

Drei Kinderbücher der Tschechin Lenka Blaze

Tabus brechen und Verständnis fördern

Von Anne-Kathrin Weber

Deutschlandfunk, Bücher für junge Leserinnen und Leser, 09.05.2026

Auf dem deutschen Buchmarkt ist die tschechische Autorin, Künstlerin und Grafikdesignerin Lenka Blaze bisher ein unbeschriebenes Blatt. Das ändert sich nun, weil Tschechien in diesem Jahr Gastland auf der Frankfurter Buchmesse ist. Jetzt erscheinen gleich drei Kinderbücher von Lenka Blaze auf Deutsch.

„Sei nicht so empfindlich“, „Bezieh das nicht auf dich!“

Oder

„Trau dich!“

Das sind typische Sätze, die sensible Kinder und Jugendliche nur zu gut kennen dürften – Sätze, die Selbstzweifel verstärken und den Rückzug aus dem sozialen Leben forcieren können. Hier schöpft Autorin Lenka Blaze offensiv aus der eigenen Biografie:

„Ich habe Angst, man könnte mich sehen“,

lautet der erste Satz im Buch. In der linken unteren Ecke der Doppelseite ist eine kleine, sitzende Frau abgebildet, die Augen geschlossen, die Knie eng an den Körper gepresst. Offenbar ein Selbstporträt der Autorin – eines von vielen im Buch.

„Ich heiße Lenka und führe ein normales Erwachsenenleben. Und ich befinde mich auf einer Reise – durch meine eigene Innenwelt. Ich erzähle anderen gern davon, was ich dabei entdecke – wenn ich mich traue. [...] Ohne meine eigene Welt würde ich es in der Welt da draußen nicht aushalten, denn ich bin introvertiert und sensibel.“

Versuche, sich anzupassen

Der Sachcomic ist in ein „schüchternes Inhaltsverzeichnis“, ein „verlegenes Vorwort“, in „verunsicherte Kapitel“ und schließlich die „scheue Schlussfolgerung“ gegliedert. Im Verlauf des Buches erzählt

Lenka Blaze

Ich bin introvertiert. Sensibilität ist meine Superpower

Aus dem Tschechischen von Lena Dorn

Hanser Verlag

192 Seiten

18 Euro

ab 11 Jahren

die Autorin von ihren Versuchen, sich anzupassen und eine dicke Haut zuzulegen:

„Ich wollte mich vor der Welt schützen, die sehr hart sein kann gegenüber allem, was anders und sensibel ist.“

Immer wieder ist von belastenden Emotionen wie Scham und Schuld die Rede. Die Autorin berichtet vom Tod ihres Vaters und zuvor von der Scheidung ihrer Eltern – über dieses Thema hat Lenka Blaze auch ein Gedanken- und Gefühlsjournal für Kinder ab zehn Jahren gestaltet, das gerade im Gabriel Verlag erschienen ist.

An der Kunsthochschule habe sie aufgehört zu zeichnen, schreibt Blaze, die eigentlich Lenka Blažejová heißt. Sie habe sich starken Druck gemacht, dass ihre Arbeiten makellos sein müssten:

„Als introvertierte und sensible Menschen hören wir oft eine strenge perfektionistische und kritische innere Stimme, die unser Selbstbewusstsein untergräbt. Besonders unnachgiebig ist sie, wenn wir müde und erschöpft sind.“

Wie sich diese und andere Gemüts- und Gefühlszustände anfühlen, das vermittelt Blaze nicht nur mit Worten, sondern auch eindrucksvoll in ihren Illustrationen: Auf mehreren

Doppelseiten hat sie diese Zustände wortwörtlich dargestellt. Bei „wie auf Nadeln sitzend“ ist beispielsweise eine menschliche Figur abgebildet, die auf sechs spitzen Zacken sitzt; bei „ÜBERFLÜSSIG“ wirft eine übergroße Hand einen leblos wirkenden kleinen Körper in einen Mülleimer.

Vielschichtiges Zusammenspiel zwischen Text und Bild

Das Zusammenspiel von Text und Bild ist ausgefeilt und vielschichtig, obwohl die Illustrationen auf den ersten Blick sehr reduziert und kindlich anmuten. Die Figuren sind mit schwarzen Zeichenstrichen zweidimensional und meist ohne Details skizziert. Figuren und Hintergründe sind entweder in Weiß oder mit verschiedenen Blau- oder Grautönen koloriert. Hier und da schraffiert, walzt und aquarelliert Blaze die Hintergründe, was den Illustrationen mehr Tiefe verleiht.

In puncto inhaltliche Tiefe gibt es jedoch einige Mankos zu vermerken – so unterscheidet die Autorin nicht sauber zwischen Introversion und Sensibilität beziehungsweise Hochsensibilität. Zwar wirft sie selbst die Frage auf, ob Introvertiertheit dasselbe sei wie Hochsensibilität. Ihre Antwort:

Lenka Blaze

Deine Eltern trennen sich? So kommst du damit klar!

Aus dem Tschechischen von Stefanie Bose

Gabriel Verlag

176 Seiten

14 Euro

ab 10 Jahren

„Ja und nein. Es gibt Ähnlichkeiten zwischen Introvertierten und Hochsensiblen. Beide denken viel nach, hören auf ihr Inneres und ihre Intuition. Doch 30 Prozent der Hochsensiblen sind zugleich sozial extrovertiert.“

Trotzdem verwendet Blaze diese Eigenschaften im Buch immer wieder synonym. An einer Textstelle berichtet sie zudem, dass bei hochsensiblen Kindern häufig zu Unrecht ADHS diagnostiziert werde. Das ist eine recht einseitige Perspektive, denn die Grenzen zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal Hochsensibilität und Neurodivergenzen wie ADHS oder Autismus können tatsächlich fließend sein.

Trotzdem überzeugt das Gros der kurzen Wissenshäppchen, die Blaze einstreut. So erklärt sie kurz und verständlich, wie das zentrale Nervensystem sensibler Menschen funktioniert und Überreizung entsteht. Auf einer Seite ist dazu in der oberen Bildhälfte eine Figur zu sehen, die mit weißen Umrissen auf pechschwarzem Untergrund gezeichnet ist und sich die Haare rauft. „Lärm“ steht in großen, krakelig geschriebenen Buchstaben darüber; Wörter wie „Überforderung“, „Erschöpfung“, „Knirsch“ und „Poch, Poch“ sind um die Figur herum platziert, genauso wie zwei blaue Blitze, die von beiden Seiten in das Bild hineinzucken. Direkt darunter ist ein gänzlich konträres und harmonisch wirkendes Motiv abgebildet, das unter dem Motto „Stille“ steht und in Weiß und Hellblau gestaltet ist.

Enormer Leidensdruck

Diese scharfe Kontrastierung unterstreicht den enormen Leidensdruck derer, die mit feinem Gespür, intensiver Wahrnehmung und nicht enden wollenden Gedankenspiralen durchs Leben gehen. Das negative Empfinden dominiert das Buch; die „Superpower“ der Sensibilität, die im Untertitel des Buches beschworen wird, kommt dadurch zu wenig zur Geltung. Das ist schade, denn genau hierin liegt, wie Blaze selbst schreibt, ein großes Potenzial und wichtiges gesellschaftliches Korrektiv:

„Wir sind das Gewissen der Gesellschaft. Manchmal sind wir ängstlich oder besorgt, aber in schwierigen Zeiten können wir aufstehen, wachsen und Held:innen sein. Obwohl wir zartbesaitet erscheinen, sind wir widerstandsfähig, vor allem, wenn wir bedeutungsvoll finden, was passiert.“

Mit ihrem Buch beschwört Lenka Blaze dieses „Wir“ der Sensiblen und Stillen, sich selbst anzunehmen und gut für sich zu sorgen. Das Buch kann aber auch als anschaulicher Appell an die Gesellschaft verstanden werden, die Bedürfnisse und Fähigkeiten sensibler Kinder und Jugendlicher besser zu verstehen und zu achten.

Auch das folgende Buch der Autorin handelt von Bedürfnissen, die gleichzeitig individuell und kollektiv, privat und durchaus auch politisch sind:

Lenka Blaze: „Mein kleines rotes Buch. Menstruation – ganz entspannt“

„Endlich ein Buch, in dem viel Blut fließt!“,

schreibt Lenka Blaze, und damit soll sie recht behalten. Schlägt man das Buch auf, ist beispielsweise direkt am linken Buchrand ein kleiner Blutfleck abgebildet, der über die folgenden Seiten hin verblasst. Auf einer anderen Seite ist eine Frauenfigur abgebildet, mit langen schwarzen Kopfharen und vielen angedeuteten Haaren auf Armen und Beinen. Die

prähistorische Frau läuft, und zwischen den Beinen fallen drei Blutropfen nach unten. Die Autorin notiert hierzu:

„Frauen menstruieren seit Urzeiten, aber es war ein langer Weg bis zu den heutigen Hygieneartikeln.“

Trotzdem seien Tampons schon vor langer Zeit entwickelt worden, berichtet Blaze:

„Im alten Ägypten wurde ein Vorgänger des Tampons aus Papyrus verwendet. Die Griechinnen benutzten Holzstückchen, die sie mit Baumwolle umwickelten. Im alten Rom gab es Tampons aus Wolle.“

Eine ganz natürliche Angelegenheit

Die Menstruation war für die Hälfte der Menschheit seit Anbeginn ihrer Existenz eine ganz natürliche Angelegenheit – und dennoch seien die Periode und die dazugehörigen Produkte nicht nur im 19. Jahrhundert hochgradig tabuisiert gewesen:

„Damals gab es in allen Läden nur Verkaufspulte ohne Selbstbedienung und die Kundin – eine Frau – musste den Verkäufer – einen Mann – um die Ware bitten. Wenn sie das Geld in eine spezielle Schachtel warf, wusste der Verkäufer, dass sie Binden kaufen wollte, ohne dass sie etwas sagen musste.“

1994 sei zwar zum ersten Mal eine Fernsehwerbung für Tampons ausgestrahlt worden – die Autorin schreibt leider nicht, in welchem Land –; trotzdem konnte offenbar von einer Enttabuisierung nicht wirklich die Rede sein:

„Nichts sehen, nichts spüren, nichts riechen. Das war die oberste Maxime, in der Gesellschaft und in der Werbung.“

Nachdem Menstruationsblut in der Werbung zunächst als blaue Flüssigkeit dargestellt wurde, sei 2011 erstmals die Farbe Rot verwendet worden. Rot ist naturgemäß auch die dominante Farbe im Buch. Blaze hat dabei zum erklärten Ziel, gängige Assoziationen rund um das Menstruationsrot von „Unfreiheit, Schande und Schweigen“ zu befreien.

Auch wenn der grundlegende Illustrationsstil im Vergleich zu „Ich bin introvertiert“ ganz ähnlich gehalten ist, mit vereinfachten zweidimensionalen Motiven und reduzierter Farbpalette, ist „Mein kleines rotes Buch“ sowohl in Bild als auch im Text deutlich lockerer und humorvoller gehalten.

Mit einem Augenzwinkern postuliert die Autorin, die in der damaligen Tschechoslowakei geboren wurde, dass ihr kleines rotes Buch endlich die historische Bedeutung des bisherigen

Lenka Blaze

Mein kleines rotes Buch. Menstruation – ganz entspannt

Aus dem Tschechischen von Julia Miesenböck

Gerstenberg Verlag

120 Seiten

12 Euro

ab 10 Jahren

„kleinen roten Buches“ überschreibe. Damit spielt sie auf die sogenannte Mao-Bibel und kommunistische Parteibücher an.

Die Menstruation mit Humor zu nehmen – davon zeugt auch der „Tampon Run“, den Blaze auf einer Seite in aller Kürze porträtiert. Dabei handele es sich um

„[e]in Videospiel, das zwei amerikanische Schülerinnen erfanden, um das Menstruations-Tabu zu bekämpfen. Statt mit Kugeln wird mit Tampons geschossen.“

Mit „Mein kleines rotes Buch“ und „Ich bin introvertiert“ hat Lenka Blaze zwei anschauliche und kurzweilige Sachcomics vorgelegt, die auf unterschiedliche Weise darauf abzielen, Tabus zu brechen und Verständnis zu fördern. Dieses Vorhaben ist ihr durchaus gelungen.