



Mies van Hout ★★★★★

Das „Heute bin ich“ Malbuch

aracari 2022 · 32 S. · 11.00 · ab 6 · 978-3-907114-27-8

Mies van Houts „Heute bin ich“ ist ein Juwel. Auch gut zehn Jahre nach der Erstveröffentlichung hat es weder an Aktualität noch Faszination verloren. 2013 für den Deutschen Jugendliteraturpreis nominiert, haben bislang knapp 340.000

Exemplare ihren Weg in neugierige kleine und begeisterte große Hände gefunden. Dieses Meisterwerk kann gar nicht anders, als seine Leser und Betrachter vom ersten Moment an vollständig zu entwaffnen.

Fische – die Hauptakteure – scheinen ein gewisses Imageproblem zu haben. Ob es an ihrer meist statisch bis teilnahmslos wirkenden Mimik liegt? Zugegeben: Weder die heimische Forelle noch der nordatlantische Dorsch strotzen vor emphatischer Ausstrahlung. Vom weihnachtlichen Karpfen wollen wir gar nicht erst anfangen. Hängende, meist leicht geöffnete Münder und Glubschaugen bilden keine besonders verführerische Kombination. Nur so ist zu erklären, weshalb ihr Gefühlsleben chronisch unterschätzt bleibt und ihnen der Vorwurf einer gewissen emotionalen Empfindungsstörung anhaftet. Wissenschaftliche Untersuchungen haben jedoch ergeben, dass Fische von Trauer über Schmerz und Leid eine ganze Reihe unterschiedlicher Gefühle empfinden können. Sogar soll es Hinweise darauf geben, dass Fische an Depressionen erkranken können. Nur gut, dass Mies van Hout ihnen im wahrsten Sinne des Wortes neue Gesichter schenkt. – Und damit auch jedem von uns, wenn wir sie und damit auch uns betrachten.

„Es gibt keine Grenzen. Nicht für Gedanken, nicht für Gefühle. Es ist die Angst, die immer Grenzen setzt“. Vermutlich jede und jeder würde dem Zitat Ingmar Bergmans zustimmen. Trotzdem bleibt die Frage, ob wir uns und anderen gegenüber ehrlich sind, wenn wir gefragt werden, wie es uns geht. Nehmen wir uns die nötige Zeit, um über diese Frage nachzudenken, oder antworten wir nicht lieber mit einem schnellen: „Gut soweit.“? Nehmen wir uns Zeit, in uns hineinzuhören und dabei Grenzen zu überwinden? Dass es diese gibt, steht außer Frage: Scham und Sorge, was mein Gegenüber denken könnte, Stress, der uns davon abhält, Zeit in uns zu investieren oder gekonnt eingesetzter Selbstbetrug – die Liste könnte noch beliebig fortgesetzt werden. Mies van Hout zeigt jedoch die ganze Palette eines Gefühlslebens, welches ebenso bunt ist wie die Buchstaben der Überschrift. Mut und Zorn, Neugierde und Verliebtheit – all dies ist in uns angelegt und existiert mit voller Berechtigung nebeneinander. Nicht selten liegen emotionale Gegensatzpaare nah beieinander und ein Tag kann eine regelrechte Achterbahnfahrt der Gefühle bereithalten. Was vor über zehn Jahren mit Ölpastellfarben begann, ist heute noch lange nicht fertig gemalt. Mit dem neuen „Heute bin ich“-Malbuch ist nun jede und jeder eingeladen, künstlerisch aktiv zu werden und durch das Malen dem eigenen Gefühlszustand eine besondere Ausdrucksform zu verleihen. Die beliebten Fischmotive aus „Heute bin ich“ sind für das



Malbuch von van Hout so abgeändert worden, dass sie nach Herzenslust ausgemalt werden können. Vor einem schwarzen Hintergrund erstrahlen die bunten Farben besonders leuchtend. Von DIN A4 über DIN A5 bis hin zum DIN A6-Format lassen sich die Bilder leicht heraustrennen und auf der Rückseite personalisieren. Nicht nur, dass dort genügend freie Fläche ist, um den Gefühlszustand zu notieren, auch kann man den Künstlernamen und den Empfänger notieren. Und wer sagt eigentlich, dass dort nicht auch zweimal der gleiche Name stehen darf?

Das „Heute bin ich“-Malbuch ist definitiv nicht nur für kleine Künstler geeignet. Es richtet sich vielmehr an jeden, der bereit ist, sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen und dabei Grenzen zu überwinden. Eine äußerst stabile Pappeinlage am Ende des Buches dient dann als perfekte Unterlage, wenn man gerade unterwegs ist. Die Einsatzmöglichkeiten erscheinen dabei ebenso vielfältig wie die Farben, mit denen die Fische ausgemalt werden können: Ob für Zuhause, alleine oder gemeinsam, ist besonders auch vorstellbar, dass es in KiTas und Grundschulen zum Einsatz kommt. Nicht zuletzt denke ich an Kinder und Erwachsene mit einer Autismus-Spektrum-Störung, denen es schwerfällt, ihre Emotionen zu zeigen. Auf dem Weg, ihr inneres Gefühlsleben nach außen zu zeigen, kann das „Heute bin ich“-Malbuch ein hilfreicher Übersetzer sein.