

**Für Eltern, pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte und alle anderen, die mit Kindern leben und arbeiten.**

**KAREN GLISTRUP** ist Autorin, Sozialarbeiterin, Familien-, Paar- und Psychotherapeutin.

**PIA OLSEN** ist freiberufliche Illustratorin und Zeichnerin für Bücher, Web, Zeitschriften, Apps und Werbung.

ISBN 978-3-96304-608-7



9 7 8 3 9 6 3 0 4 6 0 8 7

Kinder, die ihre eigenen Gefühle entdecken und erkennen, verstehen auch leichter, was andere Menschen fühlen. Diese emphatische Fähigkeit ist die Grundlage für den Aufbau guter Beziehungen zwischen den Menschen.

Lasst uns also mit den Kindern darüber reden, was in ihnen vorgeht... und in anderen.

„Wenn Kinder die Möglichkeit haben, ihre Gefühle zu empfinden, auszudrücken und mit einem nahestehenden Erwachsenen zu reflektieren, werden ihr Selbstbewusstsein und ihr Einfühlungsvermögen gestärkt.“

*Jesper Juul, Familientherapeut und Autor*

„Emotionen öffnen die Welt, machen sie lebendig und präsent. Das ist die Botschaft des Buches. Es ist eine wahre Fundgrube für gute Gespräche mit Ihrem Kind über Gefühle - sowohl über die leichten als auch die schwierigen.“

*Per Schultz Jørgensen, Psychologe und Prof. für Sozialpsychologie*



**OBERSTE BRINK**

Karen Glistrup und Pia Olsen

# In mir... und in den anderen

EIN BUCH ÜBER KINDER UND IHRE GEFÜHLE



**OBERSTEBRINK**

# DANK

Unser herzlicher Dank geht an gute Freunde, unsere Familien und Kollegen  
für ihre Hilfe und Unterstützung.

Wir danken dem Arts Council für seine Unterstützung und den Redakteurinnen von  
Gyldendal, Louise Bylov und Johanne Katz, die die Idee zu unserem Buch unterstützt  
haben. Wir danken Tine Madsen für Ihre Unterstützung beim Übersetzen ins Deutsche  
und den MitarbeiterInnen von Oberstebrink für die deutsche Realisation des Buchs.

Karen Glistrup und Pia Olsen

# **In mir... und in den anderen**

EIN BUCH ÜBER KINDER UND IHRE GEFÜHLE





ISBN: 978-3-96304-608-7

1. Auflage 2022

© Oberstebrink c/o Körner Medien UG  
Wannerstraße 1, 79106 Freiburg  
[www.oberstebrink.de](http://www.oberstebrink.de)  
Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch wurde durch das Projekt  
Neustart Kultur gefördert

Originaltitel:  
FAR, MOR ... OG BØRN  
Copyright © Karen Glistrup, 2016  
Illustrations © Pia Olsen, 2016  
Published by agreement with Copenhagen Literary Agency ApS, Copenhagen

© Text Karen Glistrup  
© Illustrationen Pia Olsen  
Gestaltung: Oberstebrink.  
Übersetzung/Redaktion: Oberstebrink  
Produktion: impress, Mönchengladbach

Karen Glistrup und Pia Olsen

# In mir... und in den anderen

EIN BUCH ÜBER KINDER UND IHRE GEFÜHLE



**OBERSTE  
BRINK**

## In mir...

Nur du weißt, wie es in dir aussieht. In dir sind deine ganz eigenen Gefühle und Gedanken. Sie gehören dir ganz allein.

Sie sind in dir, in deinem Kopf und du kannst sie sicherlich im Körper und im Herzen spüren. Erinnere dich immer daran, dass dein ganzes ICH und alles in dir, dir allein gehört. Dein Körper, deine Gefühle und deine Gedanken. Alles ist deins!

Die ganze Zeit über geschehen Dinge in uns. Darüber weißt du sicherlich jede Menge. Du bist vielleicht fröhlich oder traurig. Und manchmal bist du ängstlich oder auch mutig. Dann fühlst du „Juchhu!“ und „Ja!“. Oder du kannst „Autsch!“ und „Nein!“ fühlen.



## **Im Inneren der anderen**

Alle Menschen, sowohl Kinder als auch Erwachsene, haben Gedanken und Gefühle. Wir können gut oder schlecht gelaunt sein. Manchmal kannst du bestimmt sehr gut sehen, wie es anderen geht? Tatsächlich sind Kinder sehr gut darin, zu sehen wie sich andere Menschen innerlich fühlen! Wenn wir verstehen, wie es anderen geht, fällt es uns leichter, es uns mit ihnen gut gehen zu lassen. Vielleicht können wir dann Freunde werden.

In diesem Buch gibt es verschiedene Kinder. Sie erleben unterschiedliche Dinge. Was sie erleben, fühlen sie auch in sich selbst. Manche Menschen haben Spaß und sind fröhlich. Andere sind wütend und auch traurig. Manche spüren bedingungslose Liebe. Andere sind aufgereggt oder haben andere Gefühle.

Ihre Launen können wechseln. Genau wie das Wetter. Das ist gut zu wissen. In einem Moment regnet es noch und es gibt ein Gewitter, dann ganz plötzlich scheint wieder die Sonne. Kannst du es sehen, wie sich die Kinder in diesem Buch fühlen?



**„Hallo! – Wo kommst du denn her?“**

Wie geht es dem Jungen wohl?  
– Und dem Hund?



## **Der Junge weint gerade heftig!**

Was wird der Erwachsene wohl sagen?

... Und was ist mit dem Jungen?



**„Mmmmm – Sonne und Sommer  
...und hier liege ich mit einem Lächeln im Gesicht.“**

Warum lächelt der Mund?



## **Ohh... was ist hier passiert?**

Wie fühlt sich das kleine Mädchen wohl in diesem Moment?



**Sieh dir dieses Mädchen an – sie lässt sich einfach fallen!**

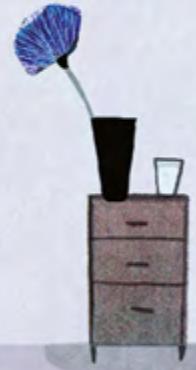
Wieso traut sie sich das?



**Manchmal wird jemand, den man liebt, krank.**

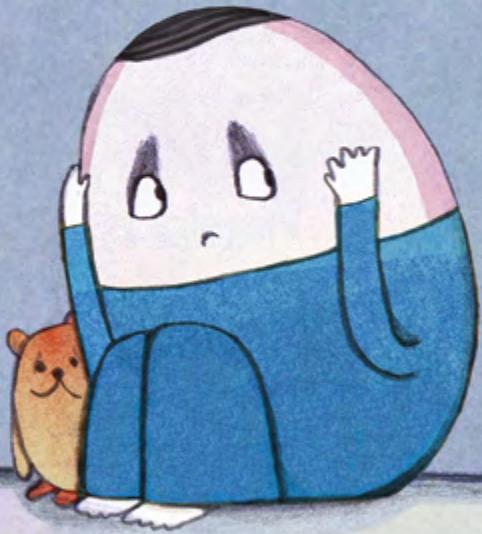
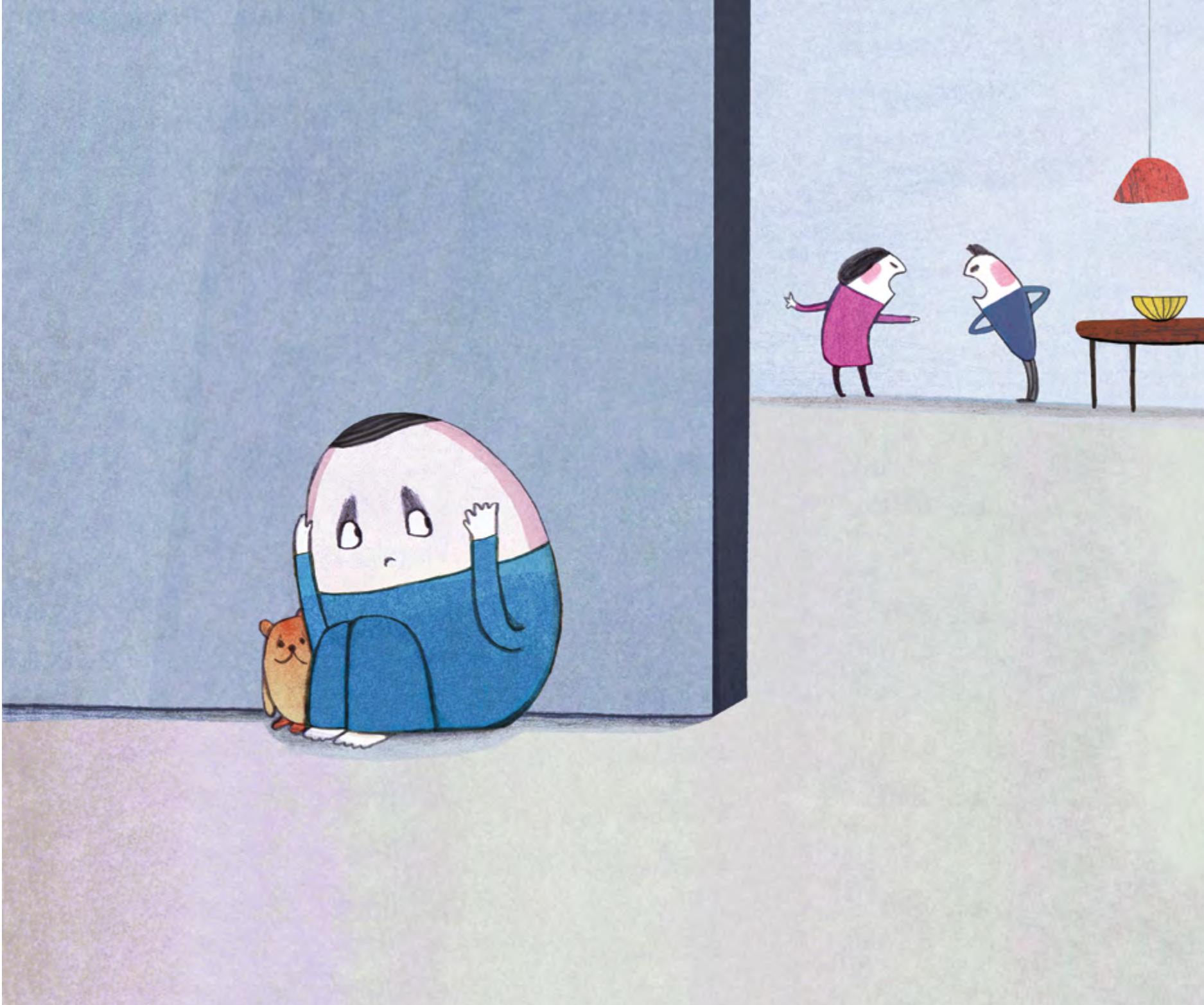
Was denkt das Mädchen wohl?

Kann sie mit jemandem darüber reden?



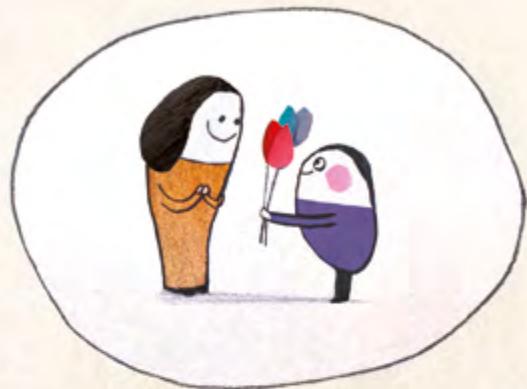
## **„Oh, wenn sie bloß aufhören könnten!“**

Warum schreien die Erwachsenen nur so?  
Und wie muss es sein, ihnen zuzuhören?



**„Ich pflücke Blumen für dich... und mein  
Herz wird ganz warm.“**

Kennst du das?



**„Sie sagen, dass ich nicht mitspielen darf.“**

Warum sagen sie das?



**„Tra-la-la tra-la -la-la-la-la.“**

**„Tra-la-la tra-la -la-la-la-la.“**

Schau, wie die Mädchen tanzen.

Wie geht es ihnen wohl dabei?



**Jedes Tier und jeder Mensch wird eines Tages sterben.  
Es ist so traurig, wenn jemand stirbt, den man liebt.**

Kennst du jemanden, der gestorben ist?



# **Oooooh!**

Was ist denn hier los?  
... Und was geht wohl in dem Kind vor?



## **„Meine kleine Schwester ist sooo süß!**

... Aber, manchmal war es ein bisschen besser, bevor sie da war.“



**„Auf Wiedersehen!“**

**Jetzt fährt Mama mit ihrem Fahrrad weg.  
Sie lächelt und winkt.**

Was tut das Mädchen? Lächelt es auch?

Was wird es jetzt wohl machen?



## **„NEIN! Lass das!“, sagt das Mädchen.**

Es ist gut, dass man Ja sagen kann. Aber manchmal muss man einfach deutlich Nein sagen.

... Sagst du auch manchmal: „NEIN! Lass das!“?



**„Hallo, Uroma! Wie geht es dir?“**

**„Hallo! Oh, du bist es! Wie schön, dass du mich anrufst.“**

Rufst du auch deine Großeltern oder Urgroßeltern manchmal an?



## **„Er war's, er hat es getan!“**

Ich würde gerne wissen, was der Erwachsene nun dazu sagt?  
Wie fühlt sich der Junge mit der Schaufel wohl jetzt?



## **„Bimmellim bim bim – tra la la la la la!“**

Hier ist der Junge, der vorhin so traurig war, weil jemand gestorben ist.

Wie geht es ihm jetzt?



**Auch wenn man sehr klein ist, kann man sehr böse  
und wütend werden!**

Was kann Kinder so richtig wütend machen?



## **Hey, die beiden haben Spaß!**

Aber warum sieht der Junge ein bisschen betrübt aus?  
... Woran denkt er wohl?



**„Die Erwachsenen sind manchmal sooo beschäftigt ...  
und stressen herum!**

**Ich mache mir meinen ganz eigenen friedlichen Ort  
hier im Sessel.“**

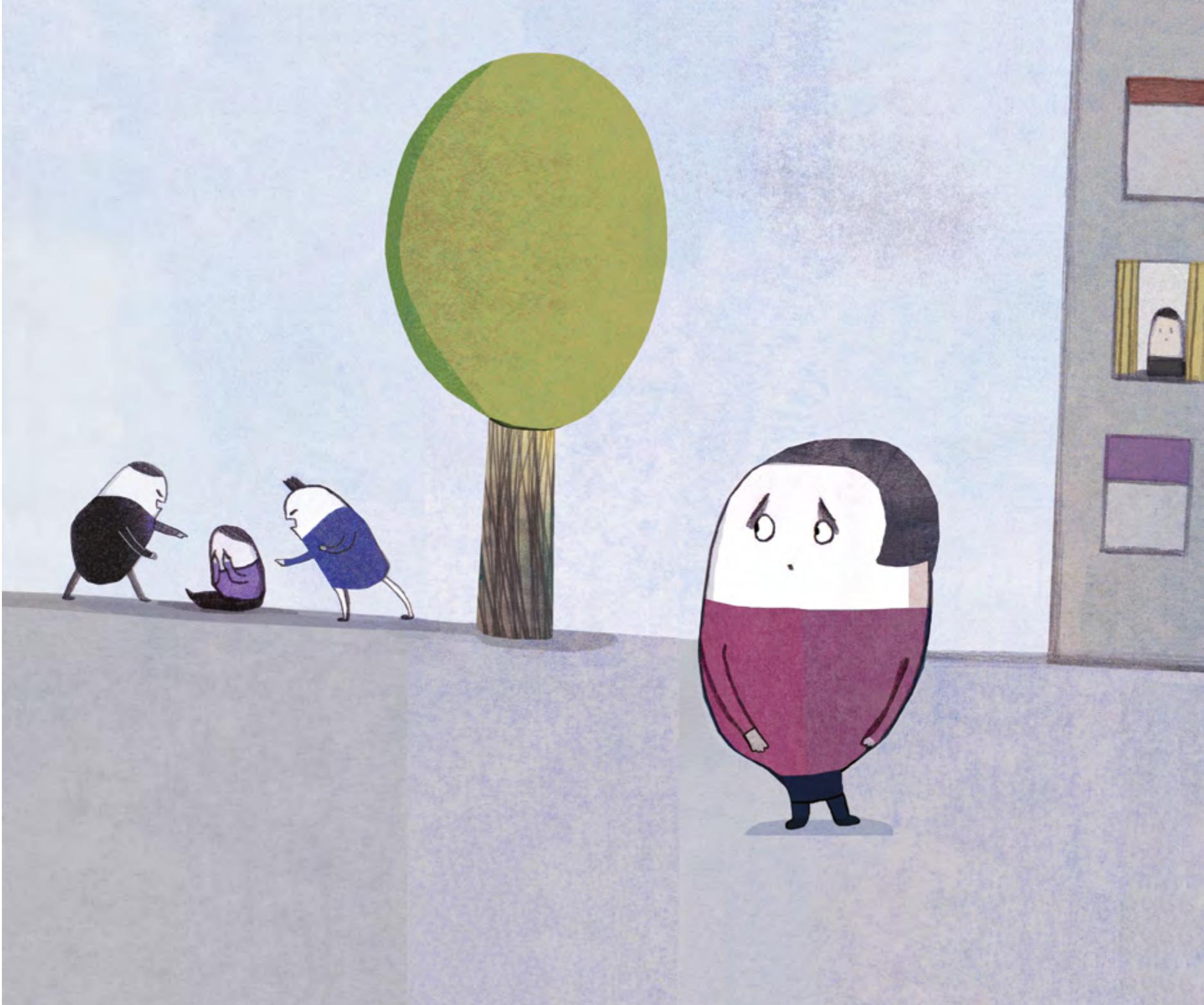
Hast du auch einen friedlichen Ort?



**„Ohhh, nein, wie dumm die sind!“**

Warum machen die das?

... Woran denkt das Mädchen wohl?



## **Liebe kann man in seinem Herzen spüren.**

Kann man die Liebe auch von außen sehen?

...In den Augen, vielleicht?



## **„In uns selbst“ – ein kleines Spiel**

Liebe Vorleserin,  
wenn ihr mit dem Lesen fertig seid, könnt ihr  
ein kleines Spiel spielen:

Beim Lesen des Buches habt ihr verschiedene Gefühle von vielen Kindern erlebt. Vielleicht möchtet ihr mit diesem kleinen Spiel abschließen. Es geht darum, was in euch selbst gerade vorgeht.

Vor dem Vorlesen des Spiels hier in der Mitte kannst du als Einstieg selbst ein paar tief, langsame Atemzüge machen. Deine Ruhe „steckt an“ und inspiriert die Kinder, sich selbst zu spüren und ihre eigene Ruhe zu finden. Atme während des gesamten Textes ruhig weiter. Lass dir Zeit zwischen den Abschnitten, damit alle die Zeit haben, um sich einzufühlen.

Habt ihr Lust auf ein kleines Spiel?

Wenn du ganz aufmerksam bist, wirst du sicherlich merken, dass du atmest. Ein... und aus,... ein... und aus...

Du darfst gern die Augen schließen, falls du Lust hast. Und spüren, dass du atmest. Ein... und aus,... ein... und aus...

Kannst du deine Inneres spüren? Vielleicht hast du heute einen guten, schönen Tag. Dann lächelst du wahrscheinlich?

Oder du bist ein wenig traurig?  
Das ist man ja manchmal.



Wenn du ein bisschen traurig bist, hilft es vielleicht, zu lächeln – oder, wenn du dir vorstellst, dass du die Sonne in deinem Herzen hast?

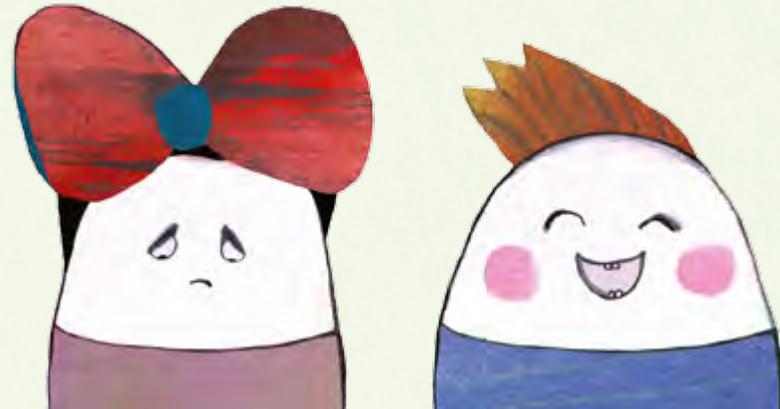
Du kannst auch ausprobieren, an jemanden zu denken, den du liebst und von dem du weißt, dass er dich liebt. Lass dir dafür richtig viel Zeit.

Jetzt kannst du die Augen wieder öffnen und dich ein bisschen umsehen. Wenn du mit jemandem zusammensitzt, könnt ihr versuchen, euch gegenseitig ein Lächeln zu schenken. Was passiert in dir? Und was glaubst du, passiert in der Person, der du zulächelst?

Zum Schluss kannst du dem Kind erzählen, dass wir uns mit unserem Verhalten immer gegenseitig anstecken.

Sowohl, wenn wir traurig sind, als auch, wenn wir fröhlich sind.

Lass das Kind von seinen Erfahrungen erzählen, und beendet das Gespräch, indem ihr euch gegenseitig ein warmes Lächeln schenkt.



# Für die Erwachsenen

„In mir... und in den anderen“ ist ein Bilderbuch für Kinder im Alter von zwei bis neun Jahren. Das Buch handelt von den Gefühlen, die wir alle in uns tragen.

Manche Gefühle sind angenehm, andere nicht. Schon früh im Leben beginnen Kinder von den Erwachsenen in ihrer Umgebung zu erfahren, dass manche Gefühle willkommen sind und andere nicht.

Aus diesem Grund verbergen manche Kinder unbewusst bestimmte Gefühle vor sich selbst und anderen. Das ist nicht gesund. Verneinte Gefühle schwächen sowohl das Selbstwertgefühl als auch den Selbstwert und die Beziehung zu anderen.

Von außen abgelehnte Gefühle verschaffen sich auf andere Weise Gehör. Bei manchen Kindern kann sich dies in Form von unruhigem oder verwirrendem Verhalten äußern.

Manchmal bemerken wir den Schmerz des Kindes vielleicht gar nicht. Der Schmerz sitzt dann ganz still im Inneren und flüstert: „Ich bin ganz falsch... meine Gefühle sind ganz falsch...“

Gefühle sollten als Privateigentum betrachtet werden. Wir alle haben ein Recht auf unsere Gefühle und das müssen Kinder wissen. Es ist wie eine Vitaminspritze für ein gesundes Selbstwertgefühl, dass Kinder lernen, ihre Gefühle zu empfinden und ihnen einen Sinn zu geben. Zudem können Kinder, die im guten Kontakt mit ihren eigenen Gefühlen stehen, die Gefühle anderer Menschen leichter verstehen. Empathie, wie man diese Eigenschaft nennt, ist die Grundlage für die Fähigkeit gute zwischenmenschliche Beziehungen einzugehen.

Mit dem Buch „In mir ... und in den anderen“ möchten wir Anregungen für gute Gespräche zwischen Kindern und Erwachsenen über alle Gefühle geben. Wir haben den Wunsch dazu beizutragen, dass Kinder die Möglichkeit haben, die Gefühle in sich selbst und in den Menschen um sie herum kennen zu lernen, um die Grundlage für Mobbing zu verringern und um Liebe und einfühlende Beziehungen zu ermöglichen. Wir haben eine Reihe von Situationen aufgezeigt, die Kindern und Erwachsenen gleichermaßen vertraut sind und mit denen wir uns alle identifizieren können.

Die Themen und Stimmungen in den Illustrationen des Buches wechseln zwischen schweren und leichten Gefühlen und unterstützen somit das, was Kinder oft viel besser können als Erwachsene: aus den Gefühlen „rein- und rauszugehen“.

Je besser man seine eigenen Gefühle kennt, desto besser kann man sie regulieren und potenzielle Konflikte mit anderen lösen. Das gilt sowohl für Kinder als auch für Erwachsene.



## Hinweis zum Vorlesen

Dieses Buch ist sehr gut geeignet, um es gemeinsam mit einem Erwachsenen zu lesen und anzuschauen.

Gespräche in einer geborgenen Umgebung können den Kindern helfen, zu spüren, wie sich verschiedene Gefühle in ihnen anfühlen. Auch dann, wenn sie im Moment nicht vorhanden sind.

Da das Buch darauf zielt ein Gespür sowohl für Gefühle wie Gedanken zu bekommen, ist es am besten, langsam zu lesen. Mach beim Lesen kleine Pausen und lass den Gedanken des Kindes genügend Raum.

Jede Doppelseite des Buches zeigt eine ausgewählte Situation und deutet Gefühle an, die Kinder nachempfinden können.

Jedes Kind kennt Freude, Wut und Sorgen. Manche Kinder kennen auch Kränkungen und im Stich gelassen zu werden. Es ist gut, mit allen Kindern über alles zu sprechen.

Vielleicht fasst ein Kind den Mut und teilt mit, was vorher ein Geheimnis war.

Lasst euch viel Zeit, um die Bilder anzuschauen und darüber zu sprechen, wie es sich wohl für das Kind im Buch anfühlt.

### Ein Beispiel:

*,Schau her, sie sagt: NEIN! Lass das!...  
Ich frage mich: Warum denn?’*

Viele Kinder antworten nicht gerne auf alle möglichen Fragen. Sie machen zu. Insbesondere, wenn sie bezüglich ihrer eigenen Gedanken und Gefühle verunsichert sind.

Wenn du etwas aus deinem eigenen Leben erzählst oder etwas, an das du dich aus deiner Kindheit erinnerst, kannst du das Kind vielleicht dazu inspirieren, über seine eigenen Gefühle zu sprechen, ohne dass du zu fragen brauchst. Denke an das Alter des Kindes und überlege was passt:

„.... Ich wollte so gerne einen kleinen Hund haben, als ich ein Kind war. Aber das durfte ich nicht...“

„.... Als ich sieben Jahre alt war, starb meine Großmutter. Ich dachte, ich würde nie wieder fröhlich werden!“

„.... Weißt du was? ...einmal schlug ich zufällig meinen allerbesten Freund mit einem großen Ast!“

„.... Ich hatte einen sehr guten Freund, der hatte tatsächlich Angst vor seinem Vater.“

„.... Als ich neun Jahre alt war, hatte ich das Gefühl, keine Freunde zu haben. Das hat sehr lange gedauert.“



[www.piaolsen.com](http://www.piaolsen.com) und [www.karenglistrup.dk](http://www.karenglistrup.dk)

[www.snak-om-det.dk](http://www.snak-om-det.dk)



*„In mir... und in den anderen – ein Buch über Kinder und ihre Gefühle“*  
ist in enger Zusammenarbeit zwischen der Autorin Karen Glistrup und  
der Illustratorin Pia Olsen entstanden.



## Karen Glistrup

ist Sozialarbeiterin, Psychotherapeutin, Paar- und Familientherapeutin. Sie lebt mit ihrer Familie in Ry, Dänemark. In den vergangenen 20 Jahren hat sie viele Familien mit Kindern mit Problemen unterschiedlicher Art kennengelernt. Dabei erfuhr sie immer wieder, dass es Kindern oft schwer fällt ihre Gefühle auszudrücken. Stattdessen versuchen sie diese auszuhalten. Das aktuelle Buch soll Kindern deshalb auch helfen, ihre Gefühle zu erkennen und leichter auszudrücken.

In deutscher Sprache hat sie bereits zwei Bücher veröffentlicht, „Sag mir die Wahrheit“ und „Was ist bloß mit Mama los?“ – Ein Buch über Angst, Depression, Stress und Traumata“. Beide Bücher wurden von den Kritikern sehr empfohlen.

Pia Olsen hat auch diese beiden Titel illustriert.



## Pia Olsen

ist Kinderbuchautorin und Illustratorin. Sie lebt und arbeitet in Nørrebro, Kopenhagen. Hier zeichnet sie für Bücher, Zeitschriften, Werbung, Apps und das Internet und hat einen eigenen Webshop ([www.piaolsen.com](http://www.piaolsen.com)). Pia Olsen ist die Mutter von Karla, mit der sie gemeinsam an den Karla-Büchern schreibt, welche von ihrem gemeinsamen Alltag erzählen.



Wir wünschen Euch viel Spaß  
mit dem Buch



Liebe Grüße von  
Karen Glistrup und Pia Olsen

