

KATHARINA GROSSMANN-HENSEL

ICH HAB DA SO EIN GEFÜHL



EIN BUCH ÜBERS KICHERN,
WEINEN, WÜTEN, FREUEN

annette betz



MÜDE

ZUFRIEDEN
(EIN NEVER TAG,
YEAH, HURRA, LOS
GEHT'S...)

Jeden Morgen fragt mich mein Papa:
»Na, wie fühlst du dich heute?«
Meine Mama fragt das auch andauernd.
Ich liege in meinem Bett.
Ich blinzele.
Ich horche in mich hinein.
Manchmal höre ich was.
Manchmal höre ich nix.
Gefühle.
Was ist das eigentlich und woher kommen die?



Ich habe tausend verschiedene
Gefühle, jeden Tag.
Gefühle fühle ich – in mir drinnen.
Auch andere Dinge kann man fühlen.
Sie kommen von außen.
Durch die Nase, den Mund,
die Hände oder die Haut.



Ich fühle, ob etwas kalt ist oder heiß.
Kalt ist kalt.
Mit Gefühlen ist das genauso.
Sie sind wie sie sind.
Darüber lässt sich nicht streiten.

MACHT SAUER,
ETWA LUSTIG?
PROBIER' MAL ZITRONE...



KALT IST
KALT



DARÜBER LÄSST
SICH NICHT STREITEN

ZUFRIEDEN



GLÜCKLICH



GEBURTSTAG



»Es gibt keine guten oder schlechten Gefühle«, sagt mein Papa.
Na ja, es gibt aber angenehme und unangenehme Gefühle.
Am liebsten hätte ich nur die angenehmen.
»Die gibt es nicht ohne die anderen«, sagt meine Mama.
Gehört alles zusammen. Kann man nix machen.

ICH WILL ABER
NICHT NACH
DRAUSSEN!



NEIN!
NEIN!
NEIN!
NEIN!



ES
IST
VIEL,
VIEL
SCHÖNER
HIER,
IM
FLUR!



NA GUT!
WIR
BLEIBEN
ZU HAUSE!



ICH WILL
ABER NACH
DRAUSSEN!
ES IST VIEL,
VIEL SCHÖNER
ALS IM FLUR!
NEIN! NEIN!
NEIN!





BILLIE E. SINGT EIN LIED

FRÖHLICH?

AUFGEREGT?

ÄRGERLICH?

»Du musst doch nicht traurig sein«, sagt Papa beim Abschied,
»wir kommen doch wieder.«
Ich bin es trotzdem.
Das Gefühl ist da.
Und dann ist das erst mal so.
Kalt ist kalt.

Die ganze Traurigkeit kommt herausgespült.
Ich weine hundert Jahre oder vielleicht auch nur zwei Minuten.
Davon geht es mir schon ein bisschen besser.
Und dann ist es wieder vorbei.





»Und, wie fühlst du dich heute?«

Gar nicht so einfach, das zu beantworten! Schließlich gibt es so viele Gefühle: Man kann wütend, traurig, eifersüchtig, trotzig, ängstlich und glücklich sein – an manchen Tagen sogar alles nacheinander! Ab und zu entdeckt man auch ein ganz neues Gefühl. Zum Beispiel das »Zugedeckt-werden-Gefühl«. Das Wichtigste bei Gefühlen ist, dass man sie immer ernst, aber auch nicht zu schwernimmt!

Ein Buch über kleine und große Gefühle und wie man mit ihnen umgeht.



ISBN 978-3-219-11902-2



9 783219 119022

€ 14,95 (D)
€ 15,40 (A)

www.annettebetz.de