

Vorwort an die Helden

Liebe Superfühlkraftheldin, lieber Superfühlkraftheld!

Ich freue mich, dass du dieses Büchlein in den Händen hältst. Denn es ist sehr wertvoll. Vielleicht hast du durch das Buch „Henry mit den Superkräften“ von deiner ganz besonderen Veranlagung erfahren, vielleicht war es dir auch schon vorher klar. Doch wie dem auch sei: Du hast ganz offensichtlich eine große Stärke. Ist das nicht wunderbar?

Henry und Johanna haben die Superfühlkraft. Das ist eine tolle Sache, denn es ermöglicht ihnen, andere zu verstehen, zu erkennen, wie es ihnen geht. Sie begreifen oft, wo Hilfe gebraucht wird, wo es gerade brenzlich wird und wenn sie sich über etwas freuen, dann ist dieses Kribbeln und Flattern im Bauch superdupermegastark.

Geht es dir auch so? Oder wenn sie eine Geschichte hören, sei es ein Märchen oder die Erzählung ihres Gegenübers, dann können sie es sich so gut vorstellen, dass

es beinahe wie ein eigenes Kino im Kopf ist. Es gibt natürlich auch unterschiedliche Stärken unter den Superfühlkraftlern.

Die Einen können super gut riechen, manche prima hören, die Einen sind gerne laut und unter Leuten, die anderen mögen's eher ruhig und genießen das Alleinsein. So unterschiedlich alle Menschen auf dieser Welt sind, so unterschiedlich können auch sie sein.

Manchmal gefällt es Henry und seiner kleinen Schwester Johanna nicht, diese Superfühlkraft zu haben. Da es so ist, dass sie mehr spüren, als die anderen Kinder, machen sie sich auch öfters mal Sorgen, haben viele Gedanken im Kopf, sodass es ihnen schwerer fällt, einzuschlafen oder sie trauen sich nicht, etwas zu tun, was sie reizen würde und bereuen es danach. Ebenso ist der „Film“, den sie im Kopf in ihrem „Kino“ sehen nicht immer ein schöner. Und nicht selten fühlen sie sich einfach müde oder wuselig, weil es im Kopf und im Bauch so viele Eindrücke zu sortieren gibt.

Damit dies alles nicht mehr so stört und die Kraft auch benutzt und genossen werden kann, haben die beiden die Köpfe zusammengesteckt, beraten und sich entschieden, dieses Handbuch für dich zu schreiben. Darum ist es auch so wertvoll.

Selbstverständlich hast du bestimmt auch schon eigene Tipps und Tricks, wie du auf dem für dich besten Weg durch Ereignisse kommst. Schreibe sie ruhig mit hier hinein.



Dies ist jetzt DEIN Handbuch:

Hineinmalen, Notizen hinzufügen, unters Kopfkissen stecken oder mit zur Oma nehmen – alles ausdrücklich erlaubt. Nur in die

Badewanne würde ich es nicht mit rein nehmen. Wäre schade drum, denn das Büchlein hat keine Super-schwimmkraft.

Dieses Handbuch wurde für dich geschrieben.

Doch, wie so oft im Leben, gibt es auch hier drin wieder Erwachsenen-Worte. Natürlich darfst auch du sie lesen,

doch du musst es nicht. Jedes Kapitel endet mit einer Extra-Abteilung für deine Eltern. Manchmal ist dieser Teil dann sogar länger, als der, der an dich gerichtet ist.

Aber es ist nun mal so, dass Erwachsene gelegentlich einfach mehr Erklärungen brauchen, als die jüngeren Heldinnen und Helden.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren!

Deine

Petra Neumann

(im Auftrag von Henry und Johanna)

Kapitel 3 – Hol dir Assistenten!

Hey, du! Hier schreibt Henry. Ich möchte dir jetzt etwas über Assistenten erzählen. Fast jeder Superheld hat einen. Und die, die keinen haben, haben einen Freund, der ihnen hilft.

Assistenten sind etwas tolles, denn gemeinsam ist man bekanntlich stärker, als alleine. Und keiner kann in allen Dingen des Lebens gleich stark sein, sodass man sich prima ergänzt. Meine wichtigsten Assistenten sind Mama, Papa und Johanna. Natürlich kann es auch ein bester Freund sein, doch das überlasse ich ganz dir!

Johanna zum Beispiel ist meine „unterfremde-Kinder-geh-Assistentin“. Früher, als sie noch zu klein war, ging ich nie in die Kinderbetreuung des örtlichen Möbelhauses.



Obwohl es so unheimlich spannend und spaßig aussah.
Zum Glück wurde sie größer, und seitdem sie mit darf,
lassen wir uns diese Chance nie entgehen.

Oder, als ich zum Schnupper-Breakdance-Tanzkurs sollte: Nicht ohne meine „unter-fremde-Kinder-geh-Assistentin“.

Es war klar, dass es für sie nix sein würde, doch mir zu-
liebe kam sie mit, und der Einstieg fiel mir gleich tausend
Mal leichter. Im Gegenzug dafür, bin ich für sie in Situa-
tionen da, in denen sie mich braucht.

Wenn sie nachts aufs Klo geht und dort eine Spinne
sieht. Dann steh ich bereit! Dann bin ich ihr „Spinnen-
abwehr-Assistent“.



Natürlich herrscht bei uns nicht immer eitel Sonnenschein. Doch wenn es hart auf hart kommt, dann halten wir zusammen.

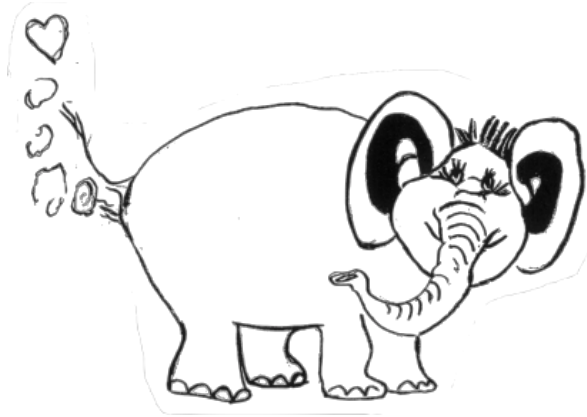
Mein Mama-Papa-Assistenten-Team hat andere Aufgaben. Sie kennen mich am allerbesten und stehen mir zur Seite, wenn sie merken, dass ich selbst nicht weiter komme. Johanna hat dir doch vom „Nein!“-sagen erzählt.

Wenn es nun zu Situationen kommt, in denen mein „Nein!“ nicht gehört oder akzeptiert wird, dann stärken

sie mir den Rücken. Oder, wenn ich mich nicht traue, es selbst zu sagen.

Hierfür haben wir ein Code-Wort eingeführt. Welches? Verrate ich nicht. Du könntest dir auch eines mit deinen Eltern-Assistenten ausdenken. „Elefantenpups“ ist vielleicht nicht die beste Wahl, doch ich nehme es jetzt als Beispiel:

Stell dir vor, dein Onkel Balthasar möchte dich überzeugen, mit deinem Cousin Olaf und ihm ins Fußballstadion zu gehen. Nun stell dir vor, dass dir das gar nicht gefällt, dass dir der Lärm, die Menschenmenge und die aufgela-dene Stimmung dort Angst machen. Nachdem du nun auf ganz höfliche Art „Nein, danke Onkel Balthasar. Du musst wissen, ich bin gar kein Fußballfan, aber lieb, dass du gefragt hast!“ gesagt hast, hört er nicht auf, dich überreden zu wollen.



Wenn dich das nun belastet und du merkst, dass er nicht aufhören möchte, so gut er es meint, dann wäre dies ein klarer Fall für den Codeworteinsatz.

Ein deutliches „Elefantenpups!“ bringt nun deine Eltern-Assistenten ins Spiel.



Denn manchmal hören Erwachsene eher auf andere Erwachsene.

Und deine Mama oder dein Papa können nun den Teil übernehmen, in dem sie Onkel Balthasar erklären, dass dir ganz andere Dinge viel eher liegen.

Sicherheitshalber beto-

ne ich jetzt aber noch mal: „Elefantenpups“ würde ich nicht nehmen. Code-Zeichen wären auch eine Möglichkeit. Zum Beispiel das drei-malige Drücken der Hand. Doch Zeichen werden eher mal nicht bemerkt.

Dein Henry

An die Eltern:

Liebe Eltern! Ihr Superheld braucht Sie. Denn er oder sie ist ein Kind. Ermuntern Sie es stets, für sich einzustehen und die Komfort-Zone zu erweitern. Packen Sie es nicht in Watte. Doch stehen Sie parat. Je nach Alter und Reife, je nach Konstitution und Situation braucht es sie als Superfühlkraft-Assistenten. Im oben als Beispiel aufgeführten Szenario konnte Henry rückengestärkt zunächst selbst versuchen, die unangenehme Situation mit Onkel Balthasar zu klären. Doch dieser Versuch war ihm nur möglich, weil er wusste, dass er seine Assistenten hinzuziehen konnte, wenn er nicht weiterkommt. Erweitern Sie die Grenzen ganz individuell an Ihr Kind angepasst. So kann es im einen Jahr noch wichtig sein, dass Sie als Anwalt des Kindes vor der versammelten Verwandtschaft klar machen, dass es eben nicht, wie die anderen Cousins das Gedicht aufsagen soll, während es im nächsten Jahr schon selbst ablehnen kann – wohlwissend, dass Sie ihm zur Seite stehen.