

Zusammenfassung

Reise zur Gelassenheit

Einen inneren Ort der Geborgenheit und Freiheit finden

Eckhard Schiffer Quakenbrück

Am Anfang der (Vortrags-)reise, zu die der Arzt und Autor seine Zuhörer einlädt, steht der Bericht eines Klinkclowns. Dieser betreut schwerkranke Kinder, deren Schicksal oftmals auch die Eltern in Angst und Verzweiflung erfrieren lässt. Die Kunst des Clowns besteht in dieser Grenzsituation darin, - dennoch – leise Lächeldialoge zu ermöglichen. Diese vermitteln eine entscheidende Botschaft gegen Angst in jedem Lebensalter: „Du bist nicht alleingelassen!“

Wenn wir uns nur oft genug in unserem Leben unter der Erkennungsmelodie der Lächeldialoge begegnen, werden diese Erfahrungen als ein soziales „Gedächtnis der Liebe und Geborgenheit“ verinnerlicht. Es entsteht daraus ein „innerer sicherer Ort“ gegen Angst. Zu diesem Ort gehört aber auch die erfahrene und verinnerlichte Freiheit z. B. im ausgelassenen Spiel als salutogenes Moment gegen einengende Normen, zwanghafte Leistungsanforderungen sowie Lebens- und Wohnbedingungen. Das Wort *Angst* ist urverwandt mit dem lat. *angustus*, zu deutsch: *eng*. Anhand von Beispielen unter Einbeziehung neuester Ergebnisse der Säuglingsforschung und Neurobiologie sollen die o. g. Thesen verdeutlicht werden.