

Über Höhen, Tiefen und die Suche nach der Mitte

Eléonore Vanoli,
Anja Möhrcke (Illustratorin)
Die Reise von Fräulein Maus
Eine fantasievolle Erzählung
über bipolares Erleben
Berlin: Selbstverlag, 2025
54 S., 11,90 Euro

Mit »Die Reise von Fräulein Maus« gelingt der Autorin Eléonore Vanoli ein bemerkenswertes Kunststück: Sie verwandelt das komplexe Thema des bipolaren Erlebens in eine originelle, kindgerechte und zugleich tief bewegende Fabel. Die kleine Maus mit den rosa Punkten auf ihrem Fell wird zur Symbolfigur für die wechselnden Gefühlslagen, Extreme und Sehnsüchte, die viele Menschen mit dieser Erkrankung kennen.

Vanoli gelingt es, psychische Vorgänge auf eine Weise zu erzählen, die zugleich leicht, tröstlich und erkenntnisreich ist. Das Kinderbuch öffnet damit einen emotional zugänglichen Raum – für Kinder, An- oder Zugehörige und Fachpersonen gleichermaßen.

Fräulein Maus lebt in Mittenhausen, im Gleichgewicht, mit fünf rosa Punkten auf ihrem Fell.

Eines schönen Tages schwingt sie sich verwegen auf den Rücken eines großen Vogels, und die abenteuerliche Reise beginnt. Der Vogel fliegt mit der quirligen Maus bis in den sonnigen und warmen Süden. Dort wachsen mit jedem Höhenflug mehr Punkte: Sie wird lauter, aufgeregter, übermütiger. Auf die warnenden Familienmäuse hört sie nicht.



Doch die Euphorie kippt. Ein Sturz bis in den eisigen, dunklen Norden raubt ihr alle Kraft und neun der zehn Punkte. Rettung erfährt die resignierte und kraftlose Maus durch unterschiedlichste Tiere. Sie helfen ihr dabei, den Zusammenhang zwischen den rosa Punkten und ihren Gedanken und Gefühlen zu verstehen. Zauberkügelchen, Gespräche und Fürsorge, das Kennenlernen von Gleichgesinnten und die bedingungslose Akzeptanz ihrer Familie führen sie auf der langen Rückreise Schritt für Schritt zurück nach Mittenhausen – zurück in ihre Mitte. Vanolis Erzählweise ist fesselnd und von Leichtigkeit getragen – kindgerecht und zugleich tiefgründig. Die rosa Punkte machen als starkes, sofort begreifbares Symbol sichtbar, was sonst unsichtbar bleibt. Farben, Orte und Tiere fungieren als Allegorien für emotionale Zustände – der Süden als Ort der Manie, der Norden als Symbol der Depression, Mittenhausen als Sinnbild für Balance und Erdung.

Die herrlichen Illustrationen von Anja Möhrcke ergänzen diesen Zugang meisterhaft. Knallig bunt

und symbolstark übersetzen sie das emotionale Auf und Ab in eine visuelle Sprache, die Kinder intuitiv verstehen. Auch Erwachsene entdecken im Zusammenspiel von Sprache und symbolhaften Illustrationen feine Anspielungen und psychologische Tiefe. Die Reise von Fräulein Maus ist mehr als ein Kinderbuch – es ist ein gelungenes Beispiel für Psychoedukation in erzählender Form. Ohne je Fachbegriffe zu verwenden, vermittelt Vanoli, was in Therapie, Familie und Alltag bedeutsam ist: das Erkennen eigener Muster, das Annehmen von Hilfe, der Mut zur Veränderung und die Erfahrung, in der Gemeinschaft gehalten zu sein.

Fräulein Maus erhält Unterstützung auf mehreren Ebenen – durch Doktor Schraubendreher (therapeutische Begleitung), durch die Zauberkügelchen (Medikation), durch weitere symbolhafte Tiere (soziale Unterstützung und Begegnung mit Gleichgesinnten) und schließlich durch ihre Familie, die mit unerschütterlicher Akzeptanz zu ihr hält. Damit werden zentrale Elemente moderner Behandlungsansätze in eine kindgerechte Symbolik übersetzt.

Das Buch eignet sich hervorragend als Gesprächsanlass im therapeutischen, pädagogischen oder familiären Kontext. Es kann helfen, Kindern psychisch erkrankter Eltern das bipolare Erleben oder Behandlungsprozesse zu erklären – ohne Angst zu machen, sondern mit Wärme, Humor und Fantasie. Im Anhang des etwa 40 Leseseiten zählenden Büchleins finden sich Kopiervorlagen zum Ausschneiden und Ausmalen. Kinder können Fräulein Maus

mit eigenen Punkten gestalten und so ihr Erleben kreativ ausdrücken. Diese einfache, aber wirkungsvolle Methode eröffnet Möglichkeiten für den therapeutischen Einsatz – etwa in der Arbeit mit Gefühlswahrnehmung, Selbstreflexion oder im Gespräch über Krankheit und Genesung. Vanoli erreicht mit »Die Reise von Fräulein Maus« ein feinsinniges Gleichgewicht zwischen erzählerischer Leichtigkeit und psychologischer Tiefe. Das Buch ist sowohl ein berührendes Märchen über das Auf und Ab der Gefühle als auch ein wertvolles Instrument zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen. Gleichzeitig ist die Erzählung eine Hommage an die unterstützende Kraft von Freundschaft und Familie.

Es richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, an Pädagoginnen, Therapeutinnen und Angehörige – an alle, die verstehen wollen, wie sich seelische Extreme anfühlen können und wie wichtig Unterstützung, Verständnis und Selbstannahme sind.

Die kleine Maus mit den rosa Punkten steht dabei für etwas zutiefst Menschliches: die Fähigkeit, nach jedem Absturz wieder aufzustehen und den eigenen Weg zurück in die Mitte zu finden. ■

Freddie Scholl
Hamburg