

Presseinformation

Was Ein Buch, das Mut braucht – und Mut macht.

Wiehl, den 9. September 2026

„Der Vogel in meinem Bauch – Wie aus Verletzlichkeit Stärke gegen Mobbing wächst“

von Melanie Lukowski

Erscheint am 25. September 2025 im Lebensgeschichten-Verlag

Mobbing, Ausgrenzung, sexueller Missbrauch, sind Themen, über die zu selten gesprochen wird. Und die sich, wenn sie unbehandelt bleiben, wie ein roter Faden durch ein ganzes Leben ziehen. Melanie Lukowski hat beides erlebt: als Kind, das schweigen musste. Und als Mutter, die zusehen musste, wie ihr Sohn ausgegrenzt wird.

In ihrem Buch „Der Vogel in meinem Bauch“ erzählt sie offen, ehrlich und mit großem Mut ihre Lebensgeschichte – von den Verletzungen der Kindheit bis zu ihrer Mission, Kinder stark zu machen.

Der ungewöhnliche Titel des Buches trägt eine sehr persönliche Geschichte: Als Melanie im sechsten Schwangerschaftsmonat zum Ultraschall ging, erfuhr sie, dass ihr Sohn mit einer körperlichen Einschränkung zur Welt kommen würde: Auf dem Bild sah sie einen Fuß mit nur zwei Zehen, geformt wie eine Vogelkralle. Ein Bild, das sich tief in ihr Herz einbrannte. Und das zum Symbol wurde: für Mut, Freiheit und den Wunsch, trotz aller Hindernisse fliegen zu können.

Das Buch richtet sich an:

Eltern, Lehrkräfte, Pädagoginnen und Pädagogen und alle, die Kinder auf ihrem Weg begleiten wollen und mit offenem Herzen und dem Mut, hinzuschauen.

Die Botschaft:

Innere Stärke und Selbstwert sind keine Selbstverständlichkeit. Sie sind etwas, das wir Kindern bewusst mitgeben müssen. Wenn wir früher hinschauen, müssen Kinder später nicht heilen.

Zur Autorin:

Melanie Lukowski wuchs in einer Gastronomiefamilie in Schleswig-Holstein auf. Nach einer betriebswirtschaftlichen Ausbildung führte sie ihr Weg durch verschiedene berufliche Stationen im In- und Ausland, bevor sie sich in Coaching und Achtsamkeit weiterbildete. Sie ist Mutter von zwei Söhnen. Ihre Erfahrungen als Betroffene und als Mutter eines Kindes mit körperlicher Einschränkung sind die Grundlage ihrer Mission: Kinder stark zu machen.

Bibliografische Angaben:

Titel: Der Vogel in meinem Bauch

Untertitel: Wie aus Verletzlichkeit Stärke gegen Mobbing wächst

Autorin: Melanie Lukowski

Verlag: Lebensgeschichten-Verlag

Erscheinungstermin: 25. September 2025

Format: Softcover und E-Book

Preis: 19,00 €

ISBN: 978-3-912152-06-7 und 978-3-912152-10-4

Leseexemplare & Interviewanfragen:

Gerne stellen wir Ihnen ein Leseexemplar zur Verfügung oder vermitteln ein Interview mit der Autorin.



Coverabbildung zum
Abdruck frei bei
Nennung des Verlags.

Kontakt:

Lebensgeschichten-Verlag

Anja Kuhn

Mobil: 0172 7492762

hallo@lebensgeschichten-verlag.de

www.lebensgeschichten-verlag.de

Kostenfreies Bildmaterial für Ihre Veröffentlichung finden Sie zum Download auf
www.lebensgeschichten-verlag.de/presse.