

POETRY

Im Fallen

VON UTA AMELUNG, STUHR

Ein Herbsttag, lind und nebelweich,
der Sonne Licht verschleiert, wie im Traum,
die Pappeln rauschen leise auf im Wind,
die Weide streift mit langem Ast den Zaun.

Die ersten Blätter lösen sich und fallen,
und kreiselnd sinken sie zur Erde, ohne Ziel
und legen duftend sich zum Sterben auf
den Weg,
als wären Tod und Leben nur ein Spiel.

Auch ich bin oft im Leben schon gefallen,
und plötzlich war vorbei, was mir so wichtig
schien,

Lag wie ein Blatt am Boden, ohne
Hoffnung,

doch schon im Fallen war ein Neubeginn.

Schreibt ihr eigene Texte? Immer sonntags an
dieser Stelle drucken wir einen Poetry-Text von
Autoren aus Bremen und umzu ab. Einfach eine
E-Mail schicken an weserstrand@weser-kurier.de,
Stichwort: Poetry

Von Paddagei
und Luftabong

Wenn Kinder das Sprechen lernen,
stolpern sie schon mal über das
eine oder andere Wort. Da wird der
Papagei schnell zum Paddagei oder der Luft-
ballon zum Luftabong. Wenn Kleinkinder
auf schwierige Wörter treffen, verblüffen sie
ihr Umfeld mit den Wortschöpfungen, was
zur allgemeinen Erheiterung beiträgt. Ist
das gut? Oder sollte man das Kind von An-
fang an korrigieren? Und ist das Lachen
erlaubt?

„Die meisten Eltern korrigieren ihre Kinder
ganz automatisch, indem sie das falsch
Gesagte noch mal richtig wiederholen“, be-
ruhigt die Erziehungsexpertin Danielle Graf.
Die Buchautorin und Bloggerin (www.gewuenschtestes-wunschkind.de) würde
auf ein „Schau, Mama, Pin-Lon“ zum Bei-
spiel instinktiv mit „Ja, das ist ein Pinguin“
antworten, ohne den Fehler weiter zu the-
matisieren. Ständige Korrekturen könnten
die Freude am Spracherwerb durchaus be-
einträchtigen, findet Danielle Graf. „Durch
das korrigierte Wiederholen lernen Kinder
nach und nach die richtige Aussprache der
Wörter, ohne dass sie sich bloßgestellt fühlen
müssen.“

Für die zweifache Mutter spräche aber
auch nichts dagegen, einige lustige Fami-
lienwörter bewusst falsch zu etablieren:
„Denn das stärkt das Zusammengehörig-
keitsgefühl.“ Auch Lachen sei erlaubt. Wich-
tig sei dann jedoch, dass es ein Miteinan-
der-Lachen und kein Auslachen ist. DPA

FAMILIE & BANDE

Telefon 0421 / 36 71 39 70

Mail: weserstrand@weser-kurier.de

Zähne zeigen

Aber bitte auf die freundliche Art: Warum Lächeln Leben und Miteinander leichter macht

VON CATRIN FRERICHS
KATJA RÄTHER UND SVEN BRAUN

Die Kühlschranktür hängt voller
Papierkrams: Kalender, Visi-
tenkarten, offene Rechnungen
und Einkaufslisten. Auf einem
kleinen Zettel mitten im Wir-
rarr steht: Aufgaben für Mama. Und ganz
oben auf der Liste „Lächeln“. Was Emma
ihrer Mutter beim Öffnen des Kühlschranks
auf den Weg gibt, ist etwas typisch Mens-
chliches. Denn Lachen und Lächeln sind in
allen Kulturformen wichtige Ausdrucksele-
mente – und machen das Leben einfach
netter.

Der Buchautor und Psychotherapeut
Wolfgang Krüger meint, dass Lächeln für
unaggressive Kommunikation stehe. Es
rüste innerlich ab und Sorge für eine ent-
spannte, vertrauensvolle und freundliche
Stimmung. Der Duden definiert das
Lächeln so: Als ein „dem Lachen ähnlicher
Gesichtsausdruck, der Freude, Freundlich-
keit oder Ähnliches erkennen lässt.“ Ein
Signal der Sympathie und des Wohlwollens
also.

„Lächeln ist die kürzeste Verbindung
zwischen zwei Menschen“, definiert Sabine
Heimes-Freesemann. Die Bremerin ist
Expertin in diesem Fach. Seit etwa acht
Jahren führt die Humortrainerin die Lach-
schule Bremen. „Lächeln ist wie die kleine
Schwester vom Lachen. Jedes Lachen be-
ginnt mit einem Lächeln“, betont sie. Je-
manden anzulächeln, sei ein liebevoller
Akt. „Es hat nichts Strenges, sondern
schafft eine Herzensverbindung.“ Wer lä-
chelt, versetzt sich in einen körperlichen
Entspannungsmodus und kann nicht im
Stress sein. Noch besser: Beim Lachen kann
man sich nicht streiten.

Gerade im manchmal
hektischen Familienalltag verändert
und entschärft ein Lächeln sofort die Stim-
mung. Wer seine Kinder anlächelt, kann
auf Abstand zu sich und der Situation ge-
hen, einen Perspektivwechsel ermöglichen.
Lächeln steigert zudem die Lebensfreude
und geht mit der Ausschüttung von Glück-
hormonen einher. Dabei gilt: „Einer muss
mit dem Lächeln anfangen, denn Lächeln
ist ansteckend“, sagt Heimes-Freesemann.
Dafür sorgen die Spiegelneuronen. Das
Resonanzsystem im Hirn bringt Gefühle
und Stimmungen anderer Menschen zum
Erklingen.

Was das Lachen angeht, können sich
Eltern viel von ihren Kindern abgucken.
Lachforscher haben laut Heimes-Frees-
emann herausgefunden, dass Kinder täglich
300 bis 400 Mal lachen. Bei Erwachsenen
sind es nur acht bis 15 Mal. „Wir tragen das
alle in uns, nur oftmals ist es verschüttet“,
sagt die Lachexpertin. Dass es durchaus
möglich ist, diese innere Tür wieder zu öff-
nen, zeigt sie in ihren Kursen und Lachyo-
gagruppen. „Wir können unseren kriti-
schen Polizisten liebevoll von unserer
Schulter lachen“, ist Heimes-Freesemann
überzeugt.

Ein Lächeln auf den Lippen drückt also
Freundlichkeit aus und hebt die Laune.
Die meisten Menschen können instinktiv
unterscheiden: Schenkt mir jemand ein
echtes Lächeln? Oder ist es aufgesetzt?
Der französische Psychologe Guillaume-
Benjamin Duchenne wollte es schon im
19. Jahrhundert genau wissen. In seiner

Untersuchung
„Mécanisme de la Phy-
sionomie Humaine“ stellte er fest: Beim
ehrlichen Lächeln werden nicht nur die
Mundwinkel nach oben gezogen, es bilden
sich zugleich in den Augenwinkeln kleine
Fältchen. Dahinter stecken unwillkürliche
Kontraktionen des großen Jochbeinmus-
kels und des Augenringmuskels. Ein vorge-
täushtes Lächeln wird willentlich vom
Großhirn kontrolliert, das die Augenmus-
keln nicht steuern kann. Beim echten
Lächeln lächeln also auch die Augen mit,
sagte Duchenne.

Tatsächlich sieht ein Lächeln nicht nur
gut aus, es hört sich auch gut an, beim Tele-
fonieren etwa. Die Stimme klingt nämlich
anders, wenn man lächelt, das belegt eine
Studie der Portsmouth Universität. Das
Gegenüber fühlt sich sofort wohler und
aufgehobener. Zu viel Gelächere macht
indes krank. Wenn es zur Job-Uniform ge-
hört, kann es schnell zum Stressfaktor im
Beruf werden, warnt der Frankfurter Ar-
beits- und Organisationspsychologe Dieter
Zapf. Er sieht besonders Flugbegleiter, Ver-
käufer und Mitarbeiter von Call-Centern
gefährdet. Von ihnen werde ein zwanghaf-
tes Vortäuschen von Freundlichkeit ver-
langt, oft über viele Stunden. Die Mitarbei-
ter bräuchten deshalb Räume und Zeiten
ohne Kundenkontakt, in denen sie ihren
Gefühlen freien Lauf lassen könnten, for-
dert Zapf. Sonst drohten beispielsweise
Depressionen.

Verschiedene Studien belegen, dass Men-
schen, die intensiver lächeln auch länger

leben. Die US-Forscher Ernest Abel
und Michael Kruger suchten Beweise in
den Autogrammkarten von 230 Baseball-
spielern aus dem Jahr 1952. Von den bis
zum Studien-Jahr 2010 bereits gestorbenen
Ex-Sportlern waren diejenigen, die emo-
tionslos in die Kamera geschaut hatten, im
Schnitt 72,9 Jahre alt geworden. Bei den
leisen Lächlern waren es 75; wer breit grin-
send fotografiert worden war, erreichte ein
Alter von durchschnittlich 79,9 Jahren.

Eine Nachfolgeuntersuchung unter Ein-
beziehung weiterer Faktoren, wie Ausbil-
dung, Karrieredauer und Familienstand,
konnte die Ergebnisse allerdings nicht be-
stätigen. Eine freundliche Grundeinstel-
lung könnte also zu einem längeren Leben
beitragen, erklärten die Forscher unter
Leitung des Leipziger Psychologen Michael
Dufner. Tatsächlich stärkt Lächeln und
Lachen das Immunsystem, weil dabei Anti-
körper gebildet werden.

Humortrainerin Sabine Heimes-
Freesemann empfiehlt, sich im Alltag ein
Symbol zu suchen, das einen zum Lachen
bringt oder ans Lachen erinnert. Das wohl
bekannteste Symbol ist der gelbe Smiley.
Lange bevor es Computer-Bildschirme
und Smartphones gab, waren die gelben
Grinse-Anstecker allgegenwärtig. Heute
gibt es kaum eine Whatsapp-Nachricht
ohne das Emoji. Das Design des Smileys
geht auf einen Button zurück, den der US-
Werbefragiker Harvey Ball 1963 für eine
Versicherungsgesellschaft entwarf. Das
Ziel: die Mitarbeiter zum Lächeln bringen.
Vor 20 Jahren stieß er den „World Smile
Day“, den Welttag des Lächelns an. Der ist
immer am ersten Freitag im Oktober.

Wenn es nach Emma geht, sollte jeder
Tag ein Welttag des Lächelns sein.

Lotterie: von Kälbern und Kaffee

VON FYNN SOLTAU

Seit Anfang November läuft sie
wieder – die Kälberverlosung
der Alten Eichen gGmbH. Zum
inzwischen 389. Mal haben Bremer
die Chance auf einen Festtagsbraten
oder ein Pfund Kaffee. Das Los ent-
scheidet, wer gewinnt. Mit dem Erlös
aus dem Verkauf der 4000 Lose
werden die Weihnachtsges-
chenke für die Kinder und
Jugendlichen gekauft.

Die Geschichte be-
ginnt im Jahr 1596, als in
Bremen das Rote
Waisenhaus gegründet
wurde. Finanziert
wurde es mit privaten
Spenden, was zu der Zeit
so üblich war, sowie aus
dem Vermächtnis eines
italienischen Barons, der sein
gesamtes Vermögen den Armen
und Waisen der Stadt vermachte. Die
Spendierfreude der Bremer reichte
nicht aus, und es war an der Zeit, sich
eine neue Geldquelle zu suchen. Im
frühen 18. Jahrhundert entstand die
Idee einer Fleischverlosung. Und so
feierte 1738 die Kälberverlosung ihre
Premiere.

Die Idee war sofort ein Erfolg und
wurde im großen Stil zelebriert: Die
zu gewinnenden Kälber wurden ge-
schmückt und mit großem Hallo

durch die Stadt zum Roten Waisen-
haus getrieben. Direkt vor Ort wur-
den die Kälber geschlachtet und die
Lose verkauft. Die Gewinner konnten
sich über ein großzügiges Stück eben-
jener Vierbeiner freuen, denen sie
vorher noch auf der Straße hinterher-
gejubelt hatten. 201 Jahre lang wurde
die Kälberverlosung unbeirrt abge-

halten, immer zur Freimarktsaison.
Erst der Beginn des Zweiten Welt-
kriegs bewirkte, dass das wohlthätige
Ritual für neun Jahre ausgesetzt
wurde. Erst 1948 wurde die Kälber-
verlosung schließlich wieder aufge-
nommen. Seitdem wird allerdings
darauf verzichtet, die Tiere durch die
Stadt zu treiben.

Nach einem mehr als 400 Jahre
dauerndem Bestehen ist aus dem
Roten Waisenhaus die Alten Eichen
gGmbH geworden.

Die Lotterie läuft bis zum 11. De-
zember und endet mit der großen
Ziehung am 12. Dezember. Diese wird
von einem Notar beaufsichtigt und
von zwei Kindern der Einrichtung,
die an dem Tag sogar schulfrei be-
kommen, durchgeführt.

Die Gewinnzahlen werden an-
schließend an mehreren Stellen ver-
öffentlicht, unter anderem auch im
WESER-KURIER. Lose sind erhältlich
für je 1 Euro in Alten Eichen. Die Ge-
winne können bis zum 30. Dezember
abgeholt werden. Dafür das Original-
los mitbringen. Weitere Informatio-
nen unter www.alten-eichen.net.



Ein Los aus dem Jahr
1939 – der Erlös kam
den Kindern des Ro-
ten Waisenhauses in
Bremen zugute.

FOTO: ALTEN EICHEN

WESER-KURIER
KinderzeitungSpielend
Mathe lernen

Mathematikunterricht löst in der
Regel nicht gerade Begeisterungs-
stürme bei Schülern aus. Doch das
Fach ist viel mehr als Rechnen, wie das
„Matelier“ der Universität Bremen deutlich
macht. Die Kinderzeitung hat einige Fünft-
klässler der Oberschule Ronzelenstraße in
Horn bei einem Ausflug in die Welt der
Naturwissenschaften begleitet.

Viele Spiele, Zaubertricks und eine Ge-
heimsprache haben die Mädchen und Jun-
gen kennengelernt und sich so der Mathe-
matik auf einem unterhaltsamen Weg ge-
nähert. Studentische Mitarbeiter stehen den
Besuchern des Mateliers zur Seite und ze-
igen, dass Mathe auch Spaß machen kann.
Dafür bedienen sie sich diverser Spiele und
Rätsel, die für Staunen sorgen und zum
Aha-Erlebnis führen.

Das Matelier wurde 2011 eröffnet und
richtet sich an unterschiedliche Altersgrup-
pen. Wie die Fünftklässler ihren Tag dort
erlebt haben, erfährt ihr in der neusten Aus-
gabe der Kinderzeitung. ABO

Mehr Nachrichten für Kinder gibt es freitags in
der Kinderzeitung. Abo bestellen und die ersten
vier Wochen gratis lesen: Kinderzeitung@weser-kurier.de
oder 0421 / 36 71 66 77.

