



Vom Zauber schöpferischer Entfaltung

Zur Salutogenese und Frühprävention im Kindergarten

Eckhard Schiffer

Schöpferische Aktivität stärkt das Kohärenz- und Selbstwertgefühl von Kindern. Dies ist die Basis für Gesundheit und Lebenskompetenzen. Die sinnlichen und motorischen Erfahrungen im freien Spiel und im Dialog mit anderen entwickeln die Denk- und Handlungsfähigkeiten. Prävention und Gesundheitsförderung in Kindergarten und Schule heißt demnach: den Wert der „Zwischenräume“ anerkennen und Raum für gemeinsames Spielen und Gestalten schaffen.

„Warum trinkst Du?“ (...)

„Um zu vergessen, dass ich mich schäme.“

„Weshalb schämst Du Dich?“ fragte der Kleine Prinz

„Weil ich saufe!“ endete der Säufer.

Antoine de Saint-Exupéry

An einem sommerlichen Montagmorgen stehen Sie – nicht alkoholisiert – an einer Straßenbahnhaltestelle. Sie aktivieren Ihr körpereigenes Dopamin-Belohnungssystem, indem Sie nicht den MP3-Player einschalten, sondern laut und freudig singen: „Geh aus mein Herz ...“ Neben den diagnostischen Erwägungen seitens der Mitwartenden werden Sie vermutlich auch noch ein allgemeines Peinlichkeitsgefühl auslösen.

Anders hingegen die Reaktion noch im Grundschulunterricht meiner Frau, in dem diese gerade ein neues Lied einübt. Die kleine Sonja meldet sich: „Das Lied kenne ich schon aus dem Kindergarten. Soll ich es mal vorsingen?“ - „Oh ja, gern!“

Die anderen Kinder hören aufmerksam und anerkennend zu. Keine hämische Bemerkung; niemand lacht. Das, was die kleine Sonja aus dem Kindergarten

mitbringt, ist eine kostbare, immer seltener werdende salutogenetische (gesundheitserzeugende) Ressource, die zugleich auch auf ergänzende Möglichkeiten der Prävention verweist.

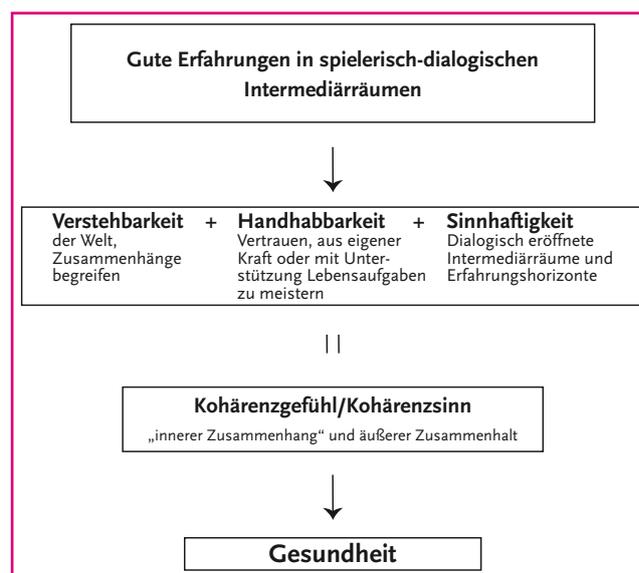
Salutogenese und Prävention

Das Präventionskonzept entstammt dem herkömmlichen medizinischen Pathogenesemodell. Dieses orientiert sich daran, was den Menschen krank macht. Prävention meint dann, diese krankmachenden Faktoren zu identifizieren und frühestmöglich – wie zum Beispiel mit einer Impfung gegen pathogene Viren – zu bekämpfen. Das salutogenetische Modell hingegen zielt auf die Kräfte, die die Gesundheit des Menschen erhalten, bzw. wiederherstellen. Gesundheit ist, so der Schöpfer des Salutogenesemodells, Aaron Antonovsky, etwas anderes als Nicht-Krankheit. Eine besondere Bedeutung kommt in diesem Modell dem Kohärenzgefühl zu. Kohärenz kommt aus dem Lateinischen und das bedeutet eben soviel wie Zusammenhang, Zusammenhalt oder auch inneren und äußeren Halt haben. Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl können Belastungen und Kränkungen besser verarbeiten. Sie reagieren darauf weniger mit lang anhaltenden körperlichen Stressreaktionen, die wiederum mit ihren negativen Auswirkungen – wie zum Beispiel auf das Immun- und Herz-Kreislaufsystem – Krankheit begünstigen.

Salutogenese und Prävention verhalten sich komplementär zueinander. Unter dem Begriff der Gesundheitsförderung sind im Laufe der Jahre praktisch beide Modelle in einem zusammengefasst worden.

Das Kohärenzgefühl in dem Salutogenesemodell lässt sich sowohl für den Einzelnen als auch für ein Paar oder eine Gruppe beschreiben. Es meint die Grundstimmung, innerlich nicht zu zerbrechen und auch äußere Unterstützung zu finden. Der Kohärenzsinn hingegen beschreibt eine mit diesem Gefühl einhergehende und an gedankliche Aktivitäten geknüpfte Weltsicht: Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang begreifen (Dimension der Verstehbarkeit). Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge auch über innere und äußere Ressourcen, die ich, um mein Leben zu meistern, einsetzen kann (Dimension der Handhabbarkeit). Für meine Lebensführung ist Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt (Sinndimension).

Kohärenzgefühl und Kohärenzsinn des Kindes speisen sich insbesondere aus dessen Dialog- und Spielerfahrungen. Zu deren motivationalen Grundlage wissen wir



aus den Ergebnissen der beobachtenden Säuglingsforschung, „dass nicht nur Trieb- und Körperlust, sondern auch Entdeckerlust und das Gefühl, in der Außenwelt sinnvolle Zusammenhänge bewirken und erkennen zu können, zentrale Motivatoren von Lebensbeginn an sind.“ (Martin Dornes, 1993)

Astrid Lindgren (1977) beschreibt in ihrer Autobiografie literarisch pointiert den gleichen Sachverhalt:

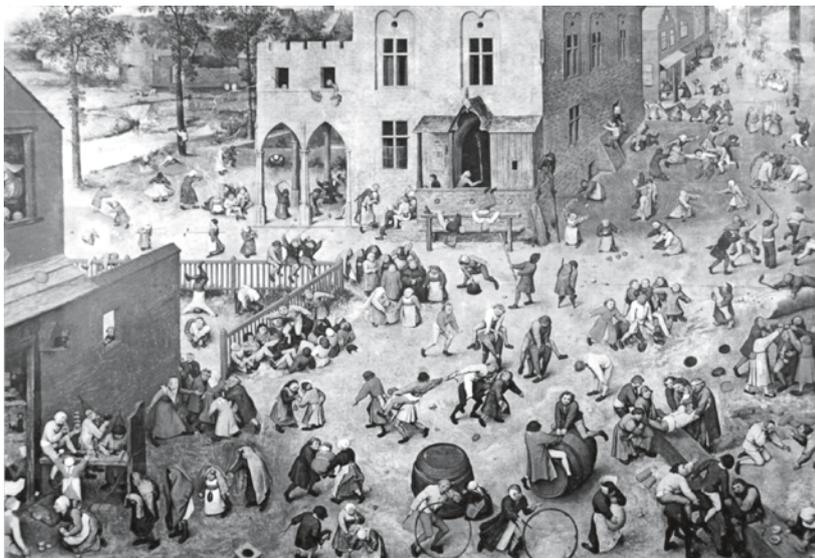
„Als ich noch in die Vorschule ging, fragte die Lehrerin eines Tages, wozu Gott uns die Nase gegeben habe, und ein Knäblein antwortete treuherzig: ‘um Rotz darin zu haben’. Ach, Albin, wie konntest du nur so etwas Dummes sagen, hast du denn wirklich nicht gewusst, dass die Nase dazu da ist, damit wir uns gleich jungen Hunden durch unser Kinderleben schnuppern und schnüffeln und Seligkeiten entdecken?“
Und wie werden die Seligkeiten entdeckt? Spielend!

Die „Zwischenräume“ des Spielens und des Dialoges

Gemeint ist von Astrid Lindgren ein Spielen - wie auf dem Bruegel-Bild - im Sinne von *paidia* (griechisch: kindliches Spielen) oder *play* (altsächsisch: *plegan* = pflegen), und das bedeutet leibhaftige Welterfahrung mit allen Sinnen, einschließlich des Bewegungssinnes sowie der Gefühle (wir sprechen von *Affektus-Sensumotorik*). Hierüber eröffnen sich die *Intermediärräume des Spielens und des Dialoges*.

Die Intermediärräume, wörtlich übersetzt: Zwischenräume, sind nicht sichtbar, aber erlebbar. Gemeint sind die Zwischenräume, die sich im Spielen wie im Dialog und natürlich auch im spielerischen Dialog oder dialogischen Spiel eröffnen. Es sind die Räume zwischen der Fantasie





„Kinderspiele“, 1560, Pieter Bruegel d.Ä. (um 1525-1569)

des Kindes und z. B. dem Sandhaufen vor dem Kind, wie auch die Räume zwischen zwei Menschen, die im Dialog vertieft sind. In den Spielintermediäräumen wie in den dialogischen Intermediäräumen kann man sich verlieren - und bereichert aus ihnen zurückkehren. Und was man in diesen Intermediäräumen an Schätzen entdecken kann, sind Lebens- bzw. Lernfreude, die eigene Kreativität und Gesundheit. Erstmals beschrieben worden ist dieses Wunderland der Intermediäräume von dem genialen Donald Winnicott in seinem Buch „Vom Spiel zur Kreativität“ (1979).

Kinder brauchen wohlwollende Anerkennung ihrer Kreativität

Indem Kinder sich in den spielerisch-dialogischen Intermediäräumen entfalten, sind sie allerdings auch besonders verwundbar, wenn sie dabei be- und entwertet oder ignoriert und damit auch entwertet werden. Leider passiert das viel zu oft. Zum Beispiel dem Kind, das seine emotional-bedeutsame „Geschichte vom Tage“ erzählen will und auf mediengefesselte Erwachsene trifft, die dem Bericht kein Gehör schenken, dem Kind, das ein Bild zeigt und hört „so sieht ein Pferd aber nicht aus“ oder ein Lied singt und einen abweisenden Gesichtsausdruck registriert, weil das spontane Singen ohrenscheinlich peinlich erlebt wird.

Umgekehrt und salutogenetisch formuliert: je mehr und je freier sich Kinder in den spielerisch-dialogischen Intermediäräumen entfalten können, desto sicherer, eigensinniger und weniger leicht beschämbar werden sie. Es ist hierfür kein inflationäres Lob des Produktes notwendig. Vielmehr reicht es, wenn z. B. die Eltern oder die peer group auch das schöpferische Tun selbst, den Prozess, wahrnehmend gelegentlich sinngemäß sagen: „schön, dass du so gerne malst“ und die Bilder nicht nur flüchtig, sondern aufmerksam betrachten.

Denn ein Bild ist das Kind - ebenso das Lied, der Purzelbaum, der Aufsatz, das Hüpfen, Tanzen, Turnen, Klettern, Basteln, Erzählen ... Kinder sind bis in die Pubertät mit ihren schöpferischen Darstellungen – die sowohl den schöpferischen Prozess wie das Produkt mit einschließen – identifiziert. Darin liegt auch die salutogenetische Chance: wohlwollend wahrgenommene schöpferische Aktivität fördert ein starkes Kohärenz- und Selbstwertgefühl verbunden mit einer sicheren Identität. *Rauschmittel mit ihrer Beschämungslöslichkeit – siehe Eingangszitat – sind dann nicht mehr zwingend notwendig.*

Leibhaftige Welterfahrung aus dem Spiel fördert die Hirnentwicklung

Je mehr nun Kinder spielend mit allen Sinnen die Welt erproben und erfahren, je mehr affektusensorische Erfahrungen sie also dabei machen, desto besser werden auch die neuronalen Verknüpfungen als neurobiologische Grundlage von Kompetenzentfaltung durchorganisiert. Aber nicht nur das. Diese leibhaftige, affektusensorische Welterfahrung aus dem Spielen heraus kann sich als – verinnerlichte – Szene mit allen Sinnesqualitäten über ein inneres Bild darstellen (Soldt 2006). Die Lebendigkeit unseres Denkens speist sich aus diesen Bildern, die unsere vormaligen Sinneserfahrungen in jeweiligen Kontexten aktuell vergegenwärtigen.

Indem dialogisch diese inneren Bilder mit Begriffen verknüpft werden, entsteht eine lebendige Fantasie. Und diese ermöglicht ein reiches Innenleben, das keiner ständig neuen äußeren Reize und Sensationen bedarf, um etwas zu erleben. Fantasie lässt zaubern! Ein solches Spielen vermittelt darüber hinaus das Erleben von Autonomie und Identität. Gleichzeitig werden die Kompetenzen des Kindes auf Grund der zunehmenden Anforderungsstrukturen in den Spielsituationen gefördert.

Schon vor Jahrzehnten beschrieb der Schweizer Psychologe und Pädagoge Hans Zulliger, wie schwerkranke und gestörte Kinder gesund wurden, „bloß indem sie spielten“.

Darüber hinaus bedeutet ein solches Spielen in der Gruppe mit ihrer Haltefunktion auch dann noch Freude am Spielen haben zu können, wenn ich dabei desillusioniert werde, das heißt erlebe, dass die anderen schneller laufen oder schwimmen, besser klettern, gewandter mit dem Ball umgehen oder sich besser ausdrücken können. Die intrinsisch begründete Lust auf Welt

(s. Dornes) bleibt innerhalb solcher Spielerfahrungen trotz Enttäuschungen erhalten. *Ich bedarf dann nicht zwingend der Suchtmittel und -handlungen, um Enttäuschungen zu verkraften oder um „kicks“ zu erleben.*

In einer Untersuchung zum Therapieverlauf bei Magersucht weist Deter (1989) darauf hin, dass gesunde frühere AnorexiepatientInnen im Unterschied zur Krankheitsphase eine intensive Vorliebe für das Spielen zeigen konnten.

Leider wird das freie und spontane Spielen „auf der Straße“ immer mehr verdrängt. Jüngere Kinder finden kaum noch Räume, um so spontan wie beispielsweise Huckleberry Finn mit ihrer peer group spielen zu können. Oder die Kinder verpassen sich selber Stubenarrest, werden von den Medien – Fernseher, Spielkonsole, Computer – auf ihren Stühlen gefesselt.



Aus: Karicartoon, 2006

Spielen ist ein unersetzbarer Vorgang

Hier sind Eltern, ErzieherInnen und Lehrkräfte präventiv gefordert, die virtuellen Räume zumindest vorübergehend zu verschließen und salutogenetische Intermediäräume eröffnen zu helfen. Konkrete Empfehlungen gibt es hierzu auf dem kostenlosen Flyer und Plakat des Beltz-Verlages: „Nehmen Sie sich Zeit ...“, (2005) (s. Informations-Block).

Wir sollten uns der Bedeutung, die die Intermediäräume für die schöpferische Entfaltung der Kinder über Spiel und Dialog in der Familie und im Kindergarten haben, stets gewahr sein. Spielen ist für die gesunde Entwicklung ein kostbarer, unersetzbarer Vorgang und sollte keinesfalls durch vorzeitige Lern- und Paukprogramme eingetauscht werden. Denn die Durchorganisation und Vernetzung unseres Gehirns erfolgt unter dem Einfluss eben des Spielens und des Dialoges. Durch die affek-

tusensumotorischen und dialogischen Einseitigkeit der Medienwelt verkümmert die Gehirnentwicklung.

Das Gehirn verharrt in dem, was es schon von Geburt an kann, nämlich ein lebhaftes Interesse für äußere bewegte Bilder erzeugen.

Kultureller Fortschritt ist aber erst möglich, wenn das Gehirn die Kapazität, die es für die Wahrnehmung äußerer bewegter Bilder vorhält, für innere bewegte Bilder verwendet. Und innere bewegte Bilder sind als Denksymbole entscheidend für unsere Denkfähigkeit. Diese Umwidmung der Hirnkapazität für innere bewegte Bilder wird in den Intermediäräumen des Spielens und des Dialoges aktiviert. Zugleich entfaltet sich ein starkes Kohärenzgefühl, das nicht nur diesen Umwandlungsprozess, sondern die Lernfähigkeit im Allgemeinen fördert. Das Gehirn entfaltet dabei die Fähigkeit, sich auf neue Lernsituationen immer wieder optimal einzustellen. Kinder, die wie auf dem Bruegel-Bild spielen, können sowohl in einen Baum klettern als auch ab elf oder zwölf Jahren optimal mit einem Computer umgehen. Sie überholen dabei mit ihren Fähigkeiten Kinder, die bislang vorwiegend vor dem Computer gesessen, aber nie anderweitig gespielt haben. Medienkinder entwickeln ein in seinen Funktionen sehr eingeschränktes Gehirn, haben dann weder die Kompetenz noch die Lust in Bäume zu klettern oder andere Aufgaben zu meistern, die nicht per Mausklick zu erledigen sind.

Spielerisch-dialogische Begegnungen fördern und aktivieren

Aus der Säuglingsforschung wissen wir, dass die Hirnentwicklung des Menschen und sein Kohärenzgefühl in der Interaktion mit seinen Bezugspersonen damit beginnen, dass Grundmuster des Duetts und des miteinander Tanzens aktualisiert werden. Diese aktivierende Kraft der spielerisch-dialogischen Begegnung erspüren wir jedoch nicht nur bereits schon in den ersten Tagen des menschlichen Lebens, sondern auch noch an dessen Ende: gehen wir in ein Altersheim, befreien wir die stumpfsinnig vor der Glotze hängenden Alten von diesem Medium, singen wir mit ihnen, tanzen wir mit ihnen – und wir staunen immer wieder neu, wie rege, fröhlich und geistesgegenwärtig diese Menschen sich auf einmal zeigen können. Um diese Zauberkraft der Intermediäräume wussten auch noch die Eltern unserer Eltern, indem sie sich wintertags vor das Herdfeuer setzten, sich Geschichten erzählten und miteinander sangen.

Wenn also PISA-verstörte Eltern im Kindergarten nach dem nächsten Französischkurs für ihre Kleinen



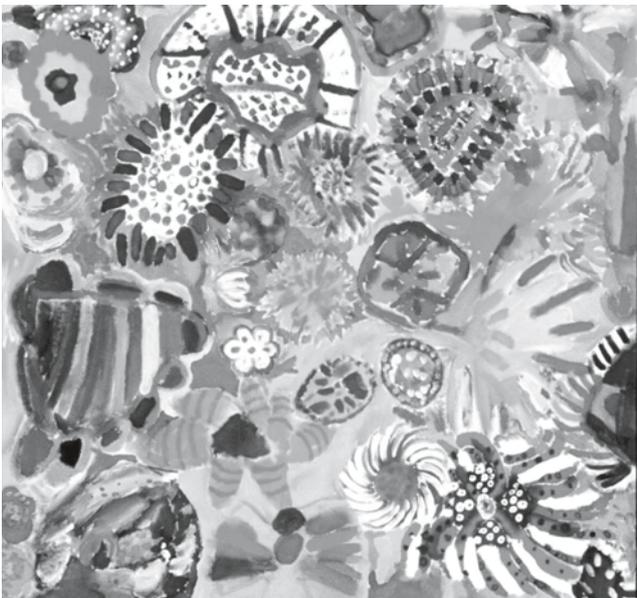
nachfragen, dann sollten wir ihnen vermitteln, dass eine Gutenachtgeschichte und ein gemeinsames Lied viel wichtiger als der Französischkurs sind.

Fairplay durch gemeinsame Kreativität

Indem Kinder im Rahmen der Primärpädagogik – im Kindergarten oder der Grundschule – gemeinsam etwas gestalten, entfaltet sich neben dem Kohärenzgefühl in der Gruppe auch eine implizite Vorstellung vom Fairplay. Fairplay bedeutet, den anderen gelten lassen, nicht ausschalten und übertreffen zu müssen, sondern nach seinen Möglichkeiten sich entfalten zu lassen. Und genau das stellt ein wesentliches Element konkreter Friedenserziehung dar.

Die Schüler einer zweiten Klasse probten zu Beginn des Schuljahres Fairplay mit der Gestaltung eines 1 m x 1 m großen Gemeinschaftsbildes. Jedes Kind konnte auf diesem Bild eine Blüte aufbringen. In dem Gestaltungsprozess entdeckten die Kinder, dass ihre Blüte jeweils mit den anderen zusammen viel eindrucksvoller aussah, als wenn diese nur mit wenigen anderen oder sogar nur allein auf der Leinwand zu sehen gewesen wäre. Keine Blüte wurde übergemalt oder mit einem negativen Kommentar bedacht. Es entstand ein wunderbares Bild.

Die Freude der Kinder als Lebensfreude, die mit einem starken Gruppenkohärenzgefühl einhergeht, ist auf dem Foto ohne Schwierigkeiten zu erkennen.



Und das Bild selbst zeigt: die Identität des Einzelnen geht in dieser Gemeinschaftsproduktion nicht verloren, sondern ist gut aufgehoben, sogar erhöht. Das, was hier im Rahmen der Primärpädagogik zu Beginn des zweiten Schuljahres beispielhaft aufgezeigt wird, ist selbstverständlich auch mit vielen anderen Projekten im Kindergarten möglich.

Die Chance der Primärpädagogik nutzen

Und wenn Kinder, die heute keine Chance mehr haben, in einer peer-group sich zum spontanen Spielen und Gestalten zusammenzufinden, dies nicht im Rahmen der Primärpädagogik erleben, wann sollen sie es denn dann erfahren? In unserer Psychosomatischen Abteilung am Christlichen Krankenhaus in Quakenbrück? Hier gibt es für unsere Patienten die Mal- und Musiktherapie einzeln und in der Gruppe, das Singen einzeln und in der Gruppe, ebenso auch die Tanztherapie als emotionaler Ausdruckstanz, die szenisch-dialogische Interaktion, die Bewegungsgruppe, das Rollenspiel, die Reittherapie, die Fahrt auf dem Floß und die Überquerung des Flusses auf der Strickleiter ... „Preisgünstiger“ und wirksamer ist aber all dies, wenn es früh im Rahmen der Primärpädagogik umgesetzt wird und nicht erst Jahre später, wenn es dann plötzlich als Therapie notwendig wird.

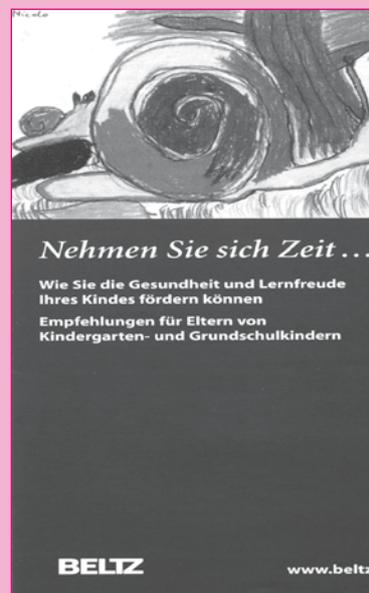
Literatur

- ANTONOVSKY, A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. Tübingen: dgvt-Verlag.
- DORNES, M. (1993): Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen. Frankfurt/M.: Fischer.
- LINDGREN, A. (1977): Das verschwundene Land. Hamburg: Oetinger.
- SCHIFFER, E. (1993/1997): Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern und Jugendlichen. Weinheim und Basel: Beltz.
- SCHIFFER, E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz.
- SCHIFFER, E. & SCHIFFER, H. (2004): LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Weinheim und Basel: Beltz.
- WINNICOTT, W. DONALD (1979): Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart: Klett-Cotta.

Nehmen Sie sich Zeit ...

Empfehlungen für Eltern

- 1.) Nehmen Sie sich Zeit, mit Ihren Kindern zu sprechen. Denn Kinder lernen Sprache vor allem im Dialog - von Angesicht zu Angesicht.
- 2.) Zeigen Sie im Gespräch Interesse für das, was Ihr Kind erlebt hat, was es bewegt. Es kann sich in einer solchen Atmosphäre leichter öffnen und seine Gefühle besser verarbeiten. Es gibt dann nicht mehr so viel, was Ihrem Kind „schwer im Magen liegt“, ihm „Kopferbrechen bereitet“, und „an die Nieren geht“. Gleichzeitig erwirbt Ihr Kind Lebendigkeit im sprachlichen Ausdruck und in der Phantasie. Ihr Kind kann seinem Sprachgefühl vertrauen, es kann seine Anliegen sprachlich darstellen. Und es braucht dazu weniger seine Fäuste.
- 3.) Kinder, denen gut zugehört wird, können auch selber gut zuhören. Wenn sich also ein Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem Kind ergibt, schalten Sie Fernseher, Computer und Radio aus. Sie (und Ihr Kind) können besser zuhören bzw. beim Zuhören eigene innere Bilder entwickeln. Auch wenn Sie meinen, gar nicht auf den Fernseher zu achten, wird Ihre Wahrnehmung allein schon durch die unterschwellig wahrgenommenen, ständig wechselnden Licht- und Schattenverhältnisse des Raumes gründlich gestört.
Kinder, denen gut zugehört wird, sind gelassener, schlafen besser, fühlen sich weniger unter Stress und transportieren das, was sie tagsüber gelernt haben, im Schlaf besser vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis.
- 4.) Lesen Sie Ihrem Kind etwas vor und geben Sie ihm Bücher zum Selberlesen. Schaffen Sie eine gemütliche Stimmung beim Vorlesen, wie z.B. bei der Gutenacht-Geschichte. Diese gemütliche Stimmung entsteht später auch dann, wenn das Kind alleine ein interessantes Buch aufklappt und es liest. Lesen ist das entscheidende Training für das Gehirn – nicht wahlloser Medienkonsum.
- 5.) Stellen Sie Ihrem Kind keinen eigenen Fernseher zur Verfügung. Je weniger Ihr Kind mit Fernsehen und Computerspielen seine Zeit verbringt, desto besser.
- 6.) Kinder brauchen Bewegung im Spiel. Lassen Sie in Ihrer Familie Wandern, Fahrradfahren, Schwimmen, Ballspiele auch mit Ihrer eigenen Beteiligung zur Selbstverständlichkeit werden. Wenn Ihr Kind in einen Sportverein geht, besprechen Sie mit seinen Betreuern dort, dass das sportliche Miteinander, die sportliche Aktivität und nicht der Sieg im Vordergrund steht.
- 7.) Wenn Ihr Kind am Malen Freude hat, fördern Sie dies mit Material und Aufmerksamkeit. Greifen Sie nicht korrigierend in die Gestaltungen ein, lassen Sie den Eigen-Sinn gelten. Vermeiden Sie unbedingt Negativzensuren. Es bedarf aber auch keines inflationären Lobes. Die Bilder nicht gleich wegpacken, sondern gut sichtbar aufhängen. Zum Beispiel am Pinnbord in der Küche oder im Flur, wo alle sie sehen können.
- 8.) Singen Sie zusammen mit Ihren Kindern – zum Beispiel zur Gutenacht-Geschichte. Keine entwertenden Bemerkungen, wenn Sie meinen, dass Ihr Kind „schräg“ singt. Besonders wenn wir singen, sind wir durch Kritik sehr leicht verletzbar. Beginnen Sie mit dem (Vor-)Singen so früh wie möglich. Am besten schon während der Schwangerschaft.
- 9.) Singen und eigenes Musizieren senken Angst und fördern Aufmerksamkeit. Beides schafft damit die besten Voraussetzungen für Lernfreude und Lernfähigkeit.



Kostenloser Flyer und Plakat des Beltz-Verlages, 2005