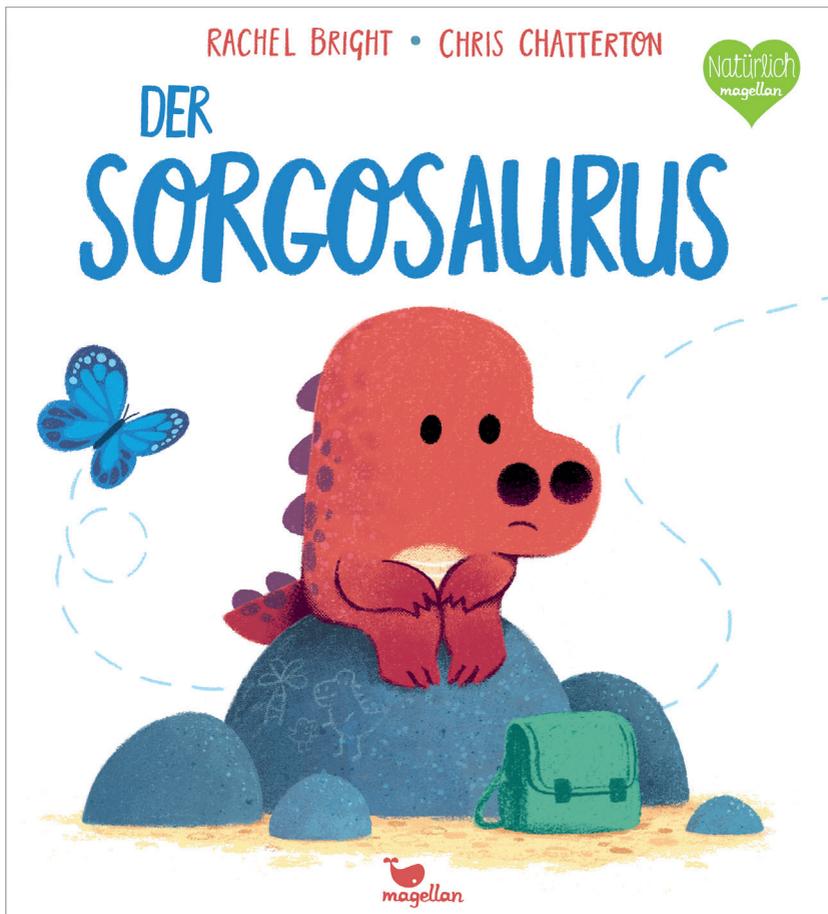


INTERVIEW

RACHEL BRIGHT • CHRIS CHATTERTON



DER SORGOSAURUS



RACHEL BRIGHT / CHRIS CHATTERTON

Der Sorgosaurus

ab 3 Jahren, Hardcover, 32 Seiten, € 14,00

ISBN: 978-3-7348-2138-7



Autorin Rachel Bright



Rachel Bright ist Autorin, Illustratorin, Grafikerin und überzeugte Optimistin. Sie hat bereits zahlreiche Kinderbücher geschrieben und illustriert. Bright lebt mit ihrem Lebensgefährten und ihrer kleinen Tochter auf einem Bauernhof an der Küste Englands.

„Ich liebe es, universelle Themen zu wunderschönen kleinen Paketen zu schnüren. Ein Bilderbuch ist die perfekte Art und Weise, genau das zu tun.“

Presse

„Rachel Bright zeigt authentisch auf, wie sich Ängste entwickeln und wie Kinder lernen, mit ihnen umzugehen.“

Joy Court, LoveReading4Kids

„Eine kleine feine Anleitung, wie es gelingen kann, Grübeleien zu vertreiben. Ohne jedoch diesen Gefühlen ihre Berechtigung abzusprechen.“

Sylvia Mucke, eselsohr Magazin

Interview

Ein Gespräch über frühkindliche Emotionen und sich sorgende Dinos

 Die psychische Gesundheit von Kindern ist ein Thema, wofür du dich sehr engagierst. Wie kam es dazu? Gab es ein ausschlaggebendes Erlebnis?

Tatsächlich liebe ich es, über das Thema Menschsein zu schreiben. Ich liebe es, über die großen Ideen zu schreiben, die universellen Themen, die uns alle verbinden – egal ob wir zwei oder 102 Jahre alt sind.

Und ich liebe es, diese Themen zu wunderschönen kleinen Paketen zu schnüren. Ein Bilderbuch ist die perfekte Art und Weise, genau das zu tun. Und die psychische Gesundheit ist so ein universelles Thema. Die Erzählreihe („Der Sorgosaurus“ – „Der Knuddelsaurus“ – „Der Stampfosaurus“ ...) setzt den Fokus auf Gefühle und erklärt behutsam, wie wir über sie sprechen und bewusst steuern können. Das nennt man dann „emotionale Intelligenz“. Wenn man den Grundstein zur emotionalen Intelligenz in jungen Jahren setzt, gibt man den Kindern ein erstaunliches Werkzeug für ihr ganzes Leben mit.

Kinder verfügen oft noch nicht über den geeigneten Wortschatz, um ihre Gefühle artikulieren zu können. Das kann dann zu einer Überforderung führen. Ich wollte Geschichten schreiben, die Gelegenheiten für Gespräche schaffen, egal ob mit Eltern, Großeltern oder Lehrern.

In „Der Sorgosaurus“ sorgt sich der kleine Dino um Dinge, die vielleicht so in der Zukunft passieren könnten. Und sein Ausweg besteht darin, sich wieder ins Hier und Jetzt

zu versetzen. Das schafft er mit einfachen Methoden, wie liebgewonnene Gegenstände an sich zu drücken, oder sich an beruhigende Worte seiner Mutter zu erinnern. Hier geht es also um die Stärkung der Achtsamkeit.

 Warum findest du es so wichtig, dass man mit Kindern über Gefühle spricht?

Wenn Kinder über Gefühle sprechen, entwickeln sie ein sensibleres Gespür für ihr eigenes Empfinden. So können sie lernen, auch mit negativen Gefühlen besser umzugehen. Sie können erkennen, dass sie diese Gefühle aktiv steuern können. Wenn Kinder erkennen, dass Gefühle vorübergehend sind und nicht Teil der festen Identität, ist das sehr befreiend.

 Der Schmetterling ist ein Tier mit einer sehr positiven Konnotation. Er wird mit Leichtigkeit und Schönheit assoziiert. In deinem Buch „Der Sorgosaurus“ symbolisiert ein Schmetterling jedoch Ängste und Sorgen. Warum hast du diese Allegorie gewählt?

Tatsächlich symbolisiert der Schmetterling in diesem Buch die Freiheit. Ich habe den Schmetterling ausgewählt, um Angst oder Sorge für Kinder zu beschreiben, die sich in jungen Jahren mehr körperlich als sprachlich mit Gefühlen identifizieren und möglicherweise ihre Emotionen noch nicht in Worte fassen können. In Großbritannien gibt es das Sprichwort „Butterflies in your tummy“ („Schmetterlinge im Bauch“) um das flatternde, aufgeregte Empfinden von Sorge, Nervosität Angst oder sogar Aufregung zu beschreiben. Ich denke, wenn man

Emotionen auf diese Art ausdrückt, verbinden sich Kinder (und Erwachsene!) visuell mit diesem Gefühl, weil sie es schon mal körperlich gefühlt haben. Am Anfang der Geschichte steht der Schmetterling als Symbol für flatternde Sorgen und wird aber im weiteren Verlauf tatsächlich zum Freund des kleinen Sorgosaurus und zu etwas sehr Schönerem und Leichtem.

🦋 **Der Sorgosaurus besitzt kleine Schätze, die ihn daran erinnern, an sich selbst zu glauben. Hastest du als Kind auch einen kleinen Talisman?**

Mir gefällt die Idee, dass ein liebgewonnener Gegenstand, den man in der Hand hält, einen beruhigen und erden kann. Berührungen generell sind ein großer Trost, egal ob es eine innige Umarmung oder eben die Berührung von etwas Kaltem und Festem ist, wie der kleine Stein des Sorgosaurus'. Auch ich habe solch einen Stein, den ich mal aus einem Familienurlaub mit nach Hause gebracht habe. Mittlerweile habe ich gelernt, meinen eigenen mentalen kühlen Stein zu erschaffen, so dass ich keine Hilfsobjekte mehr brauche.

🦋 **Der Sorgosaurus benutzt kleine Affirmationen, um sich selbst zu ermutigen. Hast du Grundsätze oder Affirmationen, die dir Halt geben?**

Ich glaube sehr stark an Affirmationen und nutze sie jeden Tag. Ich ermutige meine zwei Töchter (6 und 3 Jahre), dasselbe zu tun. Für mich haben Worte eine unglaubliche Kraft, gerade auch solche, die wir zu uns selbst sagen. Wir sprechen oft negativ mit uns selbst, ohne dass wir es überhaupt bemerken. Sobald wir dieses Gespräch positiv gestalten, hat das eine großartige Auswirkung auf unser Leben. Nette Worte zu uns selbst können uns dabei helfen, Widerstands-

fähigkeit und Selbstvertrauen aufzubauen, und das wiederum kann uns dabei helfen, die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Meiner Meinung nach wäre es großartig, wenn Kinder diese Idee als alltägliches Werkzeug anwenden könnten.

🦋 **Hast du einen Rat oder ein Geheimrezept für alle Eltern, die zu Hause selbst einen kleinen Sorgosaurus haben?**

Das ist eine sehr umfangreiche Frage, da jeder kleine Sorgosaurus anders ist. Eines der großen „Geheimnisse“ ist das Wissen, dass jedes Gefühl vorübergehen wird. Alles ist im Fluss. So ist das Leben. Und wenn man das im Hinterkopf behält, wenn man es mit einer großen Sorge oder Angst zu tun hat, ist es ein guter Einstieg, um damit umzugehen. Wenn man jung ist, kann es sich so anfühlen, als ob negative Gefühle niemals vorübergehen. Aber das Trainieren positiver und ermutigender Gedanken funktioniert ebenso wie das Trainieren eines Muskels. Die Techniken können für uns alle unterschiedlich sein (Achtsamkeitstraining, Affirmationen, Gegenstände, Wörter, Geschichten, Menschen). Aber nur durch Ausprobieren, kann man herausfinden, welche davon unseren Kleinen am besten hilft, wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. – Und Kinder sind im Übrigen viel besser darin, im derzeitigen Moment zu leben als Erwachsene.

Wenn wir unseren Kindern durch Kommunikation und unser eigenes Handeln jeden Tag ein gutes Vorbild in Sachen Emotionsumgang sind, dann werden sie die Sorgen des Lebens wie echte Profis meistern. ☺