

ruinaulta

Jetzt abonnieren!
 Die spannendsten Geschichten über Ihre Region. Woche für Woche.
Abbestellung: 0844 226 226
 oder www.ruinaulta-zeitung.ch
ruinaulta

lokalzeitung und amtliche publikationen für gemeinden der regionen imboden und surselva

büwo
gesamtausgabe

Nr. 34, 25. August 2023
10. Jahrgang

20%
Jagd
 div. Bekleidung
 Rucksäcke....
SPORT BEAT
 Brigels/Flims

Wilhelm
 IMMOBILIEN
 IMMOBILIEN • VERWALTUNGEN
 immoWilhelm GmbH
 Via Nova 72 • 7017 Flims Dorf
 +41 (0)81 911 50 00
 • www.immowilhelm.ch •

MOTORGERÄTE UND KOMMUNALTECHNIK
ZIMMERMANN AG

 Husqvarna
 Automover

Plong Muling 32, Domat/Ems, 081 650 30 00
www.zimmermannag.net

 **bracherhaushaltsgeräte**
 ... für wasserwaare und leäche

LIEBHERR
 Tel. 081 933 18 51
info@bracherhaushaltsgeraete.ch

FÜR BÜCHERWÜRMER

Martina Krauer und Melina Bergamin aus Bonaduz bringen ein eigenes Bilderbuch für Kinder heraus




MAILO IM LAND DER GEFÜHLE
 Martina Krauer • Melina Bergamin

Bild: zvg

 **HOLZMEISTER**
 • Einbauschränke
 • Reparaturen von Haus- und Zimmertüren, Möbeln, Holzfussböden u.v.m.
speditiv und professionell
 076 542 90 56 • Felsberg

QOYO
 Digitales Marketing einfach einfach
 In 10 Minuten zur eigenen Onlinemarketing-Strategie.
 So investieren Sie dort, wo es sich auch lohnt.



IN EINER WELT VOLLER GEFÜHLE

Die Geschichte über Mailo, die in Bonaduz unter den Federn von Martina Krauer und Melina Bergamin entstanden ist

Von Magdalena Ceak

Lea, vier Jahre alt und Tochter der Journalistin, schaut sich die grüne Drachenechse mit den blauen Augenlidern und dem misstrauischen Blick genauer an. «Mami, warum luagt dia Echsa so komisch dri?», fragt das Mädchen direkt. Weil Enviola die Eifersucht darstellt. Das Mädchen hakt nach: «Luag i au so, wenn i nidisch uf öpert bin?» Dann blättert sie weiter und entdeckt einen blauen Trauerkloss mit unterschiedlich grossen Ohren, zwei abstehenden Eckzähnen und einem sehr traurigen Gesichtsausdruck. «Hätt dä au an Nama?», will die Vierjährige wissen. Tristus steht für die Traurigkeit. «Jo, i bin au amigs truurig», meint das Mädchen und versucht, die Figur zu trösten. «Tristus söll doch besser wia dia Bluama dri-luaga», sagt Lea und zeigt mit ihren Fingerchen auf eine Blume mit violetten Blüten und einer rosa Brille in Herzform. Ihr Blick ist freundlich und lieblich. «I hoffa, dass sie au an schöna Nama hätt», betont das Kindergartenmädchen. Amorella – die Liebesblume. Die Vierjährige nickt zufrieden. Dann fällt ihr der gelbe Affe mit einem langen Schwanz und einem strahlenden Lächeln auf. «Mami, Mami, isch das d'Freud?», fragt Lea. Ja, das ist das Frohaffchen Felicio. Während sie blättert, fällt ihr plötzlich der Junge auf, der in Kontakt mit diesen verschiedenen Figuren und Gefühlen kommt. «Wer isch das Mami?», fragt sie sofort. Das ist Mailo.

Mailo ist der Hauptprotagonist in einem Bilderbuch für Kinder, das frisch unter dem Titel «Mailo im Land der Gefühle» im Buchhandel erschienen ist. Der Junge mit

den braunen Haaren und den braunen Knopfaugen ist eine Kreation von Melina Bergamin und Martina Krauer. Sowohl Mailos Geschichte als auch die Geschichte der beiden Bonaduzerinnen sind speziell und regen zum Schmunzeln an. Denn die beiden Frauen haben über ein Jahr an diesem Buch gearbeitet. «Wir haben die Geschichte von Mailo nicht geschrieben sowie illustriert, um es als Kinderbuch zu veröffentlichen», sagt Martina Krauer gleich zu Beginn, «es hat sich von einer kleinen Idee zum grossen Traum entwickelt». Doch Moment ... die ganze Geschichte sollte der Reihe nach erzählt werden: Martina Krauer und Melina Bergamin sind nicht nur Nachbarinnen, die in Bonaduz Tür an Tür leben. Sie sind allem voran «Gotti» und «Gottamaitli», Tante und Nichte. Und nun haben sie ein gemeinsames Projekt, das sie auch beruflich miteinander verbindet. Kinderbücher und das Erzählen von Geschichten war in ihrer Beziehung schon immer sehr präsent. Ein prägendes Thema sogar, wie beide betonen. Schliesslich hat Martina Krauer, die selbst Mama von drei Töchtern ist, ihrem «Gottamaitli» ständig aus Büchern vorgelesen. Dann zeigt Martina Krauer auf ein Buch, das in der Spielecke in ihrem Bonaduzer Einfamilienhaus steht: «Irgendwie anders» von Kathryn Cave, das im Jahr 1994 erstmal veröffentlicht wurde. Unter anderem aus diesem Buch habe sie ihrer Nichte früher vorgelesen. Durch das Geschichtenerzählen und -Vorlesen hätten die beiden immer eine sehr enge Bindung zueinander gehabt. Doch wie kommen die beiden Frau-



«Es war nicht geplant, ein Kinderbuch zu veröffentlichen»
Martina Krauer

den braunen Haaren und den braunen Knopfaugen ist eine Kreation von Melina Bergamin und Martina Krauer. Sowohl Mailos Geschichte als auch die Geschichte der beiden Bonaduzerinnen sind speziell und regen zum Schmunzeln an. Denn die beiden Frauen haben über ein Jahr an diesem Buch gearbeitet. «Wir haben die Geschichte von Mailo nicht geschrieben sowie illustriert, um es als Kinderbuch zu veröffentlichen», sagt Martina Krauer gleich zu Beginn, «es hat sich von einer kleinen Idee zum grossen Traum entwickelt». Doch Moment ... die ganze Geschichte sollte der Reihe nach erzählt werden: Martina Krauer und Melina Bergamin sind nicht nur Nachbarinnen, die in Bonaduz Tür an Tür leben. Sie sind allem voran «Gotti» und «Gottamaitli», Tante und Nichte. Und nun haben sie ein gemeinsames Projekt, das sie auch beruflich miteinander verbindet. Kinderbücher und das Erzählen von Geschichten war in ihrer Beziehung schon immer sehr präsent. Ein prägendes Thema sogar, wie beide betonen. Schliesslich hat Martina Krauer, die selbst Mama von drei Töchtern ist, ihrem «Gottamaitli» ständig aus Büchern vorgelesen. Dann zeigt Martina Krauer auf ein Buch, das in der Spielecke in ihrem Bonaduzer Einfamilienhaus steht: «Irgendwie anders» von Kathryn Cave, das im Jahr 1994 erstmal veröffentlicht wurde. Unter anderem aus diesem Buch habe sie ihrer Nichte früher vorgelesen. Durch das Geschichtenerzählen und -Vorlesen hätten die beiden immer eine sehr enge Bindung zueinander gehabt. Doch wie kommen die beiden Frau-





Im Bilderbuch «Mailo im Land der Gefühle» begegnet der Junge ganz unterschiedlichen Gefühlen wie beispielsweise der Wut, Angst, Liebe, Traurigkeit, Liebe, Freude und Eifersucht. Illustration Melina Bergamin

en dazu, gemeinsam ein Bilderbuch zu veröffentlichen? Mehr dazu gleich.

An diesem Freitagmorgen sitzt Martina Krauer am Holzesstisch im offenen Wohnbereich ihres Hauses. Vor ihr steht ein Glaskrug mit Wasser. Sie füllt drei Trinkgläser und verteilt sie. Die gebürtige Bonaduzerin ist nicht nur Mutter von drei Töchtern und ein liebevolles Gotti, sondern auch ausgebildete Kindergartenlehrperson. Durch ihre Arbeit als Kindergärtnerin beobachtet und erlebt sie die Gefühlswelten von den unterschiedlichsten Kindern. Während die Frau mit dem kurzen braunen Haarschnitt von sich und ihrem beruflichen Werdegang erzählt, ist ihr Gesichtsausdruck stets freundlich, sie lächelt viel, ist aufmerksam – so wie man sich eben einen Menschen, der viel mit Kindern zusammenarbeitet, vorstellt. Als Kindergartenlehrperson habe sie schon immer das Thema Gefühle im Kindergarten eingebaut und im Alltag angesprochen. «So sehe ich beispielsweise, wie Kinder morgens freudestrahlend in den Kindergarten kommen, bei einem Konflikt von der Wut übermannt werden oder sich ängstlich zurückziehen», so Martina Krauer. Deshalb suche sie bereits seit Jahren nach einem passenden Bilderbuch, das die unterschiedlichen Gefühle darstellt und in einer schönen Geschichte präsentiert. «Viele Bilderbücher, die es bereits auf dem Markt gibt, thematisieren einzelne Gefühle wie beispielsweise die Traurigkeit oder Angst», meint die erfahrene Kindergärtnerin, die ihre Ausbildung zur Kindergartenlehrperson 1994 bis 1997 im Kindergartenseminar in Chur abgeschlossen und anschliessend bis 2008 – vor der Geburt ihres ersten Kindes – Vollzeit als Kindergärtnerin gearbeitet hatte. Seit 2010 ist Martina Krauer Kursleiterin an der Pädagogischen Hochschule (PH) Graubünden für den Kurs «Spielzeugfreie Zeit im Kindergarten» und engagiert sich im Jugendvolleyball. Als Teilzeitkindergärtnerin konnte sie in Bonaduz 2020 wieder in ihren Beruf einsteigen.

Deshalb ist Martina Krauer überhaupt auf die Idee gekommen, eine Geschichte mit den unterschiedlichsten Gefühlswelten zu schreiben – einerseits für ihre Arbeit als Kindergartenlehrperson, andererseits für den privaten Gebrauch. So hat sie Mailos Geschichte geschrieben. Und dann kam ihr «Gottamaitli» Melina Bergamin ins

Spiel. «Das erste grobe Gerüst der ganzen Geschichte habe ich vor gut zwei Jahren Melina gegeben, die sich dann um die Illustrationen kümmern sollte», sagt sie und nickt der jungen Frau, die gleich neben ihr sitzt, mit einem liebevollen Lächeln zu.

Die 21-jährige Melina Bergamin sitzt neben ihrer Tante und nimmt einen grossen Schluck Wasser, bevor sie von sich zu erzählen beginnt. «Weil meine Gotta ein wichtiger Mensch in meinem Leben ist, fand ich es schön, mit ihr zusammensitzen und ihre Geschichte zu illustrieren», sagt sie gleich am Anfang. Denn die junge Frau hat diesen Sommer ihre vierjährige Ausbildung zur Grafikerin bei der Churer Agentur Miux abgeschlossen. Davor hat sie zwischen 2018 und 2019 den Vorkurs der Kunstschule Chur besucht. Das analoge Zeichnen aber auch das digitale Illustrieren auf dem iPad habe sie aber schon immer interessiert. Das Talent wurde ihre quasi in die Wiege gelegt. Ihr Vater, Pius Bergamin, ist in der Region ein bekannter Karikaturist – der Ruinaulta-Comic «Ruinotho», der jeweils auf der letzten oder zweitletzten Zeitungsseite zu finden ist, stammt aus seiner Feder. Und ihre Mutter,

Janine Bergamin, betreibt mit «Grafik Z + 1» eine eigene Grafikagentur.



«Für mich ist ein grosser Traum in Erfüllung gegangen»
Melina Bergamin

«Sie hat meiner Idee und Geschichte mit ihren Zeichnungen Leben eingehaucht und die verschiedenen Gefühle in liebenswürdige Charaktere verwandelt», sagt Martina Krauer sichtlich stolz.

Melina Bergamin hat zu jedem Gefühl, das im Buch vorkommt, ein ganz eigenes Wesen kreiert. «Jede dieser Figuren lebt in seiner eigenen Landschaft, die ich möglichst detailliert darstellen wollte», führt

sie weiter aus. Zudem hätten die einzelnen Gefühle auch typische Farben: So ist beispielsweise die Traurigkeit blau, die Freude ist gelb, die Eifersucht ist grün oder die Liebe ist lila. Mithilfe der verschiedenen Charaktere fühlt sich der kleine Mailo, der Protagonist der Geschichte, verstanden und mit seinen ganzen Gefühlen gut aufgehoben. «Während Mailo durch das Land der Gefühle geht, merkt er, dass sich seine Gefühle immer wieder ändern», erklärt Melina Bergamin, die an diesem Tag eine Brille mit runden dezenten Brillengläsern und ihre blonden mittellangen Haare offen trägt. In den unterschiedlichsten Umgebungen trifft er so auch immer wieder neue Freunde und lerne so, mit den unter-



Ganz unterschiedliche Gefühle: Trauerklos Tristus, Drachenechse Enviola, Liebesblume Amorella, Wutmonster Furo, Frohaffchen Felicio und Angsthase Paula kommen im Buch «Mailo im Land der Gefühle» vor.

Illustration Melina Bergamin

schiedlichen Gefühlslagen umzugehen. «Bei der Illustration der einzelnen Wesen habe ich darauf geachtet, dass die Figuren lebenswürdig und ansprechend aussehen, sodass sich Kinder mit ihnen identifizieren können», erklärt Melina Bergamin, die sich für die einzelnen Bilder bewusst Zeit gelassen hat. Ihr sei es wichtig gewesen, dass sie detaillierte Illustrationen erstelle, damit das Bilderbuch am Schluss sowohl Kinder als auch Erwachsene anspreche und berühre. «Es ist ein schönes Gefühl, wenn unser Buch den Weg in die Kinderzimmer findet, aber auch in Kindergärten zum Einsatz kommt», so die 22-Jährige, die nun nach ihrem Lehrausbildungsabschluss zur Grafikerin eine längere Reise macht. Das private Projekt mit ihrer «Gotta» bedeute ihr sehr viel und habe ihr sehr viel Spass gemacht. «Als meine Mutter uns dazu überredet hat, dies als Bilderbuch unterschiedlichen Verlagen anzubieten, und bekannt wurde, dass dieses Buch Anfang September auf den Markt kommt, wurde mir eines bewusst», erzählt Melina Bergamin, die auf Instagram unter dem Usernamen «melina.illustrations» ihre ganzen Arbeiten zeigt, «ich möchte weitere Bilderbücher illustrieren».

Mit dem Buch «Mailo im Land der Gefühle» und den darin illustrierten Figuren wollen Autorin Martina Krauer und Illustratorin Melina Bergamin vor allem etwas vermitteln: Manche Gefühle, die sowohl

Kinder als auch Erwachsene spüren, sind überwältigend schön, andere Gefühle sind unangenehm. «Gefühle können uns eben beflügeln, aber auch erdrücken», sagt Martina Krauer. Trotzdem gehöre jedes Gefühl zu jedem Menschen und habe seine Berechtigung. «Und genau das wollen wir den Leserinnen und Lesern – egal, ob klein oder erwachsen – vermitteln», führt die Autorin weiter aus. Gerade Kinder würden ihren Gefühlen offen gegenüber stehen und könnten schnell ihre Stimmung wechseln. «Unser Bilderbuch soll die Kinder auf diesem Weg unterstützen und so den bewussten Umgang mit den verschiedenen Gefühlen üben», so Martina Krauer.

«Ich habe darauf geachtet, dass die Figuren lebenswürdig aussehen.»

Weil Martina Krauer vor allem für ihre Arbeit als Kindergartenpädagogin ein Buch erstellen wollte, lag der

Fokus bei der Zusammenarbeit mit Melina Bergamin auch auf einem psychologischen Ansatz. «Ein gesunder Umgang mit unseren Gefühlen macht unser Leben einfacher, klarer und zufriedener», meint Martina Krauer. Wenn beispielsweise die Freude bewusst erlebt werde, würden bedeutende Lebensqualitäten wie beispielsweise Dankbarkeit, Leichtigkeit oder Wertschätzung entstehen. Ein wütendes Gefühl könne einen Menschen zu Klarheit und Handlungskraft führen. Bewusst gelebte Traurigkeit bringe Empathie, Selbstliebe

oder Versöhnung mit sich. Und wer eine Angst überwinde, erhalte Fähigkeiten wie Selbstschutz. «Wir wissen alle, dass uns verdrängte und unterdrückte Gefühle zerschneiden und sowohl psychisch als auch physisch krank machen können», betont

Martina Krauer. Alleine aus diesem Grund sei es so bedeutend, dass Kinder schon früh ihren eigenen Gefühlen begegnen. «Die eigene

Gefühlskompetenz schulen und entwickeln, ist für das spätere Leben so wichtig.»

Zurück zur vierjährigen Lea, die noch immer die Figuren, die verschiedene Gefühle darstellen, anschaut. «Mami, vu dem krieg i a kli Angscht», meint sie, «er gseht wie as Monschter us». Tatsächlich hat das rote Wutmonster Furo mit schwarzen Hörnern einen wütenden Blick. «Ab und zua bin i au hässig und den luag i au so bös dri», meint das Mädchen anschliessend. Hüpf mit ihrem Finger gleich zur letzten und sechsten Figur: dem orangenen Angsthasen Paula. «Das isch aber a herzigs Hääsli», analysiert die Vierjährige, «do muass doch niamert Angscht ha». Die Figuren seien aber alle hübsch – auch wenn sie einen bösen oder eifersüchtigen Blick hätten, meint das Mädchen. «Mami, i wünsch mir das Büächli zu minam Geburtstag.»

«Mailo im Land der Gefühle» von Martina Krauer und Melina Bergamin, Verlag «Format Ost», 52 Seiten, ab drei Jahren.

NOTFALLDIENSTE

Sanitätsnotruf	144
Polizei	117
Feuerwehr	118

Ärzte:

Domat/Ems und Umgebung

Die Hausärzte von Bonaduz, Domat/Ems, Felsberg, Tamins, Rhäzüns sind während der Praxisöffnungszeiten auch für Notfälle erreichbar. Ausserhalb der Praxisöffnungszeiten erreichen Sie den diensthabenden Hausarzt über die Dienstnummer 0844 500 144.

Flims/Trin

26.8.23: Notfallregion Chur (Flims/Trin), Tel. 081 256 61 11

27.8.–1.9.23:

Dr. med. Reiser, Tel. 081 911 13 13

Ilanz/Glion-Obersaxen-Val Lumnezia-Vals-Safiental-Trun-Breil-Sursassiala-Laax-Falera

Täglich Tel. 0844 500 300

26.8.23: Dr. Bürki, Tel. 0844 500 300

27.8.23: Dr. Maissen, Tel. 0844 500 300

31.8.23: Dr. Venzin, Tel. 0844 500 300

Spitäler:

Regionalspital, Ilanz, Tel. 081 926 51 11

Spital Thusis, Tel. 081 632 11 11

Kantonsspital Graubünden:

Hauptstandort, Tel. 081 256 61 11

Standort Kreuzspital, Tel. 081 255 21 11

Standort Fontana, Tel. 081 254 81 11

Notfallapotheken:

Region Chur, Domat/Ems, Bonaduz:

Die Notfallapotheke der Region Chur–Domat/Ems–Bonaduz ist über die Nummer 081 256 20 89 zu erfahren.

Flims + Ilanz

26./27./31.8.2023

Pill Apotheke Ilanz, Tel. 081 925 12 77

28./29./30.8.2023

Coop vitality Flims, Tel. 058 878 87 10

1.9.2023

Amavita Apotheke Ilanz, Tel. 058 878 29 10

Die Dienst-Apotheke ist sonntags gemäss telefonischer Auskunft geöffnet.

Ausserhalb der regulären Öffnungszeiten wird ein Zuschlag erhoben.

Zahnärzte:

Bonaduz

Dr. Brocke, Tel. 081 641 10 61

Domat/Ems

Dr. Jäger, Tel. 081 633 36 81

Zahnarztpraxis Lind, Tel. 081 633 45 60

Dr. Luciani, Tel. 081 633 37 57

Dr. Axel Ziegler, Tel. 081 633 34 34

Flims/Laax/Falera

Dr. med. dent. Silas Räber, Tel. 081 921 40 80

Dr. Wehrle Lechmann, Tel. 081 911 22 21

Dental-Labor Lisner, Tel. 081 377 74 74,

Tel. 079 500 59 59

Casellini Dental Labor, Tel. 078 856 65 53

Ilanz

Dr. Hunziker, Tel. 081 925 15 29

Dr. Schlatter, Tel. 081 936 00 40

Dr. Schmid, Tel. 081 925 41 41

Tierärzte:

Bonaduz

med. vet. Gion-Fluregn Hassler

Tel. 079 829 85 39

Domat/Ems

Kleintiere: M. Theus, Tel. 081 633 36 37

Flims

Dres. G. und B. Barandun, Tel. 079 353 52 00

Ilanz

Tierarztpraxis: M. Zinsli, E. Vincenz und

V. Gartmann, Tel. 081 925 23 23,

info@anima-veterinari.ch

Tierarztpraxis Capricorn AG,

Tel. 081 926 90 00, www.tierarzt-capricorn.ch

Spitex:

Imboden

Bonaduz, Domat/Ems, Felsberg, Rhäzüns,

Tamins, Tel. 081 650 20 90

Foppa

Ilanz, Safien, Tenna, Valendas, Versam

Tel. 081 926 50 90

Selva

Falera, Flims, Laax, Sagogn, Schluein, Trin

Tel. 081 921 55 05

Rotkreuzfahrdienst

Spitex Selva, Tel. 081 258 45 72

Spitex Foppa, Tel. 081 258 45 72

Imboden, Tel. 081 258 45 72

Psychiatrische Dienste Graubünden

Tel. 058 225 25 25

24 Stunden erreichbar

REDOG – Schweizer Such- und Rettungshunde

Tel. 0844 441 144

24 Stunden erreichbar – Kostenlos

TECUM

Begleitung Schwerkranker und Sterbender,

Geschäftsstelle und Einsatzleitung,

Rhäzüns, Tel. 081 353 70 88/079 220 07 70

