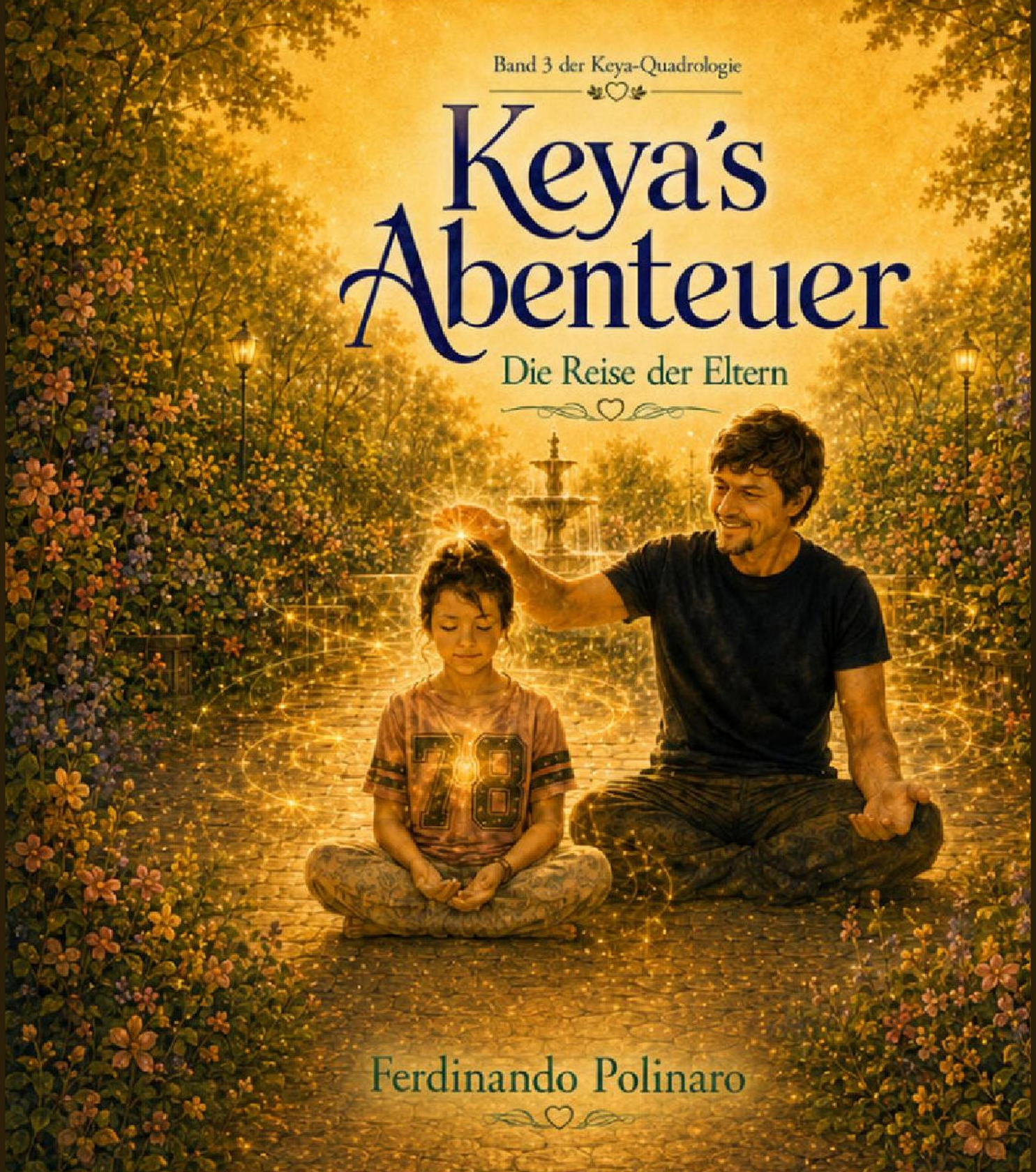
Band 3 der Keya-Quadrologie

Keya's Abenteuer

Die Reise der Eltern



Ferdinando Polinaro

LESEPROBE

Keya’s Abenteuer

Die Reise der Eltern

Wenn Gefühle laut werden – Wie wir unsere Kinder wirklich verstehen

Ferdinando Polinaro

Band 3 der Keya-Quadrologie

© 2026 Ferdinando Polinaro. Alle Rechte vorbehalten.
Diese Leseprobe darf kostenlos weitergegeben werden.

Hinweis

Dieses Buch verbindet persönliche Erfahrungen, Elternimpulse, Wahrnehmungsübungen und ganzheitlich-spirituelle Modelle.

Die beschriebenen Übungen dienen der Selbstwahrnehmung, Entspannung und bewussten Beziehungsgestaltung.

Sie ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige fachliche Behandlung.

Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wende dich bitte an entsprechend qualifizierte Fachpersonen.

Vorwort

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, dann weil du Keya’s Abenteuer - Die Reise der Gefühle gelesen hast.

Oder …

Vielleicht, weil du dein Kind besser verstehen möchtest.

Vielleicht, weil dich etwas in dir selbst ruft.

Oder vielleicht, weil du spürst, dass da mehr ist… als das, was man im Alltag sieht.

Ich kenne dieses Gefühl.

Und ich kenne auch die andere Seite.

Die, in der man überfordert ist.

In der man nicht weiß, wie man reagieren soll.

In der man Dinge sagt oder tut… die man später bereut.

Ich war dort.

Mehr als einmal.

Ich habe schwere Zeiten erlebt.

Nicht die, über die man gerne spricht.

Sondern die, die leise passieren.

Innerlich.

Momente, in denen ich mich selbst nicht verstanden habe.

In denen Gefühle lauter waren als jeder klare Gedanke.

Und in denen ich dachte, ich müsste alles im Griff haben, während ich mich eigentlich selbst verloren habe.

Die Reise, von der dieses Buch erzählt, begann genau dort.

Nicht in einem perfekten Moment.

Nicht aus Stärke heraus.

Sondern aus dem ehrlichen Eingeständnis So wie bisher… kann es nicht weitergehen.

Keyas Geschichte ist kein Märchen.

Sie ist ein Spiegel.

Ein Spiegel für das, was in unseren Kindern passiert.

Und, wenn wir ehrlich sind, auch in uns selbst.

Ihre Wut.

Ihre Angst.

Ihre Trauer.

Ihre Scham.

Das sind keine „Probleme", die gelöst werden müssen.

Das sind Signale.

Botschaften, die gefühlt werden möchten.

Ein Teil von etwas Größerem, das verstanden werden will.

Ich habe lange gebraucht, um das zu erkennen.

Und noch länger, um zu akzeptieren, dass man Gefühle nicht kontrollieren muss, sondern lernen darf, mit ihnen zu gehen.

Nicht gegen sie.

Nicht spirituell abgehoben.

Sondern bewusst ECHT!

Diese Reise ist keine, die man einmal macht und dann „fertig" ist.

Sie begleitet dich.

Durch gute Tage.

Durch schwere Tage.

Durch Momente, in denen du glaubst, alles verstanden zu haben und durch solche, in denen du wieder ganz am Anfang stehst.

Und genau darin liegt ihre Wahrheit.

Warum ist diese Reise so wichtig?

Weil unsere Kinder uns nicht brauchen, um perfekt zu sein.

Sie brauchen uns, um echt zu sein.

Sie lernen nicht durch das, was wir sagen.

Sondern durch das, was wir sind.

Wenn wir lernen, mit unseren eigenen Gefühlen umzugehen,

geben wir ihnen etwas, das weit über Worte hinausgeht Sicherheit.

Verbindung.

Vertrauen.

Und genau hier beginnt auch meine eigentliche Absicht mit diesem Buch.

Nicht, dir zu sagen, wie du sein sollst.

Sondern dir einen Raum zu öffnen, in dem du wieder mit dir in Kontakt kommst.

Mit dir selbst.

Und mit deinem Kind.

Denn gemeinsame Zeit allein reicht nicht.

Was wir brauchen, sind echte Begegnungen.

Momente, in denen wir fühlen, uns ausdrücken, uns verstehen lernen.

Alleine.

Zu zweit.

Und auch in der Gruppe.

Deshalb wirst du in diesem Buch nicht nur Gedanken finden, sondern auch Wege.

Spiele.

Übungen.

Erfahrungen.

Manche einfach.

Manche ungewohnt.

Aber alle mit einem Ziel: dich zurückzubringen in deine eigene Verbindung. Und genau hier beginnt etwas Größeres. Nicht nur für dich. Nicht nur für dein Kind.

Sondern für die nächste Generation und deine Ahnen.

Vielleicht fragst du dich jetzt

„Kann ich das überhaupt?"

Ich stelle dir eine andere Frage: Was passiert, wenn du es nicht versuchst?

Diese Reise ist nicht immer leicht.

Aber sie ist es wert.

Mehr, als du dir jetzt vielleicht vorstellen kannst.

Und wenn du irgendwann zweifelst und das wirst du,

dann erinnere dich an eines: Es ist nie zu spät, anzufangen.

Aber es ist immer zu früh, aufzuhören.

Ich lade dich ein.

Nicht als Lehrer.

Nicht als jemand, der alles weiß.

Sondern als jemand, der diesen Weg selbst gegangen ist und geht.

Schritt für Schritt.

Genau wie du.

Lass uns gemeinsam eine friedliche Welt IN UNS schaffen.

Jeder für sich und doch gemeinsam.

Herzliche Grüße

Shiktavi


"Vielleicht beginnt die Reise zu deinem Kind dort, wo du wieder beginnst, dich' selbst zu sehen.
Sehen
Verstehen
Verbinden

Kapitel 6: Deine eigenen Trigger - wenn dein Kind mehr in dir auslöst, als dir lieb ist

Es gibt Momente, da reagierst du stärker, als die Situation es eigentlich verlangt.

Nicht ein bisschen stärker.

Sondern deutlich.

Ein Blick deines Kindes.

Ein Tonfall.

Ein bestimmtes Verhalten.

Und plötzlich bist du nicht mehr ruhig.

Du bist genervt.

Wütend.

Ungeduldig.

Manchmal sogar verletzt.

Und wenn du ehrlich bist, weißt du in genau diesem

Moment

Das hier ist mehr als nur die aktuelle Situation.

Das hier bist auch du.

Ich habe lange gebraucht, um das zu verstehen.

Früher dachte ich, mein Kind „bringt mich auf die Palme".

Dass sein Verhalten der Auslöser ist, und ich nur reagiere.

Heute sehe ich das anders.

Mein Kind drückt nicht meine Knöpfe.

Es zeigt mir, wo sie sind.

Das ist ein Unterschied, der weh tun kann.

Denn plötzlich bist du nicht mehr nur im Außen.

Sondern mitten bei dir selbst.

Ein Trigger ist kein Zufall.

Er trifft dich, weil etwas in dir bereits da ist.

Etwas Ungeklärtes.

Etwas Altes.

Etwas, das vielleicht lange keinen Raum hatte.

Das kann ein Gefühl sein, nicht respektiert zu werden.

Nicht gehört zu werden.

Nicht ernst genommen zu werden.

Und wenn dein Kind genau dieses Gefühl berührt, reagierst du nicht nur auf das Hier und Jetzt.

Du reagierst auf alles, was dahinter liegt.

Das macht die Situation so intensiv.

Und oft auch so schwer kontrollierbar.

Ich erinnere mich an Situationen, in denen ich überreagiert habe.

Nicht, weil mein Kind etwas „Schlimmes" getan hat.

Sondern weil es etwas in mir getroffen hat.

Ein Tonfall, der mich an früher erinnert hat.

Ein Verhalten, das ich selbst nicht durfte.

Ein Widerstand, den ich nie zeigen konnte.

Und plötzlich war ich nicht mehr im Heute.

Ich war in meiner eigenen Geschichte.

Das Problem ist: Solange du das nicht erkennst, hältst du dein Kind für das Problem.

Und das ist der Punkt, an dem es unfair wird.

Nicht absichtlich.

Aber spürbar.

Denn dein Kind versteht deine Reaktion nicht.

Für dich

ist sie logisch.

Für dein Kind ist sie nicht greifbar.

Und genau dort entsteht Distanz.

Ich habe lernen müssen, mich selbst in diesen Momenten zu beobachten.

Nicht perfekt.

Nicht immer rechtzeitig.

Aber immer öfter.

Ein kurzer innerer Schritt zurück.

Die Frage lautet: „Reagiere ich gerade wirklich auf mein Kind oder auf etwas in mir?" Allein diese Frage verändert schon etwas.

Nicht sofort im Außen.

Aber in dir.

Du wirst langsamer.

Bewusster.

Ehrlicher.

Und manchmal merkst du

Hier geht es gerade nicht nur um mein Kind.

Hier geht es um mich.

Und das ist kein Zeichen von Schwäche.

Es ist ein Anfang.

Denn erst wenn du deine Trigger erkennst, kannst du anders damit umgehen.

Vorher steuerst du auf Autopilot.

Und dieser Autopilot ist geprägt von deiner Vergangenheit.

Von dem, was du gelernt hast.

Von dem, was du erlebt hast.

Von dem, was dir gefehlt hat.

Ich habe angefangen, diese Momente nicht mehr wegzuschieben.

Sondern sie ernst zu nehmen.

Nach der Situation.

In Ruhe.

Nicht im Konflikt selbst.

Ich habe mich gefragt

Was hat mich wirklich so getroffen?

Warum genau diese Reaktion?

Was steckt dahinter?

Und die Antworten waren nicht immer angenehm.

Aber sie waren ehrlich.

Und genau das hat etwas verändert.

Nicht sofort in jeder Situation.

Aber Schritt für Schritt.

Ich wurde klarer.

Nicht nur im Umgang mit meinem Kind.

Sondern auch mit mir selbst.

Und hier kommt dieser leise, aber entscheidende Punkt: Dein Kind ist nicht dafür verantwortlich, deine alten Wunden zu tragen.

Aber es wird sie berühren.

Immer wieder.

Nicht, um dich zu verletzen.

Sondern weil es echt ist.

Und genau deshalb ist es so wichtig, dass du hinschaust.

Nicht, um dich zu verurteilen.

Sondern um zu verstehen.

Denn wenn du beginnst, deine eigenen Reaktionen zu erkennen, verändert sich dein Umgang automatisch.

Du wirst nicht mehr so schnell laut.

Nicht mehr so schnell hart.

Nicht mehr so schnell abweisend.

Nicht, weil du dich zwingst.

Sondern weil du verstehst.

Und Verständnis verändert Verhalten.

Auch deins.

Ich habe viele Wege ausprobiert, um damit umzugehen.

Gespräche.

Reflexion.

Stille Momente für mich.

Manches hat geholfen.

Manches nicht.

Und genau das ist der Weg.

Es gibt keine eine Lösung.

Nur deinen Prozess.

Und vielleicht ist genau das der ehrlichste Teil dieser Reise Du entwickelst dich nicht nur für dein Kind.

Du entwickelst dich auch durch dein Kind.

Und wenn du bereit bist, hinzuschauen, auch dort, wo es unangenehm wird, dann passiert etwas.

Nicht laut.

Nicht spektakulär.

Aber tief.

Du wirst freier.

Und genau diese Freiheit gibst du irgendwann weiter.

Ganz ohne Worte.

Praxisimpuls - passend zu diesem Kapitel

Trigger-Analyse

Nach einer schwierigen Situation frage dich: Was hat mich wirklich getroffen? Was war Auslöser, was war möglicherweise schon vorher in mir?

Wenn alte Erinnerungen auftauchen, gehe nur so weit, wie du dich stabil fühlst. Überfordernde oder traumatische Inhalte gehören in fachkundige Begleitung.

Begegnung mit dem jüngeren Ich

Schließe die Augen, wenn sich das sicher anfühlt, und stell dir dein jüngeres Ich vor.

Frage: „Was brauchst du gerade?“ Beobachte die Antwort, ohne sie erzwingen zu wollen.

Wichtig: Die Übung soll Verbindung unterstützen, nicht erzwingen. Wenn dein Kind nicht mitmachen möchte, respektiere das.

Kapitel 11: Wenn es im Alltag knallt - Spiele, die wirklich etwas verändern

Es sind nicht die ruhigen Momente, die dich fordern.

Es sind die Sekunden dazwischen.

Wenn dein Kind schreit.

Wenn du müde bist.

Wenn Worte schärfer werden, als du es wolltest.

Genau dort entscheidet sich, ob du einfach reagierst, oder ob du beginnst, bewusst zu führen.

Und jetzt kommt der Punkt, den viele nicht hören wollen: Dein Kind braucht in diesen Momenten keinen perfekten Elternteil.

Es braucht einen präsenten.

Die folgenden Spiele sind keine Ablenkung.

Sie sind Werkzeuge.

Für Verbindung.

Für Regulation.

Für echtes Lernen.

1. Wenn Wut hochkommt - „Der Vulkan, der atmen lernt“

Dein Kind ist kurz vorm Explodieren.

Oder du bist es.

Sag ruhig:

„Stopp. Ich sehe deinen Vulkan."

Setzt euch hin (oder bleibt stehen, wenn es nicht anders geht).

Spiel

• Hände auf den Bauch

• Tief einatmen = der Vulkan füllt sich

• Langsam ausatmen = der Vulkan lässt Druck ab

Nach 3-5 Atemzügen fragst du

„Wie stark ist dein Vulkan jetzt?"

Wirkung

Wut wird nicht unterdrückt, sie wird geführt.

Ehrlich: Wenn du selbst nicht atmest, wird dein Kind es auch nicht tun.

3. Wenn dein Kind sich zurückzieht - „Unsichtbare Verbindung"

Dein Kind ist still.

Zieht sich zurück.

Will nicht reden.

Und du willst es „rausholen".

Mach das nicht.

Spiel

Setz dich in die Nähe. Ohne Druck.

Schließe kurz die Augen und stell dir vor:

Zwischen euch fließt ein unsichtbares Band.

Kein Ziehen. Kein Zerren. Nur da sein und fließen lassen.

Optional

Summ leise vor dich hin (nasal, ruhig).

Wirkung: Dein Kind spürt: „Ich werde nicht gedrängt."

Aber ich bin nicht allein.

Und oft kommt es von selbst zurück.

9. Wenn du merkst, dass DU getriggert bist - „3-Schritt-Reset"

Das ist dein Moment. Nicht der deines Kindes.

Ablauf

1. Stopp
2. Hand auf deinen Körper (spüre dich bewusst)
3. Ein Satz innerlich

„Das gehört gerade zu mir, nicht zu meinem Kind."

Wirkung

Du unterbrichst alte Muster.

Klar gesagt

Wenn du das nicht machst, gibst du weiter, was du selbst nie aufgelöst hast.

Und das ist kein Hokuspokus!

10. Wenn Verbindung fehlt - „Augenblick“

Setzt euch gegenüber.

Schaut euch in die Augen.

30 Sekunden.

Ohne reden.

Wirkung: Unfassbar stark. Unfassbar ungewohnt. Und genau deshalb ist es umso wichtiger.

[…]

Worte des Autors

Das größte Missverständnis in der Erziehung ist nicht dein Kind, sondern die Geschichte, die du dir über dich selbst erzählst.

Du denkst vielleicht, es geht darum, deinem Kind etwas beizubringen.

Geduld, Respekt, Verhalten.

Doch je genauer du hinschaust, desto klarer wird: Dein Kind reagiert nicht nur auf das, was du sagst, sondern auf das, was du bist.

Auf deine unausgesprochenen Gefühle, deine alten Muster, deine inneren Konflikte.

Und genau dort beginnt die eigentliche Reise.

Nicht im Verhalten deines Kindes. Sondern in dir selbst.

„Sei du selbst dein Schöpfer, denn du selbst bist der Schöpfer deiner selbst."
Ferdinando Polinaro

Hier endet die Leseprobe.

Du hast das Vorwort, das Kapitel über deine eigenen Trigger und einige Spiele für die Momente gelesen, in denen es knallt.

Im ganzen Buch warten elf Kapitel: über Wut und Rückzug, über Grenzen, die die Verbindung nicht zerstören, über deine innere Haltung und die stillen Momente im Alltag.

Dazu alle zehn Spiele, Fingerströmen, die Sprache der Chakren, eine Anleitung zur Vipassana-Meditation und die Kraft der Worte.

Keya’s Abenteuer – Die Reise der Eltern

als E-Book und Taschenbuch bei Amazon

Band 3 der Keya-Quadrologie
www.soulhandsmassage.de