

Pressemitteilung

Wie Kreativität das Ich entfesselt

Und wie Eltern, Kinder und Jugendliche lernen, offen über Gefühle zu sprechen

Noch mehr als Erwachsene verbinden Kinder und Jugendliche die eigenen Gefühle oft mit Angst und Scham und tun sich schwer, darüber zu sprechen. Eltern haben oft selbst nie gelernt, bei schwierigen Themen vollkommen ehrlich zu sich selbst zu sein – geschweige denn gegenüber anderen. Dabei ist der authentische Umgang mit Gefühlen ein essentieller Bestandteil unseres eigenen Wohlbefindens. Er macht uns widerstandsfähig gegen Einflüsse von außen, wie Medien, andere Menschen oder Stress. Je früher Kinder Resilienz erlernen, umso besser. Die nötige Stärke und den Spaß daran können wir in unserer eigenen Kreativität entdecken.

Die Autorin und Illustratorin Corinna Leibig hilft in ihren Büchern nicht nur Kindern und Jugendlichen, sondern auch deren Eltern, beim Heranwachsen einen authentischen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu lernen. Ihr 2017 erschienenes Buch „Der kleine Bauchweh“ erklärt Kindern in einer zugänglichen Bildergeschichte, wie Gefühle den Körper beeinflussen. Im Anhang gibt ein Facharzt für Kinderpsychiatrie den Eltern Ratschläge zur Rolle der Psyche in der Erziehung. Das zweite Buch, „Bin ich richtig?“, richtet sich an Jugendliche. Darin unterstützt Corinna Leibig sie – in Zusammenarbeit mit dem renommierten Kinder- und Jugendlichentherapeuten Dr. Hans Hopf – mit altersgerecht formulierten Hilfestellungen bei den für die Pubertät typischen Selbstzweifeln und Unsicherheiten. „Das ziemlich verrückte Gefühle ABC“, „Was machst du eigentlich, wenn du traurig bist?“ und „Im Koffer nach China“ erscheinen demnächst. Alle Titel verbinden Gefühle auch mit Unbeschwertheit. Eine Portion Abenteuer und Albernheit bringen eine neue Leichtigkeit in ein oft komplexes Thema.

Kreativer Ausdruck öffnet den Weg zu sich selbst

Erfahrung mit schwer aussprechbaren Themen hat Corinna Leibig unter anderem in ihrer Zeit als ehrenamtliche Sterbebegleiterin gesammelt. Auch eine Ausbildung als Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche sowie eine Heilpraktiker-Ausbildung für Psychotherapie gehören zu ihrem Portfolio. „Was ich an Kindern gerne mag, ist, dass sie so echt sind. Authentisch. Sie beeindruckten mich durch ihren freien Blick auf die Welt“, sagt Corinna Leibig. Sie möchte, dass auch Erwachsene diesen offenen und ungezwungenen Blick wieder für sich entdecken: „In unserer Gesellschaft geht es fast nur noch ums Funktionieren und Leisten. Kreativität hat zu wenig Platz. Dabei bedeutet Kreativität Freiheit und Lebensfreude.“ Erwachsene sollen wieder den Mut haben, sich frei wie ein Kind zu fühlen.

Die studierte Kommunikationsdesignerin ist davon überzeugt, dass vor allem der kreative Ausdruck ein wichtiger Weg ist, das eigene Innere zu entdecken und sich authentisch auszudrücken. Dabei arbeitet sie mit der Kunst des Storytellings in Wort, Bild und Sprache. Mit einer kreativen Perspektive fällt es oft leichter, Schwieriges ans Licht zu bringen und gute Geschichten haben die Kraft, innere und äußere Welten zu verändern. Dem ganz entsprechend heißt das Kunstprojekt, in dem Corinna Leibig Kinder und Jugendliche unterstützt, „kreativ macht stark!“