

Medizinisch-Pädagogische Konferenz

Rundbrief für in der Waldorfpädagogik tätige
Ärzte, Erzieher, Lehrer, Eltern und Therapeuten



Heft 50 / August 2009

Impressum

Herausgeber:

Dr. med. Claudia McKeen, Feuerbacher Heide 46, 70192 Stuttgart
Fax 0711-259 19 97, E-Mail: claudia@mckeen.de

Martina Schmidt, Adenauer Allee 19, 61440 Oberursel
E-Mail: m.schmidt58@gmx.de

Abonnentenservice und Anzeigen:

Eveline Staub Hug, Ehrenhalde 1, 70192 Stuttgart
Fax 0711-259 86 99, E-Mail: med-paed-konferenz@gmx.net

Die Medizinisch-Pädagogische Konferenz erscheint viermal im Jahr in
Zusammenarbeit mit dem Bund der Freien Waldorfschulen.

Jeder Autor ist für den Inhalt seines Beitrags selbst verantwortlich.

Nachdruck einzelner Artikel ist nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung
der Herausgeber möglich, drei Belegexemplare werden erbeten.

Die Herausgeberinnen freuen sich über Artikel und Zuschriften.

Konto: Bund der Freien Waldorfschulen e.V.

– Medizinisch-Pädagogische Konferenz – Eveline Staub Hug
Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart, Kto.-Nr. 8712400, BLZ 601 205 00
IBAN DE25 6012 0500 0008 7124 00 – BIC BFSWDE33STG

Für unsere Abonnenten in der Schweiz:

Bund der Freien Waldorfschulen e.V. – Medizinisch-Pädagogische Konferenz –
Raiffeisenbank Menzingen-Neuheim, BC 81457, CH-6313 Menzingen,
Kto.-Nr. 24 696.07, Postcheckkonto 60-6187-0

Der Kostenbeitrag pro Heft beträgt € 3.50 zuzüglich Versandkosten und wird bei
den Abonnenten per Lastschriftinzugsverfahren einmal im Jahr abgebucht.
Bei Bestellung von Einzelheften Entgelt bitte im Voraus überweisen oder in
Briefmarken beilegen (in Deutschland € 5.-, ins Ausland € 7.-).

Redaktionsschluss für das nächste Heft: 15. Oktober 2009

Umschlagbild: Vincent van Gogh (1853–1890)

Medizinisch-Pädagogische Konferenz

Rundbrief für in der Waldorfpädagogik tätige
Ärzte, Erzieher, Lehrer, Eltern und Therapeuten

Heft 50 – August 2009

Herausgegeben von Dr. Claudia McKeen und Martina Schmidt

Inhalt

<i>Martina Schmidt</i>	Liebe Leserinnen und Leser	3
<i>Michaela Glöckler</i>	Worin liegt die Botschaft der Angst?	5
<i>Marie-Luise Compani</i>	Die Haltung der pädagogischen Fachkraft in der Betreuung von Kindern unter drei Jahren	7
<i>Dietrich von Bonin</i>	Wirkungen von Sprachtherapie auf die kardio-respiratorische Interaktion.	13
<i>Jörgen Smit †</i>	Die Wesenswirkung aus der Nacht in der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen	35
<i>Stefan Leber</i>	Aneignung und Lernen durch den Schlaf	39
<i>Hartwig Schiller</i>	Das eigentliche Reich des Schlafes	46
<i>Martina Schmidt</i>	Schlafen – Wachen – Lernen. Interdisziplinäre Studie zur Erkennung von Tagesschläfrigkeit bei Schulkindern	50
<i>Marita Fuchs</i>	Den Schlaf der Kinder verstehen	53
<i>Katharina Müller / Ulrike Weiland</i>	Müde Schüler – schlechte Noten? Widerspricht der Schulbeginn um 7.30 Uhr dem Biorhythmus unserer Schüler?	55
<i>Daniela Kandels</i>	Regelmäßiger Schlaf zeigt Ende der Pubertät an	58
<i>Rudolf Steiner</i>	Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf – Das Verhältnis von Wachen und Schlafen in seiner Wirkung auf Bewegung und Sprache	59
	– Die gesundende Wirkung des Singens im Zusammenhang mit dem Schlaf	60

Berichte von Tagungen

<i>Ulla Bremme / Carla Papke-Hesse</i>	Bericht von der Arbeitstagung der in Heilpädagogik und Sozialtherapie tätigen Ärzte in Dornach	63
<i>Rosemary Usselman / Tom Raines</i>	Bewegung ist Nahrung für das Gehirn. Kongress der Alliance for Childhood in England	65

Buchbesprechungen

<i>Markus Karutz</i>	Friedwart Husemann: Anthroposophische Medizin	69
<i>Cornelia Unger-Leistner</i>	Ulrike Luise Keller: Wieder Freude am Lernen durch Schulwechsel	71
<i>Martina Schmidt</i>	Eurythmiefiguren im Taschenformat	74

Aus dem Leserkreis – an den Leserkreis

<i>Peter Lang</i>	Ein denkwürdiges Jubiläum – 40 Jahre Internationale Vereinigung der Waldorfkindergärten	77
<i>Hansjörg Hofrichter</i>	Neuaufgabe „Richter-Lehrplan“	80

Aktuelle Informationen

– Schon Kleinkinder essen zu viel Eiweiß	81
– Kognitive Fähigkeiten lassen schon bei Twens nach	82
– Menschliches Bewusstsein soll Tod überdauern können	83
– Nichtstun lässt das Gehirn schrumpfen	84
– Warum Gähnen so ansteckend ist	84
– Musiker sind bindungsfähig	86
– Gefährlicher Kaliummangel durch übermäßigen Colagenuss	86
– Grippeimpfung nichts für Kids?	87
– Mit Hund kein Ekzem	87

Tagungsankündigungen

– Intensivkurs für Fortgeschrittene in Anthroposophisch erweiterter Herzauskultation am 4./5. September 2009 in Köln-Dellbrück	88
– Fortbildung für in der Chirophonetik, Heileurythmie und Heilpädagogik tätige Menschen und interessierte Ärzte am 5. September 2009 in Hannover	89
– 76. Tagung des Bundeselternrates. Thema „Willensentwicklung. Selbst-bestimmt leben“ vom 18.–20. September 2009 in Elmshorn	90
– Bildungswerkstatt in Loheland – Wie Bewegung und Lernen zusammenhängen. Vom 18.–20. September 2009 in Loheland	91
– Einladung zur Internationalen Tagung für Schul- und KindergartenärztInnen und zum Grundlagenseminar 31. Oktober bis 4. November 2009 in Dornach	92
– Tagung für FörderlehrerInnen. Hilfreiche Maßnahmen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche vom 1.–4. November 2009 in Dornach	96
– Kongress des Bundes der Freien Waldorfschulen und der Vereinigung der Waldorfkindergärten „Entwicklungsräume und Übergänge – gemeinsam gestalten“ vom 12.–15. November 2009 in Frankfurt/Main.	99
– Akademietag mit Henning Köhler. Erscheinungsformen der Angst im Kindes- und Jugendalter am 14. November 2009 in Hamburg	100

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

„Der Mensch ist in die Natur verstrickt während der Sommerzeit. Aber wenn er die rechten Empfindungen, die rechten Gefühle dafür hat, dann kommt ihm aus der webenden Natur die objektive Geistigkeit entgegen... Die Natur ist nur äußerlich die sprießende, sprossende, man möchte sagen, die schlafende Wesenheit, die gerade aus den Schlafkräften die Mächte des Pflanzenwachstums, die eine Art schlafendes Naturdasein bilden, herausholt. Aber aus dieser schlafenden Natur offenbart sich, wenn der Mensch dafür einen Sinn hat, das Geistige, das die Natur alldurchwebt und alldurchlebt.“

Rudolf Steiner: Das Miterleben des Jahreslaufes in vier kosmischen Imaginationen, 4. Vortrag in Dornach, am 12. Oktober 1923, GA 229, S. 58

Das Vorwort für die Jubiläumsausgabe zum 50. Heft der Medizinisch-Pädagogischen-Konferenz im Sommer beginnt mit einem Zitat von Rudolf Steiner aus der Johanni-Imagination. Es beschreibt die große Atembewegung der Erde, die den Menschen in den Sommermonaten die geheimnisvolle Sphäre der Schlafregion gleichsam miterleben lässt, in die er jeden Abend mit dem Einschlafen eintritt.

So ist das Sommerheft besonders geeignet, sich mit dem Thema Schlaf und dessen Auswirkungen auf das Lernen eingehender zu beschäftigen. Dazu haben wir einige Artikel zusammengetragen, die das Schlafgeschehen aus ganz unterschiedlichen Perspektiven betrachten.

Dass der Schlaf nicht nur eine Zeit ist, in der wir uns ausruhen und erholen, sondern dass es sich dabei um eine intensive Zeit hoher Lernaktivität handelt, ist mittlerweile im Allgemeinen gesellschaftlichen Bewusstsein angekommen. Ablesen kann man dies daran, dass einer der größten Hersteller von Baby-Windeln aktuell damit wirbt, dass der Schlaf des Säuglings eine so wichtige Lernphase ist, dass er nicht durch die unangenehme Empfindung einer vollen und unbequemen Windel gestört werden sollte.

Rudolf Steiner hat schon früh auf die Bedeutung des Schlafes für das Lernen hingewiesen, auf Verarbeitungsprozesse des am Tage Gelernten, die der Mensch in der Nacht vollzieht. Im Zyklus „Makrokosmos und Mikrokosmos“ (GA 119) schildert er im zweiten Vortrag das menschliche Seelenleben im Schlaf- und Wachzustand und stellt enge Beziehungen her zwischen den für das Lernen unentbehrlichen Tätigkeiten der Seele in Wahrnehmung, Wahrnehmungsverarbeitung und Eigenaktivität im Wachzustand und den entsprechenden nächtlichen Einflüssen auf das Seelenleben. Aus der modernen Schlafforschung und den Neurowissenschaften liegen inzwischen viele Forschungsergebnisse vor, die bestätigen, was in der anthroposophischen Menschenkunde lange Zeit bekannt ist und in der Waldorfpädagogik seit 90 Jahren praktiziert wird.

Sowohl Geisteswissenschaft wie auch moderne Forschung führen uns vor Augen, wie wichtig ausreichender und gesunder Schlaf für das Lernen ist. Für die Elternarbeit ergibt sich daraus eine große Herausforderung. Wie kann die Pflege der Schlafsituation gefördert werden? Welche Unterstützung und Ratschläge können Eltern an die Hand gegeben werden, für einen gesunden Schlaf der Kinder? Wie kann die Einschlafsituation gestaltet werden, um den Kindern den Übergang in die Nacht zu erleichtern? Welche Bedeutung hat ein gesunder Tagesrhythmus für die Schlafqualität? Wie erwachen Kinder am Morgen? Wie kann die Aufwachsituation gestaltet werden?

Und auch für die Schule stellen sich grundlegende Fragen: Welche Eindrücke beschäftigen das Seelenleben der Kinder, welche pädagogischen Anregungen geben wir den Kindern mit in die Nacht? Um wie viel Uhr soll die Schule für Jugendliche morgens beginnen? Wie kann man dem Morgen- und Abendtyp im Unterricht gerecht werden?

Wir hoffen, wir können mit diesen Artikeln dem Nachdenken und dem Gespräch über das Thema Schlaf einige Anregungen bieten und wünschen Ihnen eine schöne und erholsame Sommerzeit.

Martina Schmidt

Was quillt auf einmal so ahnungsvoll unterm Herzen, und verschluckt der Wehmuth weiche Luft? Hast auch du ein Gefallen an uns, dunkle Nacht? Was hältst du unter deinem Mantel, das mir unsichtbar kräftig an die Seele geht? Köstlicher Balsam träuft aus deiner Hand, aus dem Bündel Mohn. Die schweren Flügel des Gemüths hebst du empor. Dunkel und unaussprechlich fühlen wir uns bewegt – ein ernstes Antlitz seh ich froh erschrocken, das sanft und andachtsvoll sich zu mir neigt, und unter unendlich verschlungenen Locken der Mutter liebe Jugend zeigt. Wie arm und kindisch dünkt mir das Licht nun – wie erfreulich und gesegnet des Tages Abschied – Also nur darum, weil die Nacht dir abwendig macht die Dienern, sätest du in des Raumes Weiten die leuchtenden Kugeln, zu verkünden deine Allmacht – deine Wiederkehr – in den Zeiten deiner Entfernung. Himmlischer, als jene blitzenden Sterne, dünken uns die unendlichen Augen, die die Nacht in uns geöffnet.

Novalis
Aus: Hymnen an die Nacht, 1799/1800

Worin liegt die Botschaft der Angst?

Michaela Glöckler

Angst und Sorge sind jedem Menschen bekannt. Nehmen sie überhand, so wirken sie sich schädigend auf das seelische und körperliche Leben aus. Angst hat jedoch eine wichtige Funktion im Menschenleben. Sie lässt den Menschen aufmerksam werden, angespannt, wach. Wenn man beispielsweise von einer neu aufgetretenen Krankheit hört, beginnt man sogleich darüber nachzulesen und sich sachkundig zu machen. Weiß man dann, wie sie einzuordnen ist und wie man sich schützen kann, so ist durch Einsicht in die Zusammenhänge die Angst vor der Krankheit weitgehend abgebaut. Die Funktion der Angst war jedoch, diesen Erkenntnisprozess auf den Weg zu bringen. Das heißt also: Die Angst weckt auf. Wachheit führt zur Erkenntnis, und die Erkenntnis beruhigt die Angst. Wie viele Menschen würden stumpf dahinleben, wenn sie keine Angst hätten und sich nicht um irgendetwas sorgen! Führt die Angst jedoch nicht zur Erkenntnis, so ist die Gefahr gegeben, in der Angst gleichsam stecken zu bleiben, ihr ausgeliefert zu sein. Das führt dann zur seelischen Zerrüttung und zur Krankheit.

Wer sich zum Beispiel verzehrt in der Angst vor Umweltgiften oder der künstlichen Radioaktivität, wird weder für sich noch für die Umwelt etwas Hilfreiches bewirken können. Wer jedoch diese Gegenwartsprobleme zum Anlass nimmt, grundsätzlich über das eigene Leben und die Weltverhältnisse nachzudenken, wird dadurch auf den Weg gebracht, an einer Veränderung der Kulturverhältnisse und einer Überwindung dieser Krise unserer Zivilisation mitzuarbeiten. Die Angst kann immer dazu führen, dass wir einen Lernschritt tun. Jede Angst, ja jede Ängstlichkeit ist im Grunde Vorbote einer zukünftigen Erkenntnis. Wer mit großen Ängsten zu kämpfen hat, kann daran ermessen, zu welch umfassenden Erkenntnissen er eigentlich kommen müsste und was er sich erwerben muss, um diese Ängste aufzulösen und zu überwinden. Und hierbei kann der Engel helfen. Denn da, wohin die Erkenntnis noch nicht reicht und die Angst bestehen bleibt, können die Verzweiflungsmomente im Leben auftreten. Wer sich hingegen in diesen Augenblicken ins Bewusstsein bringen kann, dass es ja eigentlich doch nichts gibt, was den Menschen geistig vernichten kann, und dass selbst Tod und Geburt tief menschliche Vorgänge sind, die zu unserem Leben dazugehören, der kann die Nähe seines Engels empfinden. Vertrauen in das eigene Schicksal und Liebe zur Entwicklung können erwachen. Es gehört nun einmal zum Menschenleben dazu, durch Extremsituationen zu gehen, und wenn kein Sterben in der Welt wäre, könnte nichts Neues entstehen. Verwandlung ist nur möglich, wenn das zuvor Bestehende sich hingibt und opfert. Wenn das Vertrauen in die eigene Existenz erwacht, in die Wandlungs- und Entwick-

lungsmöglichkeiten, in die Fähigkeit, zu sterben und wiedergeboren zu werden, kann eine nie gekannte Dankbarkeit gegenüber dem Schicksal sich regen, und die Angst schwindet. Dann spürt man die schützenden Schwingen seines Engels um sich herum. Man ist wie abgeschirmt von dem, was einen vorher bedrängte. Wer die Existenzangst verloren hat, erlebt nur noch die positive Wirkung der Angst – die zur Erkenntnis führen will.

Daher ist es hilfreich, wenn man mit seinen Ängsten nicht fertig wird, sich ganz bewusst und ruhig am Abend eine Viertelstunde Zeit zu nehmen – regelmäßig durch eine längere Zeit hindurch – und sich mit der Engelwelt zu beschäftigen. Dabei kann man so beginnen, dass man verschiedene Engeldarstellungen miteinander vergleicht und der Frage nachgeht: „Was hat dieser Maler wohl von den Engeln gewusst? Was hat ihm daran gefallen? Welche moralischen Qualitäten liegen darin verborgen?“ Wer das tut, merkt sehr bald, wie ihm sein Engel näher kommt und wie eine neue Ruhe und innere Sicherheit in ihm möglich wird.

(Aus „Elternsprechstunde“ erschienen im Verlag Urachhaus. ISBN 3-87838-602-8)



„Madonna del Parto“ (Ausschnitt),
Piero della Francesca, um 1460

Die Haltung der pädagogischen Fachkraft in der Betreuung von Kindern unter drei Jahren

Marie-Luise Compani

Der Ausbau der Krippenplätze wird forciert, so der politische Wille. Bis 2013 soll eine Betreuungsquote von 35% erreicht werden. Ebenso ist momentan der Rechtsanspruch auf eine Tagesbetreuung für unter Dreijährige in Diskussion und soll ebenfalls ab 2013 verwirklicht werden. Die Kommunen sind zum Ausbau der Plätze verpflichtet und sollen für die flächendeckenden entsprechenden Kapazitäten sorgen. Freie Träger können sich daran beteiligen, für sie gilt das Subsidiaritätsprinzip, das heißt, sie müssen in den Bedarfsplan mit aufgenommen werden, wenn sie einen entsprechenden Bedarf ihrer Eltern an der Einrichtung mit der speziellen Pädagogik nachweisen können. Das ist alles eine Folge der veränderten sozialen und gesellschaftlichen Verhältnisse. Der Kleinkindbereich wird verstärkt ausgebaut, um Alleinerziehenden oder beiden Elternteilen zu ermöglichen, erwerbstätig zu sein, Beruf und Familie miteinander verbinden zu können, und andererseits um die demografische Entwicklung mit sinkender Geburtenrate, aber auch die Folgen der Früheinschulung, aufzufangen, denn die Kinderzahlen gehen, durch beide Faktoren bedingt, in der Regelbetreuung zurück. Die Träger füllen die Plätze gerne zur „Bestandswahrung“ der Einrichtung mit unter Dreijährigen auf, das heißt, es werden 2-Jährige mit in die Regelgruppen aufgenommen. Ein weiterer scheinbarer Vorteil für die Aufnahme der Kleinen in die Regelgruppe ist, dass sich mit jedem Kind unter drei die Kinderzahl um jeweils ein Kind reduziert, weil ein Kind unter drei Jahren zwei Regelplätze besetzt, wodurch sich die Gruppengröße verkleinert und das Verhältnis Kinderzahl zu Betreuer sich verbessert.

Waldorfpädagogik ging bisher davon aus, dass die beste Betreuung und Entwicklungssituation für Kinder unter 3 Jahren zu Hause bei einer Mutter ist, die das gerne tut. An dieser Tatsache ändert sich auch nichts. Doch für all diejenigen Kinder, die ein solches Zuhause nicht haben können, bietet sie zunehmend Kleinkindbetreuung an (Wiegestuben, Kleinkindgruppen oder Krippen), die auf der Grundlage anthroposophischer Menschenkunde konzipiert ist und von der Erkenntnis ausgeht, dass die Betreuung von Kindern unter drei Jahren eine spezielle pädagogische Aufgabe ist, der man in der Regelgruppe zusammen mit den Großen, die im Übergang zur Schule wieder ganz andere spezifische Bedürfnisse haben, nicht gerecht werden kann.

Im Folgenden sollen einige der Prinzipien und Besonderheiten beschrieben werden, die der waldorfpädagogischen Kleinkindbetreuung zugrunde liegen. Es ist die Zusammenfassung eines Referates, das im Rahmen der Mitglieder-

versammlung der Vereinigung der Waldorf-Kindertageseinrichtungen in Baden-Württemberg am 22. November 2008 gehalten wurde.

Persönliche Meinungen

In einer Fortbildung für Kleinkind-PädagogInnen wurde die Frage gestellt: Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor der Entscheidung, Ihr Kind in eine Einrichtung zu geben oder in einer Einrichtung zu arbeiten, die Kleinkinder betreut. Wie stehen Sie persönlich dazu? Würden Sie Ihr Kind dort betreuen lassen? Finden Sie es überhaupt richtig, wenn Kleinkinder in Institutionen betreut werden?

Kleinkinder in einer Einrichtung stimme ich zu, weil...

Kleinkinder in einer Einrichtung habe ich Bedenken, weil...

Kleinkinder in einer Einrichtung stimme ich nicht zu, weil...

In dieser Gesprächsarbeit mit den Teilnehmern der Fortbildung gab es nur wenige Stimmen, die bedenkenlos ihr Kind in eine Wiegestube-Kinderkrippe geben wollten. Diese Stimmen waren:

- Finde ich gut, weil es mich in meiner persönlichen Situation entlastet.
- Habe in die Einrichtung Vertrauen.
- Es gut für die kindliche Entwicklung früh mit anderen Kindern in Kontakt zu kommen.
- Es erhält dort etwas, was ich ihm zu Hause nicht geben kann.

Es gab eine Gruppe, die sich ganz klar dagegen geäußert hat und dies auch begründen konnte:

- Ich möchte an der Entwicklung innerhalb der ersten drei Jahre meines Kindes teilhaben.
- Die Beziehung, die Bindung zu meinem Kind ist mir so wichtig, dass ich es für diese erste Zeit nicht in eine Fremdbetreuung geben möchte.
- Das Band zwischen dem Kind und mir als Mutter ist so eng, ich kann es nicht weggeben.
- Ich genieße die Zeit mit meinem Kind zu Hause.

Die Gruppe der „Bedenkenträger“ führte folgende Argumente auf:

- Ich würde mein Kind nur abgeben, wenn Qualität und Pädagogik stimmen.
- Es hängt von meiner persönlichen Situation ab.
- Die Betreuungszeit darf eine bestimmte Stundenanzahl nicht überschreiten.
- Ich möchte in gutem Austausch mit den Erziehern sein.

- Würde ich nur machen, wenn ich es meinem Kind zumuten kann.
- Die Betreuungszeiten sollten flexibel und individuell für mein Kind sein. Wenn ich nur zwei oder drei Tage in der Woche beanspruche, dann wäre es ideal für mich.

Das ist die Sichtweise aus der persönlichen Betroffenheit der Erzieherinnen (Umfragen bei Eltern zeigen dasselbe Spektrum), und sie zeigt deutlich, wie unterschiedlich die Haltungen generell gegenüber der Kleinkindbetreuung sind. Das sind zwar nur persönliche Ansichten, aber es ist auch eine Haltung, die immer wieder unterschwellig mittönt, wenn es um die Einrichtung einer Kleinkindgruppe, Wiegestube oder Kinderkrippe geht.

Notwendige Klärungsprozesse für Erzieherinnen, Kollegium, Vorstände

Wie kann uns eine professionelle Betreuung der unter Dreijährigen gelingen, wenn vorher kein Klärungsprozess stattgefunden hat?

Welche Gründe veranlassen uns, Wiegestuben/Kinderkrippen zu gründen?

Natürlich sind äußere Gründe gegeben, die uns dazu veranlassen:

- Liegt in der gesellschaftlichen Entwicklung begründet.
- Sorge, vor zurückgehenden Kinderzahlen.
- Sorge, dass wir aufgrund der demoskopischen Entwicklung in kurzer Zeit Gruppen schließen müssen.
- Wir sehen darin eine Überlebenschance für unsere Einrichtung.

Andere Gründe, die uns bewegen eine Krippe zu gründen:

- Wir stellen uns bewusst den Problemen der Zeit.
- Wir sind überzeugt, eine auf die kindliche Entwicklung abgestimmte Pädagogik anzubieten.

Sicherlich mischen sich die Gründe, die ein Kollegium oder einen Träger zu einer Gründung einer Kleinkindgruppe veranlassen.

Gerade aber, weil wir mit kleinen Kindern und Eltern zukünftig arbeiten wollen, ist ein Klärungsprozess im Kollegium, in der Einrichtung sowie in den Vorständen wichtig; wir wollen die Kinder erziehen und werden bei den Eltern beratend tätig sein.

Die Haltung, die wir uns erarbeiten, sollte deshalb eine Klärung auf drei Ebenen bringen:

- auf der Erzieherebene,
- auf der kollegialen Ebene,
- auf der Trägerebene.

Betrachten wir zunächst einmal die Haltung der **pädagogischen Fachkraft**. Welche Gründe könnten sie veranlassen, in die Kleinkindpädagogik zu gehen?

Diese müssen von jedem persönlich geklärt werden, damit es nicht unbewusst zu Übertragungen kommen kann. Nur um einige Beispiele zu nennen:

- Sind es rein persönliche Gründe, wie z.B.: „Die kleinen Kinder sind ja so süß und es ist viel einfacher mit dem kleinen Kind zu arbeiten.“?
- Sehe ich in meiner Tätigkeit einen Ersatz für die „fehlende mütterliche Liebe“?

Ebenso wichtig ist ein Klärungsprozess innerhalb des **Kollegiums**. Herrscht hier die Meinung, dass kleine Kinder unter drei Jahren bei der Mutter bleiben sollen, so ist eine Verständigung sehr schwer, denn oft wird hier so argumentiert, dass aus dem Verständnis der Menschenkunde heraus, Kleinkindbetreuung nicht infrage kommt. Auch persönliche Gründe können innerhalb der kollegialen Meinungsbildung hinderlich sein. So ist diese Phase, auch wenn sie noch so anstrengend ist, wichtig, um zu einem Konsens zu kommen, damit die Arbeit durch das gesamte Kollegium getragen werden kann.

Es ergibt sich aus der Sache heraus, dass nicht jeder Kollege aufgrund seiner Fähigkeiten und Neigungen für diese Tätigkeit geeignet ist. Wichtig ist sicherlich zu bedenken, dass ein älterer Mensch, der schon Lebenserfahrung gesammelt hat, mehr Ruhe und Besonnenheit für diese Aufgabe mitbringen kann.

Als nächste Ebene ist der Träger, der **Vorstand** in die Diskussion miteinzu beziehen. Dabei sollte nicht die finanzielle Situation des Kindergartens maßgeblich sein, sondern auch in diesem Gremium muss das pädagogische Anliegen verstanden und unterstützt werden.

Wenig Tragkraft entsteht für eine Krippengründung, wenn dies rein aus finanziellen Gründen geschieht.

Für die Entwicklung der Wiegestube bringt es wenig, einzelne Gruppen gegenseitig auszuspielen, denn mit einer Kleinkindgruppe wird sich die gesamte Struktur des Kindergartens ändern.

Die Bedürfnisse der Kinder in den ersten drei Lebensjahren

Die Bedürfnisse des kleinen Kindes unterscheiden sich grundsätzlich von denen des älteren Kindes. Keiner von uns würde auf den Gedanken kommen Kindergarten und Schule über einen Kamm zu „scheren“.

Die kleinen Kinder brauchen:

- kleine Gruppen,
- feste Bindungen und verlässliche Beziehungen,
- einen überschaubaren Tagesablauf,
- Raum für Bewegungsentwicklung,
- freie Spielentwicklung,
- Geborgenheit, Wärme, Ruhe und Zeit,
- Wiederholungen und Gewohnheiten, Rhythmus,

- Vorbild durch den Erzieher,
- Sinneserfahrungen,
- Möglichkeit die Welt zu erforschen und erfahren.

Dabei ist es für die Wiegestubenkinder nicht wichtig, ob sie die Feste des Kindergartens mitfeiern. Das hat alles seine Zeit, und unser Bestreben geht doch dahin, keine Verfrühung bei den Kindern herbeizuführen. Bis zum dritten Lebensjahr ist das kleine Kind dem Willen von außen nicht zugänglich, denn es sind am Aufrichteprozess, dem Spracherwerb sowie dem Denken höhere geistige Wesenheiten beteiligt. Das Kind entwickelt sich aus sich heraus unter der Voraussetzung, dass dem Kind Zeit und Raum gelassen werden, mit einem vertrauten Tagesablauf und Rhythmus. Zu große Veränderungen werfen das kleine Kind aus der Bahn, führen zu Retardierung und Rückschritten. Diesen Entwicklungsschritten und Lernprozessen des kleinen Kindes müssen wir Zeit und Raum lassen. Dies führt auch zu dem eigenen Rhythmus der Wiegestuben, die sich damit nicht wie eine Regelgruppe in den Kindergartenorganismus eingliedern lässt.

Die Erzieherin steht in enger Verbindung zum Kind und zu den Eltern.

- Es ist viel Beratung und Gesprächsbedarf notwendig.
- Junge Kinder haben grundsätzlich einen anderen Rhythmus.
- Sie brauchen Ruhe und Zeit.
- Wenig Ablenkung durch Außen.
- Keine Feste, und wenn ja, dann nicht mit dem gesamten Kindergarten.
- Kein Reigen.
- Keinen Jahreszeitentisch.

Wohl aber bedürfen sie der Stimmung der betreffenden Jahreszeitenfeste, die Erzieher in sich tragen müssen, und die sich in einer schönen Karte, Blumenschmuck oder Kerze ausdrückt.

Sie brauchen Menschen, die

- eigene Gesundheit und seelische Ausgeglichenheit pflegen,
- ihre eigenen Gefühle beobachten lernen, reflektieren,
- Interesse an der Entwicklung des Kindes haben,
- Entwicklung beobachten,
- Entwicklungsphasen kennen,
- intensives Interesse für die Bedürfnisse des kleinen Kindes aufbringen,
- mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit dem Kind begegnen,
- über ihre Gefühle und Zuneigung zu den Bezugskindern reflektieren können,
- bereit sind zur Selbsterziehung,
- bereit sind für Beratung und Supervision,

- ihren Arbeitsprozess reflektieren und einer Routine und Gleichgültigkeit entgegentreten,
- Dankbarkeit, Ehrfurcht und Liebesfähigkeit mitbringen.

Es gilt die kleinen Kinder zu behüten und zu beschirmen vor Verfrühung, die auch in unseren Kreisen stattfindet. Schauen Sie auf die Entwicklung und studieren Sie die Entwicklungsschritte des Kindes unter drei Jahren.

Die Erzieherin darf sich nicht ihren Gefühlen hingeben. Das ihr anvertraute Kind ist nicht ihr eigenes. Sie wird in diesem Beruf auf allen drei Ebenen gefordert werden: körperlich, seelisch und geistig.

Wenn ihr das gelingt, so können sich die Kinder in ihrer Obhut frei und gesund entwickeln. Das vertraute Verhältnis zwischen der Erzieherin und dem Kind wird später die Beziehung der Kinder zu den Eltern in der Familie beeinflussen.

Der Beruf setzt einen vielfältigen und langen Lernprozess voraus.

Die Erzieherin soll dem Kind mit Würde und Einfühlungsvermögen begegnen, nie aber mit egoistischen oder mütterlichen Gefühlen.

Was aber sind dann die Kräfte, die uns befähigen diese Arbeit täglich zu verrichten? Ich möchte mit einem Zitat von R. Steiner abschließen in dem er von den drei goldenen Regeln der Erziehungs- und Unterrichtskunst spricht:

„Religiöse Dankbarkeit gegenüber der Welt, die sich in dem Kinde offenbart, vereinigt mit dem Bewusstsein, dass das Kind ein göttliches Rätsel darstellt, das man mit seiner Erziehungskunst lösen soll. In Liebe geübte Erziehungsmethode, durch die das Kind sich instinktiv an uns selbst erzieht, so dass man dem Kinde die Freiheit nicht gefährdet, die auch da geachtet werden soll, wo sie das unbewusste Element der organischen Wachstumskraft ist.“

(aus: Rudolf Steiner, 19. August 1922, GA 305, Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst)



Wirkungen von Sprachtherapie auf die kardiorespiratorische Interaktion

Menschenkundliche Gesichtspunkte

*Dietrich von Bonin¹, Dirk Cysarz^{2,3}, Matthias Frühwirth⁴,
Helmut Lackner⁴, Maxmilian Moser^{4,5,6} und Peter Heusser¹*

1. Einleitung

Die folgende Darstellung berichtet erweitert – nach dem naturwissenschaftlich gehaltenen ersten Teil (1) – über physiologische Wirkungsforschung auf dem Gebiet der Anthroposophischen Kunsttherapie, Fachbereich Therapeutische Sprachgestaltung (TS), und soll unsere Ergebnisse in einen geisteswissenschaftlichen und menschenkundlichen Zusammenhang stellen.

Dazu ist es notwendig, den Ausgangspunkt dieser Forschung, das rhythmische System und seine Funktionen zunächst vom chronobiologischen und menschenkundlich-sprachtherapeutischen Blickwinkel aus zu betrachten. Anschließend rekapitulieren wir die wesentlichen Ergebnisse der ersten Darstellung und versuchen, den speziellen, durch Hexameterrezitation induzierten Bewusstseinszustand und dessen therapeutische Implikationen genauer zu verstehen.

1.1 Zum rhythmischen System

Abstrakt gesprochen ist das Wesentliche eines Rhythmus die zeitliche Wiederholung von ähnlichen Strukturen. Mit dieser Charakterisierung kann festgehalten werden, dass alle physiologischen Prozesse rhythmisch verlaufen. Indem sich alles Lebendige unter Hervorbringung ähnlicher Strukturen stets zu regenerieren vermag, gibt es im Lebendigen nirgends Stillstand. Aus diesem Grund ist es möglich, die immanente Potenz des Lebendigen, also den Ätherleib – der von Rudolf Steiner auch explizit als Zeitleib benannt wird – durch die Erforschung der unterschiedlichen physiologischen Rhythmen näher zu verstehen. Um es mit Wolfgang Schad auszudrücken (2): Rhythmusforschung (oder Chronobiologie) ist Ätherforschung.

Da ein adäquates Verständnis vom Zeitleib nicht selbstverständlich ist, seien kurz einige wesentliche Aspekte dargestellt. Eine Besonderheit des Zeitleibes besteht darin, dass er jenseits von Subjektivität und Objektivität liegt. Denn

¹ Kollegiale Instanz für Komplementärmedizin KIKOM, Universität Bern, Schweiz

² Lehrstuhl für Medizintheorie und Komplementärmedizin, Universität Witten / Herdecke, Deutschland

³ Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Deutschland

⁴ Institut für Nichtinvasive Diagnostik, Joanneum Research, Weiz, Österreich

⁵ Institut für Systemphysiologie, Medizinische Universität Graz, Österreich

⁶ Humanomed Klinik Althofen

wenn der Zeitleib subjektiv erfahrbar wäre, dann müsste er im Prinzip erfüllt werden können – das ist aber offensichtlich nicht der Fall. Wenn er objektiv wäre, dann müsste er unmittelbar quantitativ erfassbar sein (z.B. Ausdehnung, Gewicht) – aber auch das ist nicht möglich. Aus diesem Grund sind auch kausalistische (für den objektiven Bereich) und theologische Erklärungsversuche (für den subjektiven Bereich) für den Zeitleib nicht angemessen. Die einzige wesentliche Ursache – sofern eine Kausalursache angegeben werden soll, die es für das Lebendige und auch für die Potenz des Lebendigen gibt – ist, dass es vorher bereits lebendig war und Lebendiges weitergeben kann. (Es ist bislang weder gelungen physische Objekte, noch seelisch subjektive Dinge zu „Verlebendigen“.) Eine weitere Besonderheit kommt hinzu, wenn dieser Gedanke konsequent weiterverfolgt wird. Wenn das Spezifische des Lebendigen weder im objektiven, noch im subjektiven Bereich zu finden ist, dann kann es auch weder rein in der Vergangenheit, noch rein in der Zukunft zu finden sein. Weder ist das Lebendige vollständig zu einem starren Objekt – als etwas bereits Entstandenes und damit in der Vergangenheit liegendes – geronnen, noch ist das Lebendige rein in den Intentionen, Wünschen, Begierden nur als Zukünftiges im Subjekt.

Hier hilft die obige Charakterisierung des Rhythmus weiter – die zeitliche Wiederholung ähnlicher Strukturen. Damit ist einerseits die Vergangenheit angesprochen, denn der Rhythmus baut auf das bereits Gegebene im Lebendigen auf. Allerdings ist dieses Vorhandene nicht absolut starr, bleibt also nicht in Vergangenen verhaftet, sondern es ist offen für Veränderungen. Sofern diese Modifikationen nicht nur (kleine) erratische Schwankungen des bereits Vorhandenen sind, sind sie Ausdruck von etwas Neuem, von etwas Zukünftigem: Das im Rhythmus bereits Gegebene ist für Zukünftiges offen. Aus diesem Grund werden im Lebendigen Vergangenheit und Zukunft in der Gegenwart so integriert, dass im Rhythmus alle drei Zeiten *gleichzeitig* anwesend sind.

Mit diesen Bemerkungen zum Rhythmus eröffnet sich auch ein tieferes Verständnis von Aussagen Rudolf Steiners, der in den Leitsätzen formulierte:

Im Menschen erfolgt die Atmung und die Blutzirkulation im Rhythmus [...] rhythmische Vorgänge sind weder in der Natur noch im Menschen etwas Physisches. Man könnte sie halbgeistig nennen. Das Physische als Ding verschwindet im rhythmischen Vorgang (3).

Das Gewordene löst sich als Greifbares im Rhythmus auf. Und schon 1911 sprach er, konkret auf das menschliche Blut bezogen, von Ätherströmungen, die vom Herzen zur Zirbeldrüse hinaufströmen und die Bluts substanz transformieren:

Diese Strömungen entstehen dadurch, dass das menschliche Blut, das eine physische Substanz, ein Stoff ist, sich fortwährend auflöst in ätherische Sub-

stanz, sodass in der Gegend des Herzens ein fortwährender Übergang des Blutes in feine ätherische Substanz stattfindet (4).

Solche Formulierungen fordern eindringlich einen qualitativ-begrifflichen Zugang zu allen rhythmischen Phänomenen im Menschen, wie er nun ansatzweise weiterverfolgt werden soll.

Bei näherer Betrachtung ist Zeitintegration für den therapeutisch Tätigen eine alltägliche Erfahrung (2). In der Patientenanamnese wird er das Vergangene zu erfassen suchen. Dann wird er sich einen Überblick über das aktuelle Krankheitsgeschehen verschaffen und die Diagnose stellen. Und er wird auch den weiteren Krankheitsverlauf – und damit auch einen Teil der weiteren Biografie – prognostizieren. Er integriert über einen zeitlichen Längsschnitt, macht gewissermaßen eine Bestandsaufnahme des Zeitleibes. Und wiederum kann mit Wolfgang Schad festgehalten werden:

- *Gesundheit ist die gelebte Zeitintegration mit weithin offener Zukunft.*
- *Krankheit ist zunehmend linear gelebte Zeit mit eingeschränkter Zukunft.*

Krankheit ist also dadurch gekennzeichnet, dass die Zeitintegration partiell verloren geht, d.h. rhythmische Vorgänge im menschlichen Organismus gestört sind, und sich dadurch einzelne Aspekte des Vergangenen oder des Zukünftigen – physischer Leib oder Astralleib – zu stark geltend machen. Der Gegenwartsaspekt des Lebendigen geht durch zu starke Einflüsse des Vergangenen oder des Zukünftigen partiell verloren. Diese partielle Einseitigkeit wirkt dann einschränkend für die weitere Entwicklung, denn aus der ursprünglichen Fülle von Möglichkeiten treten einige wenige besonders hervor. So verstanden muss therapeutisches Vorgehen dann helfen, die Einseitigkeiten zu überwinden, soweit es unter den aktuellen Begebenheiten möglich ist. Heilungsprozesse würden sich darin manifestieren, dass dem Patienten die Zeitintegration wiederum besser gelänge und seine Zukunft wieder ein Stück offener läge.

Auch wenn die bislang erörterten Aspekte des Rhythmischen anhand der Viergliederung (physischer Leib, Äther- oder Zeitleib, Astralleib und Ich) dargestellt wurden, so sind sie ebenfalls für das Verständnis des Rhythmischen Systems, das zwischen Nerven-Sinnes-System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System vermittelt, wesentlich. Analog zu den Überlegungen anhand der Viergliederung gilt für die funktionelle Dreigliederung, dass das Nerven-Sinnes-System vergangenheitsbezogen zu verstehen ist, das Stoffwechsel-Gliedmaßen-System in die Zukunft weist und das Rhythmische System in der Gegenwart zwischen diesen zeitlich entgegengesetzten Aspekten vermittelt.

Rudolf Steiner weist in Bezug auf diese funktionelle Dreigliederung darauf hin, dass die drei Funktionsbereiche natürlich nicht isoliert sind, sondern sich

gegenseitig durchdringen. So sind z. B. im Nerven-Sinnessystem auch Aspekte des Rhythmischen Systems und des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Systems auffindbar.*

Abbildung 1 zeigt einen Überblick über die rhythmischen Funktionen, die den gesamten menschlichen Organismus durchziehen. Diese Abbildung haben wir Gunther Hildebrandt zu verdanken, der sich über viele Jahre hinweg den unterschiedlichen rhythmischen Funktionen gewidmet hat.

Die schnellsten Rhythmen finden sich im Nerven-Sinnes-Pol und liegen weit unterhalb des Sekundenbereichs. Die langsamsten rhythmischen Funktionen finden sich für die Reproduktion, für das Wachstum und für die eigentliche biografische Entwicklung – also dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-Bereich – und liegen bei einem Monat, einem Jahr und noch darüber. Bereits für die hier dargestellten rhythmischen Funktionen ergibt sich eine Spannweite von Sekundenbruchteilen bis zur Zeitgestalt des Jahreslaufes! Die eingangs erwähnte Zeitintegration findet also auf sehr unterschiedlichen Zeitskalen statt und erstreckt sich weiter über die gesamte Biografie, deren Rhythmik hier aber unberücksichtigt bleiben muss. (Abb. 1)

Im Sekundenbereich liegen jene rhythmischen Funktionen, die uns im Folgenden vor allem beschäftigen werden: Herzschlag und Atmung.

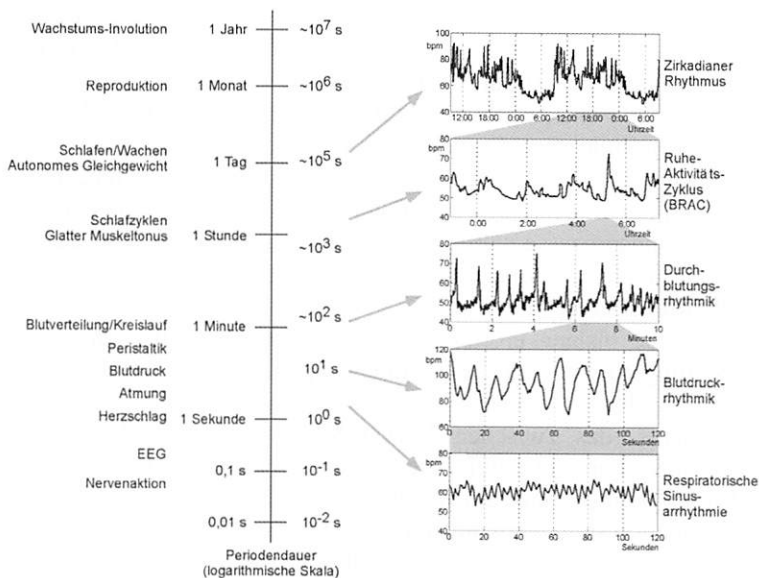


Abb. 1

* Aus der Sicht der Viergliederung würde es sonst zu partiellen ‚Lücken‘ im Organismus kommen, in denen eine fehlende rhythmische Funktion ein Fehlen des Lebendigen bzw. des Zeit- oder Ätherleibes bedeuten würde.

1.2 Herzschlag und Atmung

Sie werden mit Recht als das Zentrum des Rhythmischen Systems im Menschen bezeichnet. Ihre Dauer als Zeitmass und ihr Verhältnis zueinander liegen allen dichterischen und musikalischen Rhythmen zu Grunde. So dauerte z. B. in der Gregorianik die kurze Note, Brevis, ungefähr einen Herzschlag lang, und die lange Note, Longa, wurde in einem Atemzug gesungen (6). Rudolf Steiner verglich in seinen Darstellungen zur Entstehung der epischen Dichtung das Zusammenspiel von Atem und Puls mit der Leier des Apollo:

Vor einem entsteht der Lichtgeist, der auf den Fluten der Luft in den Menschen hereinspielt durch die Atmung. Apollo, der Lichtgott, getragen von den flutenden Luftmassen im Atmungsprozess; seine Leier, das Funktionieren der Blutzirkulation selber. Alles dasjenige was sich dichterisch gestaltet, beruht in Wirklichkeit auf diesem Verhältnis von Atmung, die innerlich erlebt wird, zur Blutzirkulation. (7)

Schon in der Antike wurde der Ursprung des Hexameters in den Apollo-Mysterien des Orakels von Delphi vermutet. So schreibt Pausanias in seinen Reisen in Griechenland (8) über die delphische Pythia namens Phemonoë, sie sei eine der Erfinderinnen des Hexameters und gleichzeitig erste Verkünderin des Gottes Apollon gewesen.

Mit diesem Bild aus dem mythologischen Ursprung der Hexameterdichtung und Rudolf Steiners Hinweis auf ihr Hervorgehen aus dem Verhältnis zweier physiologischer Rhythmen ist bereits der wichtigste Hinweis gegeben, eine zunächst trivial wirkende Frage zu beantworten: Warum besteht das Zentrum des rhythmischen Systems aus zwei Organsystemen und zwei Rhythmen, die sowohl anatomisch als auch funktionell so eng benachbart sind? Würde nicht das Herz als das rhythmische Zentrum, als Wahrnehmungsorgan des Oberen für das Untere im Menschen, vollständig genügen?

Eine doppelte Begründung kann aus der genaueren Betrachtung der vorangehenden Zitate erschlossen werden. Sie liegt einerseits im Verschwinden des Materiellen im Rhythmus. Jedes physische Organ enthält in diesem Sinne Elemente des rhythmischen Systems, kann aber dennoch nicht als konstitutiv für dessen Haupttätigkeit angenommen werden. Selbst Lunge und Herz sind zwar Träger der zentralsten Rhythmen im Menschen, Atmung und Puls, aber eben nur Träger und nicht diese selbst. Wir können pointiert formulieren: Ein rhythmisches System, mit aus der Vergangenheit gewordenen, sichtbaren, physischen Organen, existiert im eigentlichen Sinne nicht.

Aber man kommt aus dem Raume heraus und nimmt das wahr, was hereingeschickt wird aus der Zeit als der Rhythmus in den Raum, wenn wir uns zum rhythmischen System wenden. (9)

Dieses manifestiert sich in jedem Augenblick neu durch die Beziehung jener beiden Rhythmen, aus dem zueinander-hin-orientierten Schwingen von

Herzschlag und Atem, das ständig von Ungleichgewicht bedroht ist und ständig dieses Ungleichgewicht wieder ausgleicht. Damit haben wir im Zusammenwirken der Rhythmen einen weiteren Gesichtspunkt gewonnen, der mit immer neuen Aspekten durch Rudolf Steiner betont wurde. So sprach er z. B. in seinen Ausführungen zum gewordenen (sichtbaren) und zum werdenden (unsichtbaren) Menschenleib über *das eigentümliche Zusammenwirken von Gesundheit und Krankheit, welches ausgeglichen wird durch den Vorgang der sich zwischen Puls und Atem abspielt.* (10)

Beachten wir hier die sprachliche Nuance „zwischen“. Der Vorgang-dazwischen als solcher ist das eigentliche Zentrum des Rhythmischen Systems und ein Verständnis seiner Hauptqualitäten nur möglich durch eine genauere Betrachtung jener Beziehung, die von Rudolf Steiner immer wieder anschaulich beschrieben wird, z. B: *Es will da etwas, was [...] zueinander hindurstet, sich sättigen.* (11)

Die Akteure dieser Beziehung – Atem und Puls – sind ja ihrerseits Repräsentanten der großen Dualität von Nerven-Sinnespol und Stoffwechselfol im Menschen. Die Atmung wird als vergrößerter Sinnesprozess, der die Atemluft aufgenommen hat, der Puls als Ausdruck des Blutes, welches die Nahrungsstoffe nach oben trägt, beschrieben. Beide Prozesse streben zueinander hin und müssen in einem labilen Ausgleichsverhältnis zueinander stehen, damit der menschliche Organismus gesund sein kann.

Wenn der Vorgang, der sich abspielt zwischen Puls und Atem, in Ordnung ist, dann ist der untere Mensch mit dem oberen Menschen in einer richtigen Verbindung, und dann muss eigentlich der Mensch, wenn nicht äußere Verletzungen an ihn herantreten, gesund sein. (12)

Mit Bezug auf die zeitliche Dynamik sei – so Rudolf Steiner in den Arbeiter-vorträgen – der menschliche Kopf bestrebt, die Atmung bis auf einen Atemzug in 24h zu verlangsamen und damit der Erde als Organismus gleich zu machen (15). Andererseits wolle der Stoffwechsel den Puls unendlich beschleunigen. Der Stoffwechsel dränge im Pulsschlag in die Zukunft, das Nervensystem möchte mit der Atmung in der Vergangenheit verharren.

Im antagonistischen Zusammentreffen beider Rhythmen entsteht dazwischen jenes nicht physisch greifbare Verhältnis, das wir als das Zentrum des rhythmischen Systems im wahren Sinne bezeichnen können und das gleichzeitig die Schnittstelle zwischen ätherischem (im flüssigen Blut) und astralem (in der Atemluft) Wirken bildet. Dieses Verhältnis wird durch Rudolf Steiner interindividuell quantitativ als vier Stöße oder Impulse des unteren Menschen im Pulsschlag (Im-puls) im Verhältnis zu einem zeitgleichen Eindruck oder Stoss vom oberen Menschen her in der Atmung erkannt und in zahlreichen Facetten qualitativ an vielen Orten im Gesamtwerk beschrieben. Dabei bilden kosmologische (Einbindung ins platonische Weltenjahr und den

Jahreslauf), pathophysiologische (Verhältnis von entzündlichen und sklerotisierenden Kräften, Lebensdauer usw.) und künstlerische Aspekte (Entstehung der epischen Dichtung) den Schwerpunkt.

1.3 Drei Aspekte rhythmischer Interaktion

Betrachten wir diese sensible Beziehung nun näher:

1. Beide Rhythmen stehen in einem *Verhältnis* (Relation) zueinander. Dieses Verhältnis bildet, abstrakter, den Puls-Atem-Quotienten, ein Mass, dass nur bei klarer Definition des entsprechenden Zeitraumes, z. B. 5 Minuten, 1 Stunde, zusammen mit einem Körperzustand wie Liegen, Rennen, Tiefschlaf aussagekräftig ist. Bei Betrachtung dieses Verhältnisses spielt der gegenseitige Einfluss der beiden Rhythmen noch eine untergeordnete Rolle, vielmehr drückt dieses Verhältnis das Gleichgewicht (oder Ungleichgewicht) zwischen oberem und unterem Menschen aus. In der Nacht im Liegen liegt es im statistischen Mittel bei größeren Gruppen bekanntlich bei 4:1, am Tag im Stehen bei 5:1. (Näheres hierzu in (20)).
2. Zwischen beiden Rhythmen besteht eine gegenseitige *Abhängigkeit* (Interdependenz). Sie beeinflussen sich gegenseitig. An diese Interaktion sind Gesundheit und Wohlbefinden geknüpft. Bekannt ist die beruhigende Wirkung tiefer Atemzüge bei Herzklopfen, die durch die rhythmische Antwort der Herzschlagfolge auf den Atem entsteht. Dieses Phänomen wird respiratorische Sinusarrhythmie genannt und geht vom oberen Menschen aus. Umgekehrt darf vermutet werden, dass der Herzschlag den Beginn der Einatmung beeinflusst (13, 14). Rudolf Steiner beschreibt, dass beim gesunden Menschen der obere Prozess, der Atem, den unteren durchgreifen, rhythmisch strukturieren muss. Bei körperlicher Anstrengung und Erregung steigt der Puls, nimmt quasi keine Rücksicht mehr auf den Atem und fordert diesen über verschiedene Atemantriebsmechanismen zur Gegenreaktion auf. Beruhigung tritt dann ein, wenn der obere Mensch die Herrschaft wieder gewonnen hat, wenn wieder eine respiratorische Arrhythmie eintritt. Andererseits kann eine länger dauernde Dominanz der Atemtätigkeit die Sklerotisierung unterstützen.
3. Die respiratorische Sinusarrhythmie bewirkt wiederum, dass Atmung und Herzrhythmus für kürzere Zeiten auch in völligem *Gleichklang*, synchronisiert auftreten können. Dies ist im Tiefschlaf der Fall und bei besonderen Atemformen wie z. B. Hexameterrezitation oder fernöstlichen Meditationstechniken.

Alle drei Begriffe: Verhältnis, Abhängigkeit und Gleichklang stehen mit dem Seelischen in enger Verbindung, obwohl sie hier zur physiologischen Charakterisierung der Atem-Puls-Beziehung herangezogen werden. Sie treten

überall dort auf, wo polare Qualitäten zusammenwirken. Jeder weiß, was: „Ein Verhältnis haben“, bedeutet. Ferner kennen wir die unbestreitbare gegenseitige Beeinflussung und Abhängigkeit, die in jeder Beziehung auftreten, und wir kennen auch die kurzen Augenblicke seelischen Gleichklangs in Freundschaft und Beziehungen, die viel zur inneren Gesundheit einer Gemeinschaft beitragen, aber auch nicht in ständiges Synchronisiert-Sein ausfern dürfen.

Bei den genannten Vorgängen zwischen Herzschlag und Atem wird deutlich, dass der letztere den gesamten Organismus durch Änderungen in den Bewegungsvorgängen des Herzens und des Blutes durchsetzt. Anders formuliert: Mit Hilfe des Herzens gelangen Impulse des oberen Nerven-Sinnes-Pols des Menschen in den unteren Stoffwechsel-Gliedmaßen-Pol und umgekehrt. Dadurch werden die beiden gegensätzlichen Pole durchdrungen bzw. integriert.

Zusammenfassend lässt sich die Beziehung von Atem- und Pulsrhythmik vielleicht am ehesten mit einem nicht aus der Physiologie stammenden Begriff charakterisieren: Inter-esse – das Dazwischen-Seiende. Das menschliche Zentrum des rhythmischen Systems besteht aus dem, was sich zwischen den Polariäten ständig neu als Verhältnis erschafft und wieder verschwindet.

1.4 Das Herz als Wahrnehmungsorgan für physiologische Rhythmen
Fassen wir nach der Betrachtung der Beziehungen von Herzschlag und Atem als eigentliches rhythmisches System nun das Herz mit seinen Wahrnehmungsqualitäten für das Rhythmische näher ins Auge, d.h. in seiner Funktion als Sinnesorgan.

Der normale Herzrhythmus besitzt eine gewisse Variabilität, die zwischen zwei Extremen angesiedelt ist. Das eine Extrem ist eine Frequenzstarre (Maschinen-takt), die z. B. nach einem Herzinfarkt oder nach einer Herztransplantation auftritt. Das andere Extrem ist der vollkommen verlorengegangene Rhythmus (vollständige Irregularität), die sogenannte totale Arrhythmie. Beide Extreme beschreiben Krankheitszustände, die nicht selten innerhalb kurzer Zeit tödlich verlaufen. Im gesunden Herzen spiegeln sich in der Herzfrequenzvariabilität (HRV) viele andere physiologische Rhythmen des Menschen (Abb. 1).

Physiologischer Rhythmus	Reflexion in der Herzfrequenzvariabilität
- Atmung	- Respiratorische Sinusarrhythmie
- Blutdruckrhythmik (Mayer-Wellen)	- ca. 0.1 Hz-Rhythmik (6 Schwingungen/Min)
- Hautdurchblutungsrhythmik	- ca. 0.016 Hz-Rhythmik (1 Schwingung/Min)
- Basaler Ruhe- und Aktivitätszyklus (Schlafphasen, Wechsel der Nasenseitigkeit und der Aufmerksamkeit)	- ca. 90 Minuten Periodenlänge
- Schlaf-Wachrhythmus	24h Periodenlänge

Die Herzfrequenzvariabilität ist beim ca. 10-jährigen Kind am stärksten und nimmt ab ca. 40 Jahren mit starker individueller Streuung ab. Sie entsteht durch

das antagonistische Zusammenwirken der beiden Äste des autonomen Nervensystems, Vagus und Sympathikus, die beschleunigend oder verlangsamend auf den Herzrhythmus einwirken. Vagotonie stimmt den Organismus in Richtung von Erholung und Regeneration; das Blut zieht sich aus der Muskulatur zurück, die inneren Organe steigern ihre Tätigkeit. Im Gegensatz dazu reguliert der Sympathikus alle Organfunktionen in Richtung von Leistung und Kampf, die Muskeldurchblutung erhöht sich, innere Organe vermindern ihre Bautätigkeit. Die respiratorische Arrhythmie, die den Einfluss der Atmung auf das Herz darstellt, wird vor allem über den Vagus vermittelt. Dementsprechend ist die Stärke der RSA ein Gradmesser für die Erholungsbereitschaft des Körpers. Sie tritt im unbeeinflussten Organismus verstärkt im Sitzen und Liegen auf. Eine weitere Verstärkung dieses Effekts kann durch eine langsame, tiefe Atmung bei ca. 6–8 Atemzügen hervorgerufen werden.

Anthroposophisch betrachtet entspricht Sympathikotonie eher einem außenwelt-zugewandten, stark erregbaren, vom oberen Pol des Astralleibes dominierten Zustand, der den unteren Menschen beschleunigt tätig werden lässt, weil die verlangsamende Formkraft des Ich am Tag und des Nervensystems in der Nacht schwächer sind. Dagegen überwiegt im vagotonen Zustand der Ätherleib, was sich durch einen verstärkten Austausch des oberen mit dem unteren Menschen in Gestalt der respiratorischen Arrhythmie ausdrückt und nach einem Gleichgewichtszustand hinstrebt. Der Bewusstseinspol ist nach Innen gewendet oder schlafend.

Im Sinne der anthroposophischen Medizin kann die Atmung und die RSA unproblematisch als Ausdruck des oberen Menschen interpretiert werden. Der Einfluss des oberen Menschen verstärkt sich in Ruhe und vermittelt sich über die Atmung auf den unteren.

Schwieriger einzuordnen sind die mit einer Periodenlänge von ca. 10 Sekunden schwingenden Mayer-Wellen, die als durch den Barorezeptorreflex und das sympathische Nervensystem verursacht gelten. Mit Hilfe dieses Regelkreises, dessen Grundfrequenz (M-Wellen) im Stehen in der HRV dominant hervortritt, reguliert der Körper den Blutdruck und damit die konstante Blutversorgung der Muskulatur, der Organe und namentlich auch des Gehirns bei wechselnden Körperlagen. Das Regulationszentrum dieser Rhythmik wird in der rostrо-ventro-lateralen Medulla (Hirnstamm) vermutet (16). Sie verstärkt sich typischerweise bei angehaltenem Atem und zeigt ein resonantes Aufschwingen bei verlangsamer Atmung auf ähnlicher Frequenz. (17)

Im Gegensatz zu den quasi von außen auf den Blutstrom aufmodulierten Atmungswellen (s.o.) müssen wir bei dieser langwelligeren Rhythmik von einer endogen dem Blut innewohnenden Rhythmik sprechen, die zur Signatur dieses Organs gehört, dessen Grundaufgabe von Rudolf Steiner als Ernährungstätigkeit beschrieben wird: *Es strömt also der ganze unsichtbare Mensch in dem Blutvorgang als ein aufbauender, als ein Wachstumsvorgang,*

als derjenige Vorgang, der immer von neuem den Menschen erzeugt durch die Verarbeitung der Nahrungsmittel. Dieser Strom strömt im Menschen von unten nach oben. (18)

Damit mag es berechtigt erscheinen, die mit dem Blutstrom nach oben anschlagende Blutdruckrhythmik im Gegensatz zur respiratorischen Sinusarrhythmie dem unteren Menschen zuzuordnen und in der Herzfrequenzvariabilität einen wichtigen Ausdruck der Wahrnehmungstätigkeit des Herzens und seiner folgenden Anpassung an ein wahrgenommenes Gleichgewicht oder Ungleichgewicht zwischen der oberen und der unteren Organisation zu sehen.

1.5 Menschenkundliche Grundlagen des Sprechens

Die vorangehenden Ausführungen haben die Basis für ein Verständnis des Zusammenspiels von Herzschlag und Atmung gegeben. Im Folgenden wird der enge Zusammenhang des Sprechens mit dem rhythmischen System erläutert und einige konkrete Beispiele und Forschungsergebnisse aus dem Bereich der Therapeutischen Sprachgestaltung vorgestellt.

1.6 Sprechen als rhythmischer Vorgang

Jede sprachliche Äußerung beruht auf dem rhythmischen Zusammenspiel von Gedanken und Willensimpulsen. Sprechen in Abwesenheit von Gedanken ist zwar möglich, aber nicht ratsam, Sprechen in Abwesenheit eines Ich-Impulses führt zum Nicht-Sprechen oder zur Logorrhoe, zum Plappern. Im Satzbau finden sich beide Aspekte wieder im intentionsdominierten Imperativsatz einerseits oder dem ausschweifenden Bandwurmsatz andererseits. Die heute allgegenwärtige Tendenz zur Satzverkürzung lässt eine zunehmende Schwäche der Gedankenformkraft und des Bewusstseins diagnostizieren, der schon Rudolf Steiner in allen Schriften durch anspruchsvollen Satzbau entgegenzuwirken suchte.

Oft wird zu wenig gestaunt über den hohen Grad an Synchronisation und Integration von Willensimpuls und Gedanken, den ein geordnetes und verständliches Sprechen uns abverlangt. Sprechen ist gedankentragender Willensimpuls.

Diese Leistung wird in der Regel beim Erwachsenen fast unbewusst durch das Zusammenspiel von Astralleib und Ätherleib erbracht, sodass unser Ich sich ganz der Gedankenführung widmen kann. Störungen dieses Verhältnisses sind insbesondere als Poltern oder Stottern bekannt und der willentlichen Veränderung zunächst entzogen.

Gleich dem Herzen, reagiert auch die Sprache sensibel auf das körperliche und seelische Gleichgewicht im Menschen und gibt es hörbar weiter.

Dennoch ist das Sprechen in weit höherem Masse als die Herztätigkeit dem Ich-Bewusstsein des Menschen zugänglich und unterworfen, greift aber gleichzeitig über den Atem gesetzmäßig in das Verhältnis von Puls und Atem

ein, wie wir in unseren Studien zeigen konnten. Deshalb können geeignete therapeutische Interventionen Einfluss auf das Verhältnis von Puls und Atem und damit auf das Verhältnis zwischen oberem und unterem Menschen nehmen.

1.7 Rezitation und Deklamation

Besonders markant in dieser Richtung sind die beiden Stilformen Rezitation und Deklamation. Wir haben es Rudolf Steiner zu verdanken, dass diese Begriffe nicht wahllos oder synonym verwendet werden, sondern als präzise, menschenkundlich verankerte Terminologie zu verstehen sind. Rezitation besteht im Wieder-Zitieren, dem Heraufholen alter oder neuer Erinnerungsbilder mit Weltinhalt. Sie ist die Stilform alter Heldendichtung und entsteht, wenn aus dem Schatz vergangener Erlebnisse sich Sätze bilden wollen, die aber nicht bis zum auskristallisierten Begriff gebracht, sondern im rhythmischen Menschen aufgehalten werden. Dabei verbinden sie sich mit dem unbewusst gefühlten Verhältnis des vom Atem modulierten Pulses und rhythmische Dichtung, allen voran der Hexameter, entsteht. Wie bereits dargestellt stehen Herz- und Atemrhythmus in einem engen Verhältnis, sodass es nicht weiter verwundert, dass diese Dichtung die RSA zu vertiefen vermag. Dementsprechend hat Rezitation ihre entsprechenden therapeutischen Indikationen. Sie verbindet das Wachbewusstsein mit dem aus den Vaterkräften in der Vergangenheit gewordenen Leiblichen in harmonischer Weise, dessen Kräfte reguliert und regeneriert werden können.

Textbeispiel:

*Pfingsten, das liebliche Fest, war gekommen! Es grünten und blühten
Feld und Wald; auf Hügeln und Höhn, in Büschen und Hecken
Übten ein fröhliches Lied die neuermunterten Vögel;
Jede Wiese spross von Blumen in duftenden Gründen,
Festlich heiter glänzte der Himmel und farbig die Erde.*

J. W. Goethe, Reineke Fuchs

Deklamation andererseits entstammt immer einem aufgehaltenen Willensimpuls. Die Sprache wendet sich direkt und zukunftsgerichtet vom Ich zur Welt. Hier drückt der Impuls von Astralleib und Ich sich über den Sympathikus als Spannungsbogen im Pulsrhythmus ab. Auch für diese, polar wirkende Stilform finden sich entsprechende Indikationen in der therapeutischen Anwendung, wenn unbewusste ätherische Körper- und Seelenprozesse den Menschen überwältigen und der Astralleib schwach geworden ist, was eine Kardinalindikation für Sprachgestaltung darstellt.

Textbeispiel:

1
Zeit ist's zu raunen
auf dem Rednerstuhl
an dem Urborn Urds.

Ich schaute und schwieg,
ich schaute und sann,
lauscht auf der Männer Mund:

2
 Von Runen hört ich reden -
 sie verrieten die Deutung
 vor der Halle Hars;
 in der Halle Hars
 hört ich sagen so:

3
 Runen sollst du finden
 und rätliche Stäbe,
 gar stolze Stäbe,
 gar starke Stäbe,

die gerötet der Redeherr
 und gewirket Weltmächte
 und geritzt der Raterfürst.

4
 Dann zeigt sich's recht,
 wenn du nach Runen fragst,
 den raterentsprossnen,
 wie sie wirkten Waltmächte,
 und sie zog der Zaubherr:
 Wer Verstand hat, bleibt stumm.

Aus „Edda“, übers. F. Genzmer (19)

2. Forschungsmethode

Seit 1997 untersuchen wir in unserer Arbeitsgruppe die Signaturen verschiedenster Sprachübungen und Textarten in der Herzfrequenzvariabilität. Die beobachteten Effekte gliedern wir in Simultan-, Immediat- und Langzeitwirkungen. Da dieser Text den Schwerpunkt auf menschenkundliche Aspekte legt, verzichten wir auf eine ausführliche Darstellung der Methodik, die sich andernorts findet.(1, 20–22).

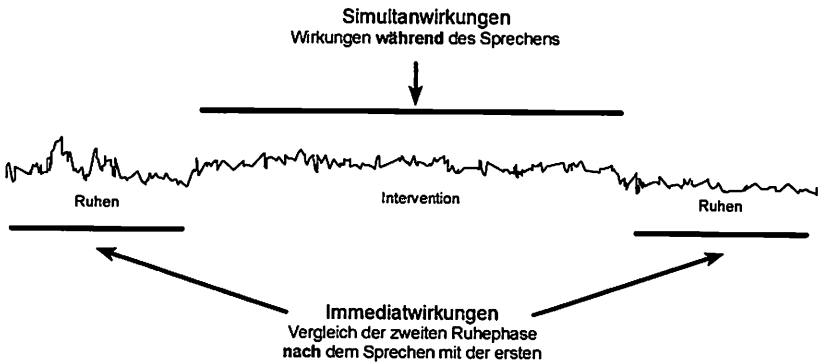


Abb. 2

2.1 Messtechnik und Analyse

Zur Analyse der Interaktion von Herzschlag und Atmung müssen die zugrunde liegenden Signale zeitsynchron aufgezeichnet werden. Der Herzschlag wird in Form eines Elektrokardiogramms aufgezeichnet, die Atmung in Form der Temperatur des Luftstroms unter der Nase und vor dem Mund. Die Rhythmen, die in der Herzschlagfolge enthalten sind, können dann auf eine grundlegende Art dargestellt werden, indem die zeitlichen Abstände zwischen den aufeinander folgenden Herzschlägen hintereinander aufgetragen werden. Werden die zeitli-

chen Abstände zwischen den Herzschlägen in eine Frequenz umgerechnet (der Kehrwert gebildet), ergibt sich für jeden Herzschlag die momentane Herzfrequenz.

3. Ergebnisse

Besonders klar ließ sich von Anfang an die Wirkung der oben beschriebenen Stilarten Rezitation und Deklamation als Simultanwirkung unterscheiden. Für beide Stilarten fanden sich sowohl intra- wie auch interindividuell reproduzierbare „Bilder“ des Sprechens in der Herzrhythmik bei Sprachgestaltern, die ausführlich im Tycho-de-Brahe-Jahrbuch 2002 beschrieben wurden. (20) Um Aussagen über die therapeutische Realität machen zu können, musste in einem nächsten Schritt untersucht werden, ob solche Wirkungen auch bei Laien zu finden sind. Dies geschah mit einem kombinierten Quer-/Längsschnitt-Ver-suchsdesign zur Wirkung von Rezitation und Deklamation mit 7 gesunden Probanden während insgesamt 15 Wochen. So kamen 105 einstündige Messungen zustande, die eine zuverlässige Aussage über die Wirkungen ermöglichten und deren Ergebnisse ebenfalls ausführlich dargestellt wurden. (21, 22) Da sich besonders für den Hexameter sehr überraschende Effekte im ersten Projekt ergaben, untersuchten wir danach in einer zweiten Studie mit 20 Probanden, ob sich diese Hexameterwirkungen als reine Atemwirkung erklären lassen, und wie sich Atem und Puls bei der Rezitation zueinander verhalten im Sinne von Abhängigkeit und Synchronisation. (1) Im Folgenden fassen wir verschiedene früher veröffentlichte Ergebnisse, soweit es für den menschenkundlichen Kontext erforderlich ist, zusammen und fügen weitere bisher unpublizierte Teilergebnisse hinzu.

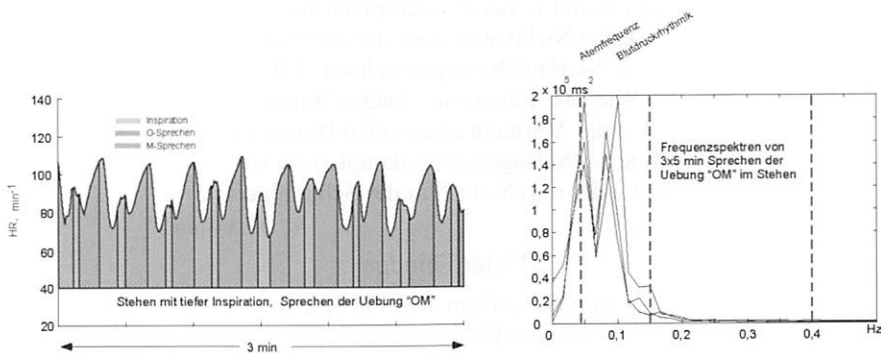


Abb. 3

3.1 Sprechen der Silbe OM

Rezitation der Silbe OM erzeugt grosse ateminduzierte, vagal vermittelte Oszillationen der Herzfrequenzvariabilität (HRV). Es bildet sich eine ruhige, tiefe Atmung im Anschluss und das Empfinden grosser Ruhe und Harmonie. Langsame Rezitation der Silbe OM koordiniert den Atemrhythmus mit der körpereigenen Blutdruckrhythmik im Verhältnis von 1:2, ein „Klang“ aus

zwei Hauptfrequenzen entsteht. Durch die grossen Schwankungen der Herzfrequenz kann von einem intensiven Training der autonomen Regulation, die sich in der Herzfrequenzvariabilität äußert, gesprochen werden.

3.2 Sprechen deklamatorischer Gedichte

Komplementär dazu erschienen die Signaturen der Alliteration in der HRV, besonders bei kurzen Gedichten. Atemeinflüsse waren kaum zu beobachten, sondern vielmehr länger anhaltende, durch den emotionalen Spannungsbogen des Textes induzierte Anstiege und Abfälle der Herzfrequenz. Im Frequenzspektrum bildete sich dieses Phänomen durch sehr langsame, unregelmäßige Frequenzen ab. Wir fanden diesen Effekt beim alliterierenden Text („Edda“), den wir in der ersten Studie verwendeten, sowohl intra- als auch interindividuell mit ähnlicher Ausprägung.

Im Befinden nach dem Sprechen konnten die Probanden die Wirkung der Deklamation klar von der Hexameterwirkung differenzieren. Die folgende Abbildung zeigt das Verhalten der Herzrhythmik beim Rezitieren des Gedichtes Nachtgeräusche von C. F. Meyer (rezitatorisch) und beim Deklamieren zweier Gedichte von F. Nietzsche (deklamatorisch).

Nachtgeräusche

Melde mir die Nachtgeräusche, Muse,
Die ans Ohr des Schlummerlosen fluten!
Erst das traute Wachtgebell der Hunde,
Dann der abgezählte Schlag der Stunde,
Dann ein Fischer-Zwiegespräch am Ufer,
Dann? Nichts weiter als der ungewisse
Geisterlaut der ungebrochenen Stille,
Wie das Atmen eines jungen Busens,
Wie das Murmeln eines tiefen Brunnens,
Wie das Schlagen eines dumpfen Ruders,
Dann der ungehörte Tritt des Schlummers.

C. F. Meyer

Unter Feinden

Dort der Galgen, hier die Stricke
und des Henkers roter Bart.
Volk herum und giftge Blicke –
Nichts ist neu dran meiner Art!
Kenne dies aus hundert Gängen,
schrei's euch lachend ins Gesicht:
„Unnütz, unnütz, mich zu hängen!
Sterben? Sterben kann ich nicht!“
Bettler ihr! Denn euch zum Neide
ward mir, was ihr – nie erwerbt:

Zwar ich leide, zwar ich leide –
aber ihr – ihr sterbt, ihr sterbt!
Auch nach hundert Todesgängen
bin ich Atem, Dunst und Licht –
„Unnütz, unnütz, mich zu hängen!
Sterben? Sterben kann ich nicht!“

F. Nietzsche

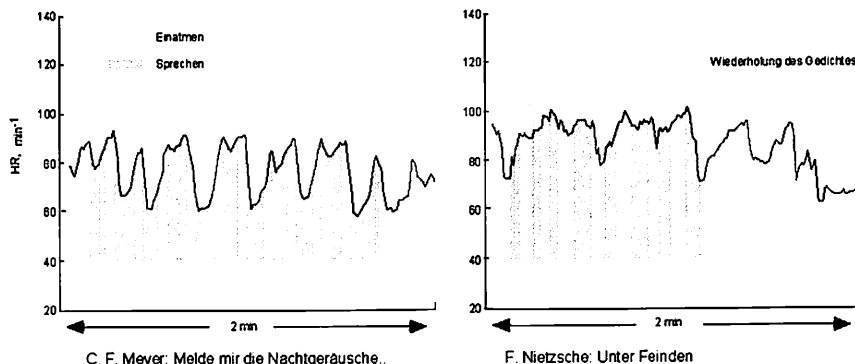


Abb. 4

3.3 Rezitation eines Hexametertextes

Die folgenden Ausführungen zum Hexameter beziehen sich auf die zweite Studie. (1) Bei dieser wurde bei 20 Versuchspersonen in einem Querschnitt neben der Herzfrequenzvariabilität auch die Atmung mitgemessen, und wir konzentrierten uns auf verschiedene Atemformen und deren Interaktion mit der Herzrhythmik. Untersucht wurden Hexameter-Nachsprechen, Atmen im Hexameterrhythmus und Spontanatmung. Für Einzelheiten siehe den ersten Teil dieser Arbeit.

Im Gegensatz zu den früheren Studien (20–22) war es hier möglich, den Einfluss der Atmung nicht nur mittelbar – über die respiratorische Sinusarrhythmie – sondern direkt zu erfassen und wir konzentrierten uns auf die Interaktionen von Atmung und Pulsrhythmik, insbesondere auf die Parameter Relation, Interdependenz und Synchronizität.

Die Abbildungen zeigen, dass die Rezitation von Hexameter-Versen¹ den stärksten Grad der Synchronisation bewirkte. Kontrollierte Atmung nach dem Muster der Hexameteratmung, konnte Herzschlag und Atmung nicht ganz so stark synchronisieren. Möglicherweise war der Wechsel zwischen kleiner und großer Atemamplitude nicht so stark ausgeprägt wie bei der Hexameter-Rezitation. Die spontane, alltägliche Atmung, verbunden mit der

¹ Aus: Homer. Odyssee, 5. Gesang. Übersetzung H. Voss

während der Übungen vorhandenen physischen Aktivität, zeigte fast gar keine Synchronisation mehr. Und selbst in der Vorruhe und bei der Effektmessung nachher ist der Synchronisationsgrad nicht besonders hoch. (1)

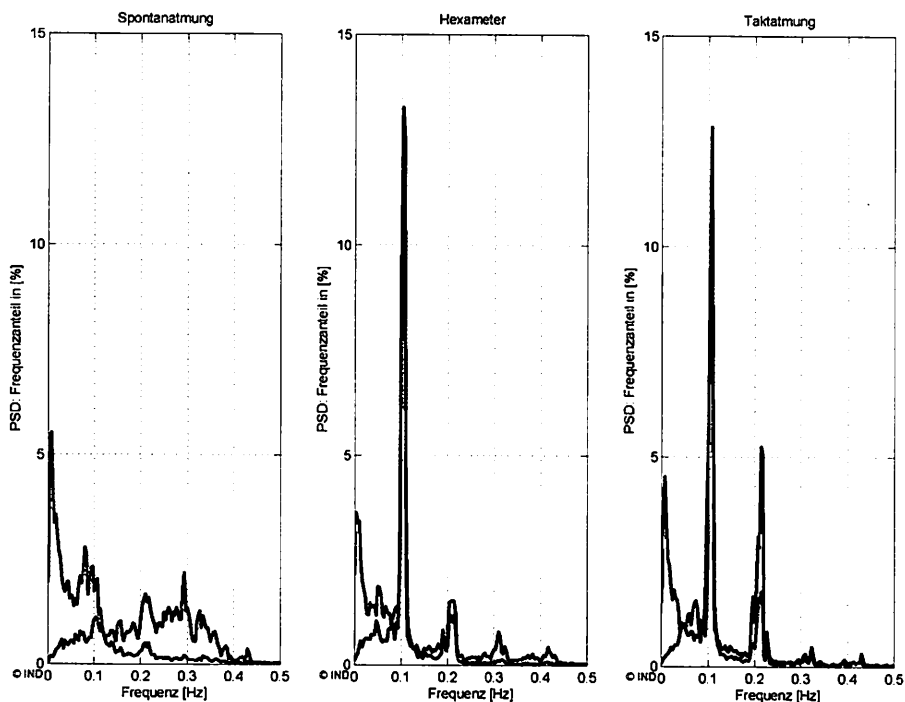


Abb. 5

4. Diskussion

4.1 Wirkungen der Deklamation

Physiologisch entspricht das Bild der Deklamation einer gesteigerten Sympathikotonie. Die im unteren Menschen eingreifenden Emotionen der willensbetonten Dichtung drücken dem Herzrhythmus ihren Stempel auf. Dadurch kommt es fast überhaupt nicht zu einem Abbild der Atmung in der HRV. Wir können aus diesem Befund schließen, dass der untere Mensch/Blutsmensch den oberen Menschen in dieser Situation dominiert, was entsprechend vom Herzrhythmus reflektiert wird. Dieser Befund deckt sich erstaunlich mit der Charakterisierung der Deklamation durch Rudolf Steiner:

Hat man es zu tun damit, dass das Blutgemäße das Tonangebende ist, dass das Blut seine Stärke, Schwäche, Leidenschaft, Emotion, Spannung und Entspannung eingräbt in den dahinflutenden Atemstrom, dann entsteht die Deklamation. (23)

4.2 Wirkungen von Hexameter-Rezitation, Taktatmung und Spontanatmung
 Wir haben beim Vergleich von Spontanatmung mit Taktatmung und Hexameterrezitation ganz verschiedene Intensitäten der Synchronisierung von Körperrhythmen durch Sprache und Atem gefunden. Bei Spontanatmung sind Atmung und Herzfrequenz zumindest im Bereich der langsamen, niederfrequenten Oszillationen kaum koordiniert. Der obere Mensch ist mit seiner Aufmerksamkeit an Sinneseindrücke oder auch Gedanken und Gefühle hingeeben. Das Herz nimmt an diesem Geschehen wenig teil. Wenn Emotionen in den Willensmenschen eingreifen, wie z. B. bei der Alliteration, kommt es zu länger anhaltender Steigerung der Herzfrequenz, die aber kein harmonisches Verhältnis beider Rhythmen bewirkt. Durch Mangel an Synchronisation ist der obere Mensch, positiv gesprochen, nicht unmittelbar mit seinem rhythmischen System verbunden, er ist frei. Ganz gegenteilig verhält es sich bei der Hexameterrezitation.

Hier wird ein völlig neuer Zustand erzeugt. Sucht man während einer spontanen 24h-Aufzeichnung von Herzrhythmus und Atem nach einem vergleichbaren Phänomen, so findet sich nur bei manchen Personen im Tiefschlaf ein Zustand, der einen ähnlichen Synchronisationsgrad aufweist.

Es handelt sich damit beim Hexametersprechen um eine physiologische

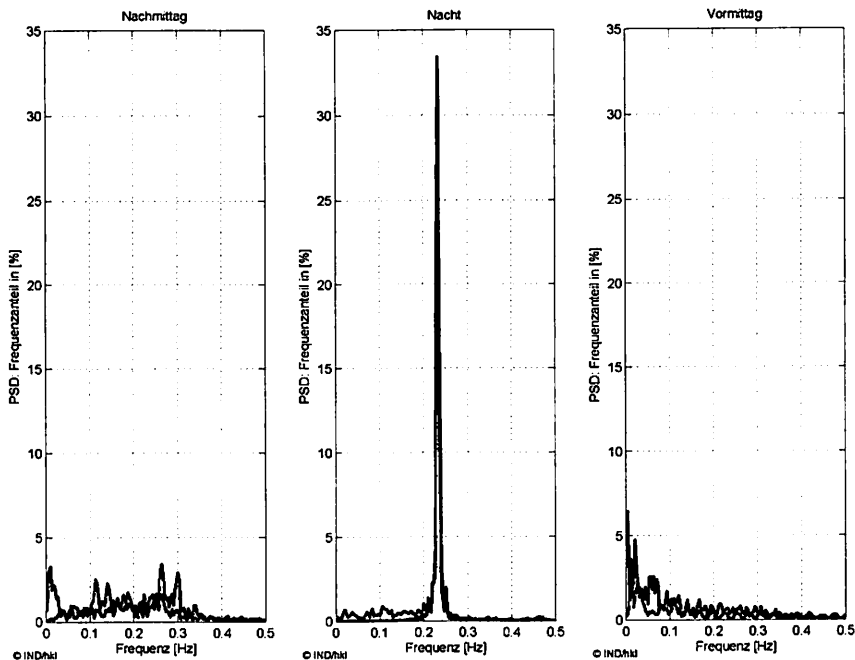


Abb. 6

Ausnahmesituation. Durch den Wechsel von Hören und Sprechen, vermittelt durch das uralte Metrum aus schneller Einatmung und langsamer Ausatmung, wird der wache Sprachinhalt intensiv über das rhythmische System dem Herz weitergegeben. Das kardiorespiratorische System verhält sich wie in einem tiefen physiologischen Erholungszustand, obwohl der Mensch wacht, spricht, läuft und eigentlich der Sympathikuseinfluss dominierend sein sollte.

Dies verweist auf eine besondere Bewusstseinsqualität. Im Tiefschlaf ist der Astralleib im oberen Menschen kosmischen Gesetzmässigkeiten hingegeben, was Ausdruck findet in der hohen Synchronizität von Puls und Atem, bei der keine persönlich-individuelle Willensdynamik in den Atem eingreift oder sich im Bewusstsein repräsentiert. Das Herz nimmt im Tiefschlaf nur noch den gleichmäßigen, vagusinduzierten Atemrhythmus wahr, die unregelmäßigen, sympathikotonen Einflüsse des Astrallebens auf das Herz während des Tages schweigen. Dieser Zustand ist nicht vereinbar mit wachem Bewusstsein. In ihm lebt der Mensch vorwiegend in Sinneswahrnehmungen und Vorstellungen, die das Nervensystem, und damit auch den Atemrhythmus, vom Kosmos emanzipieren müssen, damit Freiheit und Ich-Bewusstsein überhaupt möglich sind.

4.2.1 Gleichklang (Synchronizität)

Demgegenüber weisen unsere Ergebnisse darauf hin, dass die therapeutische Hexameterrezitation einen neuen Bewusstseinszustand evoziert, bei dem aufrechter Gang und Bewusstsein synchron mit hohem physiologischem Gleichklang (s. o.) des oberen mit dem unteren Menschen auftreten. Es werden durch das Zusammenwirken des Ichs von Therapeut und Proband die besonders rhythmusrelevanten Wesensglieder des letzteren, Astralleib und Ätherleib, in einen Zustand der Anbindung an kosmische (appolinische) Urgesetze mit intensiver Erholung – im Wachbewusstsein – geführt. Bezogen auf den dreigliedrigen Menschen entsteht im kardiorespiratorischen System ein tiefgreifendes Gleichgewicht, das weiter verstärkt wird durch das unterstützende Laufen und Bewegen der Arme im Atemrhythmus, welche Aktivitäten zusammen Gedanken- und Willenspol hochgradig integrieren.

Ein Unterschied zum Tiefschlaf besteht dabei in der Atemfrequenz und in der Frequenzmultiplikation beim Hexameter. Während die nächtliche Synchronisation zwischen Herzschlag und Atmung auch bei normalen Atemfrequenzen feststellbar ist, kann bei wachem Bewusstsein und physischer Aktivität nur im verlangsamten Frequenzbereich von 6–8 Atemzügen pro Minute ein so großer Synchronisationsgrad herbeigeführt werden. Die Ursache hierzu dürfte in der schon im ersten Teil der Arbeit diskutierten Synchronisation der Atemfrequenz mit der Frequenz der Blutdruckrhythmik (Mayer-Wellen) liegen, die eine Optimierung des Energieaufwandes in der Vermittlung respiratorischer Aktivität an das kardiovaskuläre System zu bewirken scheint.

An diese Feststellung knüpft sich ein größerer Komplex von Fragestellungen zur Atemfrequenz und ihrem Optimum in Bezug auf das Verhältnis von Sauerstoff und Kohlendioxid im Menschen, der weiteren Untersuchungen und Ausführungen vorbehalten bleiben muss. Erste Untersuchungen zeigen, dass der Atemrhythmus unabhängig vom tatsächlichen Luftdurchsatz die Sauerstoffkonzentration im Blut zu beeinflussen mag. (24)

4.2.2 Abhängigkeit (Interdependenz)

Der Gesichtspunkt einer Abhängigkeit (im positiven Sinne) der Herzrhythmik von der Atmung bei so hochgradiger Synchronisation führt zu weiteren Hinweisen. Diese Abhängigkeit tritt durch die starke respiratorische Arrhythmie während des OM- und Hexametersprechens auf und bedeutet hier ein verstärkt modellierendes Eingreifen der harmonisierenden Formkräfte des oberen Menschen. Damit steht sie diametral gegenüber dem vor und nach Herzinfarkt oder auch bei Depression und Hypertonie beobachteten Trend zu verminderter Herzfrequenzvariabilität, insbesondere der respiratorischen Sinusarrhythmie. Das Herz öffnet sich, bildhaft gesprochen, wiederum den formenden und beruhigenden Kräften eines durch die Rezitation geformten und beruhigten Nervensystems, dem seine Haupttätigkeit wiederum erleichtert wird, der Former und Plastizierer des Organismus zu sein.

Das Nervensystem ist da, um dem Organismus innerlich und äußerlich seine Formen zu geben, hat zunächst überhaupt nichts mit dem Seelischen zu tun, ist der Gestalter, der Former [...] es ist der Plastiker. (25)

Die Einwirkung der Formkräfte geschieht bei der therapeutischen Hexameterrezitation synchron mit dieser auf der Frequenz der Blutdruckrhythmik, der die Atemwirksamkeit durch die Intervention begegnet.

4.3 Immediatwirkungen

Im Anschluss an das Üben kam es in der ersten Studie (21, 22) bei wiederholter Anwendung des Hexameters während 2x3 Wochen vor allem in der zweiten Periode zu einer längeren Nachwirkung dieses Zustandes. In der zweiten Studie, bei der jede Intervention pro Proband nur einmal durchgeführt wurde, ließen sich keine Immediatwirkungen finden. Die gezielte Befragung der Probanden nach hyperventilationstypischen Symptomen in der zweiten Studie ergab für keine der Interventionen verwertbare Ergebnisse.

Der qualitative Vergleich der Originalherzfrequenz vor und nach der Intervention von bloßem Auge lässt eine stärkere Dominanz der Atemrhythmik erkennen, während irreguläre Auslenkungen der Rhythmik zurücktreten. Noch deutlicher konnte dieser Effekt durch die von Dr. Henrik Bettermann entwickelte „Musikalische Musteranalyse“ gezeigt werden. Dabei wird die HRV in eine binäre Zeitreihe transformiert und in dieser Zeitreihe nach sich wiederholenden Mustern gesucht. Wir fanden in unserer ersten Studie eine deutliche Verstärkung der 4:1 und 5:1 Muster in der Nachruhezeit, was auf

eine nachhaltig positive Wirkung der Hexameterrezitation auf das Puls-Atem-Verhältnis bis 15 Minuten nach dem Ende der Intervention schließen lässt (22). Über das deutliche Abbild der Qualität des rezitierten Inhaltes in der Befindensqualität der Probanden wurde schon oben gesprochen.

Damit konnte sowohl durch quantitative physiologische Analysen als auch durch qualitative Methoden die unterschiedliche Wirkung von Rezitation und

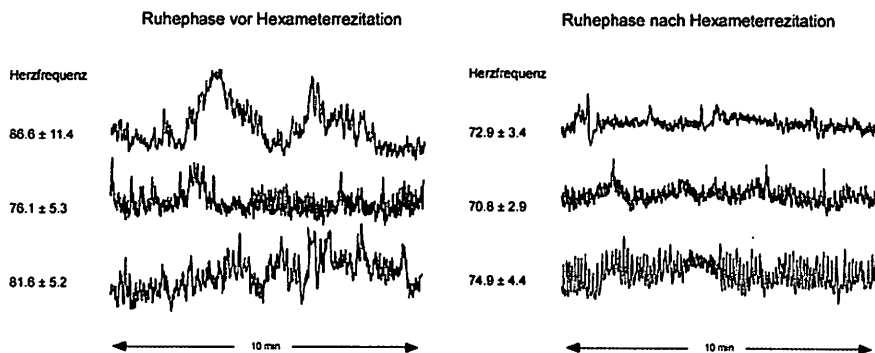


Abb. 7

Deklamation auf gesunde Probanden dokumentiert werden. Das große Echo auf beide englischsprachigen Publikationen in Medien auf der ganzen Welt hat gezeigt, dass heute ein großes Interesse besteht, Grenzgebiete der herkömmlichen Medizin zu erforschen, besonders wenn diese Forschung mit modernen Analysetechniken und sorgfältig ausgearbeiteten Studiendesigns arbeitet.

5. Fazit

Zusammenfassend zeigen unsere Ergebnisse, dass die Rezitation von Hexameter-Versen im Sinne der eingangs erwähnten Definition von Gesundheit zu wirken scheint, indem durch diese Form der Therapeutischen Sprachgestaltung physiologische Prozesse hervorgerufen werden, die eine Zeitintegration von Vergangenheit und Zukunft, von Nerven- und Blutsprozessen in der Gegenwart fördern, indem der Herzrhythmus stark und gesetzmäßig modifiziert wird. Modifizierbarkeit aber bedeutet hier mehr Zukunftsoffenheit und Gesundheit.

Wenn der Vorgang, der sich abspielt zwischen Puls und Atem, in Ordnung ist, dann ist der untere Mensch mit dem oberen Menschen in einer richtigen Verbindung, und dann muss eigentlich der Mensch, wenn nicht äußere Verletzungen an ihn herantreten, gesund sein. (12)

Wir dürfen annehmen, dass der aus den griechischen Apollo-Mysterien stammende Hexameter in besonderer Weise in den Vorgang eingreift, der für die menschliche Gesundheit der zentrale Regulator ist und ein intensives „Inter-esse“ jener kardinalen Rhythmen füreinander, und damit des Oberen

für das Untere im Menschen, bewirken kann. In Folgestudien untersuchen wir gegenwärtig, inwiefern sich die gewonnenen Ergebnisse auf Patienten übertragen lassen.

Literatur

1. Cysarz D., von Bonin D., Moser M., Heusser P. Kardiorespiratorische Synchronisation durch Hexameter-Rezitation, Teil I. Der Merkurstab 2005, 58 (2):98-105
2. Schad W. Chronobiologie ist Ätherforschung. Tycho-de-Brahe-Jahrbuch 2003. Niefern-Öschelbronn: Tycho Brahe Verlag, 2003, S. 20–36.
3. Steiner R. Anthroposophische Leitsätze. GA 26. 10. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1998;221
4. Steiner R. Das esoterische Christentum und die geistige Führung der Menschheit. GA 130. 4. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1995;89
5. Moser M., Frühwirth M., von Bonin D. et al. Das autonome Bild als Methode zur Darstellung der Rhythmen des menschlichen Herzschlags. In: Akademische Forschung in der anthroposophischen Medizin. Heusser P. (Hrsg.) Bern: Peter Lang, 1999:207–223
6. Moser M., von Bonin D., Frühwirth M., Lackner H. Jede Krankheit ein musikalisches Problem. Die Drei 2004;8–9
7. Steiner R. Die Kunst der Rezitation und Deklamation. GA 281. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1987;149
8. Pausanias. Reisen in Griechenland X 5.7, 6.2–7.1
9. Steiner R. Menschenwerden, Weltenseele und Weltgeist – Erster Teil. GA 205. 2. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1987;40
10. Steiner R. Erdenwissen und Himmelerkenntnis. GA 221. 3. ergänzte Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1998;85
11. Steiner R. Geisteswissenschaft und Medizin. GA 312. 7. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1999;36
12. Steiner R. Erdenwissen und Himmelerkenntnis. GA 221. 3. ergänzte Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1998;80
13. Moser M., Lehofer M., Hildebrandt G., Voica M., Egnér S., Kenner T. Phase and Frequency Coordination of Cardiac and Respiratory Function. Biological Rhythm Research 1995; 26(1):100-111
14. Schäfer C., Rosenblum M.G., Kurths J., Abel H.H. Heartbeat synchronized with ventilation. Nature 1998; vol. 392:239–240
15. Steiner R. Rhythmen im Kosmos und im Menschenwesen. GA 350. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1991;223
16. Lang E., Diehl R.R., Timmermann L., Baron R., et al. Spontaneous oscillations of arterial blood pressure, cerebral and peripheral blood flow in healthy and comatose subjects. Neurological Research 1999; 21 (10):665–669
17. Bavastro P., Kümmell H.C. Das Herz des Menschen. Stuttgart: Freies Geistesleben, 1999
18. Steiner R. Erdenwissen und Himmelerkenntnis. GA 221. 3. ergänzte Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1998;79

19. Genzmer F. Die Edda: Götterdichtung, Spruchweisheit und Heldengesänge der Germanen. München: Diederichs Verlag, 1992
20. von Bonin D., Frühwirth M., Heusser P., Moser M.: Signaturen der therapeutischen Sprachgestaltung in der Herzfrequenzvariabilität. Tycho-de-Brahe-Jahrbuch 2002. Niefern-Öschelbronn: Tycho Brahe Verlag, 2002
21. von Bonin D., Frühwirth M., Heusser P., Moser M. Wirkungen der Therapeutischen Sprachgestaltung auf Herzfrequenz-Variabilität und Befinden. Forsch. Komplementärmed. Klass. Naturheilkd. 2001; 8(3):144–160
22. Bettermann H., von Bonin D., Frühwirth M., Cysarz D., Moser M. Effects of speech therapy with poetry on heart rate rhythmicity and cardiorespiratory coordination. Int.J.Cardiol. 2002; 84(1):77–88
23. Steiner R. Die Kunst der Rezitation und Deklamation. GA 281. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1987;150
24. Bernardi L., Spadacini G., Bellwon J., Hajric R., Roskamm H., Frey AW. Effect of breathing rate on oxygen saturation and exercise performance in chronic heart failure, The Lancet, 1998; 351:1308–11
25. Steiner R. Physiologisch-Therapeutisches auf Grundlage der Geisteswissenschaft. Zur Therapie und Hygiene GA 314. 3. Aufl. Dornach: Rudolf Steiner Verlag, 1989;146

Die Wesenswirkung aus der Nacht in der Entwicklung der Kinder und Jugendlichen *

Jörgen Smit †

Im Alltagsbewusstsein vom Morgen bis zum Einschlafen am Abend befinden wir uns an einer gewissen Oberfläche des Weltendaseins. Diese Oberfläche ist eingebettet in eine tiefe geistige Wirklichkeit, von der wir aber im Alltagsbewusstsein nichts wissen. Das Großartige ist nun, dass gerade in dieser dünnen Oberflächenschicht die Möglichkeit der Freiheit, der eigenen, selbständigen Moral existiert, während in der tiefen geistigen Wirklichkeit – die draußen das Weltenall und auch drinnen den eigenen Leib erfüllt – unerbittliche, eherne geistige Notwendigkeit herrscht.

Jedes Mal wenn wir einschlafen, ziehen Ich und Astralleib aus den physischen und ätherischen Sinnesorganen heraus, während gleichzeitig ein Teil des Astralleibes tiefer in die verborgene Geistwirklichkeit des Leibes hineinzieht. Wenn wir aufwachen, steigt dieses Astralische wieder hinauf, der andere Teil senkt sich hinunter, sodass wir wieder an der Oberfläche der gewöhnlichen Sinneswahrnehmungen ankommen.¹

Es entsteht nun die Frage: Was bringen wir mit von dieser dünnen Oberfläche hinein in die tiefen Sternenträume der Nacht, und was bringen wir mit, wenn wir aus den großen Sternenträumen zurückkehren zu der kleinen Oberfläche des Alltagsbewusstseins? Wenn wir diese Oberfläche genauer betrachten, so sehen wir, dass sie nicht nur die Möglichkeit der Freiheit enthält, sondern auch die Möglichkeit der persönlichen Willkür, die Möglichkeit, dass man nichts Wesentliches tut im Laufe des Tages und ihn mit leeren Nichtigkeiten erfüllt.

Was geschieht nun beim Einschlafen, wenn man den ganzen Tag hindurch nichts Wesentliches getan hat, nur persönliche Willkür gewaltet hat, man nur an der Oberfläche geblieben, selber oberflächlich geworden ist, ohne zu bemerken, dass man nur im Oberflächlichen lebt?

Dann gehen wir in den Schlaf, in die Tiefenräume der Nacht hinein mit leeren Händen – geistig gesprochen, ohne Früchte, ohne Ergebnisse des Tages. Wenn wir dann durch die Nacht gegangen sind und wieder aufwachen, sind

* Abdruck mit freundlicher Erlaubnis des Verlags aus „Der werdende Mensch. Zur meditativen Vertiefung des Erziehens“, erschienen im Verlag Freies Geistesleben Stuttgart, 1989, zurzeit vergriffen.

¹ Vgl. hierzu und zum folgenden: Rudolf Steiner, Die menschliche Seele in ihrem Zusammenhang mit göttlich-geistigen Individualitäten, 11 Vorträge 1923, GA 224, Dornach 1983, sowie Menschenwesen, Menschenschicksal und Welt-Entwicklung, 7 Vorträge 1923, GA 226, Dornach 1978.

wir – geistig-moralisch gesehen – nicht an derselben Stelle wie am vorigen Tag, sondern wir sind ein wenig schlechter dran. Wodurch ist das möglich? Was geschieht da in der Nacht? Wenn wir so mit leeren Händen in die Tiefen der Nacht hineinsteigen, dann stürzen sich ahrimanische Elementarwesen auf die Seele; die Seele aber wehrt sie nicht einmal ab, weil sie durch die Oberflächlichkeit des Tages den ahrimanischen Wesen verwandt geworden ist. Eine Anziehungskraft ist zwischen der Seele und den ahrimanischen Wesenheiten entstanden – sie finden sich, sie gehören zusammen.

Was ist nun die große zu erfüllende Weltenaufgabe der ahrimanischen Wesen? Sie müssen die Entfremdung von dem Göttlichen hervorrufen, die nicht göttlich durchdrungene Oberfläche als solche erzeugen. Oberfläche wird nur geschaffen durch das Sich-Absetzen vom Geistig-Wesenhaften, durch Geistverleugnung. Es ist ein Charakteristikum der ahrimanischen Wesenheiten, dass sie geistig schaffen, aber geistig schaffen durch Geistverleugnung. Ohne diesen ahrimanischen Widerstand käme die Weltentwicklung nicht vorwärts. Die Seele – selber oberflächlich geworden und oberflächlich bleibend – verbindet sich also mit jedem Einschlafen immer mehr mit den ahrimanischen Wesenheiten und kommt bei jedem Aufwachen stärker von ihnen durchsetzt in das Tagesleben hinein. Sie wird in einer sich abwärts schraubenden Entwicklung, in einem Circulus vitiosus, mit jedem Tag etwas mehr ahrimanisch.

Nun ist das nicht nur negativ zu sehen. Durch die Steigerung der ahrimanischen Kräfte bildet sich die ganze Dichte und Festigkeit der Geistverleugnung, des Materialismus. Er ist im Weltgeschehen notwendig, denn wenn er genügend dicht und undurchdringlich geworden ist, prallt das innerste geistige Wesen des Menschen an ihm ab. Der Mensch wacht auf, er entdeckt die Oberfläche, und er will an dieser Oberfläche nicht bleiben. Es ist der genügend gesättigte, verdichtete Widerstand, an dem die Seele zu einer neuen, gereinigten Geistigkeit erwacht. Ohne das Aufprallen an diesem Widerstand könnte der Mensch in einer glaubensstarken, warmen Verbindung mit der geistigen Welt verbleiben, aber Geist und Stoff würden sich träumend vermischen. Solche Geistträume des Bewusstseins wären ursprünglicher, näher dem Göttlichen – aber die in ihnen webende Geistigkeit wäre nicht wahrhaft rein.

Der am Widerstand der Oberfläche erwachte Mensch entdeckt in seinem Inneren die neue, gereinigte Geistigkeit – aber die ist zunächst sehr dünn. Nur durch Übung, Verstärkung kann sie dichter und gesättigter werden und wachsen. Und wodurch geschieht das? Dadurch, dass zunächst an der Oberfläche selbst etwas in Bewegung kommt, dass etwas gearbeitet wird. Wenn der Mensch sich vornimmt: „Ich will nicht mehr nur an der Oberfläche leben“ und an sich zu arbeiten beginnt, dann erhebt er sich aus einer inneren, geistigen Aufrichtekraft über die Oberfläche hinaus und überwindet das, was er vorher, gewissermaßen kriechend, gewesen ist.

Dieser Vorgang ist nahe verwandt demjenigen, den das kleine Kind – natürlich nicht aus einer reinen Geistigkeit heraus, sondern unbewusst – erlebt, wenn es seinen kriechenden Zustand überwindet und sich aufrichtet. Es sind dieselben Kräfte auf einer höheren Stufe, die beim Erwachsenen wirken, wenn er sich geistig-moralisch erhebt. In diesen Kräften lebt etwas stark Warmes, eine innere Energie. Man muss diese besondere Wärme des inneren Sich-Aufrichtens unterscheiden von anderen Wärmearten, z. B. solchen, die horizontal wirken. Dazu eine wichtige, interessante Stelle aus einem Vortrag, den Rudolf Steiner am 28. 4. 1923 in Prag gehalten hat:¹

„Die Verbrennungsprozesse“ – also die Wärme – „beim Menschen sind ganz andere als beim Tier. Wenn die Flamme des organischen Wesens horizontal wirkt, vernichtet sie das, was aus dem Gewissen kommt, es kann nicht hereinwirken, was aus dem Moralischen kommt vom Gewissen. Dass sie beim Menschen durchströmt wird vom Gewissen, beruht darauf, dass die Willensflamme beim Menschen senkrecht auf dem Erdboden steht. In diesen Einschlag des Moralischen, des Gewissenhaften, versetzt sich das Kind ebenso, wie in die äußere physische Gleichgewichtslage. Mit dem Gehen-Lernen schießt in den Menschen hinein die moralische Menschennatur, ja sogar das religiöse Durchsetzsein der Menschennatur.“

Wir verweilen einen Augenblick, um uns deutlich zu machen, dass es sich hier nicht um eine stabile, fest bestehende aufrechte Haltung handelt – die hat auch der Papagei oder der Pinguin. Diese Tiere richten sich aber nicht auf; sie sind eingebunden in ihre Lage, und haben dadurch eine karikaturhaft verzerrte Ähnlichkeit mit dem Menschen. Das Entscheidende beim Kind ist das Sich-Aufrichten-Können – zunächst das Kriechen und dann das allmähliche Erobern der Aufrichtekraft. Und etwas Entsprechendes findet beim Erwachsenen statt; erst liegt er, bildlich gesprochen, flach an der Oberfläche, kriecht nur und entdeckt dann eines Tages: Jetzt ist es Zeit, sich aufzurichten. Eine neue, höhere Stufe der Aufrichtekraft durch innere geistige Wärme ist erreicht.

„Das sind wahrhaft erhabene Kräfte, die da einwirken, wenn das Kind übergeht aus der kriechenden in die gehende Bewegung. Diese Kräfte, wenn wir sie zurückverfolgen durch das Dunkel des Kindesbewusstseins, sie führen uns zu einem noch höheren Umgang des Menschen mit den Wesenheiten, die wir Urkräfte, Archai nennen.“

Wer sind die Archai oder „Geister der Persönlichkeit“? Sie haben im Saturnzustand – an den Erlebnissen der Wärme – ihre Menschheitsstufe durchgemacht und danach die ganze planetarische Entwicklung in immer neuen Stufen durchlaufen. Als dann die Menschheit auf der Erde angekommen war, bekam sie als Geschenk von den Geistern der Form – nicht den Archai – die

¹ GA 224, a. a. O.

Substanz, das Urbild des Ich, die Ich-Möglichkeit.¹ (Die Archai aber – auch Zeitgeister genannt – wirken in dieser ihnen selbst verwandten Substanz anregend, befruchtend, begleitend sowohl im Aufrichten des kleinen Kindes, im moralisch-religiösen Aufrichten wie in allem Sich-Hineinstellen in eine Aufrechte in leiblicher, seelischer und geistiger Art.

Wenden wir uns nun wieder der Oberfläche des Alltags zu. Hat die Seele im Laufe eines Tages etwas in Richtung des Sich-Aufrichtens getan, dann geht sie in den Schlaf nicht mit leeren Händen, sondern mit den Früchten dieser Kraft und dieser Wärme und kommt dadurch unmittelbar in die Nähe der Archai. Diese aber, die nichts vermögen, wenn der Mensch ihnen nichts entgegenbringt, können nun die moralisch-religiösen Kräfte des Menschen verstärken. Und der Mensch geht in den nächsten Tag mit einem neuen Kraftschub, viel stärker als derjenige war, den er allein erzeugen konnte. Auch wenn es nur ein kleiner Anfang ist – es wächst das moralisch-religiöse Vermögen des Menschen. Nun gibt es nicht nur den kleinen Kreislauf von Tag und Nacht, sondern auch den großen von Erdenleben zu Erdenleben. Und viele Menschen, auch Kinder, haben solche verstärkenden Archaikräfte in sich lebendig, die nicht aus diesem Erdenleben stammen, sondern aus vorangegangenen.

Wir müssen unseren Blick aber besonders auf die in diesem Leben entstehenden neuen Keime richten, die sich zunächst in dem kleinen Tag/Nacht-Kreislauf bilden, um später in den großen Kreislauf überzugehen. Haben Kinder solche moralisch-religiösen Erbschaften aus früheren Leben, dann kann man sie als ein Wunder dankbar aufnehmen. Das Neue aber bildet sich in den Kindern.

¹ Vgl. dazu Rudolf Steiner, Die Geheimwissenschaft im Umriss, Kap. Wesen der Menschheit, GA 13, Dornach 1977.

Aneignung und Lernen durch den Schlaf*

Stefan Leber

Es ist eine Erfahrung, die jeder zu machen vermag, wenn er sich mit einem Problem, einer Aufgabenstellung, einem Werkstück beschäftigt – sei es mit dem Lernen eines Gedichts, eines Liedes, sei es mit einer neuen Bewegungsabfolge –, dass es im und durch das Tun zu einer Annäherung an das Beabsichtigte kommt. Allerdings wird man auch bemerken, dass das erreichte Niveau selbst bei fortgesetztem Üben nicht kontinuierlich überstiegen werden kann, sondern dass man irgendwie stehen bleibt. Wird nach dem Schlaf derselbe Übungsvorgang erneut aufgegriffen, kann man bemerken, dass unmittelbar nach Beginn des neuerlichen Übens eine andere, „erhöhte“ Stufe als Ausgangsposition erscheint. Der Schlaf wirkt offenbar so, dass in ihm der Tagesvorgang nachklingt. Offenbar gilt: „Der Herr gibts den Seinen im Schlaf.“ Man muss wohl hinzufügen: allerdings nur jenen, die zuvor etwas getan haben.

So können wir sagen, dass eines der wichtigsten Ereignisse des persönlichen Lebens, nämlich das Lernen, durch das der Mensch geistig wächst und sich bereichert, aufs Engste mit dem Schlafzustand verbunden ist (wie auch die gegenwärtige Schlafforschung aufweist). Die Tatsache, dass wir nicht nur in ein anderes, gleichsam abgeklärteres Verhältnis zu den Erscheinungen treten, sondern auch in ein innigeres, wird offenkundig gleichfalls vom Schlaf bewirkt. Doch diese stärkere Verbundenheit ist eine zarte Erscheinung, wenig auffällig, aber doch real. Es ist der Schlaf, der das Erlebnis der Aneignung gleichsam überdeckt oder wie auslöscht, und dennoch vollzieht sich gerade in ihm der aktive Vorgang des Lernens, der die Beherrschung eines zuvor Geübten ermöglicht. „Wenn wir uns vorstellen, wie sich diese Erlebnisse des Erlernens umwandeln in Fähigkeiten, in Können, dann müssen wir blicken auf den Schlafzustand, der es allein möglich macht, dass sich Erlebnisse umwandeln in der menschlichen Seele zu Fähigkeiten, zu Kräften ... Und dasjenige, was uns alle diese von Tag zu Tag verlaufenden Erlebnisse umgewandelt hat ... das sitzt im Grunde in unserer Seele, kann aber nur wirken in der richtigen Weise, wenn wir sozusagen nicht dabei sind. Daraus können wir schon schließen, dass in unserer Seele etwas ist, was höher ist als all unser bewusstes Leben.“¹ Es ist in der Tat recht eigentümlich, dass es der Schlaf ist, bei dem wir doch bewusstseinsmäßig „abwesend“ sind, der uns bereichert, vollkommener und fähiger macht.

* Abdruck aus „Der Schlaf und seine Bedeutung. Geisteswissenschaftliche Dimensionen des Un- und Überbewusstseins“, erschienen im Verlag Freies Geistesleben 1996.

Mit freundlicher Erlaubnis des Autors und des Verlags.

¹ Rudolf Steiner: GA 119, 24. März 1910, Seite 99

So kann gesagt werden: Damit wir überhaupt etwas lernen und uns aneignen können, ist notwendig, dass wir ins Leben einfügen die Schlafzustände. Die Seele hat es nötig, „sich von Zeit zu Zeit dem Leibe zu entziehen, um sich Kraft aus einem Gebiete zu holen, das nicht innerhalb des Leibes ist, weil innerhalb des Leiblichen die entsprechenden Kräfte gerade abgenutzt werden ... Wenn wir morgens aus dem Schlafe erwachen, so haben wir uns ... Stärkung mitgebracht, um Fähigkeiten zu entwickeln, die wir nicht entwickeln könnten, wenn wir immer nur an den Leib gefesselt wären.“¹ Fähigkeiten instrumenteller Art hängen damit zusammen, dass wir tiefer, wie von innen, den Leib beherrschen. Wir müssen nicht mehr die Abfolge des Tuns zuvor überlegen, sondern greifen sicher impulsierend in den Ablauf ein, ohne zu wissen, wie es mit der Sache im Einzelnen bestellt ist. Damit hängt das Paradoxon zusammen, dass man der eigenen Fähigkeiten meist erst dann inne wird, wenn sie für die Lösung von Aufgaben eingesetzt werden müssen. Einerseits erweisen sie sich als unbewusst, andererseits als Befähigung des eigenen Wesens zu geschicktem, angemessenem Handeln. Darin wirkt ein Höheres, unser Wesen selbst, der eigenen Geist selbst, das Geistselbst – etwas Überbewusstes. „Diese höheren Kräfte treten in Tätigkeit, wenn wir im unterbewussten Zustand sind. In diesem Zustand des nächtlichen Lebens werden Erlebnisse zu Fähigkeiten umgewandelt, und die Seele wird immer reifer und reifer gemacht. So arbeitet ein tieferes Wesen in uns an unserer Fortentwicklung.“² Es ist eine bekannte Erfahrung, dass etwa ein auswendig gelerntes Gedicht, nach dem Schlaf erneut geübt, besser und fester haftet. Was tagsüber Erlebnis war, wird in der Nacht verarbeitet, zu geistiger Kraft der Person selbst transformiert und so wiederum in der Befähigung in die physische Welt zurückgebracht.

Doch diese Entwicklung hat Grenzen, denn unser physischer Leib und der Ätherleib sind evolutiv „älter“ als Astralleib und Ich. Damit sind sie einerseits „reifer“, andererseits aber weniger bildsam. Während die gewordene Schöpfung aus der Vergangenheit vor allem durch die berechenbaren Gesetze beherrscht wird, gestalten sich die Absichten von der Zukunft her, und diese ist immer vielgestaltig. Dies hängt mit dem hierarchischen Stufenbau zusammen. Dementsprechend durchlaufen Astralleib und Ich in der Nacht eine Entwicklung, die der Physische Leib und Ätherleib nicht in gleicher Weise absolvieren konnten. So finden die geistigen Glieder bei jedem Erwachen die leiblichen so vor, dass sie über diese zunächst wenig vermögen. Ein seelisch erregender Eindruck oder Vorgang kann sich zwar unmittelbar im Mienenspiel offenbaren; aber um physiognomischer Grundzug zu werden, um sich als Lebensrunne einzuprägen, bedarf es doch langer Zeit, und dann

¹ Rudolf Steiner: GA 60, 24. November 1910, Seite 133

² Rudolf Steiner: GA 119, 24. März 1910, Seite 99

wird eben die Grundrichtung des Lebens, nicht die vielgestaltigen Einzelheiten eingeprägt. Deshalb erfolgt die Umwandlung in den Wesensgliedern im Allgemeinen nur sehr langsam: Wenn die geistigen Glieder sich wie der Minutenzeiger verhalten, so die leiblichen wie der Stundenzeiger. Dass dies so ist, kann der vergleichende Blick in die Physiognomie eines Menschen lehren.

„Es gibt jedoch ein Grenze für diese Transformation der Kräfte ... Es ist die Grenze, welche unser physischer Leib den von uns erworbenen Fähigkeiten setzt. Manches können wir ja bis in die Leiblichkeit hineintransformieren, aber nicht alles ... Alle diese Fähigkeiten, die sich nicht manifestieren können, all diese Sehnsucht, die am ungeschmeidigen Körper abbrallt, sammelt sich nun im Laufe des Lebens an ... die Summe derjenigen Kräfte, die in die Leiblichkeit nicht haben eindringen können und der Entfaltung warten ... bilden etwas wie eine Opposition zur äußeren Leiblichkeit und wirken als Gegenkraft auf sie ein. Es ist dies die wichtigste Kraft, die nicht in Harmonie steht zu unserem Leben im physischen Körper. Sie löst ihn allmählich auf und lässt ihn hinsiechen und sucht ihn abzustreifen wie eine lästige Fessel.“¹ Der Tod ist Ausdruck dieser Spannung zwischen den Wesensgliedern und der Art, wie sie jeweils unterschiedlich die Nacht durchleben, salopp gesagt: im Bett und in einer anderen Welt.

Mit diesen Hinweisen haben wir die aneignende Wirkung des Schlafes aufgehellert. Doch wie ist die gegenteilige Erscheinung, nämlich Vorgänge und Erlebnisse nach dem Schlaf distanzierter betrachten zu können, damit vereinbar? Wie kommt es zu diesem Tatbestand?

Rückwärtserleben der Tagerlebnisse

Es ist gegenüber dieser gegensätzlichen Erfahrung, die wir offenkundig aus der Welt des Schlafes mitbringen, für die Erkenntnisgewinnung fruchtbar, zunächst von dem auszugehen, was Steiner einmal „ätherisches Vorstadium“ des Schlafes nannte.² So wie der Tag von der Nacht durch den Dämmerungszustand getrennt und zugleich mit ihr verbunden wird, so scheint auch der Schlaf durch sein Vorstadium als Dämmerungsbogen mit dem Wacherleben verbunden zu sein. Lässt sich dieses Vorstadium dem REM-Schlaf gleichsetzen? Wir beschreiben hier zunächst den stattfindenden Vorgang und kommen erst später auf den REM-Schlaf zu sprechen. „Wenn wir einschlafen, dann gehen wir mit unserem Ich und mit unserem astralischen Leib aus unserem physischen und Ätherleib heraus in die geistige Welt hinein. Da

¹ Rudolf Steiner: GA 118, 12. April 1910, Seite 209ff

² Rudolf Steiner: GA 218, 5. November 1922, Seite 113 „Tatsächlich macht jeder Mensch während der Nacht ein ätherisches Vorstadium in Weltenangst und Gottesehnsucht durch.“

bleibt noch die Nachwirkung dessen, was wir bei Tag durchgemacht haben. Aber es bleiben nicht die Gedanken in der Form, wie wir sie denken, auch nicht in der Form von Worten. Alles das bleibt nicht. Ich möchte sagen, es hängt nur wie Reste noch daran an diesem astralischen Leib, wenn er da hinausgeht.“¹

„Und so erlebt der Mensch zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen tatsächlich eine Art von rückwärtiger Wiederholung desjenigen, was er während des Tages verrichtet hat. Es ist nicht bloß, dass der Mensch vom Einschlafen bis zum Aufwachen – der Schlaf kann auch kurz sein, dann schieben sich eben die Dinge zusammen –, es ist nicht nur so, dass der Mensch zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen etwa einen Rückblick hat auf seine Tageserlebnisse, einen unbewussten Rückblick – es müsste ja natürlich ein unbewusster Rückblick (weil im Schlaf stattfindend) sein –, nein, wenn die Seele wirklich hellseherisch wird während des Schlafes oder wenn sie sich hellseherisch rückerinnert an dasjenige, was sie erlebt hat zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen, da zeigt sich, dass der Mensch wirklich das rückwärtslaufend erlebt, was er erlebt hat seit dem letzten Aufwachen ... Das letzte Ereignis spielt sich ab unmittelbar nach dem Einschlafen und so fort. Der ganze Schlaf wirkt dabei eben merkwürdig ausgleichend ... Wenn Sie eine Viertelstunde schlafen, so weiß gewissermaßen der Anfang des Schlafes, wann das Ende sein wird. Und Sie erleben in der einen Viertelstunde auch das zurück, was Sie seit dem letzten Aufwachen vollbracht haben. Es verteilt sich ganz ordentlich, so wunderbar einem das erscheint. Und dieses Zurückerleben, das ist, ich möchte sagen, etwas, was zwischen der vollen Wirklichkeit und zwischen dem Schein liegt.“²

“Es ist nämlich so, dass in dem Momente, wo der Mensch eingeschlafen ist, auch nur für den kürzesten Schlaf, der ganze Schlaf eine Einheit ist, und der astralische Leib ist ein unbewusster Prophet, überschaut den ganzen Schlaf bis zum Aufwachen hin, natürlich perspektivisch.“³

Es versteht sich, dass die erkenntnismäßige Untersuchung der Vorgänge während des unbewussten Schlafes beim Forschenden eines gesteigerten Bewusstseins bedarf, weil sie sich sonst seinem Bewusstsein ebenso wie dem des Schläfers selbst entziehen müssten. Diese Steigerung der Wachheit im Bewusstsein, die durch Schulung möglich wird, erfolgt stufenweise durch Imagination, Inspiration und Intuition. Schon der Alltag zeigt, dass es innerhalb des Wachens Grade verschiedener Bewusstheit gibt; schon im gewöhnlichen Leben treten immer wieder Augenblicke erhöhter Wachheit auf, sei es in Gefahrensituationen, sei es nach Leiderfahrung, sei es durch „Gnade“. Die

¹ Rudolf Steiner: GA 236, 22. Juni 1924, Seite 262

² Rudolf Steiner: GA 218, 4. Dezember 1922, Seite 272

³ Rudolf Steiner: GA 236, 22. Juni 1924, Seite 263

Schulungsmethoden, wodurch diese Steigerung systematischer geschehen kann, hat Steiner vielfältig dargestellt.¹ Mindestens das inspirierte und intuitive Bewusstsein sind nötig, um übersinnliche Beobachtungen auf dem Gebiet des Schlafes anzustellen.² Aus dieser Sphäre stammen Steiners in immer neuen Blicken auf den Schlaf gewonnene Einsichten in dessen Natur. Dennoch gehört es „zu dem Schwersten geisteswissenschaftlicher Untersuchungen“, die Tatsachen zwischen Einschlafen und Aufwachen zu durchdringen und zu überschauen.³ Daher wird auch verständlich, dass sich eine Erkenntnis des Schlafes nur allmählich fortschreitend entfalten kann. Es gibt aus Steiners Feder keine schriftliche systematische Darstellung des Gesamtphänomens des Schlafes, gleichwohl mündlich immer wieder erstaunlich systematische Umrisse zu dieser Thematik, in die sich die einzelnen zerstreuten Aussagen dann wie passende Mosaiksteine zu einem Gesamtbild einfügen. Die Rückschau, die beim Schlaf eintritt, hat zunächst die Erlebnisse des Vortags zum Inhalt. Während wir am Tage die Ereignisse mehr von der intellektuellen Seite her durchleben, erleben wir im Schlafe „alles zurück, aber mit moralischer Nuancierung. Da leben die moralisch-religiösen Impulse darin, da durchleben wir die Sache so, dass wir ein jedes Ereignis werten danach, wie wertvoll oder unwertvoll es uns als Mensch macht ... da werten wir die Ereignisse des Tages in Bezug auf unser Menschtum.“⁴ Aber zugleich hat dieser Rückblick noch eine weitere Dimension, eine Unterströmung, die viel weiter zurückreicht, nämlich über die gegenwärtige Existenz hinaus in frühere Leben. Zunächst gehen wir bei jeder Rückschau nicht nur in die Tageserlebnisse hinein, sondern auch in das gesamte bisherige Leben, ja noch darüber hinaus. Während des Schlafes gehen wir nämlich zurück zum „Anfange unseres Erdendaseins“, ja sogar in das vorirdische Leben.⁵ Neben den konkreten Bildern des Vortags spielt in die Schlafwirklichkeit hinein sogar die Wirksamkeit der früheren Leben: „Dann aber beginnt, wenn man weiter den Schlaf führt, das Untertauchen des Menschen zunächst in diejenigen Erlebnisse, die einem vorigen Erdenleben angehören, dann weiter, die einem zweitletzten Erdenleben angehören, dann weiter einem drittletzten und so weiter.“⁶ Dieser Vorgang vollzieht sich im Schlaf deshalb, weil die Tagesrealität von Ich und Astralleib sich als eine nur scheinbare darstellt, die Nachtexistenz dagegen als ganz reale. Die Wirklichkeit von Astralleib und Ich umfasst mehr, als was im Alltag innerhalb des Bewusstseins vergegenwärtigt werden

¹ Rudolf Steiner: GA 10, GA 12

² Rudolf Steiner: GA 218, 4. Dezember 1922, Seite 273

³ Rudolf Steiner: GA 236, 22. Juni 1924, Seite 258

⁴ Rudolf Steiner: GA 224, 21. Juni 1923, Seite 59

⁵ Rudolf Steiner: GA 226, 16. Mai 1923, Seite 12

⁶ Rudolf Steiner: GA 236, 22. Juni 1924, Seite 262

kann. Diese Wirklichkeit kann man sich verdeutlichen, wenn man sich vergegenwärtigt, dass Ich und Astralleib gewissermaßen am Anfang des Erdenlebens stehenbleiben. Sie machen die irdische Entwicklung nur geistig mit, sie bleiben ihrer Realität nach im Außerirdischen. Das kann daran abgelesen werden, dass nur der physische Leib alt wird, während allein der Ätherleib den Lebensanfang jeweils mit dem Punkte verbindet, wo wir gerade in unserer Entwicklung stehen. Im Schlaf begegnen wir dem überzeitlichen Wesen des Ich und der Seele. Am Morgen müssen wir uns dann mit dem Eintauchen in den Leib dem realen Alter anpassen, diesen Vorgang vollzieht der Ätherleib. Er ist es auch, der die Verbindung herstellt zu der ganzen Vergangenheit des Menschen. Der physische Leib spiegelt das Alter dem Ätherleib: Dieses Spiegelbild nennen wir im Alltag unser Ich. Das wahre Ich und der Astralleib selbst bleiben beim Erdenanfang stehen.¹

Wenden wir uns nun dem Nachterlebnis selbst zu. Es verläuft als Rückwärts-erleben schneller als das Tageserleben, weil wir ja nur kürzere Zeit im Schlaf zubringen. So verdichtet sich gleichsam der Ablauf. Dabei kommt es aber noch zu einem weiteren, geradezu paradoxen Vorgang: Wenn der Mensch beispielsweise am 22. 12. abends ins Bett geht, durchläuft er die Zeit rückläufig bis zum Morgen des 22.; dort ist er genau dann angekommen, wenn er am 23.12. erwacht. Damit ergibt sich zwischen der Erlebensrealität des Rückblicks und der Zeitrealität des Erwachens eine Schere, die sich am Morgen am Weitesten öffnet. Wie wird dieser Realitätssprung für das Erleben überbrückt? Im Moment des Erwachens ist der Astralleib genötigt, seine eigene Zeitsphäre zu verlassen und wie durch einen Ruck die Zeitgestalt der physischen Welt anzunehmen. „Sie schieben innerhalb der Zeit Ihr Seelenwesen vorwärts. Das ist eine Verdichtung der Zeit, oder eigentlich genauer gesagt desjenigen, was in der Zeit lebt. Und durch diesen Vorgang wird unser Seelisches, unser astralischer Leib innerhalb der Zeit so verdichtet, dass er die Eindrücke der Außenwelt ... als bleibendes Gedächtnis trägt ... so bekommt Ihr astralischer Leib die starke Kraft der Erinnerung.“² Es ist mithin der Rückstau im Erleben der Grund für eine ganz fundamentale menschliche Eigenschaft: die Erinnerungsfähigkeit, mit der das eigene Identitätserleben aufs Innigste verbunden ist.

Diese Rückschau innerhalb des Alltags vorzunehmen, bietet auch für das gewöhnliche Leben eine sehr gute Willensübung, um aus dem Trott und den selbstlaufenden Geschehnisketten des Erlebens herauszutreten und zu innerer Selbständigkeit zu gelangen.³ Lässt man sich auf den Gedanken des umgekehrten, das heißt rückwärtsgerichteten Verlaufs der Tagerlebnisse während

¹ Rudolf Steiner: GA 226, 16. Mai 1923, Seite 15

² Rudolf Steiner: GA 219, 22. Dezember 1922, Seite 115

³ Rudolf Steiner: GA 214, 20. August 1922, Seite 137

des Schlafes ein, dann werden die eingangs geschilderten Erfahrungen am Schlaf, die man schon in seinem gewöhnlichen Erleben machen kann, auf weiten Strecken verständlich. Eine Beobachtung kann darüber aufklären: Während eines Vortrags auf einer Tagung spielte ein Musiker auf dem Flügel eine Melodie und fragte das Publikum – etwa 350 Menschen – zur Erheiterung: Kennen Sie das? Alle lachten, es war die Melodie von „Hänschen klein ...“ Darauf spielte er neuerlich dreimal eine Melodie und fragte ebenso wie zuvor. Unter den Zuhörern meldeten sich fünf, die das Gehörte erkannten. Es war erneut „Hänschen klein ...“ – diesmal aber rückwärts gespielt und damit für die Hörgewohnheit völlig verfremdet! Es erschien der überwältigenden Zahl der Hörer völlig unbekannt. Die Umkehrung des Gewohnten verändert alles, bricht die Gewohnheit auf. – Wenn man sich einmal vorstellt, dass man eine Treppe hinaufgeht, und dann versucht, den Vorgang umzukehren und genau rückläufig zu gehen, dabei statt des Abdrückens sich das Auffangen mit dem Ballen vorzustellen, bemerkt man, welche Anstrengung schon für die „Umkehrung“ der Vorstellung nötig ist. Gelingt es einem, so bemerkt man weiter, dass ein verändertes Verhältnis sich zum ursprünglichen Vorgang einstellt: Man sieht ihn dadurch mit „Abstand“, ist nunmehr mit ihm weniger verbunden, weil „weniger drin“. Man gewinnt gegenüber dem Vorgang, in dem man zuvor drinnen steckte, eine freiere, ja souveränere Haltung; die Intensität der Verbindung mit dem Vorgang löst sich.

So werden der „fremde Blick auf das eigene Tun“ beim neuerlichen Erwachen und die ausgleichende Wirkung des Schlafes unmittelbar einsichtig. Wenn sich die Erlebnisse tatsächlich umkehren, wird verständlich, dass die Vorgänge, mit denen man tags tief verbunden war, nach dem guten Schlaf weniger nah wirken und man ihnen nun als Erlebnissen des Vortags „gesehen(er)“ gegenübersteht.

Durch die Einsicht in das Wesen der Rückschau wird eine wichtige Tatsache des Schlaferlebens erfasst, die gerade erst verständlich macht, inwiefern es nach dem Schlaf zu dem „veränderten Blick“ auf die vorliegenden Tatbestände und Erlebnisse kommt. Die alltäglichen Erfahrungen machen dieses Phänomen allein noch nicht verstehbar.

Das eigentliche Reich des Schlafes *

Hartwig Schiller

Ein Fundamentalgeheimnis des Schlafes enthüllte sich mir glücklicherweise schon in der Schulzeit. In meiner Schule waren durchaus noch die großen Aufgaben im Auswendiglernen üblich. Zwar beklagten die Lehrer oftmals und ausführlich, dass die Dinge leider nicht mehr so liefen, wie sie in der guten alten Zeit üblich waren, aber sie bemühten sich redlich, uns Schüler diesen Verlust nicht allzu spürbar werden zu lassen. In der guten alten Zeit, so erfuhren wir auch von Eltern und Großeltern, hatte man in der Schule noch richtig auswendig gelernt. Die Beispiele waren immer dieselben. Sie bestanden in ellenlangen Balladen, und der Lieblingsverfasser der Lehrer hieß Friedrich Schiller. Auch wir bekamen unseren Anteil am ewigen Bildungsgut des Abendlandes, dessen ausschließlicher Wert offenbar darin bestand, auswendig aufgesagt zu werden. Besprochen oder gestaltet wurde daran jedenfalls nie etwas. Einige „fortschrittliche“ Lehrer versicherten den höheren Jahrgängen sogar, dass sie das „Wie“ selbstverständlich keiner Beurteilung unterziehen könnten. Diese Intimität müsse Privatangelegenheit bleiben. Der genaue Wortlaut sei entscheidend. So blieb also nichts als das sture Auswendiglernen. Die Schulzeit war dafür offenbar zu kostbar, und deshalb bestanden die Hausaufgaben monatelang zu einem Gutteil aus dem Lernen von so und so viel Strophen als Heimarbeit.

Das war nun allerdings die elendeste Plackerei, die man sich denken konnte. Sie wurde verschoben, solange es ging, unterbrochen, so oft es möglich war, und morgens auf dem Schulweg klamm weitermemoriert, um allzu schlimme Folgen in den folgenden Stunden zu vermeiden. An einem dieser Morgen kam mir dann allerdings die blitzsaubere Entdeckung: Ich konnte den Text jetzt viel besser, als ich ihn am Abend liegengelassen hatte. Über Nacht hatte sich die Sache weiterentwickelt! Von diesem Tag an verlor das Auswendiglernen einiges von seinem Schrecken. Allmählich wurde eine neue Technik erprobt, ausgearbeitet und vervollkommen, die ganz auf Effektivität und Ökonomie zielte – ein frühes Beispiel von „lean management“ in der Schule. Am Vortag wurde nur so viel an den Texten getan, dass sie am nächsten Morgen ausreichend saßen. Eine Kunst des fragmentarischen Memorierens wurde geboren, welche die Hürde des Abgefragtwerdens mühelos meisterte. Der Umgang mit der eigentlichen Kunst lässt mich allerdings auch heute noch schaudern.

Die Entdeckung der Nachwirkungen beim Lernen hat mich aber immer wieder beschäftigt und mir oft geholfen, mich ermutigt und vorangebracht.

* Abdruck mit freundlicher Erlaubnis des Verlags aus „Da ist jemand in dir, den ich kenne“, Die Idee von Reinkarnation und Karma in der Pädagogik von Hartwig Schiller, Verlag Freies Geistesleben 1998

Bei einer anderen Gelegenheit entdeckte ich, dass sich dieser Effekt nicht auf kognitive Leistungen allein beschränkt. Besonders dankbar dafür war ich, als ich mir als werdender Klassenlehrer das Flötespielen und das Stricken beibrachte, kaum zu beschreibende Hürden. Wie schwer war es, auch nur den einfachsten Ton sauber hervorzubringen, geschweige denn Melodiefolgen und Rhythmen zu spielen. Aber auch hier stellte sich etwas ganz Ähnliches ein wie beim Auswendiglernen. Am nächsten Tag ging es besser. Ich konnte mich an einem Tag noch so sehr mühen das Lied „An der Saale hellem Strande“, das relativ früh in meiner Flötenfibel auftauchte, auch nur annähernd identifizierbar zu gestalten, am nächsten Tage ging es. Was ich am Tag zuvor immer und immer wieder geübt und nicht zustande gebracht hatte, machten die Finger am nächsten Tag von allein. Es gab also nicht nur kognitives, sondern auch haptisches Lernen über Nacht. Nur wer hatte eigentlich gelernt? Ich ja wohl nicht! Denn ich hatte ja am Vortag ermattet aufgegeben. Ich hatte die Sache gerade nicht gelernt, mich als unbelehrbar erwiesen. Über Nacht aber konnte ich es – Ich. Also musste Ich irgendwie über Nacht belehrt worden sein. Durch wen oder was? Auf jeden Fall gab es eine Kontinuität des lernenden Individuums, und die Wirkungen der Nacht hatten an seiner Entwicklung einen entscheidenden Anteil.

Es liegt in der Natur des Schlafes, dass man so wenig von ihm weiß. Nicht umsonst trägt Hypnos, der Jüngling aus der griechischen Mythologie, seine besonderen Insignien. Die geflügelte Stirn weist in eine andere Welt, aus dem Füllhorn bestreuen Träume blütenhaft seinen Weg, und aus dem Mohnstengel träufelt er betäubenden Saft. Sein Wesen ist Vergessen und geheimnisvoll sein Wirken. Nicht leicht ist es, seine Geheimnisse zu entschleiern, ohne seine wunderbare Wirkung zu zerstören. Behutsam und mit großer Aufmerksamkeit lassen sich dennoch seine Wege verfolgen. Von deren Anfang und Ende her kann man seine Spuren entziffern.

Zu den elementarsten Schlaferfahrungen gehört die Erholung, die er gewährt. Ein ausführlicher, gesunder Schlaf erfrischt und verleiht neue Kräfte. Die Welt sieht anders aus, und man schaut sie auch anders an, nachdem man gut geschlafen hat. Dieser Zuwachs an Vitalität und guter Gestimmtheit ist von großem Umfang. Physisch ist manches am Morgen in Ordnung gebracht, was am Abend heruntergewirtschaftet war. Die Gesundheit hat sich verbessert. Das gilt nicht nur für Extremzustände wie z. B. akute Krankheiten. Im alltäglichen Ablauf des Tages ist unsere Konstitution morgens verbessert und wiederhergestellt. Aber auch der Bereich des Lebendigen erfährt eine solche unterstützende Wirkung. Die Lebenskräfte sind am Morgen geschmeidiger und frischer als abends. Nie fühlt man sich so wohl und in seinem Leib so gut eingerichtet wie zu diesem Zeitpunkt. Im seelischen Leben hat sich ein neues Gleichgewicht hergestellt. Man ist ruhiger und sieht Probleme, die noch am Abend sehr bedrohlich wirkten, nun gelassener. Der Elan neu in das

Leben einzutreten, hat zugenommen. Die Lebensfreude ist gestiegen. Das ist bei sogenannten Morgenmuffeln nicht anders. Bei ihnen liegt nur der Morgen etwas später, bzw. sie richten sich eine längere Zeit des Aufwachens ein. Haben sie diese Übergangszeit überwunden, dann erfahren sie die beschriebenen Wirkungen genauso wie andere Menschen. Schließlich kann man noch die bereits angedeutete, geheimnisvolle Belehrung beobachten, die während des Schlafes eintritt. Man ist ein anderer geworden, hat sich weiterentwickelt und sieht seine Ziele klarer. Die Individualität des Menschen kommt deutlicher zur Erscheinung und findet sich in verbesserten Voraussetzungen ihres Wirkens.

	Morgenerleben	Abenderleben
Individualität	Erfüllung, Wachstum, Anwesenheit	Verengung, Schwäche, Verlust
Seelische Konstitution	Harmonie, Lebensfreude	Einseitigkeit, Ermüden
Lebensorganisation	Frische	Zermürbung
Physis	Wiederherstellung	Verbrauchtsein

Was hier geschildert wird, gilt natürlich nur für einen gesunden und ausreichenden Schlaf. Da kann jeder Mensch diese Erfahrungen machen. Einwände über abweichende, weniger aufbauende Wirkungen zielen meistens auf krankhafte Unterbrechungen dieses Geschehens hin. Bei Schlafstörungen ragt der Wachbereich beeinträchtigend in den Schlaf hinein. Sie verhindern gerade den Eintritt des Schlafgeschehens und halten den Menschen zwanghaft im Wachsein. Das gilt auch für alle anderen Zustände, in denen man aus Kummer, Sorgen oder Erregtheit nicht in den Schlaf findet.

Allen genannten wohltuenden Wirkungen des Schlafes, die am Morgen wahrgenommen werden können, stehen entsprechende komplementäre Zustände am Abend gegenüber. Der Wiederherstellung der Physis ging ein Verbrauchtsein voraus. Nicht nur die Längenstatur des Menschen staucht sich zum Abend hin. Der Leib altert sichtbar bis in die Gesichtszüge hinein. Erfrischung der Lebensprozesse und Aufbau des Organismus tut ihm dringend not. Was sich hier am Morgen als Wohlbefinden kundtut, zeigte sich noch am Abend als Zermürbung und Ermüdung. Im seelischen Bereich tritt nicht immer ein Matteredwerden der Lebensäußerungen ein. Gerade die Abendstunden bringen ja häufig die schönsten und differenziertesten Erlebnisse überhaupt. In der Phase der Ermüdung ist aber zu beobachten, dass sehr leicht Verzerrungen des Seelenlebens geschehen. Die Dinge verlieren ihren rechten Maßstab oder werden einseitig und übersteigert erlebt. Die innere Ausgeglichenheit ist verloren gegangen. Das ruft nach Harmonisierung und neuen

Impulsen. Wenn morgens von der geheimnisvollen Belehrung des individuellen Kerns des Menschen gesprochen werden kann, dann liegt am Abend tendenziell eine gewisse Unsicherheit und Orientierungslosigkeit vor, die schwächend wirkt. Auf die Fragen, die sich im Laufe des Tages dem Menschen stellen, sucht er neue Perspektiven aus einer erweiterten Sicht. Da verhalten sich Abend und Morgen wie Frage und Antwort in einem geistreichen Dialog.

Schaut man sich die beschriebenen Vorgänge im Überblick an, so fällt auf, dass es eine gewisse Symmetrie der Ereignisse zwischen Morgen- und Abenderleben gibt. In jeder Schicht des Menschseins findet sich ein Zusammenhang von Morgen und Abend, und auf der Ebene des Individuellen erscheinen die drei übrigen Bereiche in transformierter Art. Harmonie in der seelischen Konstitution ist die Voraussetzung für Erfüllung im Geistig-Individuellen. Frische der Lebensorganisation hängt mit dem Wachstum des Individuums zusammen, und die Wiederherstellung der Physis ermöglicht seine reale, eigenständige Anwesenheit. Das gilt gleichermaßen für die Erscheinungen des Morgens und Abends.

Zugleich kann man die beobachteten Vorgänge als bestimmte Eigenschaften des Schlafes festmachen und bezeichnen. Der Schlaf ist ein *Heiler*. Er stellt wieder her, ergänzt, mildert. Er ist aber auch ein Verjünger. Mit der Erfrischung des Schlafes ist immer eine verjüngende Wirkung auf den Organismus verbunden. Gestraffte, frische Gesichtszüge geben davon sichtbar Auskunft. Daneben ist der Schlaf ein Befrieder. Er beschwichtigt die Stürme des Seelenlebens und schafft Ausgleich und innere Ruhe. Außerdem ist der Schlaf ein Lehrer. Er vermittelt neue Einsichten und Fähigkeiten. Dabei fasst er wie ein guter Pädagoge täglich das Erarbeitete zusammen und führt es stetig weiter in neue Erfahrungen hinein.

Der Mensch tut also gut daran, sich den Schlaf zum Freund zu machen und etwas von seinem Wesen zu kennen. Er macht uns rundum zu einem besseren Menschen. Auf jeder Stufe des Daseins führt er uns zu so etwas wie unserem Idealbild zurück, denn wenn wir uns recht betrachten, bejahen wir den durch den Schlaf herbeigeführten morgendlichen Zustand. Der Schlaf, so geheimnisvoll sein Wirken ist, bewirkt etwas in uns, was mit unseren besten Absichten zusammenhängt. Wir allerdings verlieren diese Absichten immer wieder aus dem Auge oder vermindern sie. Wir bleiben hinter dem zurück, was unsere Ideale sind. Der Schlaf jedoch verbindet uns mit ihnen neu. Daraus ergibt sich die Frage, wie man sich den Schlaf zu seinem Freund machen kann.

Schlafen – Wachen – Lernen

Interdisziplinäre Studie zur Erkennung von Tagesschläfrigkeit bei Schulkindern

Martina Schmidt

Konzentrationschwierigkeiten in der Schule sind ein weit verbreitetes Problem. Eine häufige Ursache dafür ist Tagesschläfrigkeit als Folge von Schlafmangel oder einer Schlafstörung. Neben chronischem Schlafmangel bzw. Ein- und Durchschlafstörungen stehen im Kindesalter zahlenmäßig schlafbezogene Atmungsstörungen im Vordergrund, die in diesem Alter sehr unterschiedliche Ausprägungen haben. Sie reichen von Schnarchen während einer Erkältung über regelmäßiges Schnarchen auch ohne einen Infekt bis hin zum Schnarchen mit angestrenzter Atmung im Schlaf mit vermehrten Weckreaktionen (Arousals). Eine bereits schwere Form der Atmungsstörung im Schlaf ist das Obstruktive Schlaf-Apnoe-Syndrom (OSAS), das mit rezidivierenden Apnoen (Atemaussetzer), Hypopnoen (Atemflussbehinderungen), Hypoxämien (Sauerstoffmangel im Blut) mit Hyperkapnie (vermehrtes Kohlendioxid im Blut) und wiederholten Arousals einhergeht. Typischerweise beschreiben auch hier Eltern betroffener Kinder am häufigsten die Symptome Schnarchen, Atempausen und schwere Atmung im Schlaf. Symptome sind Tagesschläfrigkeit, Bluthochdruck, Wachstumsverzögerung, Herzvergrößerung und Herzrhythmusstörungen. Die betroffenen Kinder zeigen auch häufiger Verhaltensauffälligkeiten wie hyperaktives und aggressives Verhalten, verminderte Sozialkompetenz, emotionale Labilität und Eltern-Kind-Interaktionsprobleme. Obwohl der IQ nicht vermindert ist, kann dies die Schulleistungen derart negativ beeinflussen, dass eine den Anlagen und sozialen Faktoren entsprechende Schullaufbahn nicht erreicht werden kann (sog. Underperforming).

Im Jahr 2001 wurden dazu 1144 Drittklässler aus 27 Grundschulen in Hannover untersucht. Die Eltern erteilten anhand von Fragebogen Auskunft darüber, ob ihre Kinder schnarchten und ob sie Verhaltensauffälligkeiten wie Hyperaktivität, Konzentrationsmangel, Tagesschläfrigkeit und Einschlafneigung in der Schule und vor dem Fernseher zeigten (Professor Dr. Christian Poets, Dr. Michael Urschitz. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine* (2003, 168:464–468). Dabei zeigte sich, dass habituell schnarchende Kinder schlechtere Leistungen in der Schule erbrachten. Das Risiko für schlechte Schulleistungen stieg proportional zur Häufigkeit des Schnarchens an. Bei den ständig schnarchenden Schülern hatte sogar jeder zweite im letzten Zeugnis eine 4, 5 oder 6 in Mathematik gehabt.

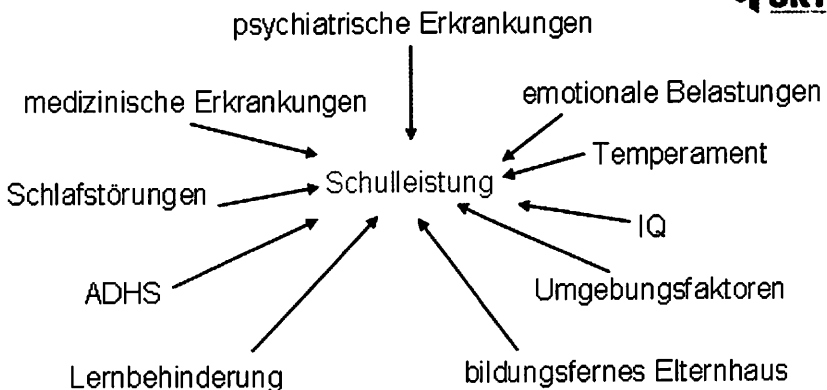
Im Jahr 2002 wurden die Eltern von 80 Kindern, die bei der Erstbefragung habituell geschnarcht hatten, erneut befragt. Von diesen 80 Kindern hatten 41 nach einem Jahr aufgehört zu schnarchen, 39 schnarchten weiterhin.

Die zweite Befragung ergab, dass die Kinder, die nicht mehr schnarchten, auch nicht mehr unter Hyperaktivität und Konzentrationsstörungen litten. Auch hinsichtlich der Tagesschläfrigkeit (Einschlafen vor dem Fernseher und in der Schule) war eine rückläufige Tendenz zu verzeichnen. Die Kinder, die immer noch schnarchten, litten dagegen nicht nur nach wie vor an Hyperaktivität und Konzentrationsmangel, sondern hatten auch viel mehr emotionale Probleme und Schwierigkeiten mit Klassenkameraden als ihre nicht schnarchenden Mitschüler. Schnarchen wirkt sich also offensichtlich auch auf das soziale Verhalten von Kindern aus.

Die Ursache der Atemstörungen besteht im Kindes- und Jugendalter meist in vergrößerten Gaumen- oder Rachenmandeln (Polypen) und lässt sich ärztlich meist wirkungsvoll behandeln.

Einschlafneigung tagsüber und Konzentrationsstörungen werden bisher meist nur subjektiv mittels Anamnese erfasst. Dabei wird Tagesschläfrigkeit häufig nicht erkannt, weil viele Kinder auf Müdigkeit mit Hyperaktivität reagieren. Die zugrunde liegende Schlafstörung bleibt somit unentdeckt oder wird in ihrer Ausprägung unterschätzt.

Einflussfaktoren auf die Schulleistung



Karande S et al. Indian J Pediatr 2005;72:961-7

Dies soll sich nun ändern. Ein leicht anwendbares und genaues Messverfahren zu diesem Zweck ist der Pupillografische Schläfrigkeitstest (PST). In mehreren vorangegangenen Studien mit Autofahrern, Ärzten nach dem Nachtdienst oder Erwachsenen mit Schlafstörungen, konnte Müdigkeit damit sicher gezeigt werden. Ziel einer aktuellen Studie ist festzustellen, ab wel-

chem Alter der PST bei Kindern sinnvoll anwendbar ist und ob eine Anwendung des PST in der Schule möglich ist.

Die Pupille wird ausschließlich vom vegetativen (willentlich nicht beeinflussbaren) Nervensystem gesteuert. Aufgrund der zentralen Steuerung des Pupillendurchmessers ist es möglich, mit einer speziellen Pupillenmessung unter Ausschluss von Lichteinwirkung Wachheit bzw. Schläfrigkeit einfach und objektiv zu messen. Der PST, eine Erfindung der Arbeitsgruppe Pupillenforschung an der Universitäts-Augenklinik Tübingen, wird seit 1997 in der europäischen Schlafforschung und Schlafmedizin verwendet, wenn am Tage der Wachheitsgrad einer Person erfasst werden soll. Meist wird diese Untersuchung im Umfeld einer Abklärung im Schlaflabor durchgeführt. In den letzten Jahren zeigte sich aber, dass unter Alltags- bzw. Arbeitsbedingungen ebenfalls sinnvolle Anwendungen möglich sind.

Wenn der PST in der hier dargestellten Studie für Kinder normiert worden ist, könnte mit ihm in Zukunft bereits vor dem Schuleintritt eine einfache Möglichkeit zur Verfügung stehen, um von kinderärztlicher Seite frühzeitig erhöhte Tagesschläfrigkeit festzustellen und vorbeugend bzw. therapeutisch einzugreifen und ein Beitrag zur Prävention von Schulproblemen geleistet werden.

Kontakt für interessierte Leser:

Dr. Michael S. Urschitz, M. Sc.
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Epidemiologe
Interdisziplinäre Schlafmedizin
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin, Universitätsklinikum
Calwerstraße 7, 72076 Tübingen
Tel. 07071 - 29 - 808 77, Fax 07071 - 29 - 3969
E-Mail: michael.urschitz@med.uni-tuebingen.de

Den Schlaf der Kinder verstehen

Marita Fuchs

Der Neurobiologe Reto Huber erforscht die noch weitgehend unbekannte Wirkung des Schlafes auf die Hirnentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Er hat seit April 2007 eine Förderungsprofessur am Kinderspital Zürich inne.

In Reto Hubers kleinem Testlabor stehen viele Computer. Hier am Kinderspital möchte er demnächst mit 10- bis 12-jährigen Kindern und etwa 16-jährigen Jugendlichen zunächst Lerntests am Computer durchführen, anschließend schlafen die jungen Probanden. Dabei zeichnen Elektroden die Schlafphasen auf und liefern Daten darüber, welche Auswirkungen das Gelernte auf den Schlaf hat.

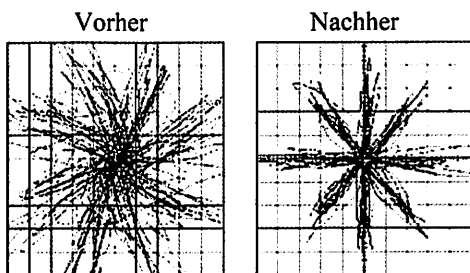
Schlafforschung mit Kindern oder Jugendlichen ist ein noch junger Forschungszweig. „Häufig werden Medikamente nur an Erwachsenen getestet, man weiß wenig darüber, wie sie bei Kindern wirken. Auch die Ergebnisse der Schlafforschung lassen sich nicht unbedingt eins zu eins auf Kinder und Jugendliche übertragen“, meint Reto Huber. Als Pionier auf diesem Gebiet ist er froh, dass er von den wissenschaftlichen Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen der Abteilung Entwicklung des Kinderspitals profitieren kann; Hier wurden seinerzeit die Longitudinalstudien von Professor Remo Largo initiiert, die unter anderem das Schlafverhalten von Kindern dokumentieren.

Modellversuche in Wisconsin

Für seine geplanten Studien kann Reto Huber sich auf seine frühere Forschung stützen. Denn schon als Diplomand hat er sich mit der Schlafregulation auf der Grundlage des Schlafmodells von Professor Alexander Borbély befasst. In seiner Dissertation ging er zusammen mit Peter Achermann der Frage nach, wie sich Handy-Strahlen auf den Schlaf auswirken.

Eine analoge Versuchsanordnung wie er jetzt mit Kindern und Jugendlichen plant, hat

Reto Huber schon während seines Forschungsaufenthalts an der Universität Wisconsin (USA) mit Erwachsenen durchgeführt. Er konnte dabei nachwei-



Vor und nach dem Schlaf:
Bewegungsabläufe werden exakter.

sen, wie unbewusste Lernaufgaben sich auf den Schlaf auswirken. Dazu mussten Testschläfer zunächst eine Bewegungsaufgabe am Computer einüben: Auf einem Bildschirm sollten sie kreisförmig angeordnete Zielpunkte mit der Maus anklicken, die dort in zufälliger Reihenfolge aufleuchteten. Was die Teilnehmer des Versuchs nicht wussten: Die Maus verschob ihre Bewegungen unmerklich um 15 bis 60 Grad. Die ersten Versuche führten deshalb regelmäßig zu krummen Mausbahnen. Mit der Zeit glichen die Probanden unwillkürlich die Krümmung aus und wurden exakter. Nach dem Experiment legten sich die Probanden schlafen. Ihre Gehirnwellen wurden von einem Elektroenzephalogramm (EEG) mit 256 Elektroden aufgezeichnet.

Gelehrige Schläfer

„Die für dieses unbewusste Lernen zuständige Gehirnregion ist bekannt“, sagt Reto Huber. „Ich habe diese Art des Lernens gewählt, weil sie sich besser als das bewusste Lernen lokalisieren lässt.“ Bei bewussten kognitiven



Die für das unbewusste Lernen zuständige Gehirnregion lässt sich gut lokalisieren. (Mitte, 6 weiße Kreise)

Lernaufgaben hingegen werden oft individuell verschiedene Strategien zur Lösung der Aufgabe herangezogen. Das bedeutet, viele Hirnregionen sind aktiv und der Nachweis, welcher Bereich reagiert, wird schwieriger.

Bei seinen Versuchen in Wisconsin interessierte sich Reto Huber vor allem für den Tiefschlaf, auch Non-REM-Schlaf genannt. Er konnte nun nachweisen, dass nur in der Region, in der am Abend der Lernprozess stattgefunden hatte, das Gehirn in der darauffolgenden Nacht lokal tiefer schlief. Der Schlaf verbesserte anscheinend auch den Lernerfolg: Am nächsten

Morgen, direkt nach dem Aufstehen, wiederholten die Probanden die Aufgabe. Bei allen Probanden hatte sich die Leistung noch einmal verbessert.

„Im tiefen sogenannten Non-REM-Schlaf werden die für das Lernen notwendigen Nervenverbindungen oder Synapsen abgeschwächt, man spricht auch von downscaling“, erklärt Reto Huber. „Nach dieser Theorie, die ursprünglich Prof. Giulio Tononi von der Universität Wisconsin entwickelt hatte, werden die Eindrücke des Tages bewertet. So liesse sich hypothetisch erklären, dass unsere Probanden, quasi über Nacht, bessere Lernergebnisse erzielten.“

Veränderter Schlaf in der Pubertät

Um Aufschluss darüber zu erhalten, wie sich Lernprozesse bei Kindern und Adoleszenten im Schlaf auswirken, möchte Reto Huber als Nächstes mit Kindern und Jugendlichen am Kinderspital ähnliche Versuche durchführen. Bei der Auswahl der Probanden geht es Reto Huber um vor- und nachpubertäre Stadien. Die Schlafforschung bei Kindern und Jugendlichen stellt eine besondere Herausforderung dar, weil vom Säugling bis zur Pubertät die Dichte der Synapsen im Gehirn zunimmt. In der Pubertät jedoch nimmt die Dichte der Synapsen wieder ab, was eine stärkere Auswahl und Fixierung zur Folge hat. Zugleich verändert sich in dieser Phase der Schlaf sehr stark, vor allem der Tiefschlaf wird reduziert. Und dies könnte ein Hinweis sein, so Huber, dass bei diesen Prozessen der Schlaf, und im speziellen der Tiefschlaf, eine wichtige Rolle spielt. Es könnte jedoch auch sein, dass der Schlaf einfach widerspiegelt, was im Gehirn während der Hirnentwicklung abläuft. Mit seinen Forschungen betritt Reto Huber wissenschaftliches Neuland. Denn gerade über das Zusammenspiel von Lernen und Schlaf auf die Hirnentwicklung bei Kindern und Jugendlichen weiß man bisher nicht viel.

Müde Schüler – schlechte Noten?

Widerspricht der Schulbeginn um 7.30 Uhr
dem Biorhythmus unserer Schüler?

Katharina Müller und Ulrike Weiland

Ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Und jeder kennt aus eigener Erfahrung das Gefühl, nach einer oder mehreren zu kurzen Nächten nicht richtig leistungsfähig zu sein.

Gleichzeitig kennt jeder die müde und schlapp aussehenden Schüler, die morgens um 7.00 auf dem Weg zur Schule sind, und vermutlich zumindest die erste Schulstunde in einem Dämmerzustand verbringen. Sind diese Schüler überhaupt leistungsfähig? Beruht die Müdigkeit auf einem selbst verursachten Schlafmangel, oder sind entwicklungsbedingte physiologische Gründe die Ursache für die Schläfrigkeit? Würde ein späterer Schulbeginn zu besserer Aufmerksamkeit und größerer Lernfähigkeit führen?

Frühe Lerchen – späte Eulen

Tatsächlich gibt es wissenschaftliche Untersuchungen die einen Zusammenhang zwischen Schlaf und körperlicher wie auch geistiger Leistungsfähigkeit belegen.

Wir alle kennen Frühaufsteher, die schon früh am Morgen mit Energie und Elan bei der Arbeit sind, während andere Kollegen erst am späten Vormittag wirklich leistungsfähig werden, dafür aber bis spät in die Nacht hinein effizient arbeiten können.

Diese Unterscheidung in Chronotypen (frühe „Lerchen“, bzw. späte „Eulen“) wird bei Erwachsenen, z. B. in der Arbeitsphysiologie und bei der Zuweisung von Schichtarbeitsplätzen angewendet. Von großer praktischer Bedeutung sind Ergebnisse aus Untersuchungen die zeigen, dass die innere Uhr auch die kognitive Leistungsfähigkeit beeinflusst. Aufgaben, die Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung erfordern, werden von „Lerchen“ besser am Morgen bewältigt, während „Eulen“ bei diesen Tests am Morgen schlechter als am Abend abschneiden.

Auch Kinder haben einen zirkadianen Rhythmus, der unter anderem den Wechsel zwischen Schlaf und Wachsein steuert. Während der Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen verschiebt sich diese innere Uhr. Eine entwicklungsbedingte Veränderung, die nicht ohne Konsequenzen für die schulische Leistungsfähigkeit bleibt.

Viele Eltern erinnern sich an die Zeiten, als ihre Kleinkinder voller Taten-drang auch am Wochenende ein Ausschlafen der Erwachsenen unmöglich machten. Mit einsetzender Pubertät wird es dann aber plötzlich schwieriger die Kinder überhaupt noch zum Aufstehen zu bewegen. Sie gehen abends nicht rechtzeitig ins Bett, behaupten nicht einschlafen zu können und sind morgens zum Schulbeginn entsprechend unausgeschlafen. Am Wochenende verbringen sie dann oft einen Großteil ihrer Freizeit mit Schlafen und man könnte den Eindruck gewinnen, dass sie so das über die Woche aufgebaute Schlafdefizit wieder abbauen.

Chronobiologie und Pubertät

Was oft als Marotte oder Aufmüpfigkeit in einer ohnehin schon schwierigen Lebensphase interpretiert wird, ist in der Chronobiologie als entwicklungsbedingtes „Delayed Sleep Phase Syndrome“ bekannt. Während Kinder in der Regel meist frühe Chronotypen (Lerchen) sind, verschieben sich die Schlafpräferenzen mit der beginnenden Pubertät hin zu einem späteren Schlafbeginn.

„Delayed Sleep Phase Syndrome“ und Schulbeginn

Eine Vielzahl unterschiedlicher wissenschaftlicher Studien untersucht die Auswirkungen des „Delayed Sleep Phase Syndroms“ auf die schulische Leistungsfähigkeit von Schülern.

Heranwachsende Jugendliche haben einen Schlafbedarf zwischen 8,5 h und 9,25 h pro Nacht. In der Realität wird dieses Ziel allerdings nur von 25% der Jugendlichen erreicht. In einer vom Transferzentrum für Neurowissenschaft-

ten und Lernen durchgeführten Befragung von 15-jährigen deutschen Schülern hatten 61% der Jugendlichen ein Schlafdefizit.

Befragungen von großen Schülerkollektiven zeigen, dass viele Schüler während der Pubertät in den ersten beiden Schulstunden über extreme Müdigkeit, dadurch verursachte Unaufmerksamkeit und sogar kurzes Einschlafen während des Unterrichts berichten. Schüler, die ausgeschlafen sind und keine Probleme mit dem Aufstehen haben, sind dagegen motivierter und aufgeschlossener gegenüber neuen Inhalten und Problemen.

Beobachtungsstudien, die zumeist an High Schools in den USA durchgeführt wurden, zeigen, dass Schüler, die über Schlafmangel, unregelmäßigen Schlaf oder Schlafstörungen berichten, schlechtere Schulleistungen aufweisen als ihre Mitschüler mit ausreichendem Schlaf. Eine Studie an 3120 High School Schülern in den Vereinigten Staaten zeigte, dass Schüler mit Noten im unteren Leistungsbereich an Schultagen durchschnittlich 25 Minuten pro Nacht weniger schlafen, als ihre Mitschüler mit guten und sehr guten Noten.

In den USA wird sogar ein hoher Prozentsatz schwerer Verkehrsunfälle, die von jugendlichen Fahrern verursacht werden, mit dem „Delayed Sleep Phase Syndrome“ in Verbindung gebracht.

Als Konsequenz dieser Studienergebnisse wurde in einem Schuldistrikt in Minnesota der Schulbeginn von 7.15 auf 8.40 verlegt. Drei Jahre nach Beginn der Umstellung zeigte sich, dass die Schüler von dem späteren Schulbeginn profitierten. Neben der schulischen Anwesenheit hatte sich das Verhalten der Schüler verbessert. Schulische Leistungen in Form von Noten hatten sich über einen Zeitraum von 4 Jahren leicht verbessert. Positiv war, dass die Schüler in der Regel eine zusätzliche Stunde Schlaf pro Nacht erhielten. Entgegen aller Befürchtungen führte der spätere Schulbeginn nicht dazu, dass die Schüler noch später ins Bett gingen.

Die bisher veröffentlichten Studien geben Hinweise darauf, dass Schüler mit Beginn der Pubertät von einem späteren Schulbeginn profitieren würden. Mit dieser Veränderung würde sich Deutschland seinen europäischen Nachbarn angleichen. Denn auch dort beginnt der Unterricht zwischen 8.30 und 9.00.

Weiterführende Literatur:

- Till Roenneberg et al (2003) *Life between clocks - daily temporal patterns of human chronotypes*. J. Biol. Rhythmus 18, 80–90
- Kyla Wahlstrom (2002) *Changing times: Findings from the first longitudinal study of later high school start times*. NASSP Bulletin, 86(633), 3–21
- Amy R. Wolfson et al (2003) *Understanding adolescents sleep patterns and school performance. A critical appraisal*. Sleep medicine reviews, 7(6), 491–506

Regelmäßiger Schlaf zeigt Ende der Pubertät an

Daniela Kandels

Schweizer Chronobiologen haben einen deutlichen Hinweis für den Beginn des Erwachsenseins entdeckt: Nach fünf- bis sechsjähriger Pubertät fangen die Jugendlichen wieder an, abends früher ins Bett zu gehen.

Mit Einsetzen der Pubertät¹ verschiebt sich der Schlaf-Wach-Rhythmus: Die Jugendlichen mutieren zu Nachtteulen, die abends „bis in die Puppen“ wach bleiben und morgens nicht aus den Federn kommen. Wenn sie anfangen, am Abend wieder früher ins Bett zu gehen, haben sie das Ende ihrer Pubertät erreicht. Zu diesem Schluss kommen Chronobiologen der psychiatrischen Klinik der Universität Basel.

Der Schlafrhythmus könne ein guter Anhaltspunkt für das Erwachsenwerden sein, so die Forscher. Denn etwa fünf bis sechs Jahre nach Beginn der Pubertät passt sich das Schlafmuster der Teenager dem von Erwachsenen an. „Bis dahin gehen Jugendliche spät ins Bett, sind morgens kaum ausgeschlafen und brauchen das Wochenende zur Erholung“, so Studienleiter Christian Cajochen. „Jugendliche entwickeln in der Pubertät eine ungeheure Kapazität, abends wach zu bleiben und in der Früh lange zu schlafen, die früher wie auch später nie wieder erreicht wird.“

„Die innere Uhr sorgt bis spätabends für ein Wecksignal“

Früher zu Bett zu gehen, sei den Jugendlichen gar nicht möglich. „Ihre innere Uhr sorgt bis spätabends für ein Wecksignal. Jugendlichen würde es kaum passieren, dass sie abends so wie viele Erwachsene vor dem Fernseher einschlafen.“ Das führe dazu, dass Jugendliche mit Fortschreiten der Woche eine Schlafschuld ansammeln, die sich besonders am Freitag bemerkbar macht. „Doch auch am Freitag gehen Jugendliche nicht früher ins Bett, da sie ja am Wochenende länger ausschlafen. Am Samstag und Sonntag stehen sie hingegen durchschnittlich zwei Stunden später auf als Erwachsene.“

Die genauen Gründe für das lange Aufbleiben kennt man bis heute nicht. Möglicherweise soll es die Partnersuche unterstützen. „Doch diese abendliche Schlaflosigkeit betrifft alle Jugendlichen, auch diejenigen, die nicht regelmäßig in die Disko gehen“, so Cajochen. Die Senkung des Hormons Melatonin,² das unter anderem für die innere Uhr zuständig ist, dürfte am unregelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus eine Rolle spielen, wengleich laut Cajochen kein direkter Zusammenhang besteht. Beteiligt sind auch die zahlreichen weiteren körperlichen Umstellungen während der Pubertät. „Im

¹ http://www.aerztlichepraxis.de/rw_4_Lexikon_HoleEintrag_44989_Eintrag.htm

² http://www.aerztlichepraxis.de/rw_4_Lexikon_HoleEintrag_33112_Eintrag.htm

Hirnstrombild kann man beobachten, dass Jugendliche extreme Tiefschlafphasen durchgehen, bei denen die Tätigkeit der Synapsen minimiert wird.“ Je älter die Jugendlichen sind, desto stärker ist das Phänomen des langen Aufbleibens am Abend meist ausgeprägt. Fünf bis sechs Jahre nach Eintritt der Pubertät ändern sich die Schlafgewohnheiten jedoch innerhalb eines Jahres. Mit 16 bis 21 Jahren wird der Schlafrhythmus regelmäßiger. Als entscheidendes Kriterium dafür gilt der Unterschied zwischen der Schlafdauer an Schultagen und am Wochenende. Erwachsene gehen zwar unter der Woche etwas früher ins Bett. Dennoch ändert sich dadurch ihre wöchentliche Gesamtschlafdauer nicht automatisch, denn sie stehen am Wochenende meist früher auf als während der Pubertät.

WIRKUNGEN DER ERZIEHUNG IM LEBENS LAUF

Das Verhältnis von Wachen und Schlafen in seiner Wirkung auf Bewegung und Sprache

Rudolf Steiner

... Für dieses erste kindliche Alter ist das Allerwichtigste, dass das richtige Verhältnis besteht zwischen Schlafens- und Wachenszeit; dass wir also allmählich eine instinktive Erkenntnis gewinnen darüber, wie lange ein Kind schlafen und wie lange es wachen muss. Denn nehmen wir an: Ein Kind schläft für seine Verhältnisse zu viel. Wenn ein Kind für seine Verhältnisse zu viel schläft, dann entwickelt sich – ich will Beispiele anführen –, es entwickelt sich in seiner Betätigung der Beine eine Art inneres Ansichhalten. Das Kind wird innerlich unwillig zu gehen, wenn es zu viel schläft. Es wird gewissermaßen träge in Bezug auf das Gehen, und es wird dadurch auch träge in Bezug auf das Sprechen. Das Kind entwickelt nicht die ordentliche Aufeinanderfolge, der Zeit nach, im Sprechen. Es spricht langsamer, als es nach seiner Organisation eigentlich sprechen sollte. Wenn wir dann im späteren Leben einem Menschen begegnen, bei dem das durch die Schule nicht ausgeglichen worden ist, so werden wir manchmal verzweifeln, weil er uns immer zwischen zwei Worten die Gelegenheit gibt – nun, einen kleinen Spaziergang zu machen. Solche Menschen gibt es ja, die von einem Wort zum andern nur sehr schwer hinüberfinden. Wenn wir einen solchen treffen, dann können wir zurückschauen in seine Kindheit und wir werden finden: Den haben seine Erzieher oder seine Eltern zu viel schlafen lassen in der Zeit, in der sich gerade das Gehen ausgebildet hat. – Aber nehmen wir an, das Kind schläft zu wenig; es wird also nicht in der richtigen Weise dafür gesorgt, dass

das Kind seinen, für das Kind notwendigen, verhältnismäßig langen Schlaf hat. Dann bildet sich das im Innern so eigentümlich aus, dass das Kind seine Beine nicht ganz in seiner Gewalt hat. Statt zu gehen, schlenkert es. Statt die Worte wirklich mit der Seele in ihrer Aufeinanderfolge zu beherrschen, entfallen sie ihm; die Sätze werden so, dass die Worte auseinanderfallen. Es ist das etwas anderes wie das Nichtfinden des Wortes; da hat man zu viel Kraft, man kann nicht an das nächste Wort heran. Bei dem, was ich jetzt meine, hat man zu wenig Kraft; das nächste Wort wird gewissermaßen nicht mit dem fortlaufenden Strom der Seele erfasst, sondern man wartet und will in das nächste Wort einschnappen. Und wenn das zum besonderen Extrem führt, dann drückt sich das in einer stotternden Sprache aus. Wenn man bei Menschen Anlagen zum Stottern findet, namentlich so in den Zwanziger-, Dreißigerjahren, dann kann man sicher sein: Diese Kinder sind, während sie sprechen gelernt haben, nicht in der richtigen Weise angehalten worden, genügend zu schlafen: Daraus sehen Sie, wie durch Menschenerkenntnis die Grundlagen gegeben werden für das, was man zu tun hat.

(aus GA 206, Vortrag vom 16. April 1923 „Die pädagogische Praxis vom Gesichtspunkt der geisteswissenschaftlichen Menschenerkenntnis“

Die gesundende Wirkung des Singens im Zusammenhang mit dem Schlaf

Rudolf Steiner

Nehmen Sie nur einmal, was sich Ihnen durch ein leichtes Nachdenken ergeben kann, nehmen Sie an, das Kind hört von Ihnen irgendeine Erzählung, oder es sieht irgendetwas, das Sie ihm auf der Tafel zeigen oder dadurch, dass Sie ihm meinetwillen ein physikalisches Experiment vormachen, oder aber Sie kommen in die Lage, dem Kinde irgendetwas Musikalisches vorzuspielen oder dergleichen. Sie stehen ja zunächst mit alledem in einem Verhältnis zu der äußeren physischen Wirklichkeit des betreffenden Kindes. Aber dasjenige, was Sie da in das Kind hineinversetzen auf dem Umweg durch die physische Wirklichkeit durch das Auge, durch das Ohr, durch den Verstand, der das begreift, was Sie ihm beibringen, dasjenige, was da in das Kind hineinversetzt wird, das macht sehr bald eine ganz andere Daseinsform durch. Das Kind geht aus der Schule, schläft; sein Ich und sein astralischer Leib sind im Schlafe außerhalb des physischen Leibes und des Ätherleibes. Dasjenige, was Sie da mit dem Kinde vollbracht haben auf dem Umweg durch den physischen Leib, auch den Ätherleib meinetwillen, das setzt sich fort im astralischen Leib und im Ich. Diese beiden letzteren sind aber wäh-

rend des Schlafes in einer ganz anderen Umgebung. Sie machen etwas durch, was sie nur während des Schlafes durchmachen, und dasjenige, was Sie dem Kinde beigebracht haben, macht die Sache mit; macht sie mit eben in denjenigen Wirkungen, die in dem astralischen Leib und dem Ich geblieben sind. Sie müssen daran denken, dass Sie dasjenige, was Sie dem Kinde auf dem Umweg durch das Physische beibringen, hineinleiten in den astralischen Leib, in das Ich; und dass Sie dadurch eine Wirkung ausüben auf die Art und Weise, wie das Kind vom Einschlafen bis zum Aufwachen lebt, und dass Ihnen am nächsten Tag das Kind dasjenige mitbringt, was es da zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen durchgemacht hat.

Sie können sich das an einem einfachen Beispiel klarmachen. Nehmen Sie den Fall, das Kind eurythmisiert oder singt. Da ist der physische Leib des Kindes selber in Betätigung, und dieser physische Leib und der Ätherleib, die in Betätigung sind, drängen dem astralischen Leib und dem Ich dasjenige auf, was in ihrer Tätigkeit liegt. Astralischer Leib und Ich müssen dasjenige mitmachen, was Tätigkeit ist des physischen Leibes und des Ätherleibes. Das Weitere ist, dass sich astralischer Leib und Ich eigentlich wehren gegen dieses Mitmachen, sie haben eigentlich andere Kräfte in sich. Die müssen in einer gewissen Weise überwunden werden. Sie wehren sich, sie müssen sich dem anbequemen, was ihnen da von außen beigebracht wird durch ihre eigene Leiblichkeit – beim Eurythmisieren mehr durch den physischen Leib, beim Anhören von Instrumental-Musikalischem durch den Ätherleib. Nun kommen Ich und astralischer Leib in die Welt, die der Mensch zwischen dem Einschlafen und dem Aufwachen durchlebt; da vibriert alles dasjenige nach, was dem astralischen Leib und dem Ich aufgedrängt worden ist. Da machen in der Weise, die eben vom astralischen Leib und Ich durchlebt wird, also in einer viel ausgebreiteteren und vergeistigten Weise der astralische Leib und das Ich nach, was sie da eurythmisiert und nachher musikalisch erlebt haben; sie machen das alles nach. Was sie da erlebt haben zwischen Einschlafen und Aufwachen, das bringen die Kinder am Morgen wiederum mit, wenn sie in die Schule kommen; das haben sie in ihren physischen und ihren Ätherleib hineingetragen, und wir haben damit zu rechnen.

Wenn wir den Menschen in seiner Totalität betrachten, dann erscheint er uns eben als ein außerordentlich kompliziertes Gebilde, das wir bewältigen müssen im Unterrichten und Erziehen. Nun, wenn wir mehr ins Einzelne gehen, so können wir etwa sagen: Nehmen wir das eurythmisierende Kind, der physische Leib ist in Bewegung, die Bewegungen des physischen Leibes übertragen sich auf den Ätherleib. Der astralische Leib und das Ich wehren sich zunächst und ihnen wird in einer gewissen Weise dasjenige eingepägt, was an Betätigung des physischen Leibes und des Ätherleibes stattfindet. Sie gehen dann hinaus während des Schlafes, und sie bringen dasjenige, was ihnen da eingepägt worden ist, mit ganz anderen geistigen Kräften in Ver-

bindung. Am Morgen tragen sie es wiederum in den physischen Leib und in den Ätherleib zurück. Und es ist dann ein merkwürdiges Zusammenstimmen desjenigen, was zwischen Einschlafen und Aufwachen aus dem Geistigen aufgenommen worden ist und demjenigen, was physischer Leib und Ätherleib im Eurythmisieren durchgemacht haben. Die Wirkung zeigt sich in der Art, dass die geistigen Erlebnisse, die zwischen dem Einschlafen und Aufwachen durchgemacht worden sind, mit demjenigen zusammenpassen, was am vorigen Tage vorbereitet und durchgemacht worden ist. Und erst in diesem Hineinkommen zeigt sich eine besonders gesundheitlich wirkende Kraft, die in diesem Eurythmisieren liegt. Es wird tatsächlich, ich möchte sagen, geistige Substantialität beim nächsten Aufwachen in den Menschen hineingetragen, wenn in dieser Weise Eurythmie gepflegt wird. Und in einer ganz ähnlichen Weise ist es zum Beispiel beim Singen. Wenn wir Gesang mit dem Kinde üben, so ist das Wesentliche, was an Tätigkeit entfaltet wird, eine Tätigkeit des Ätherleibes. Der astralische Leib muss sich ihm stark anpassen. Er wehrt sich zunächst, trägt das dann hinaus in die geistige Welt. Er kommt wiederum zurück und da äußert sich wiederum eine gesundheitlich wirkende Kraft. Wir können sagen: Beim Eurythmisieren äußert sich mehr eine wirklich das körperliche Befinden gesundende Kraft für das Kind; beim Singen äußert sich eine Kraft, welche mehr auf den Bewegungsapparat im Menschen wirkt und dadurch von den Bewegungen aus wiederum zurückwirkt auf die Gesundheit des physischen Körpers.

*(aus GA 302, Vortrag vom 14. Juni 1921,
Menschenerkenntnis und Unterrichtsgestaltung)*



Rafael, „Der Traum des Ritters“, National Gallery, London

Berichte von Tagungen

Arbeitstagung der in Heilpädagogik und Sozialtherapie tätigen Ärzte in Dornach

Die jedes Jahr im Zeitraum von Aschermittwoch bis zum darauffolgenden Sonntag stattfindende internationale Arbeitstagung für Ärzte, die in Heilpädagogik und Sozialtherapie arbeiten, stand dieses Mal ganz unter der Signatur des 12. Vortrages des Heilpädagogischen Kurses, GA 317.

Zum Auftakt stellte Michaela Glöckler ins Zentrum ihrer lebendigen und umfänglichen Ausführung die grundsätzliche Frage – ausgehend von Grundgedanken zu den Aufgaben der Anthroposophischen Medizin in Pädagogik und sozialer Gemeinschaft –, welche Aufgabe die Heilpädagogik und der Gedanke der Punkt-Kreis-Meditation für die Medizin habe.

Jeden Morgen begannen wir unsere gemeinsame Arbeit mit Eurythmie. M. Hitsch (Schweiz) brachte uns in besonderer Weise in die heilende Bewegung zwischen Zentrum und Umkreis. Daran schloss sich die Arbeit am 12. Vortrag an, wo wir uns vom Inhalt über den Gedankenbogen zum tieferen Anliegen Rudolfs Steiners vorarbeiteten. An den jeweiligen Tagen entfaltete sich das Wesentliche dieses letzten Kursvortrages über eine vorher kaum zu ahnende Tiefe.

Im zweiten Teil des Vormittages und auch an den Abenden folgten individuelle Beiträge der Teilnehmer:

- Wie man sich durch goetheanistische Betrachtungsweise einem wesenhaften Verständnis von Krankheitsbildern nähern kann, führte E. Schädel (Schweiz) sehr eindrücklich beispielhaft an zwei sich polar gegenüberstehenden Syndromen (Cornelia-de-Lange-Syndrom und Williams-Beuron-Syndrom) aus.
- L. Kolmos (Dänemark) führte uns erst theoretisch und dann auch gleich praktisch im Rahmen einer Kinderbesprechung am Sonnenhof (heilpädagogische Einrichtung in Arlesheim) in die Methode der „Heilpädagogischen Vertiefung“ ein, wie sie im Kollegium in Marjatta (Dänemark) seit sieben Jahren durchgeführt wird: Eine Methode, mit der man versucht, durch eine künstlerische Vorgehensweise einen Menschen mit besonderer Fragestellung zu verstehen und zu therapeutischen Ansätzen zu kommen. Vor allem die Innigkeit des praktischen Übens am Sonnenhof ließ eine Intensität in der Diagnosefindung und ein Substanzbildung für unsere Gemeinschaft erfahren, die sehr berührend war. Wir freuen uns schon darauf, dass wir im nächsten Jahr unter anderem diese spezielle Methode weiter üben werden.

- Rüdiger Grimm (Konferenz für Heilpädagogik und Sozialtherapie) stellt den Zusammenhang von Heilen und Erziehen, den Rudolf Steiner immer wieder betont hatte, in Beziehung zu M. Bubers Gedanken im Werk „Ich und Du“.
- Mit der Hilfe von M. Nijeijer (Niederlande) machten wir uns an die zeichnerische Darstellung einer imaginativen Übung zu den Wesensgliederverhältnissen bei den polaren heilpädagogischen Menschenbildern. Für viele von uns eine – wenn auch erfrischende – Herausforderung...
- Walter Dahlhaus (Deutschland) ließ uns einen sehr persönlichen Einblick in seine Arbeit als Psychiater nehmen und beschenkte uns mit dem Aufzeigen seiner Brücken zwischen den konkreten Fragen des Arbeitsalltags und den umfassenden und weiterführenden Antworten aus dem Heilpädagogischen Kurs.
- C. Wirz (Schweiz) machte uns mit Geschichte, Herstellung und Indikationen für Metallfolien (Weleda) vertraut und hatte auch gleich alle Sorten zur Anschauung mit dabei.

Jede Nachmittagsarbeit begann mit einer Plastizierübung am Sonnenhof. Der erfahrenen Heilpädagoge M. Kühnemann (Schweiz) vermittelte uns Ärzten das lebendige, prozesshafte Erfahren der verschiedenen Kraftqualitäten von Ausbreitung, Einstülpung und Umstülpung, die bei der Bildung des physischen Leibes wirken.

Alle Beiträge gaben Raum für intensiven und vertrauensvollen Austausch und ein herzliches Miteinander. So geht jede/r von uns in seinem Impuls gestärkt zurück an seine Aufgaben zu Hause.

Das nächste Treffen ist vom 17.–22. Februar 2010 in der sozialtherapeutischen Einrichtung La Motta im Tessin vorgesehen. Im Zentrum unserer Arbeit wird in Zukunft erneut der heilpädagogische Kurs Rudolf Steiners stehen, beginnend mit einer vertiefenden Arbeit am 1. Vortrag. Ärztinnen und Ärzte, die sich für unsere Arbeitsgruppe interessieren, sind herzlich eingeladen, sich in Verbindung zu setzen mit:

Dr. Carla Papke-Hesse
 Michael-Schule
 Eichhörnchenpfad 4
 65933 Frankfurt

oder per E-Mail: papke-hesse@gmx.de

Ulla Bremme und Carla Papke-Hesse

Bewegung ist Nahrung für das Gehirn*

Forschung belegt Bedeutung des freien Spiels für Lernerfolg und Verhalten – Frühförderung entscheidend

Kongress der Alliance for Childhood in England

Die Einschränkungen der Kindheit in der heutigen Zeit, die Bedeutung des Spielens draußen für die Entwicklung und die Rolle des Lehrers als bestimmender Qualitätsfaktor des Lernens waren einige der Themen, die auf einer Erziehungskonferenz in London am Ende des vergangenen Jahres diskutiert wurden.

Die Konferenz mit dem Titel „Bewegung, Spiel und emotionale Beziehungen als Basis des Lernens“ wurde organisiert von der „Alliance for Childhood“ in Zusammenarbeit mit der University of East London. Die Alliance ist 1999 gegründet worden im Zuge einer Kampagne für den richtigen Umgang mit Kindern und für mehr Verständnis für sie.

Christopher Clouder, Mitbegründer und internationaler Direktor der Alliance for Childhood, eröffnete die Konferenz. Im Publikum saßen vor allem Menschen, die beruflich mit Kindern zu tun haben.

Clouder stellte fest, dass es in Großbritannien wissenschaftliche Studien gibt, nach denen 80 Prozent der Kinder im Alter zwischen drei und fünf Jahren außer Haus betreut werden. Viele der Betreuungsplätze wiesen nach diesen Untersuchungen allerdings qualitative Mängel auf, sie entsprächen nicht den tatsächlichen Bedürfnissen der Kinder. Dieser Umstand führe auf lange Sicht zu einer Reihe von Problemen.

Allerdings, fügte Clouder hinzu, sei ein Anstieg in der Lebensqualität der Kinder in vielen Ländern zu verzeichnen, da immer mehr Regierungen die Notwendigkeit erkennen, mehr finanzielle Mittel für den Bereich der frühen Kindheit auszugeben. Es sei eine der Aufgaben der Alliance for Childhood, die Aufmerksamkeit auf die ungewollten Auswirkungen einer schlechten Politik in diesem Punkt zu lenken und diese auch nachzuweisen.

Er berichtete über eine Studie mit dem Titel „Soziale und emotionale Erziehung“, die von der spanischen Marcelino-Botin-Stiftung finanziert worden ist und vor Kurzem publiziert wurde. Sie enthält Zahlenmaterial, das über einen Zeitraum von zehn Jahren an Schulen in Spanien und in anderen europäischen Ländern zusammengetragen worden ist. Aus dieser Studie gehe hervor, dass ein gutes Konzept pädagogischer Frühförderung unmittelbar Nutzen bringt in den Bereichen emotionale Gesundheit, akademische Bildung und soziales Verhalten. (Siehe NNA-Bericht vom 3.11.2008)

* Abdruck mit freundlicher Erlaubnis des: © 2009 News Network Anthroposophy Limited (NNA). Alle Rechte vorbehalten. Bericht-Nr. 090120-04DE: 20. Januar 2009
www.nna-news.org/copyright/

Der Zusammenhang zwischen kindlicher Entwicklung und Lernen war das Thema des Vortrags von Sally Goddard Blythe, Beraterin für gehirngerechtes Lernen und Direktorin des Instituts für Neurologische Psychologie (INPP) in Chester, England. Es sei erwiesen, betonte sie, dass ungehinderte körperliche Aktivitäten in den frühen Lebensjahren entscheidend zur Entwicklung des Gehirns beitragen, die notwendig sei, um die Grundfertigkeiten des Lesens, Schreibens und Rechnens zu beherrschen. „Bewegung ist Nahrung für das Gehirn“, sagte sie, aber vielen Kindern würde heute keine Zeit mehr gegeben, sich körperlichen Aktivitäten zu widmen. Eine Untersuchung, die an Schulen durchgeführt worden sei, bei denen die Schulpflicht mit vier Jahren beginne, hätte bei fast der Hälfte der Kinder Anzeichen für ein unreifes Zentralsnervensystem ergeben.

Zwinge man Kinder zu lesen und zu schreiben, bevor sie die notwendigen körperlichen Voraussetzungen dafür hätten, liefen sie später Gefahr, besondere Lernschwierigkeiten zu entwickeln, Leistungsstörungen sowie Verhaltensprobleme, die aus Frustration entstehen.

Blythe sprach sich dafür aus, die physische Beurteilung bei der Einschulung wieder einzuführen. Bis in die frühen 80er-Jahre seien in Großbritannien drei Aspekte bei der Einschulung begutachtet worden – Aufmerksamkeit, Gleichgewichtssinn und Koordination – um zu sehen, ob das Kind schulreif war oder nicht. Bei einer Untersuchung dieser Bewertungen in einer vor Kurzem veröffentlichten Studie habe sich gezeigt, dass ungefähr die Hälfte der Schulkinder im Alter zwischen fünf und sechs Jahren für den Prozess des Lernens noch nicht weit genug entwickelt gewesen seien. Bei 35 Prozent der acht- bis neunjährigen Schüler seien sogar noch Reste von „frühkindlichen Reflexen“ zu finden gewesen, aus denen die Kinder eigentlich schon hätten herausgewachsen sein müssen. Dies weise darauf hin, dass auch diese Kinder noch nicht weit genug entwickelt seien, um den Anforderungen der Schule wirklich zu genügen.

Mangelnde Übereinstimmung zwischen den Anforderungen und dem Entwicklungsstand des Kindes sei es aber, die zu auffälligem Verhalten und Lernstörungen führe. Die körperlichen Aktivitäten, die ein Kind seit seiner Geburt gemacht habe, seien eng mit seiner neurologischen Entwicklung verbunden. Gebe es nicht ausreichend Gelegenheit für die Kinder zu krabbeln, herumzulaufen und zu spielen, treffe man in den Schulen zunehmend auf Leistungsstörungen wie ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, englisch ADD Attention deficit disorder), deren Ursachen allerdings nicht erkannt würden.

Blythe sprach sich außerdem dafür aus, den Unterschieden zwischen Jungen und Mädchen mehr Rechnung zu tragen. Jungen und Mädchen entwickelten ihre Fähigkeiten in verschiedenen Phasen, auf die gegenwärtig nicht im notwendigen Maß Rücksicht genommen werde. Ebenso würden Geburtsdaten oder Frühgeburten in Relation zum Beginn des Schuljahres nicht beachtet

mit dem Ergebnis, dass in derselben Klasse Kinder Monate voraus oder zurück sein könnten, gemessen an der durchschnittlichen Entwicklung. Trotzdem werde von allen erwartet, dieselben Aufgaben in der gleichen Zeit zu bewältigen. Diejenigen, die das Ziel nicht erreichten, würden dann als „Versager“ abgestempelt.

Blythe unterstrich die Notwendigkeit, Eltern und Erzieher sowie die Öffentlichkeit mehr über den Zusammenhang zwischen körperlichen Aktivitäten und Gehirnentwicklung aufzuklären. Sie regte Interventionsprogramme in den Schulen an, wie das vom INPP entwickelte Programm, das an vielen Schulen angewandt werde. Hier zeige sich eine signifikante Verbesserung bei der Handlungsfähigkeit, bei der Konzentration und dem Selbstwertgefühl der Kinder. Auch bei Kindern mit ADS, die oft mit Medikamenten behandelt würden, sei eine Verbesserung nachzuweisen. Blythe verdeutlichte den Nutzen der Interventionsprogramme mit einer Reihe von beeindruckenden Beispielen.

Joan Almon, Vorsitzende der US-amerikanischen Alliance for Childhood und Beraterin im Bereich frühe Kindheit sprach zum Thema Spiel. Sie war für Jan White, Erziehungsberaterin mit dem Schwerpunkt Frühförderung Outdoor, eingesprungen, die an der Konferenz nicht teilnehmen konnte. Sie begann mit einer Definition des Spielens als einem „Verhalten, das frei gewählt, persönlich gesteuert und intrinsisch motiviert“ ist. Wenn Kinder selbst steuern, was sie tun wollen, sei es Spiel, wenn es von Erwachsenen organisiert würde, tendiere die Aktivität in Richtung Sport. Sie betonte die Wichtigkeit, eine Umgebung zu erhalten, in der Kinder spielen können.

Spielen in der Natur sei fast verschwunden in den Schulen und die Angst der Eltern vor dem „guten Onkel“ trage dazu bei, viele Kinder in den Wohnungen zu behalten. Draußen zu spielen, sich mit der natürlichen Welt auseinanderzusetzen, sei aber eine existentielle Erfahrung, die Kindern helfe, Vertrauen zu entwickeln. Im Spiel draußen würden alltägliche Situationen nachgespielt, soziale Kompetenz und Zusammenwirken würden geübt – Fähigkeiten, die die Arbeitgeber unserer Zeit immer mehr an den jungen Leuten vermissten.

In wissenschaftlichen Studien werde auch gezeigt, dass viele Kindergärten mehr lehrend arbeiteten und fast ihre ganze Zeit darauf verwendeten, die Kinder auf Tests in Lesen, Schreiben und Rechnen vorzubereiten. Nur eine halbe Stunde pro Tag sei für das freie Spiel vorgesehen.

Jenny Drake, früher Grundschullehrerin mit 20 Jahren Berufserfahrung, jetzt Dozentin im Bereich Erziehungswissenschaft an der Winchester University sprach zum Thema Liebe im Klassenzimmer. Die Kinder dort abzuholen, wo sie stehen und nicht dort, wo man sie gern hätte, bringe Nutzen für beide, die Lehrer und die Schüler, schilderte sie aus ihrer eigenen Unterrichtserfahrung. Liebe bedeute, die Kinder anzunehmen und auch die Unterschiede zwischen ihnen zu akzeptieren.

Penny Wilson, eine weitere Rednerin, arbeitet als „play worker“ auf Abenteuerspielplätzen in London. Play-Worker sind dafür da, passende Umgebungen zu schaffen, in denen die Kinder ohne Anleitung oder Aufsicht durch die Erwachsenen spielen können, das Spiel selbst organisieren sie nicht.

Penny Wilson berät kommunale Einrichtungen und Wohnungsgesellschaften in East London, wo viele Spielplätze heute verwaist und ohne Ausstattung sind. Sie versucht, die Behörden davon zu überzeugen, wie wichtig es ist, dass Grundstücke an Orten zur Verfügung gestellt werden, die sich für Kinder eignen, und an denen sie sicher und ohne Aufsicht von Erwachsenen spielen können. Sie berichtete, wie viele Bewohner von Wohnblöcken nie erfahren hätten, was es bedeute, im Freien zu spielen. Diese Situation möchte sie ändern, indem Plätze geschaffen werden, zu denen auch die Eltern Zutrauen haben können. „Spielangel“ sei ein Faktor, der nachgewiesenermaßen auch zur Entstehung von Kriminalität beitrage.

Sie kritisierte auch den Trend, Unmassen von Spielzeug zur Verfügung zu stellen, den Kindern dann aber keine Zeit zu lassen, um in ein kreatives Spiel einzutauchen. Auch Spielplätze könnten das Spiel der Kinder behindern, wenn ihre Ausstattung die Aktivitäten nur in eine Richtung lenke und Spielen im Matsch, mit Stöcken, mit Wasser verhindere. Untersuchungen hätten gezeigt, dass die Kinder auf der ganzen Welt in einer ähnlichen Weise spielten, wenn man sie ihre eigenen Pläne umsetzen lässt.

Rosemary Usselman und Tom Raines

Buchbesprechungen

Friedwart Husemann: Anthroposophische Medizin

Dornach 2008. Verlag am Goetheanum, 318 S., € 24.–
ISBN 978-3723513422

Wer das neue Buch von Friedwart Husemann in die Hand nimmt, erschrickt möglicherweise über den Titel: Er verspricht einen großen Wurf, eine gewisse Vollständigkeit in der Darstellung dieses komplexen, umfassenden Ansatzes – und das auf knapp 300 Seiten relativ großer Schrift? Als tätiger Arzt in der Anthroposophischen Medizin wünscht man sich ein Buch, das übersichtlich und nachvollziehbar in diese so facettenreiche, vielgestaltige und teilweise auch widersprüchliche Welt hereinführt – gerade heute, wo die Frage nach dem Nachwuchs brennender denn je ist.

Um es vorweg zu sagen: Friedwart Husemann ist es gelungen, als Frucht jahrzehntelangen Ringens mit dieser Erweiterung der Medizin ein Werk vorzulegen, welches begeistert, in das man sich mit Lust und Freude vertieft, das spannend ist wie ein Roman und lehrreich wie ein Lehrbuch. Tief befriedigt legt man es zur Seite, um es für späteres Nachschlagen griffbereit zu haben.

Was zeichnet dieses Buch aus?

In einem großen Bogen wird tatsächlich eine Fülle von Gebieten angeschaut, die für die Anthroposophische Medizin von Bedeutung sind: Arzneimittelbilder im Zusammenhang mit Natur und Mensch, Fragen der Potenzierung, des Wirkprinzips, der methodischen und wissenschaftlichen Grundlagen, der Zugang über die Kunst, Heileurythmie, der christliche Charakter dieser Medizin, seelische Übungen für den Patienten, der esoterische Schulungsweg für den Arzt mit den entsprechenden Mantren, die Frage der moralischen Entwicklung, von Heiler- und Karmawillen und schließlich die Frage nach der Struktur und dem Aufbau des Medizinstudiums.

In jedem Satz begegnet der Leser ganz originär dem Wesen des Autors. Jeder Gedanke ist originell und ganz individuell gegriffen. Wo er auf Vorarbeiten zurückgreift – was vorkommt und zeigt, wie sehr er die Literatur sowohl der anthroposophischen als auch der schulmedizinischen Welt kennt – benennt er seine Quelle offen und mit Anerkennung. Wo er Steiners Gedanken hinzuzieht, geschieht das, um sie als Ausgangspunkt für die eigenen Überlegungen zu kennzeichnen und durch eigene Gesichtspunkte weiterzuführen. Nie hat man den Eindruck, hier stellt jemand geschickt Zitat neben Zitat, Steiner wird nicht als Gedankensteinbruch benutzt, sondern als Quelle für eigenes,

schöpferisches Weiterdenken. Oft lässt uns der Autor Einblick nehmen in eigene Unsicherheiten, Fragen, Unzulänglichkeiten. In schonungsloser Offenheit und Ehrlichkeit lässt er uns teilnehmen an seinen Bemühungen um Verständnis von Substanz und Krankheit und insbesondere der Patienten. Nie wirkt die Darstellung eitel oder selbstgefällig. So wird hier eine Arztpersönlichkeit ansichtig, wie sie vollständig originell diese von Steiner skizzierte Mysterienmedizin auf die Erde bringt – unter Einschluss und hoher Anerkennung der schulmedizinischen Vorgehensweise, wie es besonders schön erscheint in der Metamorphose von Inspektion, Auskultation und Palpation zum Übersinnlichen hin in Imagination, Inspiration und Intuition und Abspiegelung ins Technische mit Bildgebung, Labordiagnostik und invasiven Verfahren.

Den Beginn macht eine Krankengeschichte und zeigt damit den Quell und Sinn des Ganzen! Aus unbedingtem Heilerwillen quillt erst das Bemühen um Naturerkenntnis, die dann in wunderbarer Weise in der überarbeiteten Betrachtung zu Belladonna und Vogelnatur exemplarisch vorgeführt wird. Dabei hat der Autor den Mut zur Lücke, manche Aspekte, die in früheren Veröffentlichungen der Themen enthalten waren, wurden jetzt aus methodischen Gesichtspunkten weggelassen. Dafür flicht er in feiner Art in die Betrachtung Grundbegriffe wie Leben und Tod, Krankheit und Heilung, Freiheit und Notwendigkeit und Wesensglieder so ein, dass sie sich natürlich aus dem Zusammenhang ergeben und keine abstrakten Begriffsschablonen bleiben, wie es ja leicht der Fall sein kann. Nach einem ersten tätigen Erkenntnisbemühen dann die Umkehr in die Selbstreflexion mit einer methodischen Betrachtung über die wissenschaftliche Berechtigung des bildhaften Denkens.

Das ganze Buch durchzieht – wiederholt auch ausgesprochen – die vergleichende Methode Goethes, die Erscheinungen so miteinander in Beziehung setzt, dass sie dem Leser durchsichtig, einleuchtend werden. Diese Erhellung in der eigenen Seele wird durch die künstlerische Art der Darstellung lebensvolles Gefühl, was das Lesen so erfrischend macht. So entspricht der Stil der Darstellung dem Inhalt: Der Ausgangspunkt ist eine kenntnisreiche, liebevoll bis ins Detail beobachtete Natur- und Menschenkenntnis, die bildhaft belebt und zu einem dem Gegenstand entsprechenden Fühlen verinnerlicht wird. Überall spürt man dabei das Ich des Autors. Das ist die Methode, die am Ende des Buches, Steiner folgend, für das Medizinstudium vorgeschlagen wird und von der Familie Husemann über Jahrzehnte erübt wurde: die plastisch-musikalisch-sprachliche Durchdringung der naturwissenschaftlich-sinnenfälligen Phänomene.

Obwohl jedes Thema natürlich nur exemplarisch behandelt werden kann, erlebt man als Leser stark, einen in sich stimmigen, nicht willkürlichen Weg geführt zu werden, der in künstlerischer Weise auch immer wieder zum Ausgangspunkt zurückführt, um auf einem neuen Niveau den Gesichtskreis zu

weiten und neue Bezüge zu finden. So erfährt man im Lesen des Werkes eine Schulung in Anthroposophischer Medizin, welche den Titel des Werkes rechtfertigt. Es ist kein enzyklopädisches Lehrbuch, wie es z. B. der Onkel des Verfassers vorgelegt hat, sondern ein Schlüsselwerk, das das Potenzial hat, im Leser Wachstum, Entwicklung anzuregen, die Brücke zu schlagen zwischen einer getreu den Fakten und Daten folgenden und gleichzeitig ganz individualisierten Medizin. Auch dem Kenner der entsprechenden Primär- und Sekundärliteratur wird es keinen Augenblick langweilig, weil auch die scheinbar banalsten Grundelemente ganz neu beleuchtet werden und eine Fülle neuer Gedanken und Gesichtspunkte erscheinen.

Man wünscht diesem Werk eine große Verbreitung bei jedem, der sich in die Anthroposophische Medizin einarbeiten oder vertiefen möchte.

Markus Karutz

Wieder Freude am Lernen durch Schulwechsel Empirische Studie untersucht Quereinsteiger an Waldorfschulen Individuelle Förderung auch in größeren Klassen möglich

Ulrike Luise Keller: Quereinsteiger – Wechsel von der staatlichen Regelgrundschule in die Waldorfschule, VS-Verlag Wiesbaden 2008

Waldorfpädagogik ist ein geeigneter Weg, um mangelnde Motivation oder Schulverweigerung bei Grundschulkindern abzubauen und ihnen wieder zu Freude am Lernen zu verhelfen. Auch Symptome psychosomatischer Erkrankungen können massiv reduziert werden. Zu diesem Ergebnis kommt eine empirische Studie, für die an 55 Regel-Waldorfschulen Eltern von Quereinsteigern zu den Befindlichkeiten ihrer Kinder nach dem Wechsel in die Waldorfschule befragt wurden.

Insgesamt beteiligten sich 478 Elternhäuser an der Fragebogenaktion im Schuljahr 2004/5, einbezogen wurden die Klassen eins bis fünf. Gerade in der Grundschulzeit, die erste Erfahrungen mit den schulischen Lern- und Leistungsformen vermittelte, trügen die Lehrkräfte eine besondere Verantwortung, betont die Autorin der Studie, Ulrike Luise Keller, in der Zusammenfassung der Ergebnisse. Die Pädagogin hat zuerst an staatlichen Real- und Grundschulen unterrichtet und dann an eine Waldorfschule übergewechselt. Ihre Forschungsarbeit entstand als Dissertation an der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe. Mit dem Ergebnis ihrer Forschung möchte sie einen Bei-

trag zur Diskussion um die Merkmale der „guten Schule“ leisten. Sie bezieht auch Verbesserungsvorschläge für die Waldorfschule mit ein.

Im Blickpunkt der Untersuchung von Ulrike Luise Keller stehen die Erwartungen der Eltern und die Befindlichkeit der Grundschul Kinder vor und nach dem Schulwechsel. Außerdem wird die Zusammensetzung der Quereinsteiger genau dokumentiert. Hierbei ergibt sich die erste Überraschung der Studie: Über die Hälfte der wechselnden Schüler verzeichnet befriedigende bis sehr gute Leistungen auf der staatlichen Schule und widerlegt damit das Vorurteil, dass Leistungsschwäche der Kinder ein Grund für den Wechsel zur Waldorfschule sei.

Als Hauptgründe für den Wunsch, die Schule zu wechseln, nennen die Eltern die ganzheitliche Methode des Lernens an der Waldorfschule (59,0%), Leistungsdruck (58,2%), Überforderung ihres Kindes durch das Arbeitstempo der alten Schule und zu viele Hausaufgaben (53,1%). An nächster Stelle stehen Schulangst (37%), Unruhe und/oder Konzentrationsprobleme (33,9%). Der Eindruck der Eltern, dass eine falsche Schullaufbahempfehlung gegeben worden oder zu erwarten sei, spielte in 12,8 % der Fälle eine Rolle.

Bei Konzentrationsproblemen und Unruhe bilden die Jungen die Mehrheit, während insgesamt etwas mehr Mädchen unter den Quereinsteigern zu finden sind. Die Ursachen für die Unzufriedenheit der Eltern schlussfolgert die Studie aus ihren Erwartungen an die neue Schule: Die Mehrheit der Eltern möchte, dass ihr Kind wieder Freude an der Schule und am Lernen hat und dass es insgesamt wieder unbeschwert und froh ist (Angaben dazu S. 171/172).

Dies gilt vor allem für das Kapitel über Schulangst. Betroffene Eltern berichten, wie ihre Kinder von den Lehrern unter Druck gesetzt oder gedemütigt wurden. So heißt es unter anderem: „Unser Kind litt unter der Lehrerin, die pädagogisch und menschlich unfähig war, mit Kindern umzugehen, wurde depressiv und lernblockiert. Wir waren die vierten, die sich in diesem Schuljahr abmeldeten.“ Oder „Unter dem sehr autoritären Unterrichtsstil des Klassenlehrers litt unser Sohn sehr. Statt den Unterrichtsstoff zu vermitteln, schrie und schimpfte er sehr viel mit den Kindern, wenn sie etwas nicht verstanden.“ Ein Junge erhielt sogar Schläge von der Lehrerin (mehrfach auch bei anderen Kindern). Auch sei er vor den Klassenkameraden bloßgestellt worden, schreiben die Eltern. Neben dem Fehlverhalten der Lehrer berichten die Eltern auch von Gewalt- und Mobbingverfahren der Grundschüler (Beispiele auf den S. 122 –129).

Viele Kinder entwickelten infolge der Schulangst psychosomatische Störungen, die eine lange Liste bilden. Sie reicht von Kopfschmerzen über Magenkrämpfe und Erbrechen bis hin zu Bettnässen (S.137). Insgesamt, so die Eltern, hätten die Kinder das Lernen verweigert, nicht mehr in die Schule gehen wollen. Ihr Kind habe seine sozialen Kontakte und seine Selbstsicherheit verloren.

Zum Zeitpunkt der Umfrage besuchte mehr als die Hälfte der Kinder die Waldorfschule länger als 13 Monate, 21 Prozent länger als zwei Jahre, so dass „eine Darstellung und Bewertung der Befindlichkeit der Kinder ... aus reichlicher Erfahrung erfolgt und eine eventuelle Beurteilung aus erster Begeisterung ausgeschlossen werden kann“, schreibt die Autorin. (S. 93)

Nach dieser Zeit haben sich die Erwartungen der Eltern an die Waldorfschule bei 80 Prozent der Eltern ganz und bei 13,8 Prozent teilweise erfüllt. Bei den Berichten über die Befindlichkeit der Kinder schneidet die neue Schule sogar noch besser ab: 93,1 Prozent der Eltern berichten, dass es ihren Kindern jetzt sehr gut oder gut gehe (S. 179/184).

Hier wird u. a. berichtet (S. 188/189): „..., dass unser Sohn als Mensch gesehen wird und nicht nur als lernschwaches Kind“, dass „seine Fähigkeiten gesehen und gefördert werden“. „Individuellere Pädagogik, seine Stärken ausbauen, ohne Zeitdruck an seinen Schwächen arbeiten“. „Die Möglichkeiten des Kindes anerkennen. Raus aus dem Schema: das musst du jetzt können, egal, ob du es leisten kannst oder nicht.“ Als kurze Zusammenfassung nennt Ulrike Luise Keller: „Fördern statt testen.“ (S. 189)

Eine große Rolle spielt bei der Beurteilung der Eltern auch die Förderung des Sozialverhaltens an der Waldorfschule: „..., dass es auf einer Waldorfschule gewaltfreier ist. Der soziale Umgang besser ist.“ (S. 193)

Interessant in diesem Zusammenhang ist auch, dass die Befindlichkeit der Kinder nicht von der Klassengröße abhängt. Nennen Eltern bei den kritischen Punkten der Waldorfschule u. a. auch die Größe der Klassen, so zeigt sich jedoch bei der Frage nach der Befindlichkeit der Kinder, dass die Klassengröße keine Rolle spielt. Die besten Werte finden sich bei den Kindern in den Klassen mit mehr als 33 Schülern. Offenkundig ist damit die individuelle Förderung der Schüler auch in größeren Klassen (S. 299 ff).

Kritische Punkte, die ein Teil der Eltern hinsichtlich der Waldorfschule nennen, sind: Mängel bei der Anregung zum eigenen Lernen, fehlende Systematik des Fremdsprachenunterrichts, zu wenig Leistungsanforderung und zu langes Zuwarten bei Schwächen. Außerdem werde durch die Lehrer eine bestimmte Lebensweise als positiv bewertet, z. B. hinsichtlich Nutzung von PC, Fernsehen und Kino, was mit der Abwertung anderer Lebensweisen einhergehe. Als Problem wird auch die finanzielle Belastung der Familie durch den Besuch der Waldorfschule genannt (S. 215/ S. 221/S. 261).

Im Abschlusskapitel zieht die Autorin der Studie Schlussfolgerungen hinsichtlich ihrer Anfangsfragestellung nach den Merkmalen einer „guten Schule“.

In erster Linie ist es dem ganzheitlichen Unterricht zu verdanken, so Ulrike Luise Keller, dass die Kinder wieder Freude am Lernen entwickelt haben. Die vorwiegend einseitige intellektuelle Förderung an der staatlichen Regelgrundschule berge die Gefahr in sich, dass vor allem Kinder mit künstlerisch-musischen oder handwerklich-praktischen Begabungen nicht richtig geför-

dert werden können. Grundschulverband und Erziehungswissenschaft setzten sich schon lange für eine Veränderung der Grundschulpraxis ein, bei der mehr Sinnes- und Gefühlswahrnehmungen (ästhetische Erziehung) sowie Bewegung eine Rolle spielen sollten (S. 330). Eins gilt nach den Befunden der Autorin für alle Schultypen: „Eine stimmige Beziehung zum Lehrer als Voraussetzung dafür, dass sich das Kind wohl fühlt“ (S. 352).

Am Ende der Studie steht die Forderung nach Schule als „Lebens- und Erfahrungsraum“. Voraussetzungen dafür seien: schulische Strukturen, die der Erziehungskontinuität dienen, ganzheitlicher Unterricht, Wahrnehmung der Persönlichkeit des Kindes und seine individuelle Förderung, ermutigende Leistungsbeurteilungen, Förderung der Sozialfähigkeit, eine persönliche Lehrer-Kind-Beziehung sowie eine positive Zusammenarbeit zwischen Lehrern und Eltern.

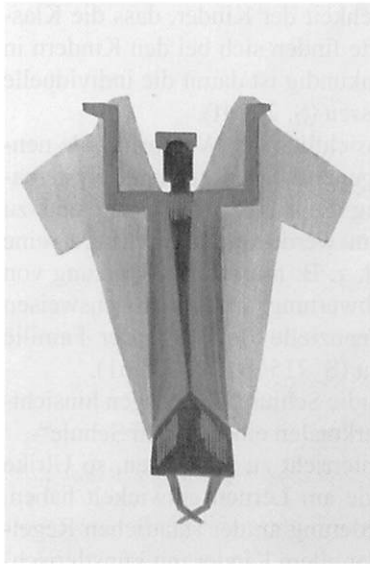
(Zusammenfassung: *Cornelia Unger-Leistner*)

Eurythmiefiguren im Taschenformat

Aufstellbare Karten frei nach Originalskizzen von Rudolf Steiner, erschienen im Dreiklangverlag 2008. € 38,-

Zu beziehen über dreiklangverlag@gmx.ch, Tel. 0041 - 61 - 311 36 04.

Im vergangenen Jahr hat der Dreiklangverlag ein Kartenset in Postkartengröße mit farbigen Skizzen der Eurythmiefiguren von Rudolf Steiner herausgegeben, das jetzt bereits in zweiter Auflage gedruckt wurde.

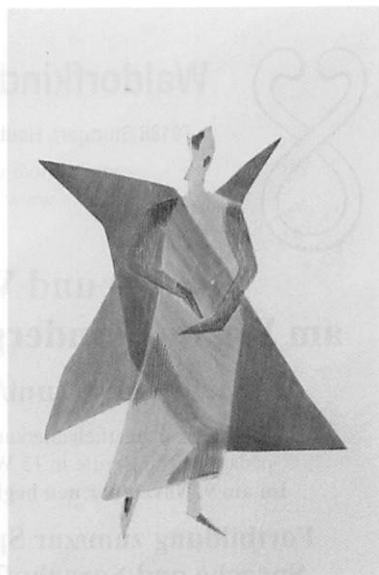


Eurythmiefigur P

Die von Rudolf Steiner entworfenen Modellskizzen der eurythmischen Laute und Gesten wurden ursprünglich als farbige Holzfiguren ausgeführt. Das Kleid und der Schleier der Figuren zeigten in ihrer Farbigkeit die Bewegung und das Gefühl der Laut- und Gestensprache. Der Charakter wurde durch eine dritte Farbe schraffiert dargestellt, um das Farbige in der Eurythmie noch differenzierter zu erleben und zu erüben. Nachdem die aus Sperrholz hergestellten Figuren im Laufe der Jahre verfärbten und auch die Maserung des Holzes die aufgemalten Farbstimmungen verfälschten, stellte die Künstlerin Ilona Hermann-Vogel die Figuren ab 1964 mit einer wei-

ßen Grundierung her, wodurch die Farben dauerhaft leuchtender erschienen. Ich erinnere mich daran, wie Anfang der 70er-Jahre im Eurythmiesaal meiner Schule gläserne Schaukästen mit diesen Eurythmiefiguren angebracht wurden. Damals konnte ich die Tiefe der Darstellung noch nicht begreifen, doch es gelang nach und nach, die Laute aus der Stellung und Bewegung heraus zu erkennen. Wenn ich meine Erinnerung jedoch befrage, wodurch der größte und damit auch bleibende Eindruck für mich entstand, dann war es die leuchtende Farbigkeit der Figuren. Für die jugendliche Seele gewannen sie etwas Feierliches, Bedeutendes und durch die mit der Farbe einhergehende Bewegtheit auch etwas Lebendiges.

Inzwischen haben verschiedene Künstler die Eurythmiefiguren zu Papier gebracht. Annemarie Bäschlin hat 1987 eine Mappe mit Zeichnungen von wunderbarer Farbigkeit und Genauigkeit auf etwa 23x31 cm großen Kartonagen erstellt, die von der Rudolf-Steiner-Nachlassverwaltung herausgegeben wurde. Anna Köhl fertigte Fotografien der Holzfiguren vor einem dunklen Bühnenraum an, die 2008 im Verlag Amselhof-Kunstdrucke erschienen sind.



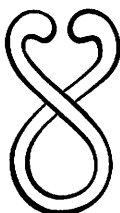
Eurythmiefigur S

Für das Kartenset vom Dreiklangverlag hat Ilona Hermann-Vogel erneut an den Eurythmiefiguren gearbeitet und damit in einer guten Qualität eine handliche, günstige und damit für jeden verfügbare Darstellung der „sichtbaren Sprache“ erschaffen. Das Kleid und die Schleier sind mit kräftigen Farben gemalt, die Akzente des Charakters mit dichten Schraffuren. Die kontrast-reiche Abbildung und die Genauigkeit der Zeichnung ermöglichen auch in diesem kleinen Format eine genaue Beobachtung von Bewegung, Gefühl und Charakter der Laute und Stellungen. Der Hintergrund ist in einem zarten violetten Farbton gehalten, der nach oben oder zur Seite hin aufklart und den Figuren Raum und Halt gibt.

Ich war sogleich von der praktischen Anwendungsmöglichkeit des Kartensets begeistert, die Figuren auf Reisen, in der Sprechstunde, in der Schule unmittelbar greifbar dabei zu haben, sie einzeln oder gruppiert mit den mitgelieferten Holzstellern aufzustellen oder immer wieder einen Laut oder eine Geste für eine gewisse Zeit als Lesezeichen in das Buch zu legen, das ich gerade lese. So rücken die Figuren stärker in mein Alltagsleben und ich kann sie jeden Tag für einige Augenblicke betrachten, Einzelheiten entdecken und

sie sprechen lassen. Sehr schön wäre es auch, wenn man die Karten einzeln bestellen könnte, um sie den Patienten wie ein Rezept zur Anregung, zum Üben oder zur Vertiefung mitzugeben.

Martina Schmidt



Waldorfkinder Gartenseminar Stuttgart

70188 Stuttgart, Heubergstr. 11, Tel. 0711 – 268 44 70 Fax 268 44 744

email: info@waldorfkinder Gartenseminar.de internet:
www.waldorfkinder Gartenseminar.de

Fort- und Weiterbildungen am Waldorfkinder Gartenseminar Stuttgart

Fortbildung zum/zur Waldorferzieher/in

Weiterbildung für staatlich anerkannte Erzieher und Erzieherinnen und andere pädagogische Berufe in 15 Wochenmodulen über zwei Schuljahre.

Im am 9. November neu beginnenden Kurs sind noch Plätze frei!

Fortbildung zum/zur Sprachentwicklungsbegleiter/in Sprache und Sprachpflege im Waldorfkinder Garten

Kurs von drei mal drei Tagen und einem Abschlusstag

Basis-Seminar: 19./20./21. Oktober 2009

Trainings-Seminar: 1./2./3. Februar 2010

Aufbau-Seminar: 10./11./12. Mai 2010

Es sind noch Plätze frei!

„Kindheit pflegen – Zukunft gestalten“ Pädagogische Fortbildung für die qualifizierte Mitarbeit in Wiegestube/Krippe und Kleinkindgruppen

Umfang 270 Stunden in 4 Blockwochen und 6 Wochenenden

Beginn: 12. Oktober 2009

Beantragt und neu an der Freien Fachschule angeschlossen:
Berufsfachschule zum Erwerb von Zusatzqualifikationen (staatliche Anerkennung)

Schwerpunkt: Kinder unter 3 Jahren in Tageseinrichtungen –

Umfang 480 Stunden, weitere Informationen können Sie bei uns erfragen.

Waldorfkinder Gartenseminar Tel 0711 – 268 44 0

E-Mail: info@waldorfkinder Gartenseminar.de

Aus dem Leserkreis – an den Leserkreis

Ein denkwürdiges Jubiläum

40 Jahre Internationale Vereinigung der Waldorfkinderergärten

Im Herbst 1956 dachte in der westlichen Welt wohl kaum ein Pädagoge daran, welche Auswirkungen eine Rakete, die von Sibirien aus in den Weltraum geschossen wurde und in deren Spitze sich ein kleiner piepsender Satellit – Sputnik – befand, auf die Kindergartenpädagogik haben würde.

Es war die Zeit des „Kalten Krieges“, ein dramatisches Wettrennen zwischen den beiden Supermächten USA und Sowjetunion war in vollem Gange, und so löste diese technische Leistung im Westen Schockwellen auf ganz verschiedenen Gebieten aus, in erster Linie auf dem militärisch-wirtschaftlichen, dann aber brandeten die Wellen auch auf die Pädagogik zu.

Die Frage war: Worin sind die Ursachen zu suchen, dass die Sowjetunion zu solch einer technischen Meisterleistung fähig war? Eine Antwort lautete: Es muss ganz entscheidend auch am sowjetischen Erziehungssystem liegen.

Jetzt übernahm die westliche Welt, ohne das je öffentlich zuzugeben, wesentliche Teile des russischen Erziehungssystem. Die altersgemischten Kindergartengruppen wurden in Jahrganggruppen umgebaut, lesen, schreiben, rechnen in den Kindergarten integriert, die Förderung der intellektuellen Fähigkeiten rückte in den Mittelpunkt der Vorschulerziehung.

Der „verschulte Kindergarten“ wurde in den 60er- und 70er-Jahren mehr und mehr fester Bestandteil der bildungspolitischen Auseinandersetzungen.

Zeit der Veränderung

Natürlich übernahmen nicht alle Eltern, Pädagogik-Professoren und Kindergarten – Pädagogen klaglos diese Verschulungs- und Vereinseitigungstendenzen; Widerstand regte sich.

So gründeten Eltern zu Beginn der 60er-Jahre mehr und mehr freie Kindergärten, Kinderläden waren gefragt, an den Universitäten begannen die Studenten, die verkrusteten Strukturen aufzubrechen und in der Pädagogik wuchs ab 1968 der Begriff der Emanzipation zu einem allgemeingültigen Entwicklungs-, Erziehungs- und Bildungsziel heran.

Es ist überhaupt kein Zufall, dass sich in diesem pädagogischen Konfliktfeld mehr und mehr auch Waldorfpädagogen aktiv bewegten.

In Deutschland setzte in dieser Zeit ein Gründungsboom von Waldorfschulen ein, Eltern wollten ihre kleinen Kinder in Waldorfkinderergärten anmelden, aber das Angebot reichte bei Weitem nicht aus, zudem fehlte es an ausgebildeten Waldorferzieherinnen.

Damit sich etwas verändert, bedarf es immer des bewussten Gestaltungswillens einzelner Menschen, und so sind hier an erster Stelle die erfahrene Waldorferzieherin Klara Hattermann in Hannover und in Stuttgart der Waldorflehrer Helmut von Kügelgen zu nennen, die sich mit wachsender Intensität der Umgestaltung der bestehenden Kindergartenlandschaft zuwandten.

Waldorfpädagogische Fortbildungskurse für Erzieherinnen wurden angeboten, Mütterkurse eingerichtet und es war nur eine Frage der Zeit, wann zu den vielen Waldorf-Fortbildungsseminaren auch staatlich anerkannte Fachschulen für Waldorfpädagogik hinzukommen würden; seit Jahrzehnten arbeiten sie in Dortmund, Kassel und Stuttgart.

Den beiden Gründungspersönlichkeiten ging es aber nicht nur darum, in Deutschland die Bildungslandschaft grundlegend zu bereichern, sondern sie sahen die Verschulungs- und Verfrühungstendenz als ein weltweites Problem an und begannen, zu Pädagogen in anderen Ländern Kontakte zu knüpfen, veranstalteten internationale Tagungen, mischten sich in bildungspolitische Debatten ein.

Am 19. Oktober 1969 kam es dann zur Gründung der Internationalen Vereinigung der Waldorfkinderergärten e.V.

Von Anbeginn an war die enge Zusammenarbeit mit der deutschen Waldorfschulbewegung ein wichtiger Teil der gemeinsamen Aktivitäten.

In Deutschland arbeiten heute 540 Waldorfkinderergärten, weltweit sind es 1500, die sich auf 40 Länder der Welt, alle Kontinente und ganz verschiedene Kulturen verteilen.

Die Waldorfkinderergartenbewegung ist in der Welt tätig, sie unterstützt und impulsiert die Bemühungen, die Entwicklungs- und Bildungssituation kleiner Kinder, wo immer das möglich ist, zu verbessern.

Strukturwandel – die Aufgaben bleiben

Aufgrund des Wachstums der Kindergartenbewegung hat sich der internationale Kindergartenbereich im Jahr 2005 als eigenständiger Zusammenschluss mit Sitz in Stockholm gegründet, dem Deutschland nunmehr als Landesverband angehört. Nichts geändert hat sich an den nationalen und internationalen Aufgaben, im Gegenteil.

In regelmäßigen Abständen werden sogenannte Pisa-Studien durchgeführt, Leistungsvergleiche von Schülern aus den 32 OECD-Staaten. Bei einer dieser Studien – es ging um das Leseverständnis – schnitt Deutschland vergleichsweise schlecht ab. Dies löste eine heftige bildungspolitische Debatte, den Pisa-Schock, aus und führte unter anderem dazu, dass in allen Bundesländern Erziehungs- und Bildungspläne für den Vorschulbereich erarbeitet wurden. Gemeinsam ist diesen, gestützt auf gesetzliche Vorschriften, eine Vorverlegung des Einschulungsalters und eine Verschulungstendenz des letzten Kindergartenjahres. In Verbindung mit der Verkürzung der Gymnasi-

alstufe (G8) werden nun erneut Entwicklungs- und Bildungsprozesse verfrüht, beschleunigt und verkürzt. Die geschieht oft wider besseres Wissen, entgegen den Forschungsergebnissen aus der Pädagogik, Psychologie und Neurobiologie.

In einigen Bundesländern, zum Beispiel in Bayern, gibt es aufgrund des Widerstandes der Eltern und in Kooperation mit den Ärzten, die sich gegen die weitere Vorverlegung des Einschulungsalters wehren, aber auch bereits eine offizielle Umkehrentwicklung, „die weitere, geplante Vorverlegung des Einschulungsalters sei nicht entwicklungsgerecht“ – dies lässt hoffen.

Die positive Seite der Erziehungs- und Bildungspläne, die sich auch qualitativ deutlich unterscheiden, ist, dass sich die Zusammenarbeit von Kindergarten- und Schulbereich verbessert hat und dass zum Beispiel Entwicklungsdefizite in der Sprachentwicklung kleiner Kinder früher als bisher erkannt und behandelt werden können.

Kindheit entsteht nie von selbst – sie muss immer geschaffen werden, von jedem einzelnen Menschen, von uns allen.

In der Menschheitsgeschichte war es ein langer Weg bis zu der Erkenntnis, dass Kindheit ein ganz eigenständiger Lebens- und Entwicklungsabschnitt ist, den es zu schützen, zu pflegen und zu gestalten gilt.

Bis in unser Jahrhundert hinein haben sich in vielen Ländern die Lebens- und Entwicklungsbedingungen für Kinder verbessert, in vielen Ländern aber auch dramatisch verschlechtert, oder es kommen zum Beispiel durch die Überflutung mit den „virtuellen Welten“ neue Kindheitsgefährdungen hinzu. So wird es weiterhin, zusammen mit vielen anderen Organisationen auf der Welt, auch die Aufgabe der Internationalen Vereinigung der Waldorfpädagogik in der frühen Kindheit e.V. sein und bleiben, sich, wo immer das möglich ist, dafür einzusetzen, dass das Recht der Kinder auf ihre eigene und gesunde Kindheit als ein Menschenrecht mehr und mehr Wirklichkeit wird.

Im Jahr 1998 hielt Nelson Mandela die Festansprache zur Eröffnung eines waldorfpädagogischen Zentrums in Südafrika – aus dieser Ansprache sei zum Abschluss zitiert:

„Eine Gesellschaft offenbart sich nirgendwo deutlicher als in der Art und Weise, wie sie mit ihren Kindern umgeht. Unser Erfolg muss am Glück und Wohlergehen unserer Kinder gemessen werden, die in einer jeden Gesellschaft zugleich die verwundbarsten Bürger und deren größter Reichtum sind.“

Peter Lang

Neuaufgabe „Richter-Lehrplan“

Die Auflage des Waldorflehrplans „Pädagogischer Auftrag und Unterrichtsziele“, besser bekannt als „Richter-Lehrplan“, wird im Laufe dieses Jahres ausverkauft sein. Es ist eine weitere Neuaufgabe für 2010 vorgesehen. Nach den Erfahrungen der letzten Jahre kann man sagen, dass er aktuell, anerkannt und gefragt ist. Einige Schulen in Deutschland (keine Waldorfschulen!) haben unter Vorlage dieses Buches sogar eine Schulgenehmigung erhalten und sich dadurch die Erarbeitung eines eigenen, zu genehmigenden Konzepts gespart. Insofern geht es also nicht um eine Aktualisierung. Tobias Richter hat sich bereit erklärt, für die Neuaufgabe alle Änderungswünsche zu sammeln und, sofern sie sinnvoll erscheinen, einzuarbeiten. Damit ergeht an alle Waldorflehrer und Gremien die Bitte, ihre Anregungen bis spätestens September 2009 an Tobias Richter zu senden. In diesem Zeitraum wird dann über die künftige Form unseres Waldorflehrplans entschieden werden müssen.

Hansjörg Hofrichter

Anschrift: Tobias Richter, Endresstraße 46/2/6, 1230 Wien, Österreich
tobias.richter@chello.at



The image shows the cover and several pages of the journal 'Der Merkurstab'. The cover is dark with a white line drawing of a hand holding a staff. The title 'Der Merkurstab' is prominent, along with the subtitle 'Zeitschrift für Anthroposophische Medizin'. The issue number '5/07' is visible at the bottom left of the cover. The pages shown behind the cover contain text and a diagram of the liver.

Der Merkurstab

Zeitschrift für Anthroposophische Medizin

- **Originalia**
- **Praxis Anthroposophische Medizin**
- **Anthroposophische Arzneimittel**
- **Initiativen und Berichte**
- **Rezensionen**

Herausgeber: Medizinische Sektion der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft und der Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland e.V.

- **Abonnements:** Der Merkurstab Kladower Damm 221, D-14089 Berlin
Fon 030/36501-463, Fax 030/36 803891
Sprachbox 030/36501-372
redaktion@merkurstab.de
Jahresabo: € 80,- / Studenten: € 25,-
www.merkurstab.de

Aktuelle Informationen

Schon Kleinkinder essen zu viel Eiweiß

Was essen Säuglinge und Kleinkinder wirklich? Diese Frage sollte mit der Verzehrsstudie zur Ermittlung der Lebensmittelaufnahme von Säuglingen und Kleinkindern (VELS) beantwortet werden. Von etwa 750 Kindern, deren Eltern 2001/2002 befragt wurden, konnten die Angaben zu verzehrten Lebensmitteln und Getränken ausgewertet werden. Dabei teilte man die Kinder ein in die Altersgruppen 6–12 Monate, das Beikostalter; 1–3 Jahre, das Kleinkindalter, wenn die Familienkost eingeführt wird und 4–5 Jahre, das Kindergartenalter, wenn auch Mahlzeiten in den Einrichtungen gegessen werden. Verglichen wurden die verzehrten Lebensmittel mit den Empfehlungen des Forschungsinstituts für Kinderernährung (Optimix).

Im 2. Lebenshalbjahr beginnt mit der Beikost der Verzehr an Gemüse und Obst. Das wichtigste Gemüse ist von Anfang an bis zum 5. Lebensjahr (der letzte untersuchte Jahrgang) die gekochte Möhre. Sie macht fast 50% der verzehrten Gemüsemenge aus. Beim Obst ist dies die Banane, die an erster Stelle des Obstverzehrs liegt und mengenmäßig mit ebenfalls etwa 50% dominiert. Dies liegt sicherlich an ihrem süßen Geschmack, ihr natürlicher Zuckergehalt beträgt 18% (Apfel 11%). Sie ist daher auch sehr energiereich. Die Obst- und Gemüseversorgung im Beikostalter wird durch die zwei Breimahlzeiten (Gemüse- und Obstbrei) gut abgedeckt. Mit der Einführung der Familienkost ändert sich dies, die Obst- und Gemüseaufnahme stagniert, anstatt mit der Essensmenge zu steigen. Ähnliches ist zum Getreide, Brot und Kartoffeln zu sagen. Während diese kohlenhydratreichen Lebensmittel mit der Beikost noch genügend zugeführt werden, lag die Menge bei den 1–5-Jährigen viel zu niedrig, bei nur 60% der Empfehlungen. Dies wurde nicht durch Brot kompensiert, auch dieser Verzehr war zu gering. Mit einer Vollwerternährung, die Getreide in vielerlei Speisen verwendet, sähe die Bilanz besser aus.

Aber was haben die Kinder gegessen, wenn es zu wenig Obst, Gemüse, Getreide und Brot war? Die Kalorienzufuhr entsprach den Vorgaben. Wesentlich zu hoch war der Verzehr von Fleisch und Wurstwaren. Zusammen mit Käse und Quark lag die Eiweißmenge bei 35% der Jungen und 30% der Mädchen um das zwei- bis dreifache über den Empfehlungen. 19% der Kinder aßen weniger Fleisch als empfohlen bzw. wurden vegetarisch ernährt. Hier wäre es interessant, die aufgenommene Eiweißmenge zu sehen, denn sie würde sicherlich eher den Empfehlungen entsprechen und nicht solch große Überschreitungen aufweisen. Eine überhöhte Eiweißzufuhr wird heute in Verbindung mit Übergewicht gebracht. Eine Reihe von Kindern war bereits

zu schwer für ihr Alter. Hier sollten die frühen Fleischempfehlungen überdacht werden. In der anthroposophischen Kinderernährung wird kein Fleisch in den ersten Lebensjahren empfohlen. Außerdem ist ein so hoher Fleischverzehr von den Auswirkungen auf die Welternährung her kritisch zu sehen. Es muss viel Getreide verfüttert werden, was dann für die Menschen nicht mehr zur Verfügung steht.

Ein weiterer negativer Punkt war der Verzehr von Zucker und Süßwaren, der mit der Beikost begann und bei den 1–5-Jährigen bereits bis 40 g betrug. Es sollten laut DGE höchstens 30 – 35 g sein. Sie scheinen die höher molekularen Kohlenhydrate zu verdrängen. Interessant war, dass die empfohlene Milchmenge inkl. Säuglingsmilchnahrung nach dem ersten Lebensjahr nicht erreicht wurde. Dies mag auch mit Milcheiweißallergien oder der Angst davor zu tun haben. Von den Milchtrinkern tranken Jungen mehr als Mädchen. Erst nach dem vierten Lebensjahr glichen sich diese Unterschiede aus. Diese Ergebnisse zeigen, dass mehr Getreide, mehr Milch, mehr fleischfreie Mahlzeiten und mehr Obst und Gemüse ab dem 2. Lebensjahr wichtig wären. Offenbar erfordert die Umstellung von der Babykost auf die Familienmahlzeit mehr Aufmerksamkeit.

*Quelle: Ernährungsbericht 2008. Hrsg. Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE), Bonn. S. 56–61
Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V., Bad Vilbel*

Kognitive Fähigkeiten lassen schon bei Twens nach

Bereits zwischen dem 20. und 30. Lebensjahr sinkt unsere kognitive Leistungsfähigkeit – allerdings nur in bestimmten Bereichen. Das zeigte Timothy Salthouse von der University of Virginia in Charlottesville in einer Langzeitstudie mit 2000 Teilnehmern.

Er unterzog die Probanden, die zwischen 18 und 60 Jahre alt waren, in einem Zeitraum von sieben Jahren mehrmals Tests, mit denen beispielsweise das Erinnerungsvermögen und die Schnelligkeit beim Lösen verschiedener Aufgaben geprüft werden sollten. Fähigkeiten wie abstraktes Denken und räumliches Vorstellungsvermögen wurden dabei bereits vor dem 30. Lebensjahr schlechter und nahmen später noch mehr ab. Außerdem brauchten die Testpersonen im Schnitt immer länger, um Knobelaufgaben zu lösen und wiederkehrende Muster zu erkennen.

Beim Gedächtnistest jedoch setzte die Verschlechterung immerhin erst mit knapp 40 Jahren ein und schritt auch später langsamer voran. Die Fähigkeit, neues Wissen zu erwerben und anzusammeln, verschlechterte sich bis ins sechzigste Lebensjahr hinein nicht. Während die geistige Flexibilität also

relativ früh schwindet, können Wissens- und Erfahrungsschatz trotzdem bis ins hohe Alter immer weiter steigen.

*Salthouse, T.: When does age-related cognitive decline begin?
In: Neurobiology of Aging 30, S. 507–514, 2009. © spektrumdirekt / McK*

Menschliches Bewusstsein soll Tod überdauern können

Immer mehr Physiker kommen jetzt zum Schluss, dass das menschliche Bewusstsein den Tod überdauern kann. Das Verschränkungsprinzip aus der Quantenphysik soll ihre These belegen.

Auf das Phänomen der Verschränkung war bereits Albert Einstein gestoßen. Nach diesem quantenphysikalischen Prinzip wird, **wenn ein Teilchen seinen Zustand ändert, auch bei dem anderen mit ihm verschränkten Teilchen der Zustand verändert.**

Wissenschaftler gehen deshalb davon aus, dass **große Teile des Universums seit dem Urknall miteinander verschränkt sind. Dies habe wiederum dramatische Auswirkungen auf jeden einzelnen Menschen.**

Denn jede Zelle und jedes Molekül wurde von atomaren Teilchen gebildet, die einen Wellencharakter haben. Demnach verfügt auch das Gehirn über Welleneigenschaften. Die Quantenphysiker kommen deshalb zum Schluss, dass Teile der belebten und der unbelebten Welt miteinander verschränkt sind und irgendwie miteinander kommunizieren.

Dieses Phänomen wurde im August 2008 wissenschaftlich belegt: Ein Physikerteam aus Genf konnte die **Geschwindigkeit des Informationsaustausches zweier miteinander verschränkter Teilchen messen.** So soll diese Kommunikation mindestens 100 000-mal größer sein als die Lichtgeschwindigkeit.

Neben dem deutschen Physiker Hans-Peter Dürr ist auch der Amerikaner Jach Sarfatti der Überzeugung, dass die Quantenphysik und das Prinzip der Verschränkung der Beweis dafür sind, dass Geist und Seele den Körper überdauern können, wie der deutsche Chemiker Rolf Froböse in seinem Buch „Die geheime Physik des Zufalls“ schreibt. **Nichts geschehe im menschlichen Bewusstsein, ohne dass irgendetwas im Universum darauf reagiert,** meint Sarfatti. Jeder Gedanke und jede Handlung werde nicht nur in unserem Gehirn abgespeichert, sondern auch im Quantenuniversum. Dieses Universum würde unser Leben überdauern, so der amerikanische Physiker.

(deda, shortnews.de, www.guh-cms.de) / McK

Nichtstun lässt Gehirn schrumpfen

Schon länger ist bekannt, dass ein ausgiebiger Gebrauch der Hände Berufsmusikern oder Blindenschriftlesern ungeahnte sensomotorische Fähigkeiten verleiht – was sich in einer entsprechend großen Repräsentation der Hände im Kortex niederschlägt. Umgekehrt schrumpfen diese Areale, wenn ein Patient wegen eines Gipsarms seine Hand wochenlang kaum gebrauchen kann. Auch der Tastsinn leidet unter der krankheitsbedingten Arbeitslosigkeit, und zwar umso mehr, je weniger die Hand benutzt wird, wie Bochumer Wissenschaftler jetzt herausfanden. Im funktionellen Kernspin konnten sie zeigen, dass eine Stimulation des Zeigefingers an der „eingespernten“ Hand eine wesentlich geringere Aktivität im Gehirn auslöste, als an der gesunden. Außerdem entwickelte sich an der gesunden Hand quasi eine Überkompensation: Sie verfügte zwei bis drei Wochen nach der Gipsabnahme noch über einen besseren Tastsinn als ihr ehemals krankes Pendant – obwohl sich Zweipunktdiskrimination und kortikale Repräsentation dort vollständig erholt hatten. Kurzfristige Bewegungseinschränkungen wirken sich also eventuell auch langfristig auf das Gehirn aus, so Dr. Silke Lissek von der Neurologischen Klinik der BG-Klinken Bergmannsheil, Bochum.

*Medical Tribune/rft, 26. Juni 2009,
Silke Lissek et al., Current Biology; online first / MS*

Warum Gähnen so ansteckend ist

Jeder kennt diesen eigenartigen Reflex: Gähnt das Gegenüber, so gähnen wir oft automatisch mit. Warum aber steckt Gähnen an? Und welchen Zweck hat das Gähnen? Die Wissenschaftler sind sich bislang uneinig. Tatsache aber ist, dass einfühlsamere Menschen schneller zurückgähnen.

Wir gähnen, wenn uns langweilig ist oder wenn wir müde sind. Diese Auslöser sind belegt. Nur welchen Zweck das weite Aufreißen des Mundes hat, darüber herrscht in der Wissenschaft noch immer Unklarheit. Sicher ist nur: Gähnen ist keine Reaktion auf Sauerstoffmangel im Blut. Das hat der amerikanische Psychologe Robert Provine von der Universität von Maryland bewiesen. Er ließ seine Probanden Luft mit unterschiedlichen Sauerstoffkonzentrationen atmen, beginnend bei rund 20 Prozent wie in der normalen Atemluft bis zu 100 Prozent. Die Gähnrates blieb jedoch konstant bei etwa 24-mal in der Stunde. Auch ein erhöhter Anteil von Kohlendioxid in der Atemluft – Hauptursache für Müdigkeit in „verbrauchter Luft“ – erhöhte die Gähnfrequenz der Testpersonen nicht.

Langeweile allein kann auch nicht der Auslöser dafür sein, gähnend den Mund aufzureißen, um so möglicherweise das Gehirn zu beschäftigen. Denn beispielsweise gähnen Leistungssportler vor Wettkämpfen besonders häufig – oder Fallschirmspringer direkt vor dem Absprung. Denen ist bestimmt nicht langweilig, sondern sie konzentrieren sich.

Das stützt die These einiger Forscher, Gähnen würde den Wärmeaustausch im Gehirn fördern. Steigt die Hirntemperatur, löst der Körper den Gähnreflex aus und sorgt so dafür, dass kühles Blut ins Gehirn gepumpt und so die optimale Denkleistung gewährleistet wird. Die ansteckende Wirkung sorgt demnach dafür, die Wachsamkeit und Aufmerksamkeit der Gruppe aufrechtzuerhalten und alle Gehirne gleichzeitig auf Betriebstemperatur zu bringen. Zugleich sind beim Gähnen die gleichen Hirnregionen aktiv wie beim Entstehen von Gefühlen – ein Beleg dafür, dass es mit Einfühlungsvermögen zu tun hat?

Zumindest die Ansteckungswirkung des Gähnens ist darauf zurückzuführen: Sie ist ein Resonanzphänomen, das seine Ursache in den sogenannten Spiegelneuronen hat. Sie wurden in den 1990er-Jahren von Giacomo Rizzolatti von der Universität Parma entdeckt. Diese Nervenzellen bilden die Grundlage für Intuition und Empathie und funktionieren im Prinzip wie Antennen. Sie werden dann aktiviert, wenn anderen Menschen etwas passiert. Die Zellen organisieren dann die Handlungen des eigenen Körpers und machen Gefühle bewusst. Wenn wir erkennen, wie sich andere Menschen fühlen, werden die Programme bei uns spiegelbildlich mitaktiviert, und wir fühlen mit. Aus diesem Grund lachen wir mit, wenn andere lachen, trauern mit, wenn andere trauern – und gähnen mit, wenn andere gähnen.

Diese Fähigkeit ist angeboren: Schon Säuglinge lachen, wenn sie angelacht werden – und gähnen, wenn sie angegähnt werden. Tiere gähnen ebenfalls und lassen sich dabei auch von ihren Artgenossen anstecken. Selbst die Ansteckung von Mensch zu Tier funktioniert: In einem Versuch britischer Forscher gähnten 72 Prozent der untersuchten Hunde, wenn ein Forscher ihnen vorgähnte, heißt es im Journal „Biology Letters“ – zugleich ein Hinweis auf rudimentäres Einfühlungsvermögen bei den Tieren.

Die These, dass Empathie – also Mitgefühl – ein Grund für die ansteckende Wirkung des Gähnens ist, hat der amerikanische Psychologe Steven Platek von der Drexel-Universität in Philadelphia auch umgekehrt aufgestellt. Wer weniger gähnt, könne sich schlechter in andere Menschen hineinversetzen und zeige weniger Mitgefühl als Vielgähner. Diese These wurde durch ein Experiment von Catriona Morrison von der Universität von Leeds erhärtet. Sie setzte Testpersonen in einem vollen Warteraum massiven Gähnattacken eines Leidensgenossen aus. Was die Probanden nicht wussten: Der müde Mitmensch, der in zehn Minuten zehn Mal herzhaft gähnend den Mund auf-

sperrte, war ein Forscher. Seine Kollegen zählten derweil, wie häufig die Testpersonen mitgähnten.

Danach testeten die Forscher, wie gut die Probanden den emotionalen Ausdruck anderer Menschen erkennen konnten. Dabei schnitten die Vielgähner besser ab. Für Morrison steht deshalb fest: „Wer viel gähnt, misst dem Verhalten und der psychischen Verfassung anderer Menschen große Bedeutung zu.“ Dass es als unhöflich gilt, sich beim Gähnen nicht die Hand vor den Mund zu halten, hat seine Wurzeln im Mittelalter. Damals fürchteten die Menschen, beim Aufreißen des Mundes könne die Seele aus dem Körper entweichen – und hielten sich die Hand vor den Mund, um das zu verhindern.

Harald Czycholl / McK

Musiker sind bindungsfähig

Auf dem gleichen Gen, auf dem die Fähigkeit, den Rhythmus zu halten und Töne zu treffen angesiedelt ist, werden auch soziale Kompetenzen, wie Bindungs- und Liebesfähigkeit kodiert. Um das herauszufinden, nahmen finnische Forscher die Mitglieder von 19 Familien mit mindestens einem Musiker in ihrer Mitte genetisch unter die Lupe. Die musikalischen Fähigkeiten, die in verschiedenen Tests nachgewiesen wurden, konnten auf zwei Varianten des Arginin-Vasopressin-Rezeptors AVPR1A ausfindig gemacht werden. Und genau dieses Gen ist auch mit dem Schließen von Freundschaften sowie mit Liebe und Selbstlosigkeit assoziiert, schreiben die Autoren in der Onlineausgabe der Public Library of Science „PLoS ONE“.

*Medial Tribune/SK, 26. Juni 2009,
Lt. Ukkola et al., PLoS ONE 2009: e5534 / MS*

Gefährlicher Kaliummangel durch übermäßigen Cola-Genuss

In einem Review diskutierten Internisten der Universität Ioannina (Griechenland) die Klinik und pathophysiologischen Mechanismen von Fallstudien, in denen übermäßiger Cola-Genuss eine Hypokaliämie ausgelöst hatte. Die Betroffenen tranken zwischen zwei und neun Liter Cola pro Tag. Die Symptome reichten von Müdigkeit über leichte Muskelschwäche bis hin zu Lähmungen. Auch bedrohliche Herzrhythmusstörungen wurden beobachtet. Die Therapie ist relativ einfach und wirkt schnell: Cola-Abstinenz und die Einnahme von Kaliumpräparaten.

Drei typische Inhaltsstoffe von Cola-Getränken werden als mögliche Auslöser der Hypokaliämie diskutiert: Koffein, Glukose und Fruktose. Vor allem Koffein stand lange im Verdacht, für die Symptome hauptverantwortlich zu sein. Doch ist das Problem mit dem Wechsel zu koffeinfreier Cola nicht aus der Welt geschafft. Fruktose kann bei übermäßigem Genuss Durchfälle und dadurch Hypokaliämie auslösen.

*Medical Tribune/K. Malberg, 26. Juni 2009,
V. Tsimihodimos et al., egepi@cc.uoi.gr / MS*

Grippeimpfung nichts für Kids?

Nach allgemeinen Empfehlungen sollten in den USA Kinder zwischen 6 Monaten und 18 Jahren gegen Grippe geimpft werden. Kollegen der Mayo Clinic in Minnesota haben nun bei 263 Kindern, die zwischen 1996 und 2006 wegen Grippe stationär behandelt wurden, den Impfstatus evaluiert. Wie Dr. Avni Joshi auf der 105. Internationalen Konferenz der American Thoracic Society berichtete, hatten geimpfte Kinder ein dreifach erhöhtes Risiko für eine Hospitalisierung, bei Asthmatikern war der Zusammenhang noch signifikanter. Zwar gab es keine Hinweise darauf, dass die Vakzine der Grund für die Klinikeinweisung war, doch die Ergebnisse werfen zumindest Fragen nach der Effizienz oder Immunisierung auf, die weiter geklärt werden sollten.

Medical Tribune/abr, 26. Juni 2009 / MS

Mit Hund kein Ekzem

In einer dänischen Studie wurden 356 Kinder asthmakrankter Mütter die ersten drei Lebensjahre beobachtet. 43,5% der Kleinkinder entwickelten ein atopisches Ekzem. Besonders gefährdet waren Träger eines mutierten Filaggrin-Gens und Babys, deren Mütter selbst am atopischen Ekzem leiden. Auch ein von allergischer Rhinitis geplagter Vater war prädisponiert für die Hautkrankheit.

Einen gewissen Hautschutz scheinen eine gute Geburtslänge und höhere Schlafzimmertemperaturen zu bieten. Erstaunlicherweise trat das atopische Ekzem auch bei Kindern mit Hunden als Mitbewohnern seltener auf.

*Medical Tribune/AZ, 26. Juni 2009,
Hans Bisgaard et al., J. Allergy Clin Immunol. 2009; 123 / MS*

Tagungsankündigungen

Ankündigung eines
Intensivkurses für Fortgeschrittene in

**Anthroposophisch erweiterter Herzauskultation
nach Dr. Kaspar Appenzeller**

**am Freitag und Samstag, 4./5. September 2009
in Köln-Dellbrück**

Die anthroposophisch erweiterte Herzauskultation ist eine von Dr. med. Kaspar Appenzeller auf dem Boden der Geisteswissenschaft Dr. Rudolf Steiners entwickelte Methode medizinischer Diagnostik, die sich einsetzen lässt zur umfassenden menschenkundlichen Beurteilung von Entwicklungsstörungen, Erkrankungen und Therapieverläufen. Damit ist sie ein Werkzeug der anthroposophisch erweiterten Medizin.

Der Kurs wendet sich an Ärztinnen und Ärzte, die bereits mit den Grundlagen dieser neuen Art der Untersuchung vertraut sind. Nach einer theoretischen Einführung in die Inhalte dieses Kurses werden gemeinsam unter Anleitung Patienten auskultiert. Die praktisch üben- den Teile bilden das Kernstück des Kurses.

Die Zertifizierung ist beantragt.

Kursleitung, Auskunft und Anmeldung:

Dr. med. Wilfried Schubert
Alte Straße 13
53840 Troisdorf
Tel. 02241 - 80 60 35
Fax 02241 - 80 60 78
praxis.dr.schubert@web.de

Fortbildung für in der Chirophonetik, der Heileurythmie
und der
Heilpädagogik tätige Menschen und interessierte Ärzte

Samstag, 5. September 2009
im Freien Waldorfkindergarten Raphael
Im Wiesenkampe 15, Hannover-Bothfeld

Erarbeitung von **Therapieansätzen** und **menschenkundliche Diagnosefindung** anhand des Bildes der **Multiplen Sklerose**.

Die Multiple Sklerose ist eine chronisch verlaufende Erkrankung des Erwachsenenalters aus der Gruppe der

Autoimmunkrankheiten.

Sie spielt sich am Nerven-Sinnes-System ab, strahlt mit ihren Ausfallerscheinungen jedoch in den Alltag und die Biografie der Betroffenen tief hinein. Anhand einer Patientenbeschreibung wollen wir – auch in Gruppenarbeit – diagnostische und therapeutische Zugangswege erarbeiten und praktisch üben. Neben den Chirophonetik-Therapieüberlegungen sind Anregungen z. B. vonseiten der Heileurythmisten oder Musiktherapeuten immer willkommen.

Leitung der Tagung: Dr. med. Sigrid Sendler, Zehdenick und
Dr. med. Bruno Callegaro, Kassel

Tagungsablauf: 9.30 Begrüßungskaffee
10.00 Vorstellungsrunde
10.30 menschenkundliche Arbeit
11.30 Erfrischungspause
12.00 Fallbeschreibung
13.00 Mittagspause
14.30 Gruppenarbeit – kurze Falldarstellungen
erwünscht
15.30 Gruppenarbeit – Lautfindung und Demonstration
16.30 Kaffeepause
17–18 Info „Freie Initiative zur Förderung der Chirophonetik e.V.“ und „Berufsverband Chirophonetik e.V.“

Im Kostenbeitrag von 40 Euro sind die Mahlzeiten enthalten.

Anmeldung erbeten bis zum 28. August an:

Gisela Rilke, Osterforth 26 A, 30659 Hannover,
Tel. 0511 - 65 38 11, Fax 0511 - 65 14 49, E-Mail: gisela.rilke@gmx.de

76. Tagung des Bundeselternrates

Freitag, 18. September, 19.30 Uhr,
bis Sonntag, 20. September 2009, 12.30 Uhr,
in der Freien Waldorfschule Elmshorn

Zu diesen Tagungen treffen sich zweimal im Jahr delegierte Eltern und Lehrer aller 212 deutschen Waldorfschulen, um über die Belange der Waldorfpädagogik zu beraten. **Erstmalig sind auch alle interessierten Eltern sowie Erzieherinnen und Erzieher aus Waldorfkindergärten eingeladen.**

Im Mittelpunkt der Tagung steht das Thema

„Willensentwicklung. Selbst-bestimmt leben“

Es werden auch Arbeits- und Gesprächsgruppen zu Fragen des ersten Jahrsiebts angeboten.

Programm

Freitag, 18. September 2009

- 15.00 Uhr Vorprogramm
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr Vortrag von Roswitha Willmann „Wie können wir als Erziehende unsere Kinder so unterstützen, dass sie selbst bestimmt leben können?“

Samstag, 19. September 2009

- 8.45 – 11.00 Uhr Plenum I
- 11.00 – 11.25 Uhr Kaffeepause
- 11.30 – 13.00 Uhr Arbeitsgruppen
- 13.00 – 15.00 Uhr Mittagessen.
Markt der Möglichkeiten. Volkstanz. Schulbesichtigung.
- 15.00 – 16.30 Uhr Plenum II
- 16.30 – 16.55 Uhr Kaffeepause
- 17.00 – 18.30 Uhr Arbeitsgruppen
- 18.30 – 19.45 Uhr Abendessen
- 20.00 – 21.30 Uhr Bunter Abend

Sonntag, 20. September 2009

- 8.45 – 9.00 Uhr Singen im Saal
- 9.00 – 10.30 Uhr Arbeitsgruppen
- 10.30 – 10.55 Uhr Kaffeepause
- 11.00 – 12.30 Uhr Plenum III

Information und Anmeldung über www.bundeselternratstagung.de
oder Ihre Waldorfschule.

Bildungswerkstatt in Loheland

Wie Bewegung und Lernen zusammenhängen

18.–20. September 2009 in Loheland bei Fulda

„Bewegung – Element des Lebens“ ist das Motto dieser Tagung mit vielfältigen Workshops und Vorträgen. Die Veranstaltung richtet sich an alle mit Bildung und Bewegung beschäftigten Menschen – Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, BewegungspädagogInnen und -therapeutInnen, sowie Fachleute aus den Bereichen Erwachsenenbildung und Personalentwicklung.

In der Bildungswerkstatt im September geht es um die Gestaltung nachhaltiger Lernprozesse für Menschen jeglichen Alters: Lernfreude, Mut und Intuition, Entwicklung sozialer und kognitiver Fähigkeiten und das Verhältnis zwischen Spiel und Arbeit. Das gemeinsame „forschende“ Erleben in der Bewegung steht im Mittelpunkt der Tagung. In der Erweiterung der eigenen Handlungsmöglichkeiten und durch vertieftes Bewusstsein für die zugrunde liegenden Prozesse können die Teilnehmer im Hinblick auf die eigene pädagogische und therapeutische Tätigkeit neue Anregungen erfahren.

Die Referenten und Workshop-Leiter eröffnen unterschiedliche Zugänge zu dieser Thematik: Erziehungswissenschaftler, Künstler und Praktiker aus dem Bildungsbereich werden hier zusammenkommen. Am Freitag, 18. September 2009 um 20.00 Uhr bildet ein öffentlicher Vortrag der Erziehungswissenschaftlerin Prof. Dr. Renate Zimmer von der Universität Osnabrück mit dem Titel „Bildung braucht Bewegung – den Körper als Verbündeten gewinnen“ den Auftakt. Von Samstag, 19. 9. um 10.00 Uhr bis Sonntag, 20. 9. um 14.00 Uhr finden vielfältige Workshops und Vortragsveranstaltungen statt, u. a. mit Matthias Schenk, dem künstlerischen Leiter und Gründer des „Erfahrungsfelds zur Entfaltung der Sinne und des Denkens“ im Schloss Freudenberg bei Wiesbaden. Workshops leiten auch die Tänzerin und Bewegungsforscherin Susanne Clemens aus Singhofen und Christoph Graf, Eurythmist und künstlerischer Leiter der Heliopolis Academy in Kairo, die zur SEKEM Unternehmensgruppe gehört und der Förderung einer nachhaltigen globalen Entwicklung verpflichtet ist. Weitere Dozenten sind Thomas Pedroli, Klassen- und Musiklehrer an der integrativ ausgerichteten Windrather Talschule in Velbert sowie die Lerntherapeutin und Erziehungsberaterin Roswitha Willmann aus Hamburg. Begleitend wird es weitere Angebote zur Zirkuspädagogik, Loheland-Gymnastik und anderen Formen der Bewegungsschulung geben.

Der Vortrag von Prof. Zimmer ist öffentlich und kostenfrei, für die Teilnahme an der Tagung ist eine Anmeldung erforderlich.

Veranstalter: Loheland-Stiftung, 36093 Künzell, www.loheland.de
Information & Anmeldung unter: bildungswerkstatt@loheland.de

Einladung zur Internationalen Tagung für Schul- und Kindergartenärzte und zum Grundlagenseminar 2009

Wie jedes Jahr im Herbst, findet auch in diesem Jahr vom 1. bis 4. November 2009 die internationale Tagung für Schul- und Kindergartenärzte am Goetheanum in Dornach statt.

In den vergangenen Jahren haben wir die Tagung gemeinsam mit anderen Berufsgruppen gestaltet: zunächst mit den Heileurythmisten und in den letzten beiden Jahren mit den Förderlehrern. Aus der Arbeit mit den Heileurythmisten ist eine fruchtbare Tagung von HeileurythmistInnen und SchulärztInnen hervorgegangen, die jährlich im Frühjahr in München stattfindet.

Mit den Förderlehrern gab es zunächst zwei gemeinsame Tagungen, in diesem Jahr findet zum dritten Mal die Tagung der Förderlehrer parallel zur Tagung der Schul- und Kindergartenärzte statt. Eine Reihe von Vorträgen und Arbeitsgruppen können so von beiden Berufsgruppen gemeinsam besucht werden. Gleichzeitig ist sichergestellt, dass jede Berufsgruppe ihre eigenen Themen und Arbeitsvorhaben beraten kann.

Das Berufsbild des Förderlehrers gestaltet sich immer mehr in den letzten Jahren sind verschiedene Ausbildungsstätten entstanden und es gibt ein starkes Bemühen, Lernschwierigkeiten aus der anthroposophischen Menschenkunde heraus zu verstehen.

Zahlreiche Berufsgruppen bemühen sich aktuell um ein Verständnis der Lernschwierigkeiten und Entwicklungsprobleme von Kindern und der Entwicklung von Hilfsprogrammen: Pädagogen, Psychologen, Mediziner, Sozialpädagogen, Neurowissenschaftler, Ergo- und Physiotherapeuten usw.

Die Vielschichtigkeit der daraus entstehenden Aufgaben zeigt, wie wichtig eine gemeinsame Herangehensweise von Lehrern, Förderlehrern und Schulärzten an diese Forschungsfragen ist und wie dringlich die Entwicklung von Hilfestellungen aus einem anthroposophischen Verständnis heraus vorangetrieben werden muss.

Thematisch wollen wir uns in diesem Jahr mit der Behandlung der Lese-Rechtschreib-Schwäche beschäftigen, nachdem wir im letzten Jahr vor allem am Verständnis der ursächlichen Phänomene und Probleme gearbeitet haben. Die Textarbeit wird sich mit dem vierten und letzten Vortrag aus dem Zyklus „Meditativ erarbeitete Menschenkunde“ (GA 302a, TB 7300) beschäftigen. (Bitte auch den 3. Vortrag noch einmal lesen)

Wie in den vergangenen Jahren ist am Morgen die Gelegenheit gegeben, an der Opferfeier teilzunehmen, die Rudolf Steiner auf Bitten der Oberstufenschüler an der Waldorfschule eingerichtet hat.

Internationale Tagung für Schul- und Kindergartenärzte vom 1. bis 4. November 2009 am Goetheanum

Entwicklungsförderung durch Waldorfpädagogik, Hilfen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Sonntag, 1. November 2009	Montag, 2. November 2009	Dienstag, 3. November 2009	Mittwoch, 4. November 2009
			8.15 Opferfeier *
	9.00 – 10.30 Pädagogische und therapeutische Hilfen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche <i>Michaela Glöckler mit Aussprache*</i>	9.00 – 10.30	9.00 – 10.30 Textarbeit im Plenum der Schulärzte Rückblick - Vorblick
		10.30 – 11.00	10.30 – 11.00 PAUSE
16.30 Begrüßung * <i>Michaela Glöckler</i>	11.00 – 12.30 Arbeitsgruppen <i>siehe Kasten rechts</i>	11.00 – 12.30	11.00 – 12.30 Vortrag* Innen und aussen im (Förner)Lehrerberuf – Erfolgreiche Praxis und innere Selbstverwaltung. <i>Christof Wiechert</i> Ende 12.45h
Vortrag * Pädagogische und therapeutische Hilfen bei Lese-Rechtschreib- Schwäche unter Berücksichtigung des Pentagramms als diagnostisch- therapeutisches Instrument <i>Michaela Glöckler</i>	12.15 – 15.15 MITTAGSPAUSE		Arbeitsgruppen:
	15.15 – 16.30 Eurythmie <i>Sylvia Bardt</i> Sprachgestaltung <i>Eva Sonnleitner</i>	15.15 – 16.30 Eurythmie <i>Sylvia Bardt</i> Sprachgestaltung <i>Eva Sonnleitner</i>	1. Aufgaben des Arztes im Kindergarten und beim Übergang vom Kindergarten zur Schule <i>Claudia McKeen</i>
	16.30 – 17.00 PAUSE		2. Äußerungen von Rudolf Steiner zur Behandlung der Lese-Rechtschreib-Schwäche <i>Irene Groh, Ernst Bücher *</i>
	17.00 – 18.30 Textarbeit im Plenum der Schulärzte Meditativ erarbeitete Menschenkunde, 4. Vortrag (GA302a, tb 7300) <i>bitte auch den 3. Vortrag mitvorbereiten</i>		3. Wesensgliederdiagnostik üben <i>Wolfgang Kersten</i>
	18.30 – 20.00 ABENDPAUSE		4. Menschenkundliche Bedeutung von Zahn- und Kieferfehlstellungen <i>Reinhart Menzel</i>
19.30 – 21.30 Plenumsgespräch der Schulärzte Vorstellung, Fragen, Aussprache. Erfahrungsaustausch mit Früh- und Späteinschulung	20.00 – 21.30 Plenumsgespräch der Schulärzte/ eventuell Arbeitsgruppen	20.00 – 21.30 Plenumsgespräch der Schulärzte	5. Die „kleine“ Schülerbetrachtung mit Eltern und Klassenlehrer/In <i>Martina Schmidt</i>
			6. Vorläuferfähigkeiten von Lesen und Schreiben aus wissenschaftlicher und menschenkundlicher Sicht. Verwandlung der Geschicklichkeit in Denkkräfte. <i>Elke Schaffrath*</i>

* gemeinsam mit den Förderlehrern

Änderungen jederzeit möglich

Wir bitten herzlich, Musikinstrumente mitzubringen und sich – zur Koordination der Musik – bis zum 23. Oktober 2009 mit M. Knoch in Verbindung zu setzen. Tel: 0049 – 30 – 824 01 08, knoch@dibomedia.de
Verantwortlich: *Michaela Glöckler, Claudia McKeen, Martina Schmidt*

Grundlagenseminar

Wir freuen uns sehr, vom 31. Oktober bis 1. November wieder ein Grundlagenseminar anbieten zu können, das im Rahmen der neu konzipierten Ausbildung zum anthroposophischen Präventionsarzt stattfindet. Es handelt sich um eine mehrjährige berufsbegleitende Weiterbildung, die über verschiedene Ausbildungsmodulare zu einer Anerkennung im anthroposophisch-medizinischen Zusammenhang führt.

Das Seminar liegt zeitlich direkt vor der internationalen Schul- und Kindergartenärzte-Tagung, sodass die Teilnehmer beide Veranstaltungen besuchen können und eine zusätzliche Anreise nicht notwendig ist. Das Seminar wendet sich an alle Ärzte, die sich Grundlagen für die Tätigkeit im pädagogischen Umfeld der Waldorfschulen und Kindergärten (erneut) erarbeiten wollen und lebt in Vorträgen, Arbeitsgruppen und Plenumsgesprächen vom Austausch der Teilnehmer mit ihren unterschiedlichen Erfahrungen und Fragen. Mit Fallbeispielen verschiedener Kollegen wird die Vielfalt diagnostischer und therapeutischer Vorgehensweisen erlebbar und vor allem in der Heilerhythmie auch geübt.

Das Seminar beginnt am Samstag, den 31. Oktober um 11.30 Uhr.

Programmübersicht für das Grundlagenseminar

Samstag, 31. Oktober 2009

11.30 – 13.00 Medizinisch-pädagogische Konstitutions-
Betrachtung (*Michaela Glöckler, Dornach*)

Mittagspause

14.30–15.00 Fallbeispiel (Kindergarten)

15.00–15.45 Präventiv-medizinische Fragestellungen im
Kindergarten (*Claudia McKeen, Stuttgart*)

Kaffeepause

16.15–16.45 Eurythmie (*Sebastian Junghans*)

16.45–17.15 Fallbeispiel (Unterstufe)

17.15–18.45 Arbeitsgruppen

Abendpause

20.00–21.30 Plenumsgespräch zu Fragen der schul- und
kindergartenärztlichen Tätigkeit

Sonntag, 1. November 2009

9.00–10.00 Hospitationen: Wie gehe ich als Schularzt vor?
(*Martina Schmidt, Oberursel*)

10.00–10.30 Fallbeispiel (*Mittelstufe*)

10.30–11.00 Heileurythmie (*Sebastian Junghans*)

Kaffeepause

11.30–12.30 Die kollegiale Zusammenarbeit von Schularzt und Lehrern (*Wolfgang Kersten, Engelberg*)

12.15–13.00 Rückblick und Vorblick

Arbeitsgruppen:

1. Die Aufgaben des Arztes im Kindergarten (*Claudia McKeen*)
2. Was kann der Schularzt zur Konferenzarbeit beitragen? (*Markus Wegner*)
3. Pädagogisch-therapeutische, strukturelle und finanzielle Aspekte eines Förderkonzepts (*Martina Schmidt*)

Für den Vorbereitungskreis

Michaela Glöckler, Claudia McKeen, Martina Schmidt

Heiteres aus Kindermund

In der Familie sind 5 Kinder, die furchtbare Schimpfworte sagen. Eines Tages wird es der Mutter zu viel, sie sagt:

„Von heute ab gibt es keines der Worte mehr, habt ihr mich verstanden?“

Der Jüngste (4–5 Jahre) bettelt nach einigen Tagen:

„Darf ich noch ein Wort sagen, ganz leise?“

– *Oberkirchenbehörde.*“

Förderlehrertagung 2009

Hilfreiche Maßnahmen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche

Tagung für FörderlehrerInnen vom 1. bis 4. November 2009 in Dornach

Bei der Förderlehrertagung im letzten Jahr wurde intensiv daran gearbeitet, wie die Lese-Rechtschreib-Schwäche menschenkundlich erklärt werden kann. In diesem Jahr sollen die Grundzüge eines Vorgehens aus der Menschenkunde entwickelt werden.

Mittelpunkt der menschenkundlichen Betrachtungen waren die Aussagen Rudolf Steiners in den Vorträgen über „Meditativ erarbeitete Menschenkunde“. Darin werden das Sehen und das Hören und ihre vollkommen unterschiedliche Verankerung im Menschen dargestellt sowie ihr Zusammenkommen im Bereich des Verstehens, der an das rhythmische System gebunden ist. Außerdem hatte Michaela Glöckler den Fünfstern als Bild für das Wirken der Wesensglieder dargestellt und auf die LRS angewendet.

Alles Lesen und Schreiben beruht auf dem Verbinden von Sehbarem (Buchstaben) und Hörbarem (Laute). Ausgehend von der Verankerung des Sehens und Hörens in Wahrnehmen, Verstehen und Erinnern im Menschen ergeben sich Konsequenzen, die Wege für das Vorgehen bei einer Lese-Rechtschreib-Schwäche aufzeigen. Der Fünfstern erweitert den Blick auf das Zusammenwirken der Wesensglieder. Ein solches Vorgehen soll durch Impulsreferate, kurze Darstellungen und im Gespräch zusammengetragen werden. Dabei soll die 2008 erarbeitete Menschenkunde Grundlage der Tagung, aber nicht Voraussetzung für eine Teilnahme sein.

Daneben werden die Vorträge von Michaela Glöckler, Arbeitsgruppen, aber auch gemeinsame Übungen im Plenum mit Agnes Zehnter (Sprachgestaltung) und Peter Waller (Singen und Hörübungen) einzelne Aspekte vertiefen.

Zur Vorbereitung werden die Aussagen Rudolf Steiners zum Schreiben- und Lesenlernen sowie den Schwierigkeiten mit der Rechtschreibung empfohlen (zusammengetragen in dem Band „Erziehung und Unterricht als Präventivmedizin“, herausgegeben von Irene Groh und Mona Ruef in der Schriftenreihe „Persephone“ der Medizinischen Sektion). Dieser Band ist jetzt wieder erhältlich!

Sobald die Anmeldeunterlagen vorliegen, werden sie an die Waldorfschulen verschickt. Dann können sie auch bei der pädagogischen Sektion angefordert werden.

Weitere Informationen:

Irene Groh E-Mail: za3806@lehrer.uni-karlsruhe.de
Ernst Westermeier E-Mail: ernst.westermeier@gmx.de

Für den Vorbereitungskreis
Ernst Westermeier

Hilfreiche Maßnahmen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche
 Tagung für FörderlehrerInnen vom 1. bis 4. November 2009 in Dornach

Sonntag, 1. Nov.	Montag, 2. November	Dienstag, 3. Nov.	Mittwoch, 4. Nov.
	8.15 Opferfeier		
	9.00 – 10.30 Vorträge Michaela Glöckler Pädagogische und therapeutische Hilfen bei Lese-Rechtschreib-Schwäche		9.00 – 10.30 Arbeitsgruppen
	10.30 – 11.00 Pause		
16.30 – 16.45 Begrüßung 16.45 – 18.00 Eröffnungsvortrag Michaela Glöckler: Pädagogische und therapeutische Hilfen bei Lese- Rechtschreib- Schwäche unter Berücksichtigung des Pentagramms als diagnostisch- therapeutisches Instrument	11.00 – 12.30 Arbeitsgruppen		11.00 – 12.30 Vortrag Christoph Wiechert: Innen und außen im (Förder)Lehrerberuf – Erfolgreiche Praxis und innere Selbstverwaltung, anschließend gemeinsamer Abschluss
	Mittagspause Marktplatz		
	15.00 – 16.30 künstlerische Kurse		
	17.00 – 18.30 Von der Menschenkunde zum Phänomen, vom Phänomen zum konkreten Handeln Impulsreferate und Darstellungen im Plenum		
	Abendpause		
20.00 1. Künstlerische Einstimmung 2. Thematische Einleitung 3. Vorstellung der Dozenten und Arbeitsgruppen	20.00 Eurythmieaufführung	20.00 – open space – Raum für Praxisberichte, Initiativen, Ideen, Wünsche, Austausch	

Arbeitsgruppen:

1. Joep Eikenboom: Spiegelungen in den Wesensgliedern – ihre Bedeutung für das Lesen und Schreiben und die Nachreifung durch die Extrastunde
2. Irene Groh/Ernst Bücher: Austausch über Angaben Rudolf Steiners zur Lese- und Schreibproblematik und Beispiele aus der Praxis
3. Anita Jörg: Wie schmecken die Laute? – Praktische Übungen zur Lautdifferenzierung und zum Einstieg ins Schreiben/Lesen
4. Monika Misselhorn: ... Am Ende weiß man, wie man es hätte machen sollen ... Anregungen, Austausch, Übungen zum lebendigen und individu-

ellen Miteinander im therapeutischen Prozess bei Schreib-Lese-Rechtschreib-Problemen

5. Brigitte von Schwarzenfeld: Hilfen für legasthenische Kinder in den Fremdsprachen
6. Heide Seelenbinder/Roswitha Willmann: Die Lese-Rechtschreibfähigkeit – menschenkundliche Gesichtspunkte und Therapieansätze (z. B. Buchstabenkreis)
7. Uta Stolz: Die Bedeutung des kreativen Schreibens in der Legasthenietherapie: praktische Übungen – menschenkundliche Grundlagen – therapeutische Indikationen
8. Ernst Westermeier: Hören und Sehen verbinden – Ansätze zu einem Vorgehen bei LRS auf der Grundlage der „Meditativ erarbeiteten Menschenkunde“

Arbeitsgruppen der Schulärzte, die auch für Förderlehrer angeboten sind:

9. Elke Schaffrath: Vorläuferfähigkeiten von Lesen und Schreiben aus wissenschaftlicher und menschenkundlicher Sicht. Verwandlung der Geschicklichkeit in Denkkraft

Künstlerische Kurse:

- Elke Dominik: Plastizieren
- Sebastian Junghans: Heileurythmie
- Uta Stolz/Joep Eikenboom: Malübungen der Extrastunde
- Heide Vetter: Formenzeichnen und -malen
- Peter Waller: Bewegungsspiele sowie Hör- und Lauschübungen
- Agnes Zehnter: Sprachgestaltung

Literatur:

- Erziehung und Unterricht als Präventivmedizin – Persephone Schriftenreihe der Medizinischen Sektion (ist inzwischen neu aufgelegt)
- Rudolf Steiner: Erziehung und Unterricht aus Menschenerkenntnis (GA 302a), (Meditativ erarbeitete Menschenkunde), Vortrag vom 21. September 1920
- Rudolf Steiner: Die Erneuerung der pädagogisch-didaktischen Kunst durch Geisteswissenschaft (GA 301), Vortrag vom 6.5.1920

Kongress des Bundes der Freien Waldorfschulen und der Vereinigung der Waldorfkindergärten

„Entwicklungsräume und Übergänge – gemeinsam gestalten“

Freitag, 12. November, 19.30 Uhr,
bis Sonntag, 15. November 2009, 12.30 Uhr
in der Freien Waldorfschule Frankfurt/Main.

Erstmalig werden wir einen gemeinsamen Kongress gestalten.

Alle Interessierten (Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen,
SchülerInnen u. a.) aus Waldorfeinrichtungen (Kindergärten
und Schulen) sind herzlich eingeladen.

Mehr Informationen und Anmeldungen über:

Bund der Freien Waldorfschulen
Wagenburgstraße 6, 70184 Stuttgart
Tel. 0711 - 210 42 - 0
Internet: www.waldorfschule.de

Vereinigung der Waldorfkindergärten e.V.
Le Quartier Hornbach 15,
67433 Neustadt
Tel. 06321 - 95 96 86
Fax 06321 - 95 96 88
E-Mail: info@waldorfkindergarten.de

PÄDAGOGISCHE AKADEMIE AM HARDENBERG INSTITUT

Samstag, 14. November 2009

Akademietag mit Henning Köhler

Erscheinungsformen der Angst im Kindes- und Jugendalter

Vorträge, Arbeitsgruppen, Plenum

Angst ist heute zu einem ständigen Lebensbegleiter des Menschen geworden und nur vordergründig ein Feind. Wir könnten ohne sie unsere schöpferischen Potenziale nicht entfalten und unsere sozialen Fähigkeiten nicht entwickeln. Zum Lebenshindernis wird sie nur, wenn wir unter ihre Knechtschaft geraten.

Eine Betrachtung der Entwicklung zwischen Geburt und Volljährigkeit soll zeigen, dass Individuation (Selbstwerdung) ein Lehrpfad der Auseinandersetzung mit Angst auf verschiedenen Ebenen ist und dass die Erfahrungen, die wir dabei machen, für unser ganzes weiteres Leben von großer Bedeutung sind (mit vielen erziehungspraktischen Anregungen).

10.00 – 18.00 Uhr Rudolf-Steiner-Schule Hamburg-Wandsbek
Rahlstedter Weg 60, Hamburg-Farmsen

Kostenbeitrag: 50.- €

Anmeldung bis 31. Oktober 2009

Auskunft und Anmeldung: Tel. 06221 - 65 01 70, Fax -21640
info@paedagogische-akademie.de
www.paedagogische-akademie.de

Patiententag Rheuma

Das Therapiekonzept der Anthroposophischen Medizin
bei rheumatischen Erkrankungen

3. Oktober 2009, 9.30 – 17.00 Uhr

Filderklinik Stuttgart

Was tun bei Rheuma? Gibt es Alternativen zur schulmedizinischen Basistherapie? Diese Fragen bewegen zahlreiche Patientinnen und Patienten.

Die herkömmliche, standardisierte Basistherapie der rheumatischen Erkrankungen ist vornehmlich darauf ausgerichtet, die im Befund sichtbaren Entzündungsprozesse zu unterdrücken. Die Anthroposophische Medizin sieht ihre Aufgabe darin, auch die individuelle seelisch-geistige Dimension des Menschen als real zu berücksichtigen. Ziel ist es, möglichst früh im Krankheitsverlauf die körpereigenen Gesundheitskräfte zu stärken und dazu anzuregen, aktiv und kompetent mit der eigenen Krankheit umzugehen.

Vorträge von erfahrenen Rheumatologen zur schulärztlichen und zur anthroposophischen Frühbehandlung sowie zur Kinderreumatologie führen in das erweiterte Konzept der Anthroposophischen Medizin ein. Das praktische Kennenlernen therapeutischer und pflegerischer Anwendungen gibt Anleitung zu eigenaktivem Umgang mit der Krankheit.

Veranstalter: *gesundheit aktiv. anthroposophische heilkunst e.v.*, Filderklinik und Medizinisch-Pädagogisches Zentrum an der Filderklinik

Programm, Informationen und Anmeldung:

gesundheit aktiv. anthroposophische heilkunst e.v.

Johannes-Kepler-Str. 56, D-75378 Bad Liebenzell-Untertlengenhardt

Tel. 07052-9301-0, E-Mail: verein@gesundheitaktiv-heilkunst.de

www.gesundheitaktiv-heilkunst.de



Birke

Foto: WALA Heilmittel GmbH

Veranstaltungen und Publikationen im Herbst



Foto: WALA Heilmittel GmbH

Patiententag *Rheuma*

Das Therapiekonzept der Anthroposophischen Medizin bei rheumatischen Erkrankungen

Sa., 3. Oktober 2009
Filderklinik Stuttgart

Dazu unsere Broschüre (im Herbst erhältlich):
Ludger Simon, Rheumatische Erkrankungen
Best.-Nr. 195, 6,- €*

Öffentliche Vorträge: *Misteltherapie bei Krebs*

Dr. med. Frank Meyer

Hamburg (11.09.), Frankfurt a. M. (25.09.), Köln (23.10.),
Leipzig (06.11.), München (20.11.09) und Stuttgart 04.12.)

Unsere Broschüre zum Thema:
Hans-R. Heiligtag, Krebs verstehen und behandeln
Best.-Nr. 170, 4,- €*



Foto: Weibels AG / Jürg Buesch



Bild: J.D. Haegegger/Ralfael-Verlag, Offtigen

Kongress: *Menschen mit Demenz*

Verstehen Begleiten Behandeln

Sa., 14. November 2009
Berlin, Urania, Kleistsaal
www.ethikkongress.de

Hörbücher zum Thema aus unserem Verlag:

Michaela Glöckler, Demenz, Best.-Nr. 506, 10,50 €*

Rolf Heine, Das Konzept der pflegerischen Gesten I bis IV,
Best.-Nr. 509-512, je 10,50 €*

*zzgl. Versandkosten

gesundheit aktiv, anthroposophische heilkunst e.v.
Johannes-Kepler-Str. 56 - 75378 Bad Liebenzell-Unterlengenhardt
Tel.: 0 70 52 / 93 01-0 Fax: 0 70 52 / 93 01-10

Anmeldungen und aktuelle Informationen zu Veranstaltungen, Aktionen, Büchern
und Broschüren finden Sie unter www.gesundheitaktiv-heilkunst.de

Medizinisch-Pädagogische Konferenz

Rundbrief für Ärzte, Erzieher, Lehrer, Eltern und Therapeuten

Bestellschein

bitte senden an: Eveline Staub Hug, Ehrenhalde 1, 70192 Stuttgart

Ich/Wir bestelle(n) die Medizinisch-Pädagogische Konferenz zu € 3.50 pro Heft zuzüglich
Versandkosten. Rechnungstellung jeweils im August für ein Jahr im Voraus.

ab Heft Nr.

Bitte liefern Sie jeweilsExemplar(e) an folgende Adresse:

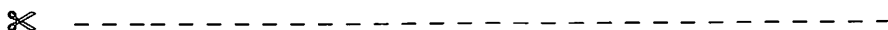
Vorname.....Name.....

Straße, Hausnummer

Postleitzahl/Ort

Tel./FaxBeruf

Datum Unterschrift



Einzugsermächtigung

Ermächtigung zum Einzug von Forderungen durch Lastschrift

Hiermit ermächtige(n) ich/wir*) Sie widerruflich, die von mir/uns*) zu entrichtenden Zahlungen für
die „Medizinisch-Pädagogische Konferenz“ 4 Hefte pro Jahr je € 3,50 zuzüglich Versandkosten

bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres*) Girokontos Nr.....

bei derBLZ.....
durch Lastschrift einzuziehen.

Wenn mein/unser*) Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens
des kontoführenden Kreditinstituts (s.o.) keine Verpflichtung zur Einlösung.

.....
(Ort)

.....
(Datum)

.....
(Unterschrift)

.....
(genaue Anschrift)

Anschriften der Verfasser

- Dietrich von Bonin MME Holligenstraße 87, 3008 Bern, Schweiz
Anthr. Kunsttherapeut, Fachrichtung therapeutische
Sprachgestaltung
- Dr. Ulla Bremme Pfitznerstraße 5, 40593 Düsseldorf
Ärztin
- Marie-Luise Compagni Feuerbacher Heide 67, 70192 Stuttgart
Waldorferzieherin
- Marita Fuchs Rämistraße 42, 8001 Zürich
Redaktorin UZH News Universität Zürich
marita.fuchs@kommunikation.uzh.ch
- Dr. Daniela Kandels Löschweg 12, 86391 Stadtbergen
Freie Medizjournalistin
- Dr. Markus Karutz Lothringer Straße 40, 50677 Köln
Internist
- Peter Lang Wolfsbergerstraße 9, 83254 Breitbrunn am Chiemsee
Diplom-Pädagoge, Dozent am Kindergartenseminar
Stuttgart
- Stefan Leber Plochinger Straße 29, 73760 Ostfildern
- Dr. Katharina Müller
Dr. Ulrike Weiland Universität Ulm, Beim Alten Fritz 2, 89079 Ulm
Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen am Transferzentrum
für Neurowissenschaften und Lernen der Universität Ulm
katharina.mueller@znl-ulm.de
ulrike.weiland@znl-ulm.de
- Dr. Carla Papke-Hesse Gartenfeldstraße 17, 61231 Bad Nauheim
Ärztin für Allgemeinmedizin; Beratende Ärztin in heil-
pädagogischer Waldorfschule und Dozentin am Herner
berufsbegleitenden heilpädagogischen Kurs
- Tobias Richter Endressstraße 46/2/6, 1230 Wien, Österreich
tobias.richter@chello.at
- Hartwig Schiller c/o Verlag Freies Geistesleben,
Landhausstraße 82, 70190 Stuttgart
Generalsekretär der anthroposophischen
Gesellschaft Deutschland
- Cornelia Unger-Leistner Eleonorestraße 15, 55125 Mainz
Freie Journalistin

Termine

4./5. September 2009	Köln-Dellbrück	Intensivkurs für Fortgeschrittene in Anthroposophisch erweiterter Herzauskultation nach Dr. Kaspar Appenzeller *
5. September 2009	Hannover-Bothfeld	Fortbildung für in der Chirophonetik, Heileurythmie und der Heilpädagogik tätige Menschen und interessierte Ärzte *
11.–13. September	Dornach	Tagung für Heileurythmisten, Ärzte, Medizinstudenten + Diplomstudenten der Heileurythmie Ausbildungen. Therapeutische Aspekte der Toneurythmie **
18./19. September 2009	Wistedt	Treffen der LerntherapeutInnen und FörderlehrerInnen zum Austausch über die Arbeit mit der Extrastunde **
18.-20. September 2009	Elmshorn	76. Tagung des Bundeseltemrates. Thema „Willensentwicklung. Selbst-bestimmt leben“ *
18.–20. September 2009	Loheland	Bildungswerkstatt in Loheland – Wie Bewegung und Lernen zusammenhängen *
31. Oktober / 1. November 2009	Dornach	Grundlagenseminar in die schul- und kindergartenärztliche Tätigkeit *
1.–4. November 2009	Dornach	Internationale Tagung für Schul- und Kindergartenärzte und Tagung der Förderlehrer *
12.–15. November 2009	Dornach	Ärztetagung in der Rudolf-Steiner-Halde
12.–15. November 2009	Frankfurt/Main	Kongress des Bundes der Freien Waldorfschulen und der Vereinigung der Waldorfkindergärten „Entwicklungsräume und Übergänge – gemeinsam gestalten“ *
14. November 2009	Hamburg	Akademietag mit Henning Köhler. Erscheinungsformen der Angst im Kindes- und Jugendalter *
14. November 2009	Frankfurt	Heileurythmie im 1. Jahrsiebt, 7. Arbeitstreffen **
17.-22. Februar 2010	Brissago/Schweiz	Arbeitstagung der in Heilpädagogik und Sozialtherapie tätigen Ärzte

* Programm siehe im Innenteil „Tagungsankündigungen“

** Programm siehe Rundbrief 49/2009