



Als anschauliches Beispiel diente Eberhard Schiffer eine Unterhaltung mit einem Klinikclown.

Foto: Judith Perez

Dank Lächeldialog zu mehr Gelassenheit

Vortrag von Eberhard Schiffer im „Universum“ im Rahmen der „Mächtig was los“-Reihe

in **BRAMSCH**. In seinem Vortrag „Reise zur Gelassenheit“ zeigte Dr. Eberhard Schiffer im „Universum“, warum ausgelassenes Fröhlichsein gut für die Entwicklung des Gehirns und die eigene Gelassenheit ist.

Die Botschaft des Abends lautete „Lasst die Kinder möglichst viel singen, tanzen und spielen. Denn dadurch entwickeln sie ein leistungsfähiges Gehirn und werden zu gesunden Menschen!“ Damit erreichte Schiffer im Universum die richtige Zielgruppe. Denn es waren viele Erzieherinnen erschienen. Die Geschäftsstelle der Kindertagesstätten des Bramscher Kirchenkreises hatte seine Mitarbeiterinnen zu dem Vortrag eingeladen und Eintritt und Reisekosten übernommen. Rund 60 von insgesamt 200 der Beschäftigten waren erschienen. „Das ist doch schön“, freute sich die Geschäftsführerin Sarah Harris. „Wir wollten unseren Mitarbeiterinnen damit eine Art Wertschätzung zeigen“, so Harris.

Man solle nicht früh möglichst viel in die Gehirne der

Kinder hineinstopfen, sondern durch Singen und Tanzen Hirnkapazitäten schaffen, so der Tenor des ehemaligen Leiters der Abteilung für psychosomatische Medizin am Christlichen Krankenhaus in Quakenbrück. Fröhliche Ausgelassenheit führe im späteren Leben zu mehr Gelassenheit, auch mit Belastungssituationen umzugehen. Diese These konnte er durch wissenschaftliche Untersuchungen belegen. „Beim fröhlichen Spiel ohne Zensur und Kontrolle schüttet das Gehirn Glückshormone wie Oxytocin und Dopamin aus“, so Schiffer. Das führe, vereinfacht ausgedrückt, nicht nur zu Zufriedenheit und innerer Gelassenheit. Sondern, die Gehirnleistung entwickelten sich, indem viele Synapsen gebildet werden. Außerdem sinke dadurch der Spiegel des Stresshormons Cortisol. „Und das ist gut so.“

„Wenn Menschen früher auf Bärenjagd waren“, so Schiffer, „stieg kurzzeitig ihr Cortisolspiegel an. Das war auch gut so, denn er versetzte den Körper in eine Stresssituation, die besondere Ener-

gien bereitstellte.“ Heute seien viele aber ständig in dieser Stresssituation. Wenn das Handy auch nachts auf Empfang sei, der Körper also immer in Alarmbereitschaft stehe, bleibe der Cortisolspiegel ständig hoch. Das führe zur Schwächung der Gehirnleistung und einer verringerten Immunabwehr. „Die Menschen werden krank“, so der Mediziner.

Schiffer ging immer wieder auf die sogenannten „Lächeldialoge“ ein, die bereits bei Babys mit ihrer Bezugsperson ab der sechsten Lebenswoche zu beobachten sind. „Wenn ein Baby lächelt, freut sich die ganze Familie und lächelt zurück“, so der Mediziner. „Einschaltquote, 100 Prozent. Welche Talkshow schafft das schon“, fragte er rhetorisch in die Runde. Beim Lächeldialog merke das Baby und auch der Erwachsene, dass jemand auf ihn reagiere. Er werde wahrgenommen und sei nicht allein. „Das Glückshormon Oxytocin wird ausgeschüttet. Bei Müttern führt das wiederum dazu, dass neben dem Glückseligkeit die Milch „ein-

schießt“. Bei Vätern nur dazu, dass sie sich fröhlich fühlen. Je mehr Lächeldialoge wir erlebt haben, desto besser können wir nun in Belastungssituationen mit Gelassenheit reagieren, indem wir diese Erlebnisse aus dem Gehirn abrufen“, so der Experte.

Besonders anschaulich verdeutlichte Schiffer den Zusammenhang zwischen Lächeldialog und Gelassenheit am Beispiel eines Klinikclowns, mit dem er sich unterhalten habe. Der Clown hatte schwer kranke Kinder betreut, deren Schicksal die Eltern oftmals habe verzweifeln lassen. Sobald der Clown es schaffte, den kranken Kindern ein Lächeln zu entlocken und so mit ihnen in einen Lächeldialog zu treten, hatte das auch auf die extrem verängstigten, besorgten Eltern eine Wirkung. Die Freude darüber verhalf ihnen, mit etwas mehr Gelassenheit durch die Belastung zu kommen. Je mehr dieses Lächeln im Gesicht ihrer Kinder zu sehen war, desto gelassener wurden sie. „Denn die Fröhlichkeit ist die Schwester der Gelassenheit“, so Schiffer.

Aus Bramscher Nachrichten vom 21. 10. 2017