



Wang XX

Self-Care für dich

aus dem Englischen von Sibylle Schmidt

Ill. von Wang X

Wunderrraum 2025 · 128 S. · 18.00 · 978-3-442-31791-2 ★★★★★

In einem kleinen handlichen Format, gestaltet in schönen Pastelltönen und mit der Robbe auf dem Cover, die uns durch alle Seiten hindurch begleiten wird, eignet sich dieses Buch perfekt als kleiner Alltagsbegleiter für andere oder sich selbst. Wie der Titel schon sagt, geht es um Self-Care, also Selbstfürsorge, die gerade in diesen turbulenten Zeiten voller

Krieg, Rezession und Klimawandel bitter nötig ist. Sorgen und Nöte sind an der Tagesordnung und für die mentale Gesundheit ist es weniger Zeit denn je, nach sich zu schauen!

Dabei unterstützen uns die entzückende Robbe und ihr kleiner rosafarbener Oktopus-Freund auf den Seiten dieses Buches perfekt. Jede Doppelseite besteht aus einer liebenswerten, einfachen und dennoch aussagenkräftigen Illustration, die einem schon ohne begleitenden Text ein Lächeln ins Gesicht zaubern würde, und ein paar zugehörigen Wörtern, die meist nur aus einem oder zwei Sätzen bestehen, die jeweils zu einem der vier Kapitel „Begegne dir selbst“, „Liebe dich selbst“, „Sei gut zu dir selbst“ und „Nimm dich selbst an“ gehören. Vier wichtige Botschaften bzw. Themen, die wir uns alle mehr zu Herzen nehmen sollten und das fällt umso leichter, wenn uns die kleine Robbe der in Shanghai lebenden Autorin Wang X dabei hilft.

In einer dieser charmanten Illustrationen, nutzt die Robbe einen Donut als eine Art Schwimmring mit der Botschaft „Ich werde dich nicht unerfüllt lassen“, in einer anderen ist sie mit ihrem kleinen Oktopus-Freund zu sehen und sagt „Ich verdiene eine bessere Welt, und du auch“.

Was alle diese Zeichnungen und Texte gemeinsam haben ist die Liebe und Wärme, die sie verströmen und die man durch die Seiten geradezu spüren kann. Egal, ob man jeden Morgen mit einer zufällig aufgeschlagenen Botschaft beginnt, nur im Bedarfsfall ein wenig durchs Buch blättert oder es immer wieder zur Hand nimmt, um die Laune zu heben – die Robbe, ihr Oktopus und die Botschaften der beiden erzielen ihre Wirkung immer und sind ein wunderschöner, liebevoller und motivierender Aufruf zu mehr *Self-Care für dich!*