

Sinnvoll leben

Der Lebenssinn.

Der Lebenssinn ist als Empfindungsfeld schwer zu fassen. Er gibt dem Kind eine erste Vertrautheit in seinem Körper, eine Geborgenheit und Daseinsorientierung. Er wird auch Vitalsinn oder Konstitutions-sinn genannt und vermittelt eine allgemeine Befindlichkeit.

Das Organ

Die Wahrnehmungen des Lebenssinnes sind im vegetativen Nervensystem verankert. So, wie wir die Eindrücke, die durch das zentrale Nervensystem vermittelt werden, mit unserem Ich bewusst erfassen können (Gerüche, Farben, Geschmack), so liegen die Eindrücke des vegetativen Nervensystems im unbewussten, schlafenden Bewusstsein des Menschen.

Das vegetative Nervensystem nimmt die Funktionen und Zustände aller Organe und Organprozesse wahr und vermittelt uns so einen Eindruck über den jeweiligen Lebenszustand, ohne, dass wir genau sagen könnten, welches Organ oder welche Funktion genau dahintersteht. Ein inneres Organ, das man beispielsweise dem Empfindungsfeld des Lebenssinns zuordnen kann, ist der Magen. Er kann uns unter anderem Hunger und Unwohlsein vermitteln, aber auch Sättigkeit und Wohlbefinden. Als inneres Organ kann er jedoch nicht als Sinnesorgan angesehen werden, auch wenn er über Sinneszellen verfügt. Deren Funktion ist aktuell noch nicht vollständig erforscht.

Insgesamt könnte man auch sagen, dass der Lebenssinn uns die Verfassung unseres Lebensleibes in seiner Betätigung an der physischen Leiblichkeit in seiner Gesamtheit bewusstmacht.

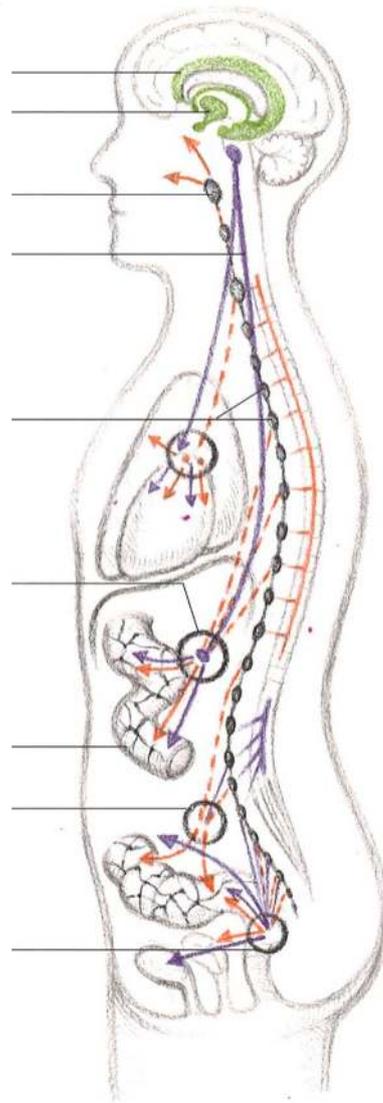


Abbildung 1: Das vegetative Nervensystem
Aus Morphologie des menschlichen Organismus,
Rohen 2000

Sinnespflege

Voraussetzung für einen gut wirkenden Lebenssinn ist ein wohltemperiertes, ruhiges Körpergefühl. Durch fürsorgliche Pflege wird das „Leibeshaus“ des kleinen Kindes nach und nach ein Ort des Wohlbehagens, sodass es nicht mehr bei jeder kleinen Irritation schreien muss. Lebenssinnpflege ist also vor allem Gemütspflege: Das Kind muss die Güte am Leib erfahren. Deshalb ist es für die Pflege des Lebenssinnes notwendig, für eine geistig-seelische Atmosphäre und Stimmung zu sorgen, in der eine grundlegende Behaglichkeit möglich ist. Hierfür spielt auch die Haltung der Erwachsenen eine Rolle.



Um die positiven Qualitäten des Lebenssinnes stark empfinden zu können, gehört in der Pflege auch das **Aushalten - in Maßen** - von Hunger, Schmerz oder Müdigkeit dazu. Das Wohlgefühl nach einer guten Mahlzeit ist umso ausgeprägter und nachhaltiger, wenn wir das Empfinden des allmählich stärker werdenden Hungers kennen. Eine kleine Süßigkeit zwischendurch stellt diesen zwar ruhig,

aber nur kurzzeitig. Auch jeden Schmerz und jede Anstrengung zu verhindern schwächt die Vitalität. Der Lebenssinn kann gesund wirken, wenn ich zwischen den Polaritäten des Lebens die Spannung aushalten kann.

Körperkontakt, Atmung, Ernährung und Wärmung sind Hilfen zur Lebenssinnreife. Die **Rhythmisierung des Alltags** wirkt ebenso unterstützend für die Entfaltung des Sinnes, indem ein Vertrauen in die regelmäßige Befriedigung von Bedürfnissen aufgebaut wird. Das Ziel in der Pflege des Lebenssinnes ist ein positiver, ruhiger Wachzustand, der durch abwartende Aufmerksamkeit hergestellt werden soll:

Die Behaglichkeit.

Seelische Ebene

Mit dem Lebenssinn bekommen wir ein Verhältnis zu unserem Leib. Wir erleben uns räumlich in uns selbst und fühlen uns innerlich als ein Ganzes.

Durch das Wahrnehmen und Aushalten von Spannungen im Leben werden wir auch seelisch-emotional **widerstandsfähiger**. Die immer wieder gemachte Erfahrung, dass Zustände der Disharmonie, des Ungleichgewichts und unerfüllter Bedürfnisse nur zeitweise anhalten, gibt uns **Vertrauen** in die Tatsache, dass schwierige Phasen ihr Ende finden.

Im seelischen wirkt sich der Lebenssinn durch Zufriedenheit und Wohlbehagen, Lernbereitschaft, also dem Aushalten von Unbekanntem, und durch ein gutes Verhältnis vom eigenen Leibempfinden ins Zeitliche aus.

Mögliche Beobachtungen und Auffälligkeiten

Der Lebenssinn ist zielgerichtet auf eine behagliche Grundstimmung und nimmt von da aus Störungen wahr. Diese Störungen drücken sich als Nicht-Wohlfühlen im eigenen Leib aus und wirken so über negative Emotionen im Seelischen. Ein gut entwickelter Lebenssinn kann diese Spannung aushalten, ohne, dass die existenzielle Grundbehaglichkeit verloren geht. Ist dies nicht der Fall, reißt jede kleine Störung dem Kind den Boden unter den Füßen weg.

Um diese Unbehaglichkeit nicht ständig spüren zu müssen, lenken sich Kinder, deren Lebenssinn nicht ausreichend gestärkt ist, so viel wie möglich von ihren inneren Zuständen ab. Dies kann über ständiges Reden, Bewegen, und eine generelle Unruhe stattfinden. Ruhe ist schwer auszuhalten, da in ihr die Wahrnehmung der inneren Empfindung leichter vonstatteht.

Die folgenden Fragen dienen der Einordnung unseres eigenen Lebenssinnes und sind somit im Hinblick auf die Klärung in Bezug auf das eigene Kind ein wichtiger Anhaltspunkt.

Wie gut kann ich Spannung aushalten?

Wie sicher kann ich mich Alltagskrisen stellen?

Spüre ich Hunger? Wie gehe ich damit um?

Wie empfinde ich Müdigkeit? Kann ich die Ruhe des Abends genießen oder halte ich mich in Unruhe?

Was tritt mir entgegen, wenn ich in einem ruhigen Moment in meinen Körper

spüre? Welche Regungen, Gefühle oder inneren Bilder nehme ich wahr?

Kann ich es aushalten und begleiten, wenn mein Kind Schmerzen hat? Wie wurde ich in meiner Kindheit begleitet?

Anregungen für den Alltag

Den **Alltag** des Kindes vor allem im Hinblick auf pflegerische Aspekte wie Ernährung, Schlaf und Hygiene **rhythmisieren**. Dabei auch individuell abgestimmte Phasen der Aktivität und der Ruhe beachten.

Bei **kleinen Irritationen** wie Hunger, Durst, Schmerz oder Müdigkeit nicht sofort alles stehen und liegen lassen. Als Erwachsene können wir mit Vertrauen in die eventuelle Rückkehr zum Wohlbehagen das Kind mit seinen Empfindungen wahrnehmen, es darin bestärken und diese mit ihm zusammen **aushalten**.



Anstrengung aushalten und Entspannung genießen mit dem Bollerwagen

Wald- und Naturspaziergänge oder kleine Wanderungen bieten das Erleben von Polaritäten im Lebenssinn an. Anstrengung, Hunger und Durst auf der einen Seite und Pause, Essen und Trinken auf der anderen. Wind und Wetter bilden den klaren Kontrast zum warmen Drinnen-Sein nach dem Ausflug. Nach dem intensiven, sinnlichen Erleben im Wald dann eine wohlige Müdigkeit, die den Weg in den Schlaf erleichtern kann.

Ein **Fußbad** mit warmem Wasser regt nicht nur den Tastsinn an. Durch das Erleben von Wärme und Zuwendung wird hierbei auch der Lebenssinn angeregt. Dazu können kleine Schätze mit ins Wasser gelegt werden, die das Kind mit den Füßen ertasten, greifen und bespielen kann. Am Schluss werden die Beine mit einem warmen Handtuch abgetrocknet und mit einem Öl oder einer Creme massiert. Dabei kommt es nicht auf die Art von Mittelchen an, sondern auf die achtsame Qualität der Berührung in der pflegerischen Interaktion.



Wärme, Pflege und Spiel beim Fußbad

Literatur und weiteres

Vor allem Sinne. Praxisbuch Frühförderung. Claudia Grah-Wittich, Stefan Krauch, Annika Kern & Christian Forss (2024). Verlag Freies Geistesleben

Das autonome Nervensystem. Uniklinik Aachen, verfügbar unter:

<https://www.ukaachen.de/kliniken-institute/ans-ambulanz/die-ans-ambulanz/autonomes-nervensystem/>

Der Körper schmeckt mit. Spektrum Wissenschaft, verfügbar unter: <https://www.spektrum.de/news/ueberall-im-koerper-befinden-sich-geschmackssinneszellen/1351478>

Sinnes-Welten. Die Sinne entwickeln, Wahrnehmung schulen, mit Freude lernen. Wolfgang-M. Auer (2007). München: Kösel Verlag

Von ängstlichen, traurigen und unruhigen Kindern. Henning Köhler (9. Auflage, 2019). Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben

Ungewöhnliche Kleinkinder und ihre heilpädagogische Förderung. Von der Geburt bis zur Einschulung. Benita Quadflieg-v. Vegesack (1998). Stuttgart: edition tertium

Vor allem Sinne. Praxisbuch Frühförderung für Eltern, Therapeuten und Pädagogen. Claudia Grah-Wittich, Stefan Krauch, Annika Kern & Christian Forss. (voraussichtlich 2024) Dornach: Verlag Freies Geistesleben