



Zuwendung

Es ist ein einfaches Wort und doch bedeutet es so viel... Zuwendung. Sie ist Teil des menschlichen Sozialverhaltens und muss von frühester Kindheit an erlernt werden – bis hinein ins hohe Alter („lebenslanges Lernen“). Im ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Kneipp spielt demzufolge das Element „Lebensordnung“ eine wichtige Rolle. „Sein Leben ordnen“ bedeutet auch, sich mit der eigenen Persönlichkeit und dem gelebten Leben auseinanderzusetzen. Ein Mangel an Zuwendung und sozialem Kontakt im Kindesalter kann im späteren Leben zu ernsthaften Problemen führen. Doch auch für Erwachsene ist Zuwendung von großer Bedeutung – in Bezug auf das soziale und private Umfeld, aber auch beispielsweise in Bezug auf das Gesundheitssystem. So hat eine repräsentative Befragung des Forsa-Instituts ergeben, dass „das Gefühl, beim Arzt gut aufgehoben zu sein und ernst genommen zu werden, Patienten wichtiger ist als eine moderne technische Ausstattung.“ Offenbar zogen die Befragten aus diesem Gefühl heraus Rückschlüsse auf die Fachkompetenz des Arztes. Dieses Beispiel zeigt, dass Zuwendung eine enorme psychologische Komponente innehat, die nicht unterschätzt und vernachlässigt werden sollte. Ganz im Gegenteil: Sie birgt eine riesige Chance, etwas für die Gesundheit unserer Mitmenschen zu tun.

Unser Tipp: Mehr Zuwendung

Durch Zuwendung wird Stress abgebaut und das Immunsystem gestärkt. Denn ähnlich wie bei sportlicher Betätigung kann auch durch Zuwendung die Ausschüttung von Endorphinen aktiviert werden. Diese sog. „Glückshormone“ können schmerzlindernd und stimmungserhellend wirken. Dass vor allem mütterliche Zuwendung für die Gehirnentwicklung von Kindern sehr wichtig ist, haben Forscher der US-Universität St. Louis herausgefunden. Bei 92 Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren wurden psychologische Tests durchgeführt und nicht nur die Reaktionen der Kinder bewertet – sondern auch die Zuwendung und Unterstützung der Mütter. Die Forscher kamen zu der Schlussfolgerung, dass durch mütterliche Zuwendung und Unterstützung wichtige Gehirnregionen angeregt und ihre Entwicklung gefördert werden könne. Eine weitere Studie, die an der State University of New York durchgeführt wurde, hat den Zusammenhang von (elterlicher) Zuwendung in Bezug auf das Sozialverhalten von Kindern untersucht. Hierbei wurden 102 Eltern mit ihren jeweils zweijährigen Kindern einem Experiment unterzogen. Das Ergebnis: Für das soziale Verhalten eines Kleinkindes bzw. dessen Lernbereitschaft ist es maßgeblich, ob ihm die Eltern im Alltag genügend Zuwendung und Aufmerksamkeit entgegenbringen. Die Kinder würden demnach etwas Positives, Befriedigendes vom Austausch mit den Erwachsenen erwarten – insofern diese auch positiv auf die ständigen Forderungen der Kinder nach Aufmerksamkeit reagieren.

Ihr Gesundheitsexperte des Kneipp-Bund e.V.

Dr. med. Dr. Bernhard Uehleke

Abt. Naturheilkunde - Charité Berlin

Kontakt:

Kneipp-Bund e.V. Adolf-Scholz-Allee 6-8 | 86 825 Bad Wörishofen | Tel. 08247.30 02-102 | Fax -199
info@kneippbund.de | www.kneippbund.de | www.kneippvisite.de