfekten Abläufe, sondern feste Routinen und verlässliche Bezugspunkte. Achten Sie auch auf kleine Veränderungen oder Belastungen. Oft ist es schon hilfreich, wenn Ihr Kind spürt, dass Sie aufmerksam hinschauen und das Unausgesprochene wahrnehmen. So wird Alltag zu einem sicheren Rahmen.

Was mache ich zuerst, wenn mein Kind sehr belastet wirkt?

Wenn ein Kind leidet, sieht man es manchmal deutlich, manchmal bleibt es eher verborgen. Bleiben Sie ruhig und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind. Schon das Ansprechen und Zuhören kann entlastend wirken. Sie müssen nicht sofort Lösungen parat haben, sondern können gemeinsam einen Weg finden.

Ich fühle was, was Ihr nicht seht

Bilder für die (un)sichtbare Sprache von Kindern

Sonderausgabe der Reihe "Trauma in Bildern – Das Unsichtbare sichtbar machen"

Ein Buch für Eltern, Kinder und alle, die die innere Welt von Kindern besser verstehen wollen.

Manchmal fehlen Kindern die Worte für das, was sie erleben. Dieses Buch baut eine Brücke zwischen dem Erleben von Kindern und dem Verstehen der Erwachsenen. In 36 eindrucksvollen Bildern mit authentischen Kinderstimmen wird sichtbar, was sonst verborgen bleibt.

Im Unterschied zu klassischen Elternratgebern setzt dieses Buch direkt bei den Kindern an. Ihre Erlebnisse und Gefühle stehen im Mittelpunkt. Im Anschluss werden die Situationen für Erwachsene eingeordnet und erklärt.

Kerstin Langer ist Heilpraktikerin beschränkt auf das Gebiet der Psychotherapie und hat sich auf die Arbeit mit Trauma spezialisiert. Als langjährige Lehrerin und erfahrener Lerncoach verbindet sie pädagogische Erfahrung mit psychologischem Fachwissen. In ihrer Praxis in Kiel bietet sie einen Raum, in dem Kinder und Eltern Unterstützung, Verständnis und neue Perspektiven finden können.

Mit ihrer Buchreihe möchte sie noch mehr Menschen erreichen und für dieses wichtige Thema sensibilisieren.

