# Naturerleben und Verzauberung

## Begegnungen in salutogenen Intermediärräumen

**(**vollständige Fassung eines Aufsatzes in: *Impulse* für Gesundheitsförderung Nr. 93, 4. Quartal 2016, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.)

Eckhard Schiffer

*Verzauberung* – diesen Begriff riskiert *Bruno Bettelheim* in dem Titel seines Meisterwerkes *The uses of entchantment.* In der deutschsprachigen Ausgabe ist der Titel eingeebnet und mit *Kinder brauchen Märchen* übersetzt. Verzauberung bezieht sich bei Bettelheim auf Identität bildende Prozesse beim Zuhören. Hierbei begegnen sich Kind und z. B. Groß-/Eltern in gemeinsamen Bilderwelten und Stimmungen, die sich aus dem zeitgleichen Erzählen und Hören einer Geschichte ergeben. Der dialogische Modus dieser Begegnungsweise lässt einen salutogenen Intermediär- oder Möglichkeitsraum[1] entstehen. Und so wie uns ein Buch-Text ansprechen kann[2] und darüber in uns lebendige Antworten entstehen, kann uns auch „die Natur“ [3] verzaubernd ansprechen. Dies gilt insbesondere vor dem Hintergrund eines animistischen Naturverständnisses im Kindesalter.

Grundsätzlich sind Intermediärräume aber Freiräume für die dialogisch-schöpferische Entfaltung in jedem Lebensalter. "Angesiedelt" zwischen Innen-und Außenwahrnehmung sind sie nicht vermessbar, nur erlebbar und entfalten sich im Angesprochensein frei von Zwang aus dem Dialog heraus. Im Vordergrund steht nicht die Ergebnis- sondern die Prozessorientierung. Es sind Möglichkeitsräume für eine Affektdifferenzierung im Zusammen-Spiel und reichhaltige senso-motorische Welterfahrung. Entfalten kann sich zugleich ein kreativer Eigen-Sinn bei wertschätzender Wahrnehmung in dialogischer Kooperativität bei Begegnungen unter der Erkennungsmelodie der frühen Lächeldialoge.[4] In den frühen Intermediärräumen kann daher das

---

[1] Winnicott, W. Donald (1979): Vom Spiel zur Kreativität. Stuttgart: Klett-Cotta.

[2] Gadamer, H.-G. (1972): Wahrheit und Methode. Tübingen: J. C. B. Moor

[3] Schiffer, E. (1993/2010, zehnte Auflage): Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Weinheim und Basel: Beltz.

[4] Schiffer, E. (2011): Lächeldialoge am Wegesanfang zu Vertrauen und Erkundungslust, in: Der Mensch. Zeitschrift, f. Salutogenese und anthropologische Medizin 42 / 43, S.38-43

Urvertrauen bzw. eine sichere Bindung und in der weiteren Fortsetzung das Kohärenzgefühl als Grundlage von körperlicher, seelischer und sozialer Gesundheit gefördert werden.[5] Insofern hat ein Naturerleben, das Intermediäräume ermöglicht, eine salutogene Kraft. Hierfür nun einige praktische Beispiele:

***Der Klassenausflug mit einer zweiten Grundschulklasse***

Ziel war eine Wiese mit einigen Obstbäumen, einem ca. vier Meter hohen Hügel und einer Buddelstelle mit lehmigem Sand.
Ungefähr 20 Minuten lang tummelten sich die Kinder kreischend und lachend auf dem Hügel: kullernd, rutschend, hüpfend und huckepack… Danach war Buddeln angesagt.

Auch dabei ging es um keinen Wettbewerb, sondern nur um die Freude, in diesem Sand zu buddeln. Die Lehrerin hatte den Kindern gesagt: „Bringt Spaten mit, Ihr könnt das tiefste Loch der Welt buddeln. Einige Kinder hatten sogar zwei Spaten mitgebracht. Darunter waren auch die „notorischen Vergessler“. Mit großer Begeisterung, Ausdauer und Anstrengung gingen die Kinder dann mit „tanzenden Spaten“ ans Werk. Die Eltern, die später dazu kamen, waren von ihren Kindern beeindruckt. Manche hatten bislang ihre Kinder noch nicht so „bewegt“, d.h. engagiert und erzählfreudig erlebt. “Wenn man unseren Frederick sonst nach der Schule fragt, kriegt man kaum etwas aus ihm heraus. Hier ist er kaum zu stoppen. Und das mit so einer einfachen Buddelei… Aber, den Kindern gefällt`s, das merkt man wohl…“ So der Kommentar einer Mutter.
Und indem die Kinder *sich* bewegten und zugleich *etwas bewegten*, nämlich den Sand, entfalteten sich in dem Zusammen-Spiel gemeinsame Selbstwirksamkeitserfahrungen und Kooperativität. So wurde ein Wir-Gefühl oder Gruppen-Kohärenzgefühl in der Klasse als Grundlage *sozialer Gesundheit* weiter gfördert. Und noch ein weiteres: Freude an Bewegung, die ärztlicherseits als familiäre Aufgabe und entscheidendes Moment gegen Fettsucht und Herzinfarkt bezeichnet wird[6] lässt sich nicht verordnen („3 x tgl. bitte Freude…“), sondern nur in Möglichkeitsräumen erfahren.

---

[5] Schiffer, E. (20114): Gibt es (k)eine soziale Salutogenese? Fragen an Aaron Antonovskys Konzeptualisierung des Sence Of Coherence, in: Der Mensch. Zeitschrift, f. Salutogenese und anthropologische Medizin 42 / 49, S.26-35

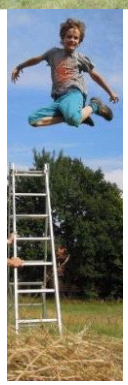
[6] Graf, C. u. a. (2003): Prävention von Adipositas durch körperliche Aktivität - eine familiäre Aufgabe. Dtsch Ärztebl 100: A 3110 - 3114 (Heft 47)

Lange Zeit konnten die Kinder sich auch mit großer Aufmerksamkeit  und Entdeckerlust an einem Tümpel in der Nähe der Buddelstelle aufhalten.

Über die verschiedensten Frosch- und Libellenarten, Gelbrandkäfer und anderes Getier kamen sie ins Gespräch und erprobten einen behutsamen Umgang mit den Fröschen. Wechselseitig erinnerten sie sich daran, wenn sie sich  „ihren“ Frosch näher anschauen wollten. „Du willst ja auch nicht, dass man Dich quält und zerquetscht. „Achtung vor der Kreatur“ verknüpfte sich hier mit früher Mentalisierungsfähigkeit  als wesentlicher Teilkomponente sozialer Gesundheit.

***„Was stellt sich bei uns innerlich ein, wenn wir an Heu denken?“***

Wenn ich dieser Frage an meine Zuhörer in einem Vortrag richte, wird es lebhaft:  „Der Duft… Sonne… Weiches  Lager… Picknick… Na, noch mehr – ( Kichern im Saal)… Springen…“



Für die kindliche Hirn- und Gedächtnisentwicklung einschließlich Entfaltung kognitiver Fähigkeiten sind vielfältige *eigen dosierte* Sinneserfahrungen - Muskelsinn inklusive - sowie eine Orientierung in einer *drei*dimensionalen Welt ungemein förderlich. Damit ist aber nicht nur die Intensität der Eindrücke sondern auch deren Qualität und Unterscheidbarkeit gemeint.

***Eine Nachtwanderung durch die Dünen und auf dem Strand während eines Schullandheim-Aufenthaltes auf der Insel…***

…ermöglicht, die leisen Vogellaute in der Stille wahrzunehmen, ebenso ferne Lichter und die Helligkeit der Sterne in einer tatsächlich noch dunklen Nacht; dazu barfuss am Strand den Sand unter den Füßen spüren sowie das eigentümliche der Brandungsaroma: Algen, Tank und Muscheln, dazu das Salz auf den Lippen schmecken.
Das nicht nur hörbare, sondern auch mit der ganzen Körperlichkeit spürbare Brandungsrauschen, die Weite des Horizontes sowie der Sonnenuntergang lassen eine unbenennbare, fast feierliche Stimmung aufkommen, die jeden Abend die Menschen zum Verweilen an den Strand einlädt. Der Kommentar „Das tut mir gut“ lässt einen positiven Einfluss auf das Kohärenzgefühl vermuten.

***Eine Fahrradtour durch den Urwald an der Hunte***

Die Bäume dürfen hier wachsen – und umfallen – wie sie wollen. „Anhalten… Mal Kucken... Klettern…!“ rufen die Kinder.

Dass dieser Wald so wachsen kann “wie er will“ fasziniert die Kinder. Der Wald *spricht sie unmittelbar an*. Die Spiel-Regel *„Nichts wird zerstört“*, wird von den Kindern sofort akzeptiert. Von Müdigkeit nach der Radtour keine Spur! Vielmehr zeigt sich spontane Bewegungs- und Erkundungsfreude.

Verstecken spielen und Anschleichen, sonst eher als „uncool“ verpönt, wird spontan und fröhlich auch mit den jüngeren Kindern gespielt. Die Umgebung spricht einfach alle an.

So fördern und ermöglichen die Naturmaterialien auch schöpferische Entfaltung: Buden, Brücken, Irrgärten bauen, „Fluchtbäume“ entdecken, Kränze binden

„Wollen wir weiterfahren?“ „Nein, noch lange nicht!“

Vermutlich wird hier eine archaische Verfasstheit des Homo sapiens angesprochen, die auch einen neurobiologischen Hintergrund hat. Zumindest im Versuch mit Mäusen.[7]

***Die Hypothalamus - Sympathikus – Adipocytenachse***

In den Versuchen dazu wurde

- **a)** zunächst Mäusen Hautkrebsgewebe implantiert. Sie lebten dann in einem großen Käfig zusammen, in dem sie mit Nahrung und Wasser gut versorgt worden. Ansonsten befand sich nichts Weiteres in dem Käfig.
- **b)** Dann wurde die gleiche Ausgangssituation wie bei a) hergestellt. Indem Käfig befand sich diesmal jedoch „ein reichhaltiges Angebot an *(„salutogener"* E. S.) motorischer und sensorischer Stimulation", das der natürlichen Umgebung der Mäuse entsprach.
- **c)**Nochmals wurde die gleiche Ausgangssituation wie bei a) und b) hergestellt. Im Käfig befanden sich diesmal aber Laufräder, jedoch keine Naturmaterialien wie bei b).

***Ergebnisse:***

**a)** Wurde als „negativer Stress" erlebt, der zu einer vermehrten Leptin-Freisetzung und damit zur Förderung vom Tumor-Wachstum führte. Die Ausschüttung von Nervenwachstumsfaktoren war vermindert, der Blutzucker erhöht und der nahrungsinduzierte Kalorienüberschuss führte zu Vermehrung des Fettgewebes

**b)** Wurde durch positive Stimulation als „Eustress" erlebt. Dadurch Hemmung der Leptin-Freisetzung im Fettgewebe

- mit *„Reduktion von* Übergewicht und *Resistenz gegenüber* nahrungsinduziertem Kalorienüberschuss",
- durch Freisetzung von Nervenwachstumsfaktoren Neubildung und verlängerte Lebensdauer von Nervenzellen,
- Rückläufigkeit des Tumorgewebes.

**c) Zeigte die gleichen Ergebnisse wie a!** Vielleicht also lieber Wald-Lauf mit Verweilpausen und vielfältigen Sinneswahrnehmungen als technisch hochgestyltes Fitness-Center…

***Eine ergänzende Schlussbetrachtung: Begegnung mit der menschlichen Natur***

Nicht thematisiert wurde bisher das Angesprochensein des Menschen durch die *menschliche* Natur. Aber auch diese ist möglich und kann wie bei der *Baby-Begegnung im Kindergarten und in der Schule – neuestens auch im Altersheim* – verzaubern.[8]

Zum „Setting": Eine Mutter kommt mit ihrem erst einige Wochen alten Kind über ein Jahr einmal wöchentlich 20 – 30 Minuten in den Kindergarten. Die Kinder schauen zu und sprechen zwischendurch auch über das, was sie sehen. Nämlich: Wie das Baby lacht, schläft, schreit, gefüttert und gewickelt wird. Späterhin gibt es auch Dialoge und Handlungsdialoge zwischen dem Baby und den Kindern. Diese sind dabei fasziniert und hochkonzentriert. Zudem identifizieren sie sich mit dem Säugling auf dem Schoß der Mutter, fühlen sich dabei angenommen und geborgen.

---

[7] Tatjana Meyer T. & M. Noll-Hussong (2014): Die Rolle der Stressachsen in der Entstehung und Proliferation einer Krebserkrankung , Psychother. / Psychosom. / Med. Psychol. 9/10, 64 S.341-344

[8] Schiffer, E. (2013, sechste erweiterte Auflage): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfandung. Weilheim u. Basel: Beltz

Faszination und Konzentration

Identifikation mit dem Baby

Spiel

Begegnung im Zusammenspiel

In Begegnungen, in denen wir uns im Hinblick auf Sinnhaftigkeit, Verstehbarkeit und Gestaltbarkeit angesprochen erleben und ohne Zwang darauf antworten können, eröffnen sich Möglichkeitsräume für unser Kohärenzgefühl. Dieses ist im Salutogenese-Modell Grundlage unserer seelischen, körperlichen und sozialen Gesundheit.