

Warum Pippi Langstrumpf so gesund und schlau ist

Wie Gesundheit, Lebensfreude und Lernfreude zusammenhängen

Eckhard Schiffer, Quakenbrück

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 psychosoziale 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 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 Serum-Cortisolspiegel als Ausdruck einer erhöhten Stressbelastung auf.

An dieser Stelle erscheint es sinnvoll, nicht nur präventiv danach zu fragen, was krank macht, sondern ebenso, wie kindliche *Gesundheit*, von denen, die mit Kindern zu tun haben, *gefördert werden kann*.

Hierfür sollen in dem Vortrag konkrete und erprobte Beispiele aufgezeigt werden, die familiär im frühen Kindergarten- Schulalter 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) 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 sowie mit häufigen Kontakten einhergehen. Besonders hilfreich sind - wie bei Huck Finn und Pippi - Begegnungen in Freiräumen mit spielerisch-schöpferischer und dialogischer Entfaltung. Diese ermöglichen Erfahrungen in einer dreidimensionalen Welt mit allen Sinnen einschließlich des Bewegungssinnes - mit Spiel-Regeln aber ohne Zwang und Leistungsstress. Es geht dabei um das *Miteinander-Spielen* unter der Erkennungsmelodie der frühen Lächeldialoge. Das Tun selbst ist wichtig. Weniger geht es darum, der Erste oder Beste zu sein oder einen (Spiel-)Gegner „auszuschalten“. 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.