

## LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule. Dr. Eckhard Schiffer\*



Foto: Arne Arneemann

Dr. Schiffer bei seinem Vortrag

In dem Titel meines Vortrages ist der Zusammenhang und die Entfaltung von Gesundheit und Lernmotivation angesprochen. Hierfür sind weitgehend auch Lernprozesse entscheidend. Wir lernen ständig, wir können uns gar nicht dagegen wehren, denn unser Gehirn hat nichts anderes vor und nichts anderes zu tun als zu lernen. Sogar im Schlaf. Die Frage ist nur, was, wie und wo wir lernen. Körperliche Korrelate von Lernprozessen, die schon vorgeburtlich einsetzen, sind die (synaptischen) Veränderungen in den Verknüpfungen der Nervenzellen des Gehirns. Unser Gehirn ist eine ständige Umbaustelle. Wenn Sie nach diesem Vortrag aus dem Saal herausgehen, haben Sie mit Sicherheit ein anderes Gehirn als das, mit dem sie hereingekommen sind. Und damit etwas Gutes daraus wird – dafür brauchen wir ein starkes *Kohärenzgefühl*.

In dem Konzept zur Gesundheitsentstehung, dem *Salutogenese-konzept* von Aaron Antonovsky ist das Kohärenzgefühl die entscheidende Grundlage von Gesundheit.

Kohärenz kommt aus dem Lateinischen und das bedeutet ebenso viel wie Zusammenhang, Zusammenhalt, einen inneren und äußeren Halt haben. Sich innerlich und äußerlich getragen, gehalten fühlen und sich auch selber innerlich und äußerlich Halt verschaffen können.

In diesem Zusammenhang einige Anmerkungen zur Entstehungsgeschichte des Konzeptes vom Kohärenzgefühl:

Im Jahre 1970 führte Antonovsky in Israel eine Befragung zur Gesundheit von Frauen durch, die den Schrecken und das Entsetzen von Verfolgung, Inhaftierung und Konzentrationslagern überlebt hatten. Diese Frauen waren im Kindes- und Jugendalters schwersten Traumatisierungen ausgesetzt gewesen; 71 % berichteten als Folge dessen über deutliche seelische und körperliche Beeinträchtigungen ihrer Gesundheit. Dies war auch zu erwarten gewesen und daher nicht weiter verwunderlich. Was Antonovsky vielmehr beschäftigte, war die Frage, warum 29 % der Frauen trotz der massiven Belas-

tungen dennoch bei relativ guter Gesundheit waren. Diesen Wechsel in der Perspektive bezeichnete er rückblickend als die entscheidende Wende in seiner Arbeit, aus der heraus er dann auch sein Konzept vom Kohärenzgefühl entwickeln konnte.

Zur weiteren Annäherung an das Kohärenzgefühl habe ich Ihnen zwei Texte mitgebracht. In dem ersten geht es um eine Szene aus der Geschichte meines Lieblingshelden Huckleberry Finn. Der andere ist ein Ausschnitt aus dem Brief Dietrich Bonhoeffers Weihnachten 1943 aus dem Gefängnis Tegel an seine Eltern.

Huckleberry Finn ist in Mark Twains Geschichten um Tom Sawyer der Bürgerschreck - faul, verwaorlost, ohne festen Wohn-

sitz; der Vater ein gewalttätiger Säufer, von der Mutter ist schon gar nicht mehr die Rede. Nach unseren heutigen Vorstellungen wäre demnach Huckleberry Finn hochgradig gefährdet. Offensichtlich kommt der Huck jedoch gut über die Runden. Der Leser sympathisiert mit ihm, die Geschichten laden ein, sich mit Huck zu identifizieren.

Auf der Flucht vor seinem eigenen Vater, der ihm nach dem Leben trachtet, trifft Huck den entflohenen Negersklaven Jim. Beide müssen um ihr Leben fürchten. Das Floß, das sie finden und mit dem sie auf dem Mississippistrom flussabwärts flüchten, wird zu ihrem Freiraum und Fluchort. Unser Text knüpft an eine Passage an, innerhalb derer sie an einer geschützten Uferstelle Halt machen, um in einer Höhle auf einem offenen Feuer ihr Mittagessen zu bereiten:

„Wir nahmen noch'n paar Fische von den Haken, die inzwischen angebissen hatten und warfen die Angelschnüre wieder aus. Dann machten wir alles zum Mittag-

*Chefarzt der Abteilung für Psychosomatische Medizin mit integriertem familientherapeutischem Zentrum am Christlichen Krankenhaus Quakenbrück.*

essen fertig.

Der Zugang zur Höhle war nicht größer als'n Schweinskopf. Auf der gegenüberliegenden Seite warder Boden etwas erhöht. Hier machten wir ein Feuer und kochten unser Mittagessen. Unsere Decken legten wir als Teppich auf die Erde. Wir setzten uns darauf und aßen. (...)

Sehr bald wurde es dunkel, und es fing an zu donnern und zu blitzen. (...) Gleich hinterher fing es an zu regnen, und bald goss es wie mit Eimern. Und der Wind heulte, wie ich's noch nie gehört hatte. Es war ein richtiges Sommergewitter. Es wurde so duster, dass draußen alles wie in Tinte getaucht aussah (...). Und dann tauchte ein Blitz alles in helles, goldenes Licht und man konnte für einen Moment Baumkronen erkennen, die ganz weit weg waren.

'Jim, ist das nicht schön?' fragte ich. 'Ich möchte nirgendwo anders sein als hier.

Gib mir noch mal'n Stück Fisch und 'nen heißen Maiskuchen.' "

Auf dem Bild zu dieser Textpassage aus dem „Huckleberry Finn“ fühlen sich die beiden offensichtlich wohl. Ihnen schmeckt es ausgezeichnet, obwohl ihr Mahl - Fisch und Maiskuchen - relativ bescheiden ist und draußen die Welt unterzugehen scheint. Die beiden haben augenscheinlich keine Angst, fühlen sich in ihrer Freundschaft gut aufgehoben und geborgen. Und eben diese Freundschaft ist es, die in ihrem sonst eher einsamen Leben Sinn stiftet. Zusammen fühlen sie sich stark, zusammen meistern sie die Anforderungen, die die Wildnis und der Strom Mississippi mit all den dazugehörigen Gefahren an sie stellen.

Der zweite Text, den ich Ihnen mitgebracht habe, scheint aus einer ganz anderen Welt entstanden zu sein, aber es gibt zumindest eine bedeutende Gemeinsamkeit:

Dietrich Bonhoeffer schrieb Weihnachten 1943 aus dem Gefängnis in Tegel an seine Eltern: „Ich brauche Euch nicht zu sagen, wie



groß meine Sehnsucht nach Freiheit und nach Euch allen ist. Aber Ihr habt uns durch Jahrzehnte hindurch so unvergleichlich schöne Weihnachten bereitet, dass die dankbare Erinnerung daran stark genug ist, um auch ein dunkleres Weihnachten zu überstrahlen. In solchen Zeiten erweist es sich eigentlich erst, was es bedeutet, eine Vergangenheit und ein in-

neres Erbe zu besitzen, das von dem Wandel der Zeiten und Zufälle unabhängig ist. (...) Ich glaube, wer sich im Besitze solcher Kraft-Kraftreserven weiß, braucht sich auch weicherer Gefühle, die meiner Meinung nach doch zu den besseren und edleren der Menschen gehören, nicht zu schämen, wenn die Erinnerung an eine gute und reiche Vergangen-



heit sie hervorruft".<sup>1</sup>

Dieser Text vermittelt auf der gedanklichen Ebene, was die Episode vom Huckleberry Finn emotional vermittelt, nämlich das Kohärenzgefühl.

Das Kohärenzgefühl kann sich wie in dem Bonhoeffer-Text auf eine Einzelperson beziehen, aber auch auf ein Paar wie in dem Text zu Huckleberry Finn. Ebenso kann sich das Kohärenzgefühl jedoch auf eine Gruppe von mehreren Menschen beziehen wie z. B. auf eine Familie, ein Lehrerkollegium, eine Schulklasse oder sogar eine ganze Schule. Wie das Kohärenzgefühl einer Schulklasse aussieht, dafür habe ich Ihnen ein Foto mitgebracht.

Es geht hier um eine bildnerische Gemeinschaftsproduktion in einem zweiten Schuljahr, in dem die Kinder auf einer 1 x 1 Meter großen Leinwand jeweils eine Blume malen konnten. Keine Blume wurde übermalt. Die Kinder entdeckten, dass ihre Blume zusammen mit den anderen jeweils viel schöner aussieht, als wenn sie alleine auf der Leinwand zu sehen gewesen wäre...

Das Kohärenzgefühl, beziehungsweise der Kohärenzsinn meinen einen Welt- und Selbstbezug, in dem die eigene Existenz als sinnvoll, Probleme und Aufgaben als verstehbar und handhabbar erlebt werden. Verstehbarkeit und Handhabbarkeit von Problemen sowie Sinnhaftigkeit sind die drei Teilkomponenten des Kohärenzgefühles bzw. des Kohärenzsinnnes. Von Kohärenzsinn sprechen wir, wenn wir weniger die gefühlshafte Erlebensweise, sondern mehr die damit verknüpften gedanklichen Aspekte meinen. Um das Kohärenzgefühl bzw. den Kohärenzsinn geht es im wesentlichen in meinem Vortrag. Die These, die ich Ihnen heute mitgebracht habe, ist die, dass aus den *Intermediärräumen* des Spielens und des schöpferischen Handelns sowie des Dialoges heraus sich ein starkes Kohärenzgefühl entwickeln kann. (Schema 1 und 2 -



siehe Seite 9)

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 des Kindes und z. B. dem Sandhaufen vor dem Kind wie auch die Räume zwischen zwei Menschen, die im Dialog vertieft sind. In den Spielintermediärräumen wie in den dialogischen Interme-

diärräumen kann man sich verlieren – und bereichert aus ihnen zurück-kehren. Und das, was man für sich in diesen Intermediärräumen spielend an Schätzen entdecken kann, sind Lebens- bzw. Lern-freude und Friedensfähigkeit. Man kann aber noch viel mehr darin entdecken: z. B. seine eigene Kreativität und Gesundheit. Das klingt fast nach einem fernen Wunderland...

Erstmals beschrieben worden, ist dieses Wunderland von dem genialen Donald Winnicott in seinem

<sup>1</sup> Leibholz-Bonhoeffer, S. (1971): *Weihnachten im Hause Bonhoeffer*. Wuppertal-Barmen: Johannes Kiefel.

Gute Erfahrungen in Spiel und Dialog



**Verstehbarkeit** + **Handhabbarkeit** + **Sinnhaftigkeit**  
 der Welt, Zusammenhänge begreifen  
 Vertrauen, aus eigener Kraft oder mit Unterstützung Lebensaufgaben zu meistern  
 Dialogisch eröffnete Intermediärräume und Erfahrungshorizonte

||

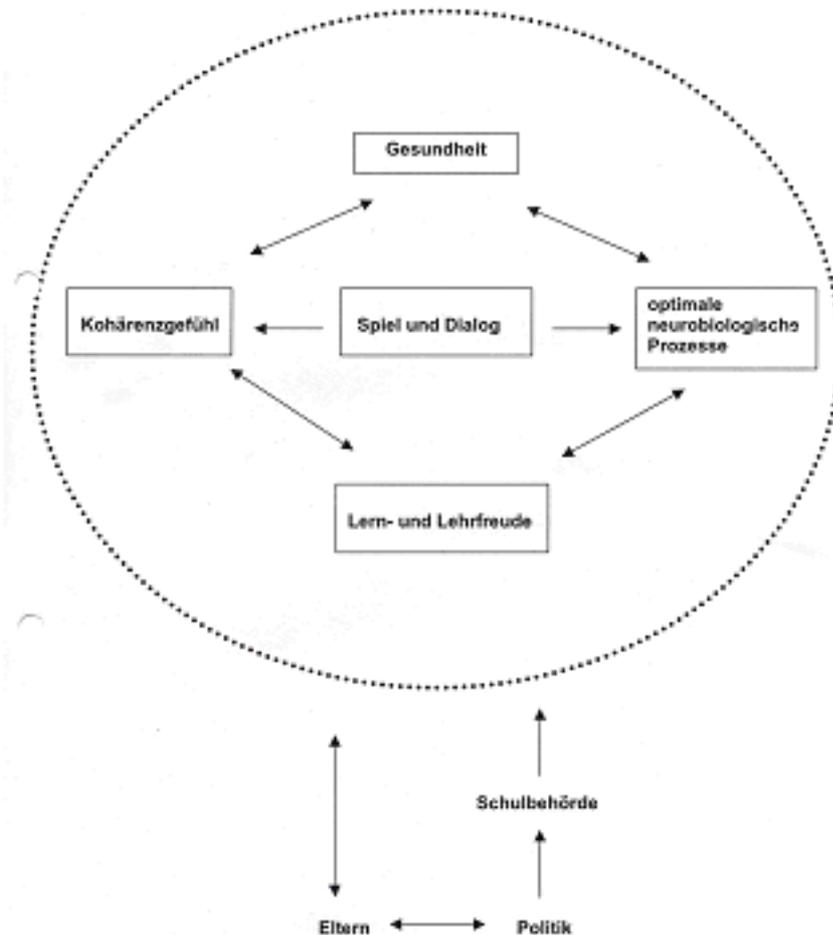
individuell

**Kohärenzgefühl/Kohärenzsinn**  
 „innerer Zusammenhang“ und äußerer Zusammenhalt

in einer Gruppe



Gesundheit



Schema 1

Schema 2

seinem Buch „Vom Spiel zur Kreativität“.<sup>2</sup>

Darüber hinaus bedeutet ein solches Spielen in Intermediäräumen in der Gruppe (*peer group*) 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 bleibt innerhalb solcher Spielerfahrungen trotz Enttäuschungen erhalten. *Ich bedarf dann auch nicht zwingend der Suchtmittel und -handlungen, um Enttäuschungen zu verkraften oder um „kicks“ zu erleben.*

Das Geheimnis einer solchen Gruppe spielender Kinder: Sie entfaltet eine *Haltefunktion*, die man sonst in der Psychologie einer liebevollen Mutter zuschreibt (*holding function*).

Das Wohlbefinden, das wir in der Gruppe empfinden, wenn wir mit anderen zusammen in dieser Weise spielen, hat auch sein neurobiologisches Korrelat. Denn es wird im Gehirn vermehrt das hochwirksame *Oxytocin* ausgeschüttet, das dafür sorgt, dass wir uns in liebevollen und freundschaftlichen Beziehungen wohlfühlen, worüber eben diese Beziehungen stabilisiert werden. Und Kinder, die sich beim Spielen so fabelhaft betragen und zugleich getragen fühlen, können von dieser Freiheit auch besser ein Stück abgeben und sich in sinnvolle Regeln einfügen, ohne sich dabei in ihrer Lebensfreude eingeengt zu fühlen. Diesen Kindern fällt dann der Schritt von der Autonomie zur *verantworteten* Autonomie, das heißt vom *play* zum *fair play* nicht schwer. Fairplay meint *den anderen wahrnehmen, sich nach seinen Möglichkeiten entfalten lassen*, ihn nicht zur Seite schieben oder ausschalten müssen. Hierüber kann sich ein starkes Element entfalten, das die gegenwärtig immer mehr wuchernde Konkurrenzmentalität, die auch



Wassily Kandinsky - "Quadratische Kreise"



Gemeinschaftsbild der Kinder eines zweiten Schuljahres zum Bild von Wassily Kandinsky

schon Kinder und Jugendliche erfasst, mildern könnte. Im Fairplay ist hierüber kann sich ein starkes Element entfalten, das die gegenwärtig immer mehr wuchernde Konkurrenzmentalität, die auch schon Kinder und Jugendliche erfasst, mildern könnte. Im Fairplay ist mein Gegenüber zwar mein spielerischer Gegner, mein Konkurrent, trotzdem verliere ich dessen

- das sei etwas altmodisch ausgedrückt - Antlitzhaftigkeit nicht aus den Augen. Er bleibt trotz aller Rauferei mein Spielkamerad. Erinnerung sei an die Spiele von Pippi Langstrumpf oder von Tom Sawyer, Huckleberry Finn und ihren Freunden. In diesen Spielen ging es oftmals wild zu, es gab Gehässigkeiten, Gemeinheiten, aber keiner wurde ausgeschaltet.

<sup>2</sup> 1979, Stuttgart: Klett-Cotta.

Der freundschaftlich-tragende Zusammenhalt wurde nicht zerstört. Solch ein Zusammenhalt ist Grundlage des *Kohärenzgefühles* einer Gruppe.

Und wie das Kohärenzgefühl aussieht, das sehen Sie auf diesem Bild mit den Blumen: Die Identität des Einzelnen geht in dieser Gemeinschaftsproduktion nicht verloren, sondern ist gut aufgehoben, sogar erhöht. Und jedes Kind wusste auch, wer welche Blume gemalt hat - die jeweils anderen wurden also mit ihren Produktionen gleichfalls wahrgenommen.



*Die Kinder des zweiten Schuljahres die das Gemeinschaftsbild erstellt haben*

Die gleiche Erfahrung machten die Kinder mit dem Gemeinschaftsbild „Quadratische Kreise“: Zunächst wurde mit den Kindern eines zweiten Schuljahres das Kandinsky-Bild „Quadratische Kreise“ besprochen. Dann konnte jedes Kind drei oder vier Bierdeckel mit Kreisen „verzaubern“. Für die Kinder wie für die Eltern, die später das Gemeinschaftsbild sahen, war es ein eindrucksvolles Erlebnis zu entdecken, dass die einzelnen Bierdeckel zusammen vielmehr „hermachen“, als drei oder vier Bierdeckel je auf einem Tisch.

Die Freude der Kinder am gemeinsamen Wahrnehmen und Gestalten zeigt auch das Bild, das anlässlich des Besuches einer *Hundertwasser-Ausstellung* in Quakenbrück entstanden ist. Jedes Kind zeichnete ein kleines Detail aus einem Hunderwasser-Bild seiner Wahl ab und malte um dieses Detail herum sein eigenes „Hundertwasser-Bild“, das seinen eigenen Einfällen und Gestaltungssintentionen entsprach. Die Bilder beeindruckten die Ausstellungsorganisatoren so sehr, dass sie sie im Foyer der Ausstellungsräumlichkeiten aufhängen ließen. Mit dabei war auch das Bild einer Schülerin, die zwischen den beiden Stunden, in denen die Bilder hergestellt wurden, erkrankte und deswegen ihr Bild nicht selber fertig malen konnte. Dies übernahm ein Mitschüler, dessen „Vollendung“ des Bildes

von der erkrankten Schülerin freudig akzeptiert wurde. Der Herstellungsprozess der Bilder sowie die Präsentation in den Ausstellungen räumen führte zu einer intensiven Kommunikation zwischen den Schülern einerseits sowie den Schülern und deren Eltern andererseits. Letztere wurden von den Schülern in die Ausstellung mitgenommen und konnten sich nur noch wundern, was die Schüler von dem Maler und dessen Werk alles wussten. Dialogisch verdichtete sich situativ das Kohärenzgefühl zwischen den Schülern und zugleich auch zwischen den Schülern und Eltern, indem diese Sonntagnachmittags eben nicht nur vor dem Fernseher saßen, sondern intensiv ein gemeinsames Thema verfolgten.

Das Kohärenzgefühl in der Gruppe kann wie über diese bildnerische Gemeinschaftsproduktionen auch über Projektarbeit in der Schule, oder anderenorts, gefördert werden, wie auf den folgenden Bildern unschwer zu erkennen ist. Diese hat mir Herr Haist von der Stiftung *Eigen-Sinn*, Freudenstadt, freundlicherweise zur Verfügung gestellt.

Dazu sei noch angemerkt, dass die Hauptschule in Freudenstadt eng mit der Stiftung *Eigen-Sinn* zusammenarbeitet und viele Projekte dieser Art in jedem Schuljahr verwirklicht. Dies hat – wie ich mich selbst überzeugen konnte – auf das Kohärenzgefühl der einzelnen Schulklassen, des Lehrerkollegiums sowie der Schu-



*Hüttenbau - Bilder eines Projektes der Stiftung "EIGEN-SINN"*  
<http://www.stiftung-eigensinn.de/>

Die folgenden fünf Projekt-Bilder wurden ebenfalls von der Stiftung "EiGEN-SINN" zur Verfügung gestellt.  
<http://www.stiftung-eigensinn.de/>



le insgesamt einen außerordentlich positiven Einfluss.

Das Kohärenzgefühl entfaltet sich in den Intermediärräumen in dem schöpferisch-gestalterischen Prozess, der damit genauso wichtig ist, wie das Produkt selbst. Das Bauen einer Hütte ist mindestens genauso wichtig, wie die fertige Hütte selbst. Wesentlich ist dabei die dialogische Intersubjektivität aus der heraus sich wechselseitige Wahrnehmung als die Grundlage von Sinnhaftigkeit entfaltet.

Kohärenzgefühl und Kohärenzsinn bewirken dann eine verminderte Lebensangst und mehr Gelassenheit bei Belastungen. Dies hat auf unsere Lernfähigkeit und Gesundheit einen entscheidenden Einfluss. Denn bei einem starken Kohärenzgefühl sind es vergleichsweise nur wenige akute Belastungsreaktionen, in denen das Stresshormon Cortisol deutlich vermehrt ausgeschüttet wird. Die Ausschüttung des Cortisols bei stark empfundenem Stress ist zunächst sinnvoll, weil dadurch die Kampf- und Fluchtreaktion des Gesamtorganismus heruntergeregelt wird. Wenn jedoch aufgrund einer starken Ängstlichkeit bei mangelhaftem Kohärenzgefühl eine Kampf-/Fluchtreaktion auf die andere folgt, bleibt der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht. Hierdurch wird dann wegen der gewebs- und zelldeaktivierenden Wirkung des Cortisols zum Beispiel das Immunsystem unterdrückt, wodurch wir für Infekte, aber auch für Krebserkrankungen, anfälliger werden. Die Wundheilung verzögert sich, der Knochen wird abgebaut, besonders aber wird auch das Hirngewebe als hochaktives Umbaugewebe in seiner Aktivität, bzw. Ausbildung gebremst. Dadurch bleiben unsere Lernbemühungen erfolglos. Denn wir lernen dauerhaft nur, wenn sich dabei im Gehirn die Verknüpfungen unter den Nervenzellen verdichten. Ich sagte nun eingangs, dass durch Spiel und Dialog ein starkes Kohärenzgefühl entsteht, wodurch die Lebensangst weniger und die Gelassen-

heit gestärkt wird. Bemerkenswert erscheint in diesem Zusammenhang, dass bereits die ersten Begegnungen zwischen Mutter und Kind sich in spielerisch-dialogischen Intermediärräumen abspielen. Für den Außenstehenden wird diese spielerisch-dialogische Begegnung noch deutlicher, wenn das Kind im Alter von zwei Monaten im Kontakt zu lächeln beginnt, die kindlichen Laute nuancenreicher werden, Wohlbehagen und Freude sowie Ärger und Spannung unterscheidbarer werden lassen, die Bewegungen immer zielgerichteter werden. Die Mutter (oder der Vater) nimmt die Gesten und Laute des Kindes auf, wiederholt diese variierend. Kind und Bezugsperson stellen sich dabei in ihrer Körpermotorik und Lautbildung so aufeinander ein wie zwei, „die gemeinsam freudig tanzen“<sup>3</sup> oder im Duett singen.

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.

Über das Musizieren im Allgemeinen sowie über das Singen im Besonderen werden im Gehirn über die Ausschüttung von Neurotransmitter Prozesse aktiviert, die für das Lernen von größter Bedeutung sind.

Im Frontalhirn wird das Dopamin ausgeschüttet, das sowohl für die gute Laune wie auch für die Konzentration und die Impulsregulierung zuständig ist, im zentralen Höhlengrau sind es die Endorphine, die für Angstfreiheit, Beruhigung und Schmerzmilderung sorgen. Diesen Effekt des Singens kannten noch die alten Volksschulpauker, die acht Jahrgänge in einer Klasse hatten.



Wenn es um zwölf Uhr in der Klasse etwas kribbelig wurde, dann ließen sie ihre Schülerinnen und Schüler aufstehen und singen. Danach ging es eine halbe Stunde wieder konzentriert und ruhig weiter.

Und wegen der genannten Neurotransmitterausschüttung insbesondere beim Singen gibt es Wiegen- und Gutenachtlieder, haben wir gesummt und gepfiffen, wenn wir früher im Keller Angst hatten und deswegen haben die Menschen früher in Not nicht nur gebetet, sondern auch gesungen.

Aber stellen Sie sich vor:

An einem sommerlichen Montagmorgen stehen Sie – nicht alkoholisiert – an einer Straßenbahn-

haltestelle. 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.

<sup>3</sup> Milch, W. (2000): *Kleinkindforschung und psychosomatische Störungen. Psychotherapeut, 45, 18-24.*

kung; niemand lacht.

Das, was die kleine Sonja aus dem Kindergarten mitbringt, ist eine kostbare, immer seltener werdende *salutogenetische* Ressource.

Es hat nun leider auch etwas mit Schule zu tun, wenn uns eben diese sowohl für unsere Gesundheit als auch für unsere Lernfähigkeit so wertvolle Ressource verdorben wird.

Kinder sind mit ihren kreativ-kommunikativen Ausdrucksformen identifiziert. Es sind ihre jeweils eigenen *Produktionen* und keine *Re-Produktionen*, wie zum Beispiel die korrekte Lösung einer Rechenaufgabe. Wird das Lied oder das Bild, die Geschichte oder die turnerische Übung schlecht bewertet, wird auch das Kind entwertet. Und zwar viel stärker als bei einer schlechten Mathematikarbeit, denn diese ist nicht das eigene Produkt, sondern eine Re-Produktion. Von daher ist eine Distanzierung viel eher möglich als von einem entwerteten Bild.

*Kinder sind mit ihren kreativ-kommunikativen Ausdrucksformen identifiziert.*

*Lehrer sind mit ihren kreativ-kommunikativen Ausdrucksformen, nämlich ihrem Unterricht, identifiziert.*

*Werden wir nun in unseren kreativ-kommunikativen Ausdrucksformen benotet und bewertet, dabei im Zweifelsfalle entwertet, werden wir auch als Person entwertet!*

Die ersten kreativ-kommunikativen Eigendarstellungsweisen des Menschen sind dessen kindliche Lächeldialoge.

Hierauf freuen sich die Eltern eines jeden Kindes, sofern sie das Lächeln nicht schon vorher verlernt oder selbst nie erfahren haben. „Bis zum Alter von sechs Monaten gibt es unter normalen Umständen bis zu dreißigtausend solcher Lächelbewegungen (...). Es sind dies keine Affektansteckungen sondern echte Dialoge (...). Mit jeder der dreißigtausend

Lächelbewegungen wächst ein Stück Wissen, dass das entstehende Selbst die Quelle der mütterlichen Freude ist. Das Kind weiß nun, dass es für die anderen ein Geschenk ist.“<sup>4</sup> Das wahrnehmende Lächeln der Eltern schützt vor negativen Stresseinwirkungen, denen das Kind im Laufe seiner weiteren Entwicklung ausgesetzt ist. So bleibt das Kind unter Belastung – wie zum Beispiel der einer vorübergehenden Trennung – gelassener. Es reagiert weniger angstvoll oder aggressiv, wenn es nur häufig genug diesen wahrnehmenden Lächeldialog erlebt hat. Es zeigt eine basale *Gelassenheit*, die durchaus als Grundlage des späteren Kohärenzgefühles aufgefasst werden kann.

Das erste Lächeln des Kindes erfolgt spontan im Schlaf und wird dann im wachen Dialog durch das antwortende Lächeln der Eltern verstärkt, was wiederum deren Lächeln und Freude fördert. Hier findet sich die Grundform eines positiven selbstverstärkenden Zirkels zur Lebensfreude. Solche selbstverstärkenden Zirkel zur Lebensfreude können späterhin überall da entstehen, wo ein Kind im Spiel schöpferisch etwas hervorbringt und als Geschenk präsentieren möchte - z. B. sein Bild. Entscheidend ist dann das annehmende Lächeln und: die aufmerksame Wahrnehmung des Bildes. Denn das Bild *ist* das Kind. - Und: der Unterricht *ist* der Lehrer. -

In der Übergangsphase vom Krabbeln zum Laufen, mit ungefähr einem Jahr also, wird die Umwelt für das Kleinkind aufregender als in den vorausgegangenen zwölf Monaten der Säuglingszeit. Das Kind kann eigenmotiviert und selbständig die Haltung auf allen vieren überwinden und sich in das Abenteuer der spielerischen Umwelterkundung stürzen. Es verbringt nun weniger Zeit als zuvor mit der Erkundung

des mütterlichen oder väterlichen Gesichtes. Sein Interesse gilt auch der aufregenden Welt um ihn herum. Mit allen Sinnen wird diese Welt erkundet.

Diese Erfahrungsräume des Spielens sind die schon genannten *Intermediärräume*.

Im Alter zwischen eineinhalb und vier Jahren hat das Spielen außer der Lust und der Freude, die das Kind dadurch erfährt, auch eine dialogische Funktion, die an die Stelle der Lächeldialoge gerückt ist. Nun ist es nicht mehr nur „face to face“ der elterliche Gesichtsausdruck, über den das Kind etwas von sich selbst zurückgespiegelt bekommt und auch zugleich etwas von den Eltern erfährt, sondern auch die *elterlichen Kommentare* zu seinem Spiel sind es, denen diese Doppelfunktion zukommt. Und die Kommentare der Erzieherinnen sowie die der Lehrerinnen und Lehrer stehen genau in der Fortsetzung dieser wahrnehmenden und bestätigenden Kommunikation, die mit den Lächeldialogen beginnt und sich über die Handlungskommentare der Eltern zu den Entfaltungen des Kindes in den Erfahrungsräumen des Spielens fortsetzt. Aber auch noch den Kommentaren unserer Lehrherren, Professoren oder anderweitigen Vorgesetzten haftet dieses Moment an. „Schul-TÜV“ inklusive. Und diese Kommentare können ermutigen oder zerstören.

Auf den beiden folgenden Bildern ist es die Großmutter, die ihrem Enkel vermutlich sagt: „Fein, dass du mir so schön hilfst ...“. Gleichzeitig besteht aber noch ein „face to face“-Kontakt, das Enkelchen schaut sich noch sehr genau das Gesicht der Großmutter an. Bei den nächsten Bildern – „Papa beim Verputzen helfen“ – ist dieser Blickkontakt schon nicht mehr nötig. Das Kind weiß die vermutlich wohlwollende Äußerung des Papas schon gut einzuschätzen.

<sup>4</sup> Krause, R. (2001): *Affektpsychologische Überlegungen zur menschlichen Destruktivität. Psyche* – Z Psychoanal, 55, 934-960.



Danach geht es um das „Unterscheidungslernen“. Auch wenn die Hilfsbereitschaft des Kindes, den Kamin säubern zu wollen, positiv einzuschätzen ist, so ist das Ergebnis für die Eltern vermutlich nicht besonders beglückend ausgefallen. Anstelle eines Lobes wird es wohl eher einen entsetzten Aufschrei gegeben haben. Dennoch: wenn dieses Bild vierzehn Tage später beim Kaffeeklatsch gezeigt worden ist, dann wird dies vermutlich von einem herzlichen Gelächter begleitet worden sein. Lernprozesse dieser Art bleiben keinem Kind in seinen spielerischen Erkundungs- und Eroberungsprozessen erspart. Entscheidend ist, dass die Kommentierungen solcher „kleinen Katastrophen“ in eine wohlwollend-akzeptierende Grundstimmung, die das Kind täglich erfährt, eingebettet sind und dass das Kind nicht tiefgreifend beschämt wird. Kinder suchen im Laufe ihrer Entwicklung Spielsituationen, die einen zunehmenden Anforderungscharakter aufweisen: Balancieren, Klettern, Schwimmen, Buden bauen, Fahrrad fahren, Computer nutzen ... Die Lebensfreude eines Kindes schließt die lustvolle Welt- und Selbsterfahrung vermöge zunehmender eigener

Kompetenz mit ein. Diese Erfahrungsräume des Spielens schließen unmittelbar an die eben genannten frühen Intermediärräume an. In den Geschichten z. B. um Huckleberry Finn oder Pippi Langstrumpf werden deren für das Kohärenzgefühl so bedeutsame Erfahrungen in diesen Intermediärräumen eindringlich vermittelt. Das Gleiche gilt aber auch für alle schöpferischen Fächer und die Projektarbeit in der Schule. Dies gilt aber nur unter der Voraussetzung, dass der Prozess, das Handeln selbst genauso wichtig ist wie das Produkt und dass es zumindest in der Primärpädagogik keine Bewertungen und damit auch keine Entwertungen gibt.

Das Spannende an dem schöpferischen Gestalten ist, dass über die zunehmenden Anforderungsstrukturen die Kinder eben das erfahren, was in dem Salutogenesemodell als Handhabbarkeit und Verstehbarkeit beschrieben wird. Verstehbarkeit und Handhabbarkeit werden dann in den Intermediärräumen des Dialoges in das Moment der Sinnhaftigkeit integriert. (die drei Teilkomponenten des Kohärenzgefühls!) Der Erwerb von Fertigkeiten geht mit einem Kohärenzgefühl einher. Und das Kohärenzgefühl vermittelt Sicherheit, die wiederum auch einen Schutz gegen Unfälle darstellen kann. Die Bedeutung dessen mag das folgende Bild verdeutlichen.



Hilfe beim Säubern des Kamins

Damit sind wir wieder bei unserer Eingangsthese angelangt. Zugleich müssen wir uns mit der Frage beschäftigen, vor welchen Aufgaben wir als Eltern, Pädagogen, Ärzte stehen, angesichts des Umstandes, dass die Kinder immer mehr ihre abenteuernde Welterfahrung mit allen Sinnen gegen freiwilligen Stubenarrest eingetauscht haben. Bedrückend ist, dass viele Eltern immer mehr Schwierigkeiten haben, das Spiel ihrer Kinder im Sinne von Play und Fairplay zu fördern, da sie selber schon nicht mehr über ein implizites und explizites Spielwissen verfügen. Das Gleiche gilt leider auch für viele Erzieherinnen am Anfang ihrer Ausbildung - so die

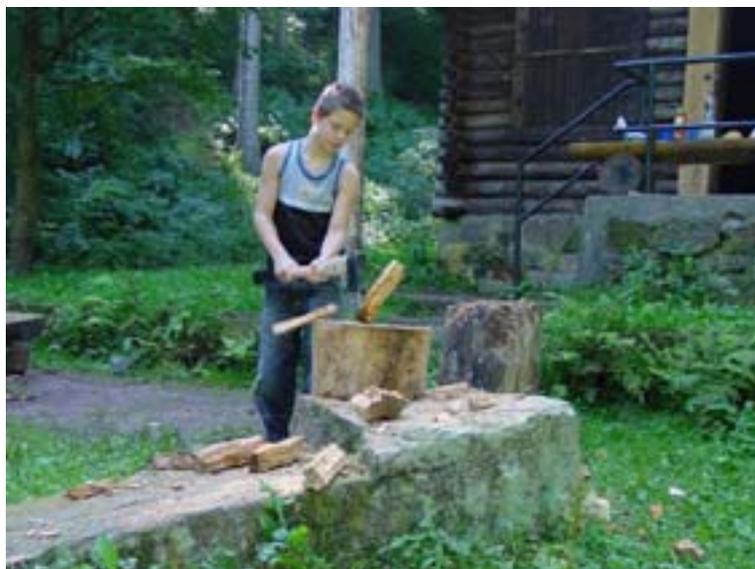
sorgenvolle Mitteilung von Fachschulleiterinnen auf einer Fachtagung in Erfurt November 2007.

Dabei zeigt sich doch die Lust an der affektusensumotorischen Welterkundung vermutlich schon im Mutterleib, wenn das Kind strampelt. Und postnatal geht es genauso weiter. Hierzu schreibt Martin Dornes (1993)<sup>5</sup>, indem er sich auf die Ergebnisse der beobachtenden Säuglingsforschung bezieht:

„Experimente lehren, 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“.

Ein zweites Zitat sagt literarisch-pointiert das gleiche und stammt aus der Autobiografie von Astrid Lindgren:

„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



<sup>5</sup> Dornes, M. (1993): *Der kompetente Säugling*. Frankfurt/M, Fischer

jungen Hunden durch unser Kinderleben schnuppern und schnüffeln und Seligkeiten entdecken?" Und wie werden die Seligkeiten entdeckt? Spielend!

Gemeint ist von Astrid Lindgren ein Spielen - wie auf dem Brueghel-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*).

Diese leibhaftige Welterfahrung wird als *implizit-prozedurales* Wissen gespeichert. Es handelt sich um ein Wissen, das weitgehend ohne Worte auskommt. Der Anschluss an Worte ist jedoch in unterschiedlicher Weise möglich und sinnvoll, manchmal aber sehr schwer und auch nicht immer zweckmäßig. Beschreiben Sie mal mit Worten für andere nachvollziehbar, welche einzelnen Fingerbewegungen Sie ausführen, wenn Sie zum Beispiel Ihre Schuhe mit einer Schleife zubinden. Dies wird Ihnen nur sehr schwer gelingen.

Wir sollten uns der Bedeutung, die die Intermediärräume 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. Schon gar nicht durch irgendwelche Computerprogramme. Denn die Durchorganisation und Vernetzung unseres Gehirns erfolgt unter dem Einfluss eben des Spielens und des Dialoges. In der affektus-sensumotorischen und dialogischen Hungeratmosphäre der Medienwelt verkümmert die Gehirnentwicklung. Das Gehirn arretiert in dem, was es schon von Geburt an kann, nämlich ein lebhaftes Interesse des Menschen 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 Intermediärräumen 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 Brueghel-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 Mausclick zu erledigen sind.

Hier sind Eltern, ErzieherInnen und Lehrkräfte präventiv gefordert, die virtuellen Räume zumindest vorübergehend zu verschließen und salutogenetische Intermediärräume eröffnen zu helfen. Konkrete Empfehlungen gibt es hierzu auf dem kostenlosen Flyern und Plakaten des Beltz-Verlages: „Nehmen Sie sich Zeit ...“.

Ich habe Ihnen nun aus diesem Flyer zum Abschluss noch zwei „Rezepte“ zum Zuhörenüben und Singen mitgebracht. Was entdecken Sie auf diesem Bild?

Richtig, es geht hier um das Zuhören bei der Gutenachtgeschichte und der Therapie. Und ich bin mal so frech und behaupte, wer Ersteres hat, braucht nicht so oft Letzteres.

In *beiden* Situationen geht es um das Erzählen und Zuhören. Und wenn einer erzählt, der andere gut zuhört - auch wechselweise im Dialog - dann geschieht folgendes:

1. Da beide die gleiche Geschichte hören, entwickeln sie auch ähnliche eigene innere Bilder und auch dazugehörige ähnliche Stimmungen. Und wenn zwei ähnliche Stimmungen haben, dann sind sie aufeinander eingestimmt.
2. In dieser Übereinstimmung kann die Gelassenheit der Mutter/des Therapeuten auf das Kind abfärben. Gelassenheit meint nun nicht Gleichgültig-

keit, sondern einen „ausreichend großen inneren Topf“ für heftige Gefühle und Impulse.

3. Wenn wir innere Bilder beim Zuhören entwickeln, dann können unsere Gefühle über diese eigenen inneren Bilder „vom Gefühlsufer zum Sprachufer kommen“ und dort verarbeitet werden. Gelangen diese Gefühle nicht vom Gefühlsufer zum Sprachufer, dann können

sie uns „Löcher in den Magen brennen“ oder unseren Blutdruck „auf 180“ bringen. Alternativ dazu können die Gefühle durchbrechen, wenn wir sie gerade überhaupt nicht brauchen - z. B. wenn wir im Straßenverkehr gelassen bleiben sollten. Insbesondere dann, wenn wir, wie unsere hyperaktiven Kinder, uns vordrängeln, unbedingt *jetzt* überholen müssen.



Neue Osnabrücker Zeitung vom 8.2.2003

### Gute-Nacht-Geschichte als Lernhilfe

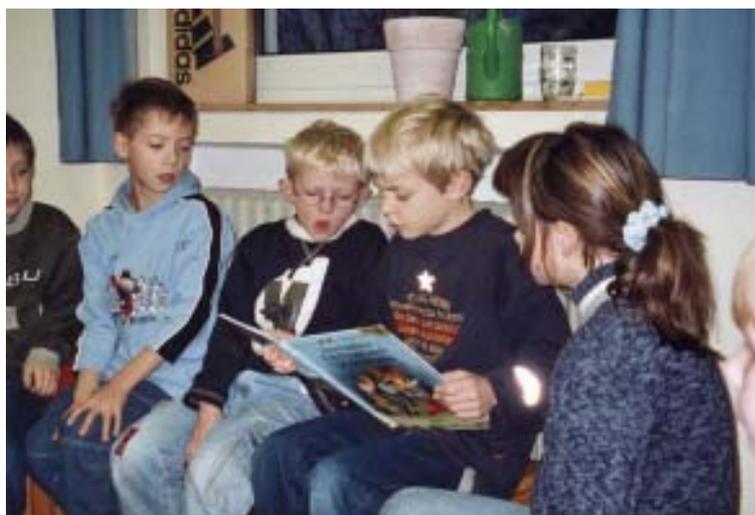
Oxford, 7.2. (dpa/epd)  
Die abendliche Gute-Nacht-Geschichte ist eine prima Lernhilfe: Einer britischen Langzeitstudie zufolge hilft das abendliche Erzählen oder Vorlesen den Kindern dabei, später einen guten Schulabschluss zu machen.

Wie die Psychologin Eirine Flouri von der Universität Oxford am Freitag berichtete, waren an der Studie 17 000 Kinder beteiligt. Mädchen und Jungen, die von ihren Vätern regelmäßig etwas vorgelesen bekommen hatten, erzielten demnach „deutlich“ bessere Schulabschlüsse. Ob die Eltern geschieden waren, fiel dabei nicht ins Gewicht, solange der Vater in regel-

mäßigen Kontakt mit seinem Kindern stand.

Natürlich könne die Geschichte auf von der Mutter vorgelesen werden, betonte Flouri: „In dieser Studie haben wir uns allerdings nur mit den Vätern beschäftigt.“ Warum das Vorlesen oder gemeinsame Betrachten von Bilderbüchern sich so positiv auswirkt, hat die Forscherin nicht untersucht. Allerdings hält sie das Vorlesen von Geschichten für besonders geeignet: Diese rufe beim Kind emotionale Sicherheit hervor und sei sehr entspannend. Andere gemeinsame Beschäftigungen waren – in Bezug auf das Lernverhalten – nicht so förderlich.

4. Die inneren Bilder, die sich beim guten Zuhören einstellen, ermöglichen aber noch einen weiteren wichtigen Schritt: diese Bilder stellen sich dann nicht nur ein, wenn wir etwas vorgelesen bekommen, sondern auch wenn wir selbst etwas lesen, so dass der Text - auch ohne Bilder - uns nicht mehr zutextet. Zugleich stellt sich, oft unbewusst, die gemütliche Stimmung von der Gutenachtgeschichte ein, wenn wir uns mit einem Buch zurückziehen.



Für die nächste PISA-Studie ist die Gutenachtgeschichte also ein heißer Tip.

Über die Gelassenheit und Geborgenheit, als Grundelemente des Kohärenzgefühles - die z. B. in der Situation um die Gutenachtgeschichte herum möglich sind - kommt es zu einer optimalen Entwicklung wichtiger Abschnitte im Gehirn, so des Hippocampus, der für unser Kurzzeitgedächtnis zuständig ist und der präfrontalen Hirnabschnitte, die für die Steuerung unserer Impulse wichtig sind. Gerade die präfrontalen Hirnabschnitte sind bei hyperaktiven Kindern unterentwickelt.

Wenn Sie also jemanden kennen, der gerne eine Gutenachtgeschichte hört, dann gehen Sie noch heute Abend zu ihm hin und erzählen Sie ihm eine. Sie tun auf diese Art und Weise auch etwas für Ihr Wohlbefinden, denn auch Sie bringen über ihre inneren Bilder Ihre Gefühle vom Gefühlsufer zum Sprachufer. Wie gut das tut, das wussten noch unsere Großeltern, wenn die sich wintertags vor das Herdfeuer setzten, sangen und Geschichten erzählten.

Und ich danke Ihnen, dass Sie meiner Gutenachtmittagsgeschichte so aufmerksam zugehört haben.

#### Literaturverzeichnis

- 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 entschwundene Land*. Hamburg, Oetinger
- Schiffer, H. & Schiffer E. (1982), *Die Welt nicht mehr begreifen können*. *Evangelische Kommentare*, 15, 385 – 387.
- Schiffer, E. (1985), *Patient Schule*. *Evangelische Kommentare*, 18, 319 – 322.
- 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. & H. (2002), *Nachdenken über Zappelphilipp - ADS: Beweggründe und Hilfen*. Weinheim und Basel: Beltz.
- Schiffer, E. & H. (2004), *LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo*. Weinheim und Basel, Beltz.
- Schiffer, E. (2007), *Reise zur Gelassenheit. Den sicheren Ort in sich entdecken*. Freiburg/Brsg., Herder.
- Twain, M. (1980), *Huckleberry Finns Abenteuer*. Berlin: Verlag Neues Leben. Lizenzausgabe für den Herder-Verlag, Freiburg/Brsg.
- Winnicott, W. Donald (1979), *Vom Spiel zur Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta.

#### **“7. Neuverteilung von Einkommen, Arbeit und Macht**

*Die Analysen und Überlegungen in unserem diesjährigen Memorandum durchzieht als ein roter Faden die These, dass eine gemeinsame Ursache der vielfältigen ökonomischen, sozialen und wirtschaftspolitischen Probleme in Deutschland in einer zunehmend falschen Verteilung liegt: eine falsche Verteilung von Einkommen führt zum Stocken der gesamtwirtschaftlichen Entwicklung und zu wachsender Armut und Polarisierung sowie zur spekulativen Überhitzung der Finanzmärkte. Eine falsche Verteilung von Arbeit verhindert, dass die positiven Wirkungen langfristiger Produktivitätssteigerungen und des damit verbundenen sinkenden Arbeitsvolumens in kürzere Arbeitszeit in einer vollbeschäftigten Wirtschaft umgesetzt werden; stattdessen führt steigende Produktivität zu Massenarbeitslosigkeit und längerer und schlechterer Arbeit. Eine falsche Verteilung von Macht und Einflussmöglichkeiten der Menschen auf die Politik schließlich hat zu einer Wirtschaftspolitik geführt, die in erster Linie die Reichen bedient, sich von den Bedürfnissen und Problemen der meisten Menschen immer weiter entfernt und so die Grundlagen einer demokratischen Gesellschaft untergräbt...” - Seite 20*

**Auszug aus dem Memorandum der Arbeitsgruppe Alternative Wirtschaftspolitik**

<http://www.memo.uni-bremen.de/>

**„Nehmen Sie sich Zeit ...“**

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. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen eindeutig: Kinder, die übermäßig elektronische Medien konsumieren, sind häufiger leistungsschwach und übergewichtig, traurig und beziehungsleer und sie neigen eher zu Gewalt.
6. Kinder brauchen Bewegung im Spiel, keinen Stubenarrest vor den Medien. 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. Wenn Sie – sinngemäß – sagen: „Toll, dass du so gerne malst!“, reicht das schon. Die Bilder nicht gleich wegpacken, sondern gut sichtbar aufhängen. Zum Beispiel am Pinnbrett 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. (Das gilt im Grunde für alle schöpferischen Tätigkeiten einschließlich der „Kurzgeschichten“, die die Kinder am Ende eines Tages zu ihren Erlebnissen erzählen.) Beginnen Sie mit dem (Vor-)Singen so früh wie möglich. Am besten schon während der Schwangerschaft. Wenn Ihr Kind (auch und besonders zusammen mit anderen Kindern) Interesse und Freude am Singen oder Musizieren hat, kann ihm für die Entwicklung seiner sozialen Qualitäten kaum etwas Besseres passieren. Wichtig dabei: Es kommt nicht darauf an, im Wettbewerb der Beste zu sein, sondern sich auf andere „einstimmen“ zu können.
9. Singen und eigenes Musizieren senken Angst und fördern Aufmerksamkeit. Beides schafft damit die besten Voraussetzungen für Lernfreude und Lernfähigkeit.