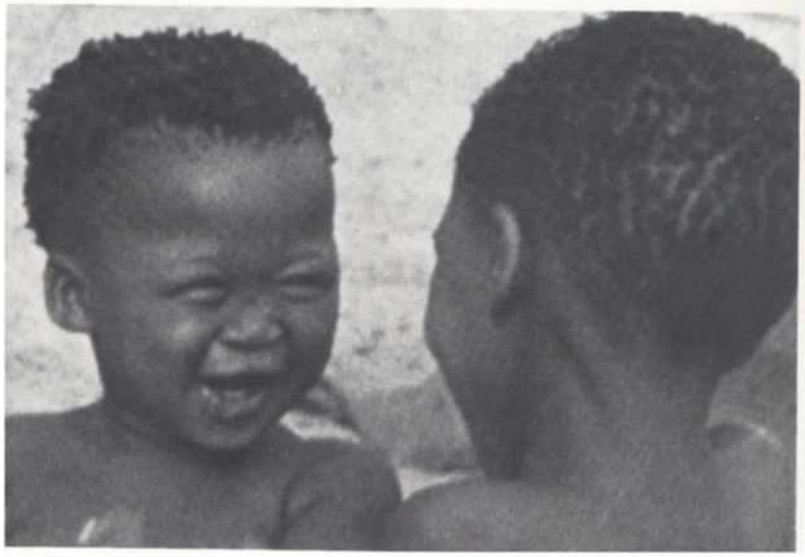
Versöhntes Leben in Erinnerung an die Lächeldialoge am Wegesanfang

16 N//alo lächelt auf Zulächeln zurück; seine Partnerin ist eine Tochter Xraukwes.



Quelle: Irenäus Eibl-Eibesfeld 1972

Eckhard Schiffer, Quakenbrück

Manuskript (!) zum

Referat am 15.10.2011 in Bethen

(Die Quellen sind unsystematisch *im* fortlaufenden Text oder am Schluss angegeben.)

Einstieg: Morgens an der Bushaltestelle singen. Eine kleine absurde Geschichte...
Stellen Sie sich vor: An einem sommerlichen Montagmorgen stehen Sie an einer Bushaltestelle. Da aktiviert einer der Mitwartenden die Botenstoffe seines körpereigenen Belohnungssystems indem er laut und freudig singt: „Geh aus mein Herz ..." Karneval ist noch nicht in Sicht, alkoholisiert scheint der Betreffende auch nicht zu sein. Neben den diagnostischen Erwägungen seitens der Mitwartenden wird der Sänger vermutlich auch noch einiges an Gefühlen auslösen...
In dem nun folgenden Vortrag werde ich auf diese Situation und die damit verbundenen Gefühle wieder zurückkommen.

Meine sehr geehrten Damen und Herren,

manchmal ist es zweckmäßiger, *vor* der Zusage für ein gut einstündiges Referat sich im etymologischen Wörterbuch bezüglich der sprachlichen Herkunft des abzuhandelnden Hauptbegriffes kundig zu machen. Und siehe da, versöhnen ist aus dem Mittelhochdeutschen *versüenen* abgeleitet. Das *ö* setzte sich dann im 19. Jahrhundert gegen das *ü* durch. In dem Versöhnen steckt also der Begriff *Sühne*. In mir kochten sofort alle die negativen Gefühle auf, die ich seinerzeit bei Gerichtsverhandlungen in der Diskussion mit den Staatsanwälten verspürte. Diese forderten Sühne, wo ich als ärztlicher Gutachter zu verdeutlichen versuchte, dass vor

dem lebensgeschichtlichen Hintergrund des Angeklagten – der oftmals zugleich auch mein Patient war – dieser nur wenig Freiheit hatte, anders zu handeln als er es getan hatte. Besonders schlechte Karten hatte ich in einem Fall, in dem es um sexuelle Gewalt ging. Allerdings wurde die Staatsanwältin nach meinen Ausführungen so heftig, dass die Verhandlung wegen Befangenheit des Gerichtes (!) platzte, da auch der vorsitzende Richter die Staatsanwältin unterstützte.

Meine gedanklich-emotionale Achterbahnfahrt ging weiter mit dem sehr positiv besetzten Begriff *Aktion Sühnezeichen.* Diesen Begriff fand ich zutreffender als den der *Wiedergutmachung,* der in den fünfziger und sechziger Jahren in dem politischen Alltag der Bundesrepublik eine wichtige Rolle spielte.

Nein, *wiedergutmachen* ließ sich das, was von Deutschland unter den Nationalsozialisten an Schrecklichkeiten ausgegangen war, nicht.

Dann fiel mir wieder ein ärztlicher Kollege ein, der innerlich zutiefst verbittert und beschämt darüber war, dass sein Vater, den er auch als liebevollen Vater und hervorragenden Arzt in Erinnerung hatte, im Nationalsozialismus für die scheußlichsten Untaten seine Unterschrift geleistet hatte.

Bei dem Versuch, in dieser Achterbahnfahrt dennoch Orientierung zu finden, habe ich bei dem von mir sonst sehr geschätzten *Paul Tillich* nachgelesen. In seiner Systematischen Theologie schreibt er im Kapitel *Versöhnungstheorien* etwas gestelzt:

„Die Lehre von der Versöhnung beschreibt die Wirkung des Neuen Seins in Jesus dem Christus auf alle die, die im Zustand der Entfremdung davon ergriffen sind. Diese Definition weist auf zwei Seiten in der Versöhnung hin, einerseits auf die Manifestation des Neuen Seins, von der die Versöhnung ausgeht, und andererseits auf das, was sich im Menschen in der Versöhnung vollzieht. Entsprechend dieser Definition ist Versöhnung immer beides: göttliches Handeln und menschliches Antworten. Das göttliche Handeln überwindet die Entfremdung zwischen Gott und Mensch, soweit sie eine Sache menschlicher Schuld ist. In der Versöhnung wird die menschliche Schuld als das, was den Menschen von Gott trennt, beseitigt. Aber dieses göttliche Handeln ist nur dann wirksam, wenn der Mensch antwortet und die Tilgung der Schuld, d. h. das göttliche Angebot der Versöhnung, trotz des trennenden Schuldbewusstseins annimmt.“

Mit anderen Worten (sofern ich Tillich richtig verstanden habe): Gott ist zur Versöhnung bereit. Der Mensch muss sich nur überwinden, dieses Angebot anzunehmen.

Und weiter schreibt Tillich:

„Versöhnung hat darum naturgemäß eine objektive und eine subjektive Seite. Die subjektive Seite macht die Versöhnung zum Teil vom Zustand des Menschen abhängig. Die Unbestimmtheit, die dadurch in die Lehre von der Versöhnung kam, war ein Grund dafür, dass sich die Kirche instinktiv weigerte, die Lehre von der Versöhnung in feste dogmatische Begriffe zu gießen (...). Das ermöglichte die Entwicklung verschiedener Typen der Lehre von der Versöhnung, die von der Kirche anerkannt werden konnten und deren jede ihre Stärke und ihre Schwäche hat."

(Paul Tillich 1984, Systematische Theologie Bd. 2, S. 183 – 184)

Was in diesem Text fehlt, ist m. E. der Hinweis auf die *Scham* - als ein von der Schuld unterscheidbares Moment. Für ein versöhntes Leben ist, so meine ich, auch eine Entmächtigung der Scham unabdingbar. Meinem ärztlichen Kollegen war es offensichtlich nicht gelungen, seine Scham zu entmächtigen.

Schuld setzt immer Freiheit voraus - als ein Mindestmaß an Selbstbestimmung und Selbstverantwortlichkeit.

Schamgefühle sind daher in der Regel noch schwerer zu ertragen als Schuldgefühle. Denn Schamgefühle gründen auf einem Überwältigtsein durch Kleinheits- und Ohnmachtsgefühle. Ein *innerer* Richter spricht den Satz aus: „Du genügst nicht". (Dies geschieht oftmals auch im Chor mit *äußeren* Richten.) Und dann möchten wir im Boden versinken, unsichtbar werden. (Nicht erörtert werden kann in diesem Kontext aus Zeitgründen die *Schutzfunktion eines nicht überdosierten Schamgefühles.*)

Fatal ist, dass die o.g. inneren Richter (in der Fachsprache: *Introjekte*) durch Generationen als „Familien-Beschämungsgespenster" weitergegeben werden können. Auch ohne Worte. Es genügt dann in besonders verwundbaren Situationen ein verächtlicher Blick, eine abfällige Geste oder auch ein bloßes Ignorieren. Verwundbar sind wir besonders dann, wenn wir bewusst oder unbewusst darauf angewiesen sind, liebevoll wahrgenommen zu werden. Und das sind wir zumindest in unseren ersten zwanzig Lebensjahren in allen Situationen, in den wir uns schöpferisch entfalten möchten.

Kurze Zwischenüberlegung zu unserer absurden Geschichte: was für ein Gefühl hätten *Sie*, wenn Sie an der Haltestelle allein singen sollten ...?

Die *Abwehr einer unerträglichen Scham als Notwendigkeit zu überleben* kann nun episodisch böse Folgen haben: nämlich in der Identifizierung des Ich mit den inneren Richtern, die permanent das Urteil des *Unwertseins* fällen. Es zeigt sich dann ein

Ressentiment, „das zur nackten Macht greift und sich als `neues Gewissen` und als neues Idealsystem gebärdet, als Gewissen nämlich, das als höchstes Gebot befiehlt, die (vermeintlichen, E. S.) Wurzeln von Neid, Rachsucht und Eifersucht auszureißen. (…) Der tiefsten Hilflosigkeit, der überwältigenden Angst, der lähmenden Scham und Ohnmacht (wird) ein ebenso totales Ideal der Allmacht entgegengesetzt. Das Gewissen wird dadurch selber zum Träger des Narzissmus: Das ist die Natur des Bösen."

(*Leon Wurmser 1993: Flucht vor dem Gewissen , S. 14)*

Verkürzt und einfacher verstehbar heißt das: Erniedrigung und Ohnmacht als Trauma-Erfahrungen erzeugen Traumatisierungsbereitschaft. Noch kürzer: Das Opfer kann zum Täter werden. Als Beispiel hierfür eine ganz alltägliche, noch „normal" erscheinende Variante: Schulen, in denen gedemütigt und beschämt wird, entlassen Schüler, die späterhin als Lehrer wiederum ihre Schüler oder als Vorgesetze ihre Mitarbeiter beschämen - und schlimmstenfalls als Eltern ihre Kinder.

Nochmals zu unserer kleinen absurden Geschichte: Wann haben Sie das letzte Mal vor den Ohren anderer alleine - mit Freude - ein Lied gesungen ? wann und warum haben Sie damit aufgehört?

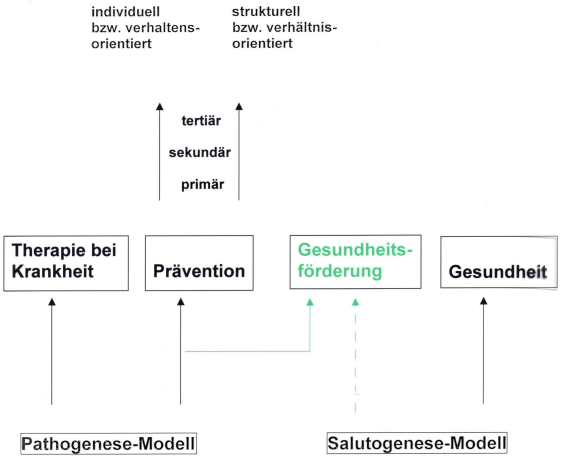
Demütigungen und Beschämungen können durch Generationen reflexionslos weitergereicht werden. Manchmal sogar mit „Zeitzündern". Eltern z.B. können zunächst auch das nicht notengetreue Singen ihres Kindes freudig begrüßen, bis sie dann scheinbar unerwartet die Augenbrauen hochziehen. Meist geschieht das zu dem Alter ihres Kindes, in dem sie, die Eltern, selber als Kinder vor Jahren erstmals mit hochgezogenen Augenbrauen konfrontiert worden sind. In unserer Pisa-verstörten Zeit gesellen sich dann zu den *inneren* Richtern der Eltern und Lehrer noch die *äußeren* Ergebnis-fixierten Scharfmacher. Aber auch diese haben wieder ihre je eigene Vorgeschichte, die sie für die *Bedeutung des Prozesshaften* in der schöpferischen Entfaltung blind sein lässt.

Solche sich zirkulär fortsetzenden und immer wieder dabei auch verstärkenden Teufelskreise können bis zur – vorerst - unreflektierbaren demütigenden Ablehnung einer ganzen Person oder auch eines Personenkreises führen. Das Gegenüber wird als Teufel, Hexe oder Ungeziefer wahrgenommen, der, die oder das vernichtet werden darf oder muss. Als Beispiel hierfür lässt sich m. E. auch die Inquisition anführen.

Und dennoch haben Menschen NS-Konzentrationslager überlebt, ohne dass diese skizzierten destruktiven Tendenzen sich bei ihnen späterhin zeigten, sie vielmehr eine beachtliche seelische und körperliche Gesundheit aufwiesen. Dieses Phänomen hat den israelisch-amerikanischen Gesundheitssoziologen *Aaron Antonovsky (1923 – 1994)* in seinen empirischen Untersuchungen sehr beschäftigt. Das war die Geburtsstunde des *salutogenetischen Denkens*. Davon möchte ich kurz berichten.

In *Konzept zur Gesundheitsentstehung* (Salutogenesekonzept) wird danach gefragt, wie *Gesundheit* entsteht. Dies in Unterscheidung zu dem klassischen Pathogenesekonzept in Medizin, Psychologie und auch Pädagogik. Mit letzterem wird danach gefragt, wie Krankheit, Leiden und Störungen entstehen. Der aus dem Pathogenesekonzept abgeleitete Präventionsgedanke meint „Losschlagen“ bevor die Krankheit den Menschen überrollt. Beide - Salutogenese und Prävention - schließen einander aber nicht aus, sondern ergänzen sich. So z.B. in dem Begriff der Gesundheitsförderung.

Schema 1



Kernstück des Salutogenesekonzeptes ist das Kohärenzgefühl.

Kohärenz kommt aus dem Lateinischen und das bedeutet zunächst Zusammenhang. Im Hinblick auf unser Thema ist damit soviel wie ein Gefühl des Zusammenhaltes zu verstehen: einen eigenen inneren Halt spüren und in anderen einen äußeren Halt finden, sich innerlich und/oder äußerlich getragen, gehalten erfahren, dabei sich auch selber innerlich und äußerlich Halt *verschaffen* können.

Das Kohärenzgefühl schließt Vertrauen sowie lebensbejahende Zuversicht und Hoffnung mit ein. Diese lassen mich mein Dasein in dieser Welt als „stimmig“ empfinden und mein Leben mir als sinnvoll erscheinen. Das ist zugleich auch die Grundlage einer gesundheitsbedeutsamen Gelassenheit.

Hierzu noch eine kleine Geschichte.

Huckleberry Finn ist in *Mark Twains* Geschichten um *Tom Sawyer* der Bürgerschreck – faul, verwahrlost, ohne festen Wohnsitz; 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 Sklaven 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 Fluchtort. 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 Mittagessen (in unserer Höhle) fertig (...)

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 ein Blitz... 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 - verhältnismäßig 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...

Huck hat trotz seiner chaotischen Bindungserfahrungen ein starkes Kohärenzgefühl!

Eine mit diesem *Gefühl* einhergehende und *an gedankliche Aktivitäten geknüpfte Weltsicht* wird im deutschen Sprachgebrauch ergänzend als Kohärenz*sinn* bezeichnet. Kohärenzgefühl und Kohärenzsinn *zusammen* entsprechen der Bedeutung des englischen Originalbegriffes *sence of coherence.* Die gedanklichen Aktivitäten, die mit dem Kohärenzsinn gemeint sind, beziehen sich auf drei Bereiche:

- Meine Welt ist verständlich, stimmig, geordnet; auch Probleme und Belastungen, die ich erlebe, kann ich in einem größeren Zusammenhang begreifen *(Dimension der Verstehbarkeit).*
- Das Leben stellt mir Aufgaben, die ich lösen kann. Ich verfüge auch über innere und äußere Ressourcen, die ich, um mein Leben zu meistern, einsetzen kann *(Dimension der Handhabbarkeit*).
- Für meine Lebensführung ist Anstrengung sinnvoll. Es gibt Ziele und Projekte, für die es sich zu engagieren lohnt *(Sinndimension).*

Schema 2

Beispiel Huckleberry Finn: Er kannte sich in dem Urwald und auf dem Mississippistrom aus, ebenso mit dem Wetter *(Verstehbarkeit).* Und er wusste, wie man preisgünstig ein Floß organisiert, ein Feuer macht, das nicht zu viel Rauch entwickelt

und wie man Fische fängt und brät *(Handhabbarkei)*. Das Wichtigste war aber die Sinnhaftigkeit, die er in den gegenwärtigen Beziehungen zu seinen Freunden, insbesondere zu seinem Freund Jim erlebte und auf die er existentiell angewiesen war. Ohne seine Freunde und ohne seine gewohnte Umgebung wäre sein Kohärenzgefühl zusammengebrochen. Daher her tat er das für sich selbst einzig Sinnvolle, als wohlmeinende Mitmenschen ihn zur Schule brachten. Er sprang nämlich aus dem Schulfenster, um wieder zu den Quellen zu kommen, aus denen sich sein Kohärenzgefühl speiste - außerhalb der Schule

Andere Menschen, wie zum Beispiel *Dietrich Bonhoeffer*, haben im Unterschied zu Huckleberry in ihrer frühen Kindheit und Jugend viele gute Erfahrungen gemacht. Diese Erfahrungen werden verinnerlicht. Und als gute, körpernahe Erinnerungen stellen sie die *inneren* Quellen dar, aus denen sich das Kohärenzgefühl speist. Mit diesen inneren Quellen *(Ressourcen)* kann das Kohärenzgefühl unter Belastungen auch in der Einsamkeit über einen längeren Zeitraum stabil bleiben. So schrieb Dietrich Bonhoeffer Weihnachten 1943 aus dem Gefängnis 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 inneres Erbe zu besitzen, das von dem Wandel der Zeiten und Zufälle unabhängig ist.“[1]

Was Bonhoeffer *inneres Erbe* nennt, sind die verinnerlichten Kraftquellen oder Ressourcen, aus denen sich sein Kohärenzgefühl speist.

Es sind gelungene Beziehungen, aus denen heraus das Kohärenzgefühl vorrangig entsteht. Bei den meisten Menschen speist es sich nun - dies im Unterschied zu Dietrich Bonhoeffer – *sowohl* aus verinnerlichten früheren *als auch* gegenwärtigen, d.h. aktuell noch äußeren, guten Beziehungserfahrungen. Das Kohärenzgefühles ist also nicht auf einen Einzelkämpferstatus abgestellt, sondern schließt auch gegenwärtige menschliche Solidarität mit ein.

Dies gilt insbesondere für Kinder und Jugendliche mit einem Huckleberry Finn-Schicksal. Diese haben kaum verinnerlichte Beziehungs-Ressourcen aus ihrem frühen familiären Umfeld und sind daher für ein ausreichend stabiles Kohärenzgefühl zwangsläufig auf äußere Beziehungen angewiesen, die ihnen Sinnfindung und Halt ermöglichen.

Kohärenzgefühl und Kohärenzsinn bewirken eine verminderte Lebensangst, d.h. auch mehr Gelassenheit bei Belastungen.

Dies hat auf unsere Gesundheit einen entscheidenden Einfluss. Denn bei einem starken Kohärenzgefühl sind es dann nur – mit großer Wahrscheinlichkeit - vergleichsweise wenige akute Belastungsreaktionen, in denen das Stresshormon Cortisol deutlich vermehrt ausgeschüttet wird.

Die Ausschüttung des Cortisols bei stark empfundener Stressoreneinwirkung ist zunächst sinnvoll, weil dadurch die jeweilige Kampf- und Fluchtreaktion als Maximalbelastung des Gesamtorganismus zeitlich begrenzt wird. Wenn jedoch aufgrund anhaltender Belastungen bei mangelhaftem Kohärenzgefühl eine Kampf-/Fluchtreaktion auf die andere folgt, bleibt der Cortisolspiegel dauerhaft durchschnittlich erhöht. Hierdurch wird dann wegen der gewebs- und zelldeaktivierenden Wirkung des Cortisols z. B. 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. seinem Aus- und Umbau gebremst. Dadurch bleiben unsere Lernbemühungen weitgehend erfolglos. Denn wir lernen dauerhaft nur, wenn sich im Gehirn die Verknüpfungen unter den Nervenzellen in spezifischer Weise verdichten.-

Das Kohärenzgefühl kann sich in jedem (!) Lebensalter in den Intermediärräumen des Spielens bzw. schöpferischen Handelns und des Dialoges (weiter) entfalten !

[1] Leibholz-Bonhoeffer, S. (1971): Weihnachten im Hause Bonhoeffer. Wuppertal-Barmen: Johannes Kiefel.

Ich möchte nun von dem schönsten salutogenetischen Prozess erzählen, nämlich von dem der Lächeldialoge am Wegesanfang. In diesen gründet weitgehend das *kindliche Urvertrauen,* das als Vorläufer des Kohärenzgefühles verstanden werden kann.

Die ersten kreativ-kommunikativen Darstellungsweisen des Kindes sind - so vermittelt es uns die Säuglingsforschung - dessen 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 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.“ *(Rainer Krause, 2001)*

Und ein wertvolles Geschenk vergisst man nicht...

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 zeigt sich die Grundform eines positiven selbstverstärkenden Zirkels zur Lebensfreude. Solche selbstverstärkenden Zirkel zur Lebensfreude können auch späterhin überall da entstehen, wo ein Kind im Spiel schöpferisch etwas hervorbringt und darüber sich als Geschenk vermitteln möchte – z. B. mit seinem Bild. Entscheidend ist dann das annehmende Lächeln und: die aufmerksame Wahrnehmung des Bildes. *Denn das Bild ist das Kind. –*

Bald nachdem ein Kind einen Stift halten kann, entstehen „Urkreuz“ und „Urknäuel“. Stolz werden diese schöpferischen Produktionen von den

Eltern im Freundes- und Verwandtenkreis herumgezeigt und mit Stecknadeln in der Küche und im Kinderzimmer an die Tapete geheftet. Die Großeltern bekommen die ersten Bilder zugeschickt. „Der neue Mitspieler ist da!“

Urkreuz

Urknäuel

Alle diese spielerisch-schöpferischen Entfaltungen stehen in der Fortsetzung der Lächeldialoge und bedeuten: „Nimm mich wahr und nimm mich an!“ Und eben dieses liebevoll wertschätzende Wahrnehmen eines Geschenkes steht gegen die menschliche Urangst vergessen zu werden und damit zu erfrieren, zu verhungern und zu verdursten.

Und dieses Wahrgenommenwerden steht damit auch gegen die Angst, nicht lebenswert zu sein.

Entscheidend ist auch späterhin noch das annehmende Lächeln und: die aufmerksame Wahrnehmung der schöpferischen Hervorbringung – gleich ob Bild, Lied, Erzählung oder Anderweitiges. *Denn diese stehen für das Kind***.** Die schöpferische Hervorbringung meint das gleiche wie ein Lächeln: Schau her, nimm mich wahr, *das bin ich!*

„Kuck mal!“

Die Oma lächelt zurück und vermittelt auch über ihre Handbewegung ihre Freude und den Impuls, das Enkelchen in die Arme nehmen zu wollen.

Wenn ein Kind aber keine Bezugsperson hat, die in geeigneter Weise auf seine Lächelansprache reagiert, dann erfriert sein Lächeln. Das gilt insbesondere für den Säugling. *„Die abwehrende und schließlich verzweifelte Reaktion des Säuglings auf die Erfahrung des unbewegten Gesichts der Mutter muss mit der Enttäuschung einer vorangehenden Erwartung zu tun haben. Wenn das Kind ... auf die Abwesenheit dessen trifft, was es erwartet hat, ... kann es die Abwesenheit nur als Schock erleben.“* *(Rohde – Dachser 2010, S. 874)*

Selbstdarstellung eines Patienten in der Gestaltungstherapie: „Ich mit lächelunbegabter Mutter“

Und eines ist besonders tragisch daran: Ein Kind, dessen Mutter aus innerer oder äußerer Not heraus das Lachen und Lächeln vergangen ist, kann späterhin seinen eigenen Kindern auf deren Lächelansprache hin sehr oft nicht ausreichend antworten. Das gilt insbesondere dann, wenn das Beziehungsumfeld des Kindes die psychisch abwesende Mutter nicht hinreichend hatte ersetzen können. Immer wieder sind es dialogisch vereinsamte Mütter, die aus ihrer Beziehungseinsamkeit ausbrechen möchten, dabei jedoch scheitern – gerade auch ihrem eigenen Kind gegenüber. So kam z.B. nicht selten am Anfang einer stationären Eltern-Kindtherapie[2] eine Mutter mit ihrem Säugling auf dem Arm spontan ins Dienstzimmer. Mit den Worten: „Du, nimm mal, ich muss mal eben eine rauchen gehen“ überreichte die Mutter das Kind der Schwester – um dann nach zwei Stunden wieder aufzutauchen. Neben der Einzeltherapie für die Mutter war es insbesondere die schöpferische Entfaltung und Begegnung im gemeinsamen Spiel von Mutter und Kind, durch die die Mutter weniger verzagt auf die Lächelansprache ihres Kindes antworten konnte. Mit der Zeit gelang ihr diese Antwort zunehmend auch, ohne dabei

[2] Im Familientherapeutischen Zentrum der Psychosomatischen Abteilung des Christlichen Krankenhauses Quakenbrück

eine Lächelmaske aufsetzen zu müssen. Es fanden wie im primär spontanen Spiel im Kontext der Lächeldialoge *Augenblicke der Begegnung* statt (*Daniel Stern, 2001 u. 2005*). Aus diesen heraus werden verändernde Kräfte freigesetzt, die auch eine Entmächtigung vorgängig etablierter innerer Beschämungsgespenster (Introjekte) bewirken können. Aber so ein Weg ist für Mutter und Kind nicht einfach. Beide bedürfen einer langen und geduldigen Begleitung.

Selbstverständlicher und von Anfang an fröhlicher ist der Weg, wenn das Kind zeitgerecht in breitem Umfange in Lächeldialoge eingebunden ist und dabei ein Urvertrauen – und späterhin Kohärenzgefühl - entfaltet, das den *dialogunfähigen* Beschämungsgespenstern keinen Platz lässt. Beschämungserfahrungen gehören späterhin schon zur *conditio humana.* Die entscheidende Frage ist nur die, ob diese Erfahrungen in einen Dialog eingebunden werden können oder nicht

Das Drama eines Kindes kann aber auch erst *nach* einer Phase vorausgegangener guter Lächeldialogerfahrungen beginnen. Und zwar ab dem Zeitpunkt, zu dem seine kreativen Eigendarstellungsweisen nicht mehr wie vorgängig das Lächeln freudig angenommen, sondern zurückgewiesen werden: die hochgezogene Augenbraue oder der gequälte Gesichtsausdruck bei falschen Tönen in der Liedmelodie, die Bemerkung, dass ein Tannenbaum doch nicht blau aussieht oder die fehlende Aufmerksamkeit für die Geschichte, die das Kind so brennend gern erzählen möchte.

Katze

Schade, wenn dann jemand Vorschriften macht und sagt: „Aber, eine Katze hat doch gar nicht so viele Beine…“ *(Was bei diesem Bild aber nicht geschah, der Schöpfer dieses Bildes wurde vielmehr in seiner Malfreude sehr bestärkt)*

Wird die schöpferische Entfaltung eines Kindes - schlimmstenfalls bereits schon mit seinen Lächelansprachen - zurückgewiesen, so bringt es auf Dauer für sich selber die beschämenden Urteile hervor: „Ich genüge nicht!“ Dann wird es auch späterhin

kaum zu einer Versöhnung befähigt sein, solange dadurch nicht zugleich seine Beschämung und Verbitterung aufgehoben sind. (Als *Traumafolgen* mögen letztere häufig neue Beschämungsbefürchtungen generieren, sofern das Versöhnungsverständnis nur schuldorientiert ist.)

Manchmal spiegelt auch der körperlichen Ausdruck unsere Erfahrungsgeschichte in Fortsetzung der Lächeldialoge wider - wie hier im Kunstunterricht (Die Kinder tragen gerade ihre fertigen Bilder zum Bildtrockener)

Schau her! Bitte, nimm mich weiterhin so freundlich an!

Hier bin ich mit meinem Bild. Ist es nicht schön?!!

Verinnerlichte Lächeldialoge befähigen uns auch zu Versöhnungsdialogen. (Zuverlässig begleitende Lächeldialoge können auch noch in der späten Kindheit – z.B. in der schöpferischen Entfaltung in der Schule - oder im Erwachsenenalter verinnerlicht werden. So wie entsprechend dazu auch des Kohärenzgefühl späterhin noch gefördert werden kann) Dies deckt sich mit der o.g. Aussage Paul Tillichs: Die subjektive Seite (der Versöhnung) macht diese (...) zum Teil vom Zustand des Menschen abhängig.

Kurzum:

Über die Lächeldialoge entfalten sich Urvertrauen und Kohärenzgefühl. Hierüber werden destruktive Beschämungen verhindert.
Lächeldialoge ermöglichen *Augenblicke der Begegnung.* Und diese stellen auch die entscheidende Kraft gegen bereits etablierte Beschämungsgespenster dar.

Lächeldialoge im prozessorientierten Spiel. Augenblicke der Begegnung und Freude

Projekt *Klasse! Wir Singen.* Gesucht wurde nicht der „Superstar", sondern die gemeinsame Freude im Singen.

-Ein versöhntes Leben ist ein Leben ohne verinnerlichte permanente Beschämungsurteile (Beschämungsgespenster)
-Es ist vielmehr ein Leben mit einem verinnerlichten – ggf. auch aktuell begleitenden - liebevoll wahrnehmenden Lächeln.

Thematik ausführlicher abgehandelt in:

Schiffer,E.(2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer,E. & Schiffer,H.(2004): LernGesundheit. Lebensfreude und Lernfreude in der Schule und anderswo. Weinheim und Basel: Beltz

Schiffer,E.(2008): Warum Tausendfüßler keine Vorschriften brauchen. Intuition.Wege aus einer normierten Lebenswelt. Weinheim und Basel: Beltz

Weitere Quellen

Eibl-Eibesfeldt, I.(1972): Die !IKO-Buschmann–Gesellschaft. Gruppenbindung und Aggressionskontrolle. München: Piper, S. 61 - 62

Krause, R. (2001): Affektpsychologische Überlegungen zur menschlichen Destruktivität. Psyche – Z Psychoanal, 55, 934-960.

Rohde-Dachser, Ch.(2010): Schwermut als Objekt. Über Struktur und Inhalt der Borderline-Depression. Psyche - Z Psychoanal, 64, 874.

Stern, D. N. et al. (2001): Die Rolle des impliziten Wissens bei der therapeutischen Veränderung. Einige Auswirkungen entwicklungspsychophysiologischer Beobachtungen für die psychotherapeutische Behandlung Erwachsener. Psychother. Psych. Med., 51, 147-152.

Stern, D. N. (2005): Der Gegenwartsmoment. Veränderungsprozesse in Psychoanalyse, Psychotherapie und Alltag. Frankfurt/M.: Brandes & Apsel (S. 89).