

## aktuelles thema

# Seelennahrung und Kraftfutter für Kindergehirne

«Märchen- und Figurenspiel sind ein Zaubermittel», sagt der renommierte Göttinger Hirnforscher Prof. Dr. Gerald Hüther. «Ein Zaubermittel, das ein Kind stillsitzen und aufmerksam zuhören lässt, seine Fantasie beflügelt, seinen Sprachschatz erweitert, es befähigt, sich in andere Menschen hineinzuversetzen und deren Gefühle zu teilen, sein Vertrauen stärkt und es mit Mut und Zuversicht in die Zukunft schauen lässt.» – Neurobiologische Hintergründe zum pädagogischen und therapeutischen Figurenspiel.

Kindergehirne entwickeln sich nicht von allein. Damit es unseren Kindern gelingt, in ihrem Gehirn all die komplexen Netzwerke herauszuformen, die erforderlich sind, um sich später im Leben zurechtzufinden, brauchen sie unsere Hilfe. Es geht weniger um den Erwerb von Wissen, sondern um alles, was die Beziehungsfähigkeit von Kindern – zu sich selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zur Kultur, in der sie leben – verbessert. Dies ist die wichtigste Entwicklungshilfe, die wir unseren Kindern bieten können, denn indem sie beziehungsfähig werden, stellen sie auch in ihrem Gehirn Beziehungen zwischen den dabei gleichzeitig aktivierten neuronalen Netzwerken her, erhöhen sie das Ausmass der Konnektivität. Die Gelegenheiten, bei denen Kindern das gelingt, sind Sternstunden für Kindergehirne. Im gemeinsamen, unbekümmerten und nicht auf das Erreichen eines bestimmten Zieles ausgerichteten Rollen- und Figurenspiel erleben Kinder solche Sternstunden. Sie sind Balsam für ihre Seele und Kraftfutter für ihr Gehirn.

Das Lernen funktioniert bei Kindern (wie bei Erwachsenen) immer dann am besten, wenn die emotionalen Zentren im Gehirn aktiviert werden und all jene Botenstoffe vermehrt gebildet und freigesetzt werden, die das Knüpfen neuer Verbindungen zwischen den Nervenzellen fördern. Eine Möglichkeit, einen solch offenen, für die Entwicklung und das Lernen optimalen Zustand zu erreichen, ist das symbolische Rollenspiel, in dem Kinder sich und die Welt entdecken, ihre Erfahrungen verarbeiten und neu ordnen. Eine andere Möglichkeit, bei der Kinder etwas über die Welt und das Leben erfahren, ist die Märchenstunde. Damit es richtig «im Bauch kitzelt» (die emotionalen Zentren im Gehirn also anspringen, aber nicht gleich überschiesse und «Alarm» melden, weil das Kind in Angst und Schrecken versetzt wird), ist die Atmosphäre beim Erzäh-

Prof. Dr. G. Hüther

len wichtig. Die Märchenstunde zu einem richtigen Ritual zu machen, hilft Kindern, Ruhe zu finden und sich zu konzentrieren. Nur so können komplizierte Erregungsmuster in ihrem Gehirn aufgebaut und stabilisiert werden. Diese emotionalen Funken können nur überspringen, wenn das Kind immer wieder angeschaut und das jeweilige Gefühl auch zum Ausdruck gebracht wird. Der enge Kontakt zum Kind und die Rückversicherung, dass es noch emotional «dabei ist», lässt sich beim Erzählen besser erreichen als beim Vorlesen. Rekorder oder Videogeräte sind in dieser Hinsicht gänzlich ungeeignet, denn solche Apparate können sich einfach nicht auf die Reaktionen oder Äusserungen des Kindes einstellen. Sie lassen die Kinder mit ihren Gefühlen allein. Das Zaubermittel sind also nicht nur die erzählten oder gespielten Geschichten per se, sondern die emotionale Beziehung zum Inhalt und zu den Figuren, auf die sich das Kind mit einfühlsamer Begleitung einlässt.

Weil dabei im Gehirn emotional positiv bewertete Bilder wachgerufen werden, machen die alten Märchen sowie das Spiel mit selbstgestalteten Figuren auf geheimnisvolle Weise stark. Die innere Unruhe, die Sorgen und Ängste verschwinden. Man fühlt sich irgendwie besser, gestärkt und zuversichtlicher, mutiger und befreiter, gleichzeitig gefestigter und verwurzelter.



Foto: Margaretha Kraemer.

Wie die Hirnforscher in den letzten Jahren mit Hilfe ihrer neuen, bildgebenden Verfahren (funktionelle Kernspintomographie) zeigen konnten, werden die im menschlichen Gehirn angelegten Nervenzellverschaltungen als innere Repräsentanzen von Denk-, Gefühls- und Handlungsmustern in viel stärkerem Mass als bisher angenommen durch eigene Erfahrungen herausgeformt. Die für die eigene und kollektive Lebensbewältigung entscheidenden Erfahrungen werden transgenerational weitergegeben (Weitergabe von Wissen, Überlieferung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, von Vorstellungen, Regeln und Bewertungsmaßstäben, von Haltungen und Orientierungen). Märchen sind ein wichtiges Instrument zur transgenerationalen Überlieferung wichtiger Botschaften zur eigenen Lebensbewältigung und zur Gestaltung von Beziehungen. Märchen, die Menschen einander erzählen, besitzen also eine strukturierende Kraft, die nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf die Beziehungsfähigkeit, Kreativität und Vorstellungswelt menschlicher Gemeinschaften, sondern auch auf die Strukturierung neuronaler Verschaltungsmuster und die Herausformung innerer Repräsentanzen (sog. innerer Bilder) im Gehirn der einzelnen Mitglieder dieser Gemeinschaften haben.

Damit es Kindern gelingt, sich im heutigen Gewirr von Anforderungen, Angeboten und Erwartungen zurechtzufinden, brauchen sie solche Orientierungshilfen, also äussere Vorbilder und innere Leitbilder, die ihnen Halt bieten und an denen sie ihre Entscheidungen ausrichten. Unter dem einfühlsamen Schutz und der kompetenten Anleitung durch erwachsene Begleitung können Kinder in der Figurenspieltherapie vielfältige kreative Gestaltungsangebote nutzen und dabei ihre eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten erkennen und weiterentwickeln. Nur so kann im Frontalhirn ein eigenes, inneres Bild von Selbstwirksamkeit stabilisiert und für die Selbstmotivation in allen nachfolgenden Lernprozessen genutzt werden.

Das pädagogische und therapeutische Figurenspiel ist darum so wichtig, weil Kinder dort Erfahrungen machen können, die ihnen im Leben oft verwehrt sind. Denn damit Entwicklung gelingen kann, brauchen Kinder in einer von Funktionalisierung geprägten Umwelt Freiräume, um ihre eigene Kreativität spielerisch zu entdecken.

Sie brauchen Anregung zu eigener Erfahrung bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Problemen statt Verwöhnung und die Möglichkeit, sich aktiv an der Welt beteiligen zu können anstelle von Überforderung und Überflutung mit Reizen durch passiven Medienkonsum.

Wenn Kinder – wie beispielsweise im therapeutischen Figurenspiel – mit ihren spezifischen Bedürfnissen und Wünschen wahrgenommen werden, erleben sie sich als selbstwirksam und stark.

Unsicherheit und Angst sowie verwirrende traumatisierende psychosoziale Erfahrungen stören die Integration und Organisation komplexer Wahrnehmungen und Reaktionsmuster. Sie zwingen das Kind zu raschen, eindeutigen Entscheidungen und damit zum Rückgriff auf ältere, bereits gebahnte Bewältigungsstrategien. Was unter diesen Bedingungen nicht stattfindet und auch nicht gelingen kann, ist eine über die bereits vorhandenen Möglichkeiten hinausgehende Fortentwicklung der eigenen Fähigkeit zur Integration, Bewertung und Filterung komplexer Wahrnehmungen. Ihre Wahrnehmungen können Kinder nur dann integrieren, wenn diese in einem zusammenhängenden Kontext erlebt werden. Neue Wahrnehmungen müssen an bereits vorhandene Erfahrungen anknüpfbar sein. Eine solche Verknüpfung, Integration und Neuorganisation der Erfahrungen und Handlungsmuster ist letztlich das Ziel jeder Figurenspieltherapie. Es gibt viele Faktoren, die dazu beitragen, dass es heute auffällig vielen Kindern nicht gelingt, hinreichend komplexe Verschaltungen in ihrem Frontalhirn auszuformen und zu stabilisieren. All diese Einflüsse haben die bemerkenswerte Gemeinsamkeit, dass sie dem Kind nicht helfen, eine brauchbare Antwort auf die Frage zu finden, worauf es im Leben ankommt. Für Kinder und Jugendliche ist dies fatal. Sie brauchen so etwas wie ein fernes Ziel, eine Vorstellung oder wenigstens eine Vision davon, weshalb sie auf der Welt sind, wofür es sich lohnt, sich anzustrengen, eigene Erfahrungen zu sammeln, sich möglichst viel Wissen, Fähigkeiten und Fertigkeiten anzueignen. Wer keine Ahnung davon hat, wohin die Reise gehen soll, weiss auch nicht, was er sich besorgen und in seinen Koffer packen müsste.

Die nachhaltigsten Erfahrungen, die wir als Mensch machen können, sind Erfahrungen, die uns helfen, die Angst und die damit einhergehende Stressreaktion im Gehirn kontrollierbar zu machen. Figurenspieltherapie kann dazu beitragen, das alarmierende Durcheinander im Kopf zu beruhigen: durch das Erleben von psychosozialer Geborgenheit, durch die Stärkung der eigenen Kompetenzen und durch die spielerische Suche nach Strategien, die helfen, den Einklang zwischen dem Kind und seiner umgebenden Welt wieder herzustellen. Indem der kostbare Schatz der Entdeckerfreude und Gestaltungslust der Kinder genährt wird, werden sie ermutigt und inspiriert, sich als Entdecker und Gestalter, als Forscher und Tüftler auf ihren ganz eigenen Weg zu machen.

Hüther, Gerald, Dr. rer. nat. Dr. med. habil. Professor für Neurobiologie und Leiter der Zentralstelle für Neurobiologische Präventionsforschung der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen und des Instituts für Public Health der Universität Mannheim/Heidelberg. Wissenschaftlich befasst er sich mit dem Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, mit den Auswirkungen von Angst und Stress und der Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und Sachbücher.

5

Links zu Projekten:  
[www.win-future.de](http://www.win-future.de)  
[www.nelecom.de](http://www.nelecom.de)  
[www.sinn-stiftung.eu](http://www.sinn-stiftung.eu)  
[www.forum-humanum.eu](http://www.forum-humanum.eu)