

Eckhard Schiffer, Quakenbrück

Wie Spielen, Gesundheit, Lebensfreude und Lernfreude zusammenhängen

oder: Warum Pippi Langstrumpf so gesund, fröhlich und schlau ist

Referat in Bad Essen am 15.11. 2018

Fröhliche Begegnungsweisen zwischen Kind und Eltern bzw. auch weiteren Bezugspersonen beginnen in der Regel mit den frühen Lächelspielen. Die weitere spielerisch-dialogische Entfaltung mit ihren Lächeldialogen ist wesentlich für das *Urvertrauen* und damit hochbedeutsam für die seelische, soziale und körperliche Gesundheit einschließlich der Hirnentwicklung des Kindes.

Immer früher und auch häufiger werden jedoch bei unseren Kindern u. a. Ess-Störungen, Übergewicht, Süchte und AD(H)S und diagnostiziert. Auch scheint die von innen kommende Lebensfreude vielen Kindern und Jugendlichen verloren gegangen zu sein. An deren Stelle ist der Anspruch auf *Fun* getreten. Schon Kleinkinder weisen einen erhöhten Cortisolspiegel im Blut als Ausdruck einer erhöhten Stressbelastung auf. Wenn Eltern z. B. dauerhaft unter Stress stehen, kann diese auch auf die Kinder „abfärben“

An dieser Stelle erscheint es sinnvoll, nicht nur danach zu fragen, was krank macht und vorbeugend bekämpft werden sollte. Sondern ebenso bedeutsam ist auch zu bedenken, wie kindliche *Gesundheit gefördert werden kann*.

Hierfür sollen in dem Vortrag konkrete und erprobte Beispiele aufgezeigt werden, die in Familie, Kindergarten und Schule hilfreich sein können.

Theoretischer Hintergrund ist das so genannte *Salutogenese-Modell* (Salus, lat.: Gesundheit, Heil). Dieses fragt - in Unterscheidung und Ergänzung zum herkömmlichen *Pathogenese-Modell* (pathogen, gr.: krankheitserzeugend), mit dem nach den Ursachen von Krankheit gefahndet wird - nach den *Ursachen von Gesundheit*. Gesundheit ist aber etwas anderes als „Nicht-Krankheit“.

Grundgedanke des Salutogenese-Modells ist eine Förderung des *Kohärenzgefühls*. Das Kohärenzgefühl kann als kontinuierliche Fortentwicklung des kindlichen Urvertrauens in das Jugendlichen- und Erwachsenenalter hinein verstanden werden. Aber auch Kinder *ohne* sicheres Urvertrauen können dennoch ein ausreichendes Kohärenzgefühl in *späteren* tragenden Beziehungen entwickeln, sofern diese stabil und länger anhaltend sind. Besonders hilfreich sind - wie bei Huck Finn und Pippi - Begegnungen in Freiräumen mit spielerisch-schöpferischer und dialogischer Entfaltung im Zusammenspiel. Dies ermöglicht Erfahrungen in einer dreidimensionalen Welt mit allen Sinnen einschließlich des Bewegungssinnes. Es gehören Spiel-Regeln dazu, aber kein Zwang und Leistungsdruck. Es geht dabei um das *Miteinander-Spielen* unter der Erkennungsmelodie der frühen Lächeldialoge. Die Freude am Tun selbst ist wichtig. Weniger geht es darum, der Erste oder Beste zu sein und schon gar nicht darum, einen (Spiel-)Gegner „auszuschalten“ oder zu beschämen. Vielmehr kommt es bei einem gelingenden Zusammen-Spiel zu einer Stärkung des Urvertrauens bzw. des Kohärenzgefühles sowohl beim Einzelnen wie auch in der Gruppe der Zusammenspielenden. Dadurch kann sich dann eine spontane Leistungsbereitschaft entfalten.

Bei solch einem Spielen laufen ähnliche – entwicklungspsychologisch bedeutsame - gefühlsmäßige und neurobiologische Prozesse ab, wie bei den frühen Lächelspieldialogen zwischen Eltern / Bezugspersonen und Kind.

Dies soll in dem allgemeinverständlich gehaltenen Vortrag verdeutlicht werden.

Dr. med. Eckhard Schiffer hat am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück – einem Schwerpunkt-Allgemeinkrankenhaus – mit einem multidisziplinären Team die Psychosomatische Abteilung mit Familientherapeutischem Zentrum aufgebaut und geleitet.

Außerhalb des Krankenhauses hat er vor dem Hintergrund seiner klinischen Erfahrungen salutogenetisch bedeutsame Projekte für Kindergarten und Schule entwickelt, die er noch heute weiter begleitet. In diese Projekte gehen besonders auch die Erfahrungen seiner Ehefrau Heidrun mit ein, die bald schon nach ihrem Examen einen salutogenetischen Schulunterricht verwirklichte. Hierfür sind insbesondere schöpferische Entfaltungsweisen in der Einzel- wie auch der Gruppenarbeit bedeutsam.

Literatur:

Schiffer, E. (1993 / 2010; 12. und überarbeitete Auflage): Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen. Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer, E. (2001/2013): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. 8. Auflage, Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer, E. unter Mitarbeit von H. Schiffer (2008): Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen. Intuition. Wege aus einer normierten Lebenswelt. Weinheim und Basel: Beltz.

Schiffer, E. (2014): Baby-Begegnung im Kindergarten und psychosoziale Gesundheit
In: Burtscher, I. M. (Hrsg.): Handbuch für ErzieherInnen in Krippe, Kindergarten, Kita und Hort. Teil 3, S. 1-14 München. OLZOG-Verlag

Schiffer, E. (2015): Lebensfreude, Lerngesundheit und Lernfrieden in der Schule: Salutogenetische Chancen im System Schule. In: Lernort Schule, Wege zu einer offenen Lernkultur. Hg.: Arnold, R. & Prescher, T. S. 131 – 154, Köln: Wolters Kluwer

Schiffer, E. (2017): Lebensfreude sowie Lern- und Lehrfreude in schulischen Intermediärräumen. Eine systemisch-salutogenetisch orientierte Betrachtungsweise des Lehrerberufes. Zeitschrift: Seminar: Lehrerbildung und Schule / Bundesarbeitskreis der Seminar- und Fachleiter/innen Bd. 1 – 2017, S. 113 -137