

Interview

„Elterlicher Stress macht auch die Kinder krank“

Auf Einladung der regioVHS referierte Schiffer (70) am Dienstag vor rund 120 Zuhörern im Rathaus. Die NWZ sprach mit dem Arzt und Autor.

[Stefan Idel](#)



Tipps zur Gesundheit: Dr. Eckhard Schiffer BILD: Stefan Idel

Auf Einladung der regioVHS referierte Schiffer (70) am Dienstag vor rund 120 Zuhörern im Rathaus. Die NWZ sprach mit dem Arzt und Autor.

Frage: Das Wort Salutogenese ist ein echter Zungenbrecher. Könnten Sie bitte in einfachen Worten erklären, was darunter zu verstehen ist?

Schiffer: Im Unterschied zum herkömmlichen Pathogenese-Modell, mit dem nach der Entstehung von Krankheit gefragt wird (Pathos = gr. Leid, Krankheit) betrachtet man mit dem Salutogenese-Modell, wie Gesundheit entsteht. (Salus = lat. Gesundheit). Im deutschen Sprachgebrauch wird Salutogenese meist mit Gesundheitsförderung übersetzt. Gesundheit ist etwas anderes als „Nicht-Krankheit“.

Frage: Damit Gesundheit entstehen kann, sollten auch die „seelischen Grundlagen“ stimmen. Wie meinen Sie das?

Schiffer: Sie sprechen das Kohärenzgefühl als Hauptbegriff im Salutogenese-Modell an. Das Kohärenzgefühl können wir als Fortentwicklung des kindlichen Urvertrauens in das Erwachsenenalter hinein verstehen. Ein starkes Kohärenzgefühl verkürzt unsere körperliche Stressreaktion bei Belastung. Dadurch werden weniger Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin ausgeschüttet. Eine durchschnittlich erhöhte Ausschüttung kann eine schädliche Auswirkung unter anderem auf das Immunsystem, die Wundheilung, das Gedächtnis, die Lebensfreude und das Herz-Kreislaufsystem haben.

Frage: Nehmen sich Eltern zu wenig Zeit für ihre Kinder?

Schiffer: Bedauerlicherweise zeigen heute auch schon Kleinkinder eine erhöhte Cortisol-Ausschüttung, weil elterlicher Stress – zunächst unbemerkt – die Kinder anstecken kann. Wenn Eltern sich Zeit für ihre Kinder nehmen, dann ist das am gesündesten, wenn sie gemeinsam das tun, was uns die Säuglingsforschung als empfehlenswert vermittelt: Ohne Leistungsanspruch singen, tanzen, malen, matschen, laufen, hüpfen, natürlich auch zuhören und erzählen. Das ist auch für die Gesundheit der Eltern gut.

Frage: Was sollten denn die Kommunen bei der Einrichtung von Kitas und Krippen bedenken?

Schiffer: Hier sind freilich schon quantitative Momente entscheidend. Insbesondere ein ausreichender Personalschlüssel für ausgebildete Erzieherinnen ist hochbedeutsam, damit deren Stress nicht auf die Kinder abfärbt und die Erzieherinnen selbst nicht krank werden. Qualitativ ist bedeutsam, dass im Kindergarten das umgesetzt wird, was eben schon für das Spielen der Eltern mit ihren Kindern gesagt wurde. Stressfreies Spielen und nicht kognitive Frühförderung wirkt sich positiv auf die kindliche Hirnentwicklung und Lernfähigkeit aus. Für die soziale Gesundheit sind Projekte wie Baby-Begegnung oder Baby-Besuch im Kindergarten sehr hilfreich.

Frage: Sie weisen stets auf die Notwendigkeit von Dialog und Spiel hin. Wie soll denn nach Ihrem Modell Medienkompetenz erworben werden?

Schiffer: Durch lustvolle Erfahrungen beim Spielen mit allen Sinnen in der realen Welt. Kognitive Medienkompetenz ist ein Pseudo-Präventionsbegriff. Man könnte vergleichsweise genauso gut auch von Alkoholkompetenz sprechen.

26. 02. 2014