

Eckhard Schiffer
Entdeckung sozialer Gesundheit

Sachbuch Psychosozial

Eckhard Schiffer

Entdeckung sozialer Gesundheit

**Möglichkeitenräume für Vertrauen,
Respekt und kreatives Zusammenspiel
in jedem Lebensalter**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2021 Psychosozial-Verlag, Gießen

E-Mail: info@psychosozial-verlag.de

www.psychosozial-verlag.de

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren) ohne schriftliche
Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer
Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Schaut an das Leben im Teich © iStock/SolStock

Umschlaggestaltung & Innenlayout nach Entwürfen

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

Satz: metiTec-Software, me-ti GmbH, Berlin

www.me-ti.de

ISBN 978-3-8379-3041-2 (Print)

ISBN 978-3-8379-7759-2 (E-Book-PDF)

Inhalt

Einleitung	13
Teil I	
1 Beglückende Begegnungen im Zusammenspiel	21
1.1 Entfaltung von Urvertrauen und Kohärenzgefühl – Begegnungen, Beziehungen und Botenstoffe	23
1.2 Begegnungen im frühen Zusammenspiel – Das soziale Gedächtnis der Liebe	26
1.3 Lächelspiel, Eigen-Rhythmus und dialogischer Eigen-Sinn	27
1.4 Beglückende Begegnungen trotz Barrieren	29
1.5 Destruktiv – Düstere Wechselbeziehungen im 20. und 21. Jahrhundert	31
2 Kreativer Eigen-Sinn und Zusammenspiel	35
2.1 Gemeinsamkeit im Verschiedenen im Kindesalter	35
2.2 Ein Ausflug in die Welt der Musiktherapeutin Sabine	36
2.2.1 Das menschliche Leben beginnt in einer Welt der Klänge und Rhythmen	36
2.2.2 Prä- und postnatale Möglichkeitsräume	38
2.3 Dialog ohne Worte	39
2.4 Eigen-Sinn im Zusammenspiel und Selbstwirksamkeit	41
2.4.1 Befreiung von Starrsinnsgeistern	41
2.4.2 Aus der Reihe tanzen	43
2.4.3 Weihnachtslieder statt pünktlicher Bettruhe	47
2.4.4 Per Drahtseilbahn durch den Garten	48
2.4.5 Geschwister – Unterscheidbarkeit in Gemeinsamkeit	50
2.4.6 Ein Heuhaufen zum Reinspringen	52
2.5 Identität als Antwort auf die Frage: »Wer bin ich?«	53

3	Kreativer Eigen-Sinn und Zusammenspiel in Möglichkeitsräumen	57
3.1	Squiggle-Spiele – Möglichkeitsräume in der ärztlichen Sprechstunde	59
3.2	Wo die Möglichkeitsräume aufhören	61
3.3	Möglichkeitsräume und Kohärenzgefühl	63
3.3.1	Möglichkeitsräume und Gruppenkohärenzgefühl	64
3.3.2	Besondere dialogische Begegnungen in Möglichkeitsräumen	66
3.3.3	Angesprochensein und Dialog	67
3.3.4	Geschichten erzählen und hören – Das Eigene im Gemeinsamen erleben	68
3.4	Zwang und seine Folgen	71
4	Kreativität und die dunklen Seiten eines eingesperrten Eigen-Sinns	73
4.1	Spielen mit Wiebke – Eine Fallgeschichte	73
4.2	Der Dichter im Käfig	78
5	Schöpferischer Eigen-Sinn braucht Dialog und Spielraum	81
6	Gemeinsamkeit im Verschiedenen in jedem Lebensalter	87
6.1	Wiederentdeckung der eigenen Lebensgeschichte	87
6.2	Die kreative Erweiterung der Kleinfamilie durch Großeltern, Ersatzgroßeltern, Vorlese- und Zuhörpaten	88
6.3	Peergroup als Ergänzung salutogener Gemeinsamkeit	89
Teil II		
7	Das Salutogenese-Modell – Ein relativ junges Konzept	95
7.1	Die Entstehung des Salutogenese-Modells und der sozialen Gesundheit	96
7.2	Der Doppelaspekt sozialer Gesundheit	100

8	Gesundheits- und krankheitsbedeutsame Kräfte in jedem Menschen	101
9	Warum Huckleberry Finn ein ausreichendes Kohärenzgefühl entwickeln konnte	107
10	Kohärenzgefühl, Möglichkeit und körperliche Auswirkungen	111
10.1	Möglichkeitenräume – Oxytocin als »Gegenspieler« des Stresshormons Cortisol	112
10.2	»Dass die Clowns halfen, verriet die Kinder und ihre Oxytocinspiegel«	113
10.3	Schwangerschaft und Möglichkeitenräume	113
11	Begegnungen in Möglichkeitenräumen	117
11.1	Matthias im gelingenden Zusammenspiel mit seiner Urgroßmutter	117
11.2	Begegnungen zwischen Fremden im gelingenden Zusammenspiel	120
12	Sozialer Kohärenzsinn im Gruppenzusammenspiel	123
12.1	Begegnung von Chor und Komponist	123
12.2	Sozialer Kohärenzsinn im Gruppenzusammenspiel von alten und jungen Menschen	126
Teil III		
13	Soziale Gesundheit und soziale Salutogenese	131
13.1	Gibt es eine soziale Salutogenese? – Fragen an Aaron Antonovskys Salutogenese-Modell	132
13.2	Sind Tyrannen und deren Gefolgsleute krank?	133
14	Der verstummte Dialog – Räume für soziale Destruktion	139
14.1	Familienbiografische Fragmente – Sehnsucht, Hass und mögliche »emotionale Oasen« außerhalb der Familie	142

15	Anders Behring Breivik – Ein Blick auf sein Leben	147
15.1	Familiäre Vorgeschichte	147
15.2	Sohn und Mutter	149
15.3	Sohn und Vater	150
15.4	Ideologischer Horizont	151
16	»Der Junge muss an die frische Luft!«	153
16.1	Frühling des Lebens	153
16.2	»Mein Vater unterlässt das Notwendige und glaubt das Beste für seine Frau zu tun«	154
16.3	»Am schlimmsten war, dass Mama an dem Abend einfach so gegangen ist. Ohne einen Kuss. Ohne ein letztes Mal drücken ...«	155
17	Wie viel Schreckliches kann ein Mensch ohne Beschädigung aushalten?	159
18	Staatliche Kontrolle des dialogischen Eigen-Sinns – Die Nachwirkungen des Naziregimes	163
18.1	Naziideologie	163
18.2	Sprachlosigkeit und missglückte Begegnungen in der DDR	166
18.3	Fremdenfeindlichkeit und fehlende soziale Gesundheit	172
18.3.1	Die transgenerationale Weitergabe von Entborgenheitserfahrungen	172
18.3.2	Der Verlust von Kohärenzgefühl und -sinn in der Nachwendezeit	173
Teil IV		
19	Erfahrungen mit sozial-salutogenetischen Projekten	179
19.1	Henri Parens Konzept der »Baby-Begegnung« im Kindergarten und in der Schule	179
19.1.1	Was passiert bei der Baby-Begegnung?	181
19.1.2	Mitfühlen und Spiegelneurone	183

19.1.3	Empathie und Mentalisieren bei der Baby-Begegnung	185
19.2	Dialogische Begegnung und Wahrnehmung beim bildnerischen Gestalten auch in der Grundschule	187
20	Möglichkeitsräume für einen sozial- salutogenetischen Unterricht	193
20.1	Die verschiedenen Salutogenese-Projekte – Eine Auswahl	194
20.1.1	Improvisationstheater <i>Romeo and Juliet</i>	194
20.1.2	Weniger Angst vor Beschämung – Das Projekt »Singen mit Moritz«	196
20.1.3	Brücken bauen – Das Projekt »Adventureland«	198
20.2	Schülerbewertungen der Salutogenese-Projekte	200
20.3	Speaking-Prüfung und Fragebogen zur Mentalisierungsneigung	201
21	Begeisterungsfähigkeit, Motivation und Ermutigungen	205
21.1	Ansteckende Begeisterung – Ein Gespräch mit dem Chorleiter Hermann-Josef Suelmann	205
21.2	Band ohne Lehrer sowie die Eigenmotivation und die Freude am Musizieren – Ein Gespräch mit dem Musikpädagogen und Buchautor Remmer Kruse	208
21.3	Ermutigungen – Ein Nach-Therapie-Gespräch mit der Lehrerin Mechthild	212
22	Möglichkeitsräume in klassen- und schulübergreifenden Projekten	217
22.1	»Klasse! Wir singen«	217
22.2	Politisch motiviertes Singen – Zwischen sozialpathogenem Missbrauch und gesundheitsförderndem Kohärenzgefühl	219
22.3	Kinder auf Entdeckungsreisen in ihrer Stadt – Ein besonderer Stadtführer	222
22.3.1	Die Bedeutung innerer Bilder für das Verstehen und Einfühlungsvermögen	223
22.3.2	Individuelles Kohärenzgefühl und Gruppenkohärenz	224
22.3.3	Die Papiermühle	224

Teil V

23	Orte und Nicht-Orte	229
23.1	Nicht-Orte und anthropologische Orte	229
23.2	Heimat – Ein schwieriges Thema	231
23.3	»Umbau der Welt« – Gastfreundschaft und Herberge	233
23.4	Heimatlos und auf der Suche nach einer Identität	234
23.5	Äußere und innere Orte und Nicht-Orte	235
23.6	Ist die Identitätslosigkeit bzw. -armut äußerer Nicht-Orte in Beton gegossen?	236
23.7	Orte, Durchgangsorte und Identität vor und nach der Wende	238
24	Bedingungen für Möglichkeitsräume bei äußeren und inneren Trümmer- und Schreckensorten	243
24.1	Vom Wiederfinden eines sicheren Ortes im Innen und Außen – Yara und ihre Familie	243
25	Verzauberung – Verweilen können und Orte in der Natur mit allen Sinnen wahrnehmen	247
25.1	Naturerleben und Naturverständnis im Kindes- und Erwachsenenalter	248
25.2	Gestaltungslust und Kooperation	250
25.2.1	Ein Aufenthalt im Schullandheim – Wanderungen in der Nacht und am Meer	250
25.2.2	Ein Wandertag mit Zweitklässlern	251
25.2.3	Eine Fahrradtour durch den Urwald	253
25.3	Vorgefundenes in Selbstgeschaffenes verwandeln	255
25.4	Was wir antworten, wenn die Natur uns anspricht	257
25.4.1	Aufenthalt in der Natur und kindliche Hirnfunktionen	258
26	Spielplätze	261
26.1	Grüne Spielplätze	265
26.2	Digitale Spielplätze	268
27	Die Corona-Pandemie als Stresstest für soziale Gesundheit – Gedanken zum Jahr 2020	283

	Inhalt
27.1 Pandemie-Beginn – Schrecken, Angst und Stress	283
27.1.1 Vom Suchen und Finden von Möglichkeitsräumen in Zeiten von Corona	285
27.1.2 Wiederentdeckung binnenfamiliärer Möglichkeitsräume während der Ausgangsbeschränkungen	286
27.2 Gefühle und Begegnungsweisen mit nicht-sozialen Tendenzen während Corona – Ein Vergleich mit früheren Krisen	288
27.2.1 Wir werden uns wiedersehen	292
27.2.2 <i>Glück auf, der Steiger kommt</i>	294
27.2.3 Singen hilft bei Angst, aber was hilft bei der Angst, sich beim Singen zu blamieren?	296
27.3 Der eingeeengte dialogische Eigen-Sinn	297
27.4 Ostern und Weihnachten 2020 – Körperliche Distanz und soziale Verbundenheit	300
27.5 Notwendige Schlussfolgerungen aus der Pandemie	302
Epilog	307
Danksagung	311
Literatur	313

Einleitung

Mit diesem Buch lade ich Sie, liebe Leserinnen und Leser¹, herzlich zu einer spannenden und anregenden Entdeckungsreise ein.

Der Leitbegriff *Entdeckungsreise* sollte ursprünglich gleich am Anfang des Vorwortes zu diesem Buch stehen – das war mein Gedanke nach einigen Jahren Sammel- und Sortierarbeit. Die Eingangspassage sollte dann folgendermaßen weitergehen: eine Entdeckungsreise hin zu den *Intermediärräumen* oder auch *Möglichkeitsräumen*²! »Möglichkeitsräume? – ein merkwürdiges Reiseziel«, denken Sie vielleicht. In der Tat könnte es zunächst so aussehen. Diese Räume sind nämlich nicht sichtbar oder gar vermessbar, nur *erlebbar*. Angesiedelt *zwischen* unserer Innen- und Außenwahrnehmung, das heißt *intermediär*, sind sie von enormer Bedeutung. Denn unsere Sinneswahrnehmungen von der Außenwelt treffen dort mit unserem Innenleben – einschließlich Fantasie – zusammen. So können wir in diesen fiktiven Räumen unglaublich kreativ die Welt in uns und um uns herum gestalten und unsere Beziehungen zu unseren Mitmenschen ebenfalls: erst als inneres unbegrenztes Probehandeln, dann in abwägenden Schritten auch real. All das ist von unserer frühen Kindheit an bis

-
- 1 Aus Gründen besserer Lesbarkeit wird in diesem Buch auf eine gegenderte Schreibweise verzichtet, auch wenn selbstverständlich immer alle Geschlechter angesprochen sind.
 - 2 Winnicott verwendet Möglichkeitsräume im selben Sinn wie Intermediärräume. In der Nähe dieser Räume mit ihren schöpferischen Freiheiten kann auch das bekannte Schiller-Zitat aus den *Briefen über die ästhetische Erziehung des Menschen* (1793/94, 15. Brief) »Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.« zwanglos untergebracht werden.

ins hohe Alter möglich. Wenn Menschen sich selbst oder anderen in Intermediärräumen begegnen, sieht man – wie schon erwähnt – die Räume zwar nicht, aber sichtbar wird das, was an schöpferischer Entfaltung darin möglich ist. Davon gibt es auch etliche Abbildungen in diesem Buch. Diese können Sie dann bei Bedarf gern für Verschnaufpausen auf ihrer Entdeckungsreise nutzen.

Als die letzten Kapitel zu diesem Buch entstanden, steuerte die Coronakrise ihrem ersten Höhepunkt zu. So fragte ich mich, ob Motiv und Titel in diese Zeit passen würden. Die in äußeren und inneren Dialogen gefundene Antwort war eindeutig: Ja, gerade jetzt ist die richtige Zeit für eine Entdeckungsreise zur Solidarität, Kooperation und schöpferischen Entfaltungskraft, um damit etwas gegen das Resignieren zu unternehmen! Das Erkunden von Möglichkeiten gegen das Verzagen ist – etwas umformuliert – die Zentralaussage des sogenannten Salutogenese-Modells. In diesem Modell wird danach gefragt, *wie Gesundheit entsteht* (Antonovsky, 1997 [1987]; Schiffer, 2013 [2001]), das heißt, welche gesundheitsbedeutsamen Kräfte können gegen krankmachende Momente aktiviert werden. Und wesentliche Ressourcen für unsere körperliche, seelische und soziale Gesundheit entdecken wir immer wieder in den Möglichkeitsräumen.

Das, was Donald W. Winnicott als Kinderarzt und Psychoanalytiker in der Begegnung von Kindern mit ihren Eltern feinfühlig wahrnahm und differenziert – auch mit den dazugehörigen Schlussfolgerungen – vor 50 Jahren als »Möglichkeitsräume« beschrieb, hat aufgrund zwei wissenschaftlicher Entwicklungen seit Ende des 20. Jahrhunderts eine bedeutsame Aktualisierung erfahren: Es sind zum einen die Ergebnisse der Neurobiologie und zum anderen die Erkenntnisse der Salutogenese (Antonovsky, 1997 [1987]; Schiffer, 2013 [2001]). Letztere hat insbesondere unser Wissen vom Menschen in seiner Widersprüchlichkeit erheblich erweitert, indem sie verdeutlicht, was es für Gegenkräfte gegen *Krankheit* gibt, die unsere körperliche, seelische (im Sinne von psychische) und soziale *Gesundheit* fördern bzw. wiederherstellen können.

Soziale Gesundheit hat ihren Anfang in *dialogischen Echt-Begegnungen*, das heißt in einer *gelebten* Intersubjektivität, die sich in Möglichkeitsräumen abspielt.³ Wir können daraus immer wieder fröhlich und bereichert

3 Soziale Gesundheit kommt bei Antonovsky noch nicht vor (siehe hierzu Kap. 12).

zurückkehren, und zwar in jedem Lebensalter. Wo diese Entfaltungsweisen für eine gesunde Entwicklung und auch die weitere Lebensgestaltung unverzichtbar sind und einen besonnenen gegebenenfalls auch sparsamen Umgang mit der »Digitalität« erfordern zeigen konkrete Beispiele. Im Hinblick auf mögliche sinnvolle Änderungen der persönlichen »digitalen Lebenspraxis« werden erprobte Möglichkeiten vorgestellt. Damit ist aber kein »Bildersturm auf das Digitale« gemeint, sondern eine freundliche Erinnerung an konkrete schöpferische Entfaltungsmöglichkeiten in Intermediärräumen. Das war für etliche Familien mit Kindergarten- und Schulkindern während der coronabedingten Ausgangsbeschränkungen plötzlich hochbedeutsam. In meiner ärztlichen Sprechstunde fragten mich Eltern schon nach drei Tagen, wie sie die Zeit mit ihren Kindern »rumkriegen« sollten. Weitere Anfragen erreichten mich auch per E-Mail. Der Tenor war: »Unsere Kinder sollen nicht nur vor dem Fernseher rumhängen oder am Smartphone kleben!« Es war dann aber verblüffend, was an scheinbar längst Vergessenem plötzlich aus der jeweils eigenen Erinnerung dialogisch hervorgehoben werden konnte, wie zum Beispiel Lesen, Vorlesen, Erzählen, Zuhören, Singen, Tanzen, Malen mit den unterschiedlichsten Materialien, Handarbeiten, im Garten und beim Kochen helfen, Basteln mit Holz, Korken, Pappe oder Stoff, Brettspiele, Kartenspiele, Erstellen von Manuskripten für einfache Hörspiele oder von Zeitungen mit eigenen Berichten und Bildern zum Tagesgeschehen u. v. m.

Ausgeschüttet werden bei diesen kreativen Entfaltungen in Möglichkeitsräumen verschiedene Botenstoffe, die für unsere Gesundheit im Allgemeinen sowie für unsere Hirnentwicklung, das heißt unser Gedächtnis im Besonderen als wesentlich angesehen werden. Es handelt sich dabei um dieselben Botenstoffe, die schon in den – nachfolgend skizzierten – frühen dialogischen Möglichkeitsräumen im Kontext der ersten Lächelspiele ausgeschüttet werden.

Die Lächelspiele gehören von Anfang an zur Entfaltung unserer sozialen Fähigkeiten einschließlich Zusammenspiel und Kooperativität sowie Mitgefühl, späterhin Respekt und Solidarität, ebenso der Fähigkeit, auf einen zunächst fremden Menschen zugehen zu können, um dessen Weltansicht und Selbstverständnis aus dessen eigener Sichtweise heraus erfassen zu können. Zu dieser *sozialen Gesundheit* gehört dann auch, den individu-

ellen *Eigen-Sinn* dialogisch vertreten sowie kooperativ-respektvoll nach Basisgemeinschaften und Kompromissen suchen zu können.

Wie wir in unserer zunehmend digitalisierten Welt die so skizzierten Intermediärräume finden und was wir in ihnen entdecken und weiter fördern können, wird ebenfalls in diesem Buch thematisiert und anhand von praxiserprobten Beispielen und Bildern dargestellt.

Dafür sind die von Geburt an die unmittelbaren zwischenmenschlichen Begegnungsweisen entscheidend – seelisch, körperlich und sozial. Bereits mit den ersten dialogischen Lächelspielen zwischen Kind und Mutter⁴ können in den frühen Möglichkeitsräumen soziale Fähigkeiten erprobt und verinnerlicht werden.⁵ Bei dem Kind geht dies mit einer vermehrten Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren einher. Diese sind, wie der Name schon signalisiert, für die kindliche Hirnentwicklung bedeutsam. Zugleich schütten Kind und Bezugsperson deutlich vermehrt das im Gehirn produzierte Oxytocin aus. Das versetzt beide in eine fröhliche und zugleich das *kindliche Urvertrauen* fördernde Stimmung. Aus dem Urvertrauen heraus entfaltet sich späterhin das sogenannte Kohärenzgefühl (oder auch Kohärenzsinn). Dieses ist in dem von Aaron Antonovsky (1921–1994) erarbeiteten Modell zur Gesundheitsentstehung entscheidend.⁶ Wenn dieser Prozess insgesamt gelingt, kann das Kind künftig sich selbst und seine Mitmenschen, insbesondere seine eigenen Kinder, auch bei Belastungen meist entspannter und störungsfreier wahrnehmen. Ein entspannter Umgang der Eltern miteinander färbt natürlich auf das Kind ab.

In den Möglichkeitsräumen kann sich viel abspielen, was für unsere seelische, körperliche und soziale Gesundheit wesentlich und an »anderer Stelle«, zum Beispiel in der »digitalisierten Lebenswelt«, nicht zu haben ist. Damit die digitale Technik dem Menschen – wie zum Beispiel in der Coronakrise – weiterhin *umfänglich dienen* kann, ihn jedoch nicht überrollt, sind Möglichkeitsräume umso wichtiger. Die »Digitalisierung«

4 »Mutter« steht hier für alle bedeutsamen Bezugspersonen eines Kindes.

5 Es sollen aber auch hilfreiche Möglichkeiten aufgezeigt werden, wenn diese frühe Entwicklung nicht günstig verlaufen sollte.

6 Antonovsky nannte dieses Modell Salutogenese-Modell. Salutogenese (lat. salus, griech. genese) lässt sich wörtlich mit Gesundheitsentstehung übersetzen.

stellt einerseits zwar eine entscheidende Erweiterung unserer analogen Welt dar, zum Beispiel im Hinblick auf wirtschaftlichen Wohlstand, andererseits kann *nur* die analoge Welt- und Selbsterfahrung das »Futter« liefern, das für unsere Hirnentwicklung unverzichtbar ist. Ohne dieses Futter, das wir in »rauen Mengen« in Intermediärräumen finden, kommt es zu einer Mangelentwicklung insbesondere der weißen Hirnsubstanz mit oftmals bedrückenden Folgen für unsere Gesundheit. Diese Unterentwicklung ist mittlerweile nicht nur an Symptomen, sondern auch auf computertomografischen Bildern des Gehirns nachweisbar. Die »Digitalität« ermöglicht uns zwar einen faszinierend schnellen Datentransport, gibt uns aber für sich allein keinen substanziellen Daseinsinhalt. Sie ist mit dem Auto vergleichbar, das zu seiner Zeit ein ebenfalls beeindruckend schnelles Transportmittel darstellte und – mit speziellen verführerischen Ausstattungen versehen – darauf abzielte, von seinen Besitzern als umfassend bestimmender Daseinsinhalt betrachtet zu werden. Trotz dieser einschränkenden Beschreibung können sowohl Digitalität als auch Autos *als Mittel zum Zweck* existenziell bedeutsam sein, zum Beispiel als Krankentransportmittel oder als Maßnahme gegen die bedrückende Angst vor Vereinsamung während des coronabedingten Lockdowns, indem man digital mit Freunden und der Familie in Kontakt bleibt und sich trifft, oder als Weg, um digital wichtige medizinische Daten zu übermitteln und zu empfangen.

In diesem Buch werden Lebensläufe und Episoden dargestellt, die zeigen, wie sich die soziale Gesundheit – auch außerhalb einer Therapie – durch dialogische Begegnungen⁷ dauerhaft positiv verändern kann, und zwar mit positiven Auswirkungen sowohl auf die körperliche als auch seelische Gesundheit. Diese Begegnungen und Veränderungen ereigneten sich in den schon wiederholt genannten Intermediär- oder Möglichkeitsräumen.

Soziale Gesundheit kommt in dem ursprünglichen Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky nicht vor. Er stellte im Gegenteil mit Bedauern fest, dass Schurken und Despoten durchaus ein starkes Kohärenzgefühl haben und damit gesund erscheinen können. Dieser Annahme lässt sich jedoch widersprechen, denn soziale Gesundheit besitzt einen Doppelaspekt:

7 Daniel Stern spricht von »Moments of Meeting« (Stern et al., 2001, S. 19).

zum einen die bereits erwähnte Fähigkeit, sich in sein Gegenüber hinein-zufühlen und hineinzudenken; zum anderen ist mit sozialer Gesundheit die Verfasstheit und Auswirkung der weiter oder enger definierten gesellschaftlichen Umgebung gemeint, in der wir selbst leben und die wir damit auch selbst sind. Leider gibt und gab es auch immer wieder verheerende *destruktive* Wechselbeziehungen, wie die Einflussnahme auf vor allem junge Mütter mithilfe des nationalsozialistischen Ratgebers *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind* (1934) von Johanna Haarer zeigt. Anhand konkreter Beispiele werden die Folgen solch destruktiver Wechselbeziehungen skizziert – verbunden mit der Frage, welche heilsamen Möglichkeiten dagegengesetzt werden könnten bzw. hätten dagegengesetzt werden können. Vor diesem Hintergrund wird auch die Corona-Pandemie im Jahr 2020 als seit Langem schwierigster Stresstest für den sozialen Kohärenzsinn reflektiert. Im Fokus steht also der Sinn gesellschaftlichen Zusammenhalts als Fundament sozialer Gesundheit. Geschrieben habe ich dieses Buch für alle, die sich für den Zusammenhang von sozialer, körperlicher und seelischer Gesundheit interessieren, für Eltern, Großeltern als auch Urgroßeltern sowie für alle, die in Schulen, Kindergärten, Arztpraxen, Krankenhäusern, Behörden etc. tätig sind oder die mit Kindern und deren Familien arbeiten. Die »unvermeidbare Theorie« habe ich versucht, an konkreten Beispielen aus dem täglichen Leben zu erläutern und zu verdeutlichen, dennoch könnte es beim Lesen gelegentlich hilfreich sein, sich erst mit den Beispielen und im zweiten Schritt mit der Theorie zu beschäftigen.

Zum Text selbst noch eine Bemerkung: Manche Informationen werden kurz wiederholt, wenn sie in neuen Zusammenhängen auftauchen.

Teil I

1 Beglückende Begegnungen im Zusammenspiel

»Monica Lanyado stellt fest, dass Winnicotts Berichte über seine Arbeit immer so geschrieben seien, als wolle er uns sagen: ›Hier ist etwas, eine Idee, mit der Du spielen kannst, und wenn Du sie interessant findest, können wir zusammen damit spielen.«

Caldwell & Joyce (2016, S. 47)

Die ersten beglückenden Begegnungen im Leben eines Kindes sind die Lächeldialoge und Lächelspiele. Diese entstehen aus *spontanen* kindlichen Lächelansprachen, mit denen das Kind alle Mitspieler beglückt, fast könnte man sagen »verzaubert«. Als Erstes lächelt ein Kind mit geschlossenen Augen im Schlaf (Abb. 1).

Öffnet es dann bald darauf lächelnd die Augen und wird dabei wahrgenommen, ist das ein ausgesprochen freudiger Moment: »Das Glück, das wir dabei empfunden haben, kann man mit Worten gar nicht beschreiben«, sagen Eltern immer wieder über dieses Ereignis (Abb. 2).⁸

Der in der Affektpsychologie und beobachtenden Säuglingsforschung bewanderte Rainer Krause beschreibt die Begegnungen so:

»Bis zum Alter von sechs Monaten gibt es unter normalen Umständen bis zu dreißigtausend solcher Lächelbegegnungen. Es sind dies keine Affektansteckungen, sondern echte Dialoge [...]. Mit jeder der dreißigtausend Lächelbegegnungen 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*« (Krause, 2001, S. 941; Hervorh. d. A.).

8 Es gibt auch Eltern, die diese Gefühle aus verschiedensten Gründen nicht mit einer solchen Intensität oder auch gar nicht erleben können. Warum das so ist und wie diese Eltern darin unterstützt werden können, ihr Kind anzunehmen, wird in den Kapiteln 2.3 und 2.4 thematisiert.

Seine Wortwahl verrät, dass er ebenfalls trotz seiner distanzierenden Wissenschaftlichkeit bei der Beobachtung kindlicher Lächeldialoge große Freude empfinden konnte.



Abb. 1–2: Erste Lächeldialoge (Fotos: links Katrin Schiffer; rechts Martin Schiffer)

Dieses nicht an Worte gebundene, sondern nur erspürte (d. h. implizite) Wissen des Kindes, für andere ein *Geschenk* zu sein, ermöglicht nun zweierlei:

- Aus der zunehmenden Gewissheit, für andere bedeutsam zu sein, entsteht das Urvertrauen. Es resultiert aus einer *sicheren Bindung* (Brisch, 2013; Koch, 2019) und bedeutet, nicht vergessen und allein gelassen zu werden.⁹
- Meine Existenz als Geschenk gibt dem durch mich Beschenkten einen *Sinn*, und das wiederum bringt mir, dem Schenkenden, auf Dauer einen Sinn in *meinen* Leben.

Sinn stellt nun die Hauptkomponente des sogenannten *Kohärenzgefühls*¹⁰ bzw. *Kohärenzsinn*s dar.

-
- 9** Das kann späterhin auch die Hoffnung begründen, im Alter nicht zu vereinsamen. Die damit einhergehende mögliche Stressreduktion kann dann im Kontext einer verminderten Cortisolausschüttung sehr wahrscheinlich auch zum Erhalt eines besseren Gedächtnisses im Alter beitragen.
- 10** In der deutschsprachigen Ausgabe von Antonovskys Hauptwerk *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit* (1997) wird »sense of coherence« in der alphabetischen