

Kein gewöhnliches Bilderbuch

Unter dem Titel «The Mysterious Glow» erscheint Monika Liechti erstes Buch. Mit diesem verarbeitet die Churerin ihre Jugend, die von Anorexie geprägt war, und möchte Leserinnen und Lesern Mut machen, sich den eigenen Gefühlen zu stellen.

von Fiona Bugmann

Was passiert mit dem Menschen, wenn er belastende Gefühle ignoriert oder unterdrückt? Mit dieser Frage beschäftigt sich Monika Liechti in ihrem Bilderbuch «The Mysterious Glow», das am 12. November erscheint. Ein zentraler Aspekt des Buchs ist es, das Bewusstsein für Themen der psychischen Gesundheit zu schärfen. Das ist auch der Grund, warum Liechti das Buch als ein Werk definiert, das alle Altersgruppen und nicht nur Kinder ansprechen soll.

Bezug zur eigenen Vergangenheit

Das Buch «The Mysterious Glow» erzählt die Geschichte eines Mädchens, das gemeinsam mit ihren Eltern in Hongkong lebt. In ihrem Alltag sieht sie immer wieder leuchtende Steine, die ihr nicht mehr aus dem Sinn gehen. Zu einem späteren Zeitpunkt bringt das Mädchen in Erfahrung, was es mit den Steinen auf sich hat. Diese repräsentieren unangenehme Gefühle, welche die Leute verdrängen. Während der Begegnung mit einem Wildschwein lernt das Mädchen, wieso es so wichtig ist, auch diese Gefühle zuzulassen und sich ihnen zu stellen.

Die Geschichte hat einen starken Bezug zu Liechti eigener Vergangenheit. In ihrer Jugend hatte die zweifäl-



Voller Vorfreude: Bilderbuch-Autorin Monika Liechti blickt freudig auf den ungebundenen Probedruck ihres ersten Buchs.

Bild Livia Mauerhofer

che Mutter mit einer Anorexie zu kämpfen. «In dieser Zeit konzentrierte sich mein Körper wirklich nur noch aufs Überleben, meine Gefühlswelt war tot.» Das Verfassen dieser Geschichte beruht auf der Erfahrung und Reflexion ihres Heilungswegs. «Ich hatte auch eine Phase, in der ich ein bulimisches Verhalten hatte.»

Erst als Liechti auffiel, dass die Ess-Brech-Sucht stark mit dem Verdrängen

unangenehmer Gefühle zusammenhängt, gelang es ihr, diesem Zyklus zu entkommen und wieder gesund zu werden.

Bei der Ess-Brech-Sucht handelt es sich um eine Essstörung mit wiederholten anfallartigen Heisshungerattacken, bei denen in kurzer Zeit grosse Mengen an Lebensmitteln zugeführt werden und anschliessend oft mit erzwungenem Erbrechen oder exzessiver

Bewegung versucht wird, eine Gewichtszunahme zu verhindern.

Ein Versuch, zu helfen

Die Idee, das Buch zu schreiben, wuchs, als Liechti gemeinsam mit ihrer Familie für neun Jahre in Hongkong lebte. «Zu dieser Zeit wurde ich immer wieder in meine Jugendzeit zurückgeworfen», erinnert sich Liechti. «In Hongkong herrscht ein enormer Leistungsdruck, schon Kinder im Vorschulalter müssen sich Bewerbungsverfahren unterziehen, die über ihre spätere Schullaufbahn entscheiden.» Der ständige Leistungsdruck und der mangelnde Raum, offen über belastende Gefühle zu sprechen, führe dazu, dass sich Kinder unter anderem überfordert fühlen und keinen anderen Ausweg mehr sehen, als ihr Leben zu beenden. Diese Hoffnungslosigkeit berührte Liechti tief und warf bei ihr die Frage auf, ob sie etwas machen könne, um das Bewusstsein der Bevölkerung für Themen der psychischen Gesundheit zu schärfen. Als sie eine Podiumsveranstaltung zu dieser Thematik besuchte, gewann sie Klarheit. «Ich habe ein Lied geschrieben und mich später dann dazu entschieden, das Buch zu schreiben.»

Damit Liechti auch die Leute in Hongkong mit ihrer Geschichte erreichen kann, ist das Buch in Englisch geschrieben und beinhaltet ein Glossar. Die Bilder dazu stammen von der Kali-

fornierin Alison Stephen. Die beiden Frauen haben sich online kennengelernt. Als sie ihr die Geschichte geschildert habe, fing Stephen sofort Feuer für das Projekt, sagt Liechti. «Ich freue mich sehr, das Buch zusammen mit

«Ich habe ein Lied geschrieben und mich später dann dazu entschieden, das Buch zu schreiben.»

Monika Liechti
Buchautorin

Alison zu veröffentlichen. Es ist sekundär, wie viele Exemplare ich verkaufe, mir liegt es schlicht am Herzen, dass ich mit der Geschichte anderen helfen kann», betont sie.

Gemeinsam stellen Liechti und Stephen das Buch an einer Buchvernissage in Maladers am Samstag, 12. November, von 16.30 bis 19 Uhr vor. Wer Interesse hat, die Vernissage zu besuchen, kann sich bei mona.liechti@gmail.com für weitere Informationen melden. Zusätzlich präsentieren sie das Buch in verschiedenen Schulklassen.

INSERAT



TOP DEALS

DA STAUNT DIE SCHWEIZ:
UNSERE TOP DEALS DER WOCHE

Gültig von Dienstag, 01.11. bis Samstag, 05.11.2022



55%

1.65

statt 3.70

Schweizer Fleisch **AKTION BIG PACK**
Schweinsnierstück
ca. 800 g, 100 g = 1.65



28%

5.50

statt 7.65

Schweizer Fleisch **Spiess®**
Wurst für Feinschmecker
Original Spiess Cervelas
vakuumiert, 3 x 2 Stück, 600 g



33%

7.45

statt 11.20

Féchy Louis I Sire de Vaud
7 dl
Schweiz, Waadtland
Chasselas
Exklusiv bei SPAR erhältlich



37%

9.95

statt 15.95

Palazzetto, Rosso di Toscana, Tua Rita
7.5 dl
Italien, Toskana
Sangiovese, Cabernet Sauvignon
Exklusiv bei SPAR erhältlich



26%

21.85

statt 29.75

Sais Friture 100
3 Liter



40%

13.95

statt 23.70

Hakle Toilettenpapier
alle 24er-Packungen
z.B. Hakle «pflegende Sauberkeit»,
4-lagig, 24 x 135 Blatt

SPAR Aktuelle Angebote-App
herunterladen!



Solange Vorrat. Abgabe nur in Haushaltsmengen. Alle Preise in Schweizer Franken. Satz- und Druckfehler vorbehalten. SPAR verkauft keinen Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahren.