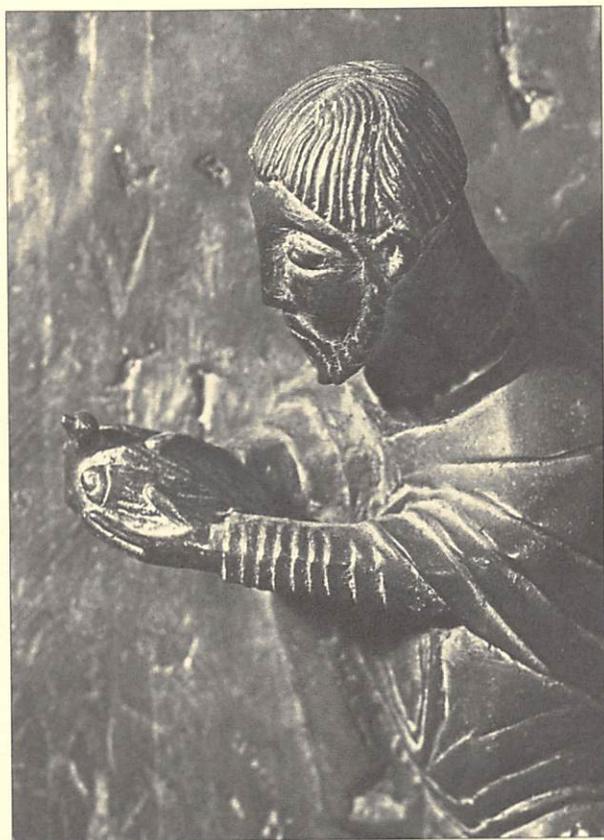


# Medizinisch-Pädagogische Konferenz

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



Heft 77 / Mai 2016

## Impressum

### Herausgeberin

Dr. med. Claudia McKeen, Bauschweg 6, 70188 Stuttgart  
Fax 0711 - 259 19 97, E-Mail: [claudia@mckeen.de](mailto:claudia@mckeen.de)

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 Herausgeberin möglich, drei Belegexemplare werden erbeten.

Die Herausgeberin freut sich über Artikel und Zuschriften.

### Abonentenservice und Anzeigen

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

**Konto:** Bund der Freien Waldorfschulen e. V.  
Medizinisch-Pädagogische Konferenz – Eveline Staub Hug  
Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart  
IBAN DE25 6012 0500 0008 7124 00 – BIC BFSWDE33STG

Der Kostenbeitrag pro Heft beträgt € 4.– zzgl. Versandkosten und wird bei den Abonnenten per Lastschriftinzugsverfahren einmal im Jahr im Voraus abgebucht. Bei Bestellung von Einzelheften Entgelt bitte im Voraus überweisen oder in Briefmarken beilegen (Deutschland € 6.–, Ausland € 8.–).

**Redaktionsschluss** für das nächste Heft: 15. Juni 2016

# Medizinisch-Pädagogische Konferenz

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

Heft 77 – Mai 2016

Herausgeberin: Dr. Claudia McKeen

## Inhalt

---

<i>Claudia McKeen</i>	Liebe Leserinnen und Leser	3
<b>Vorträge an der Kindergarten-Schulärzte-Tagung 2015</b>		
<i>Michaela Glöckler</i>	Wie kann Suchtdisposition, Borderline-Persönlichkeit und Psychosen vorgebeugt werden?	5
	Neigung zu Gewalt und Mobbing und deren Überwindung	19
	Der Zusammenhang von Drei- und Vier-Gliederung	33
	Besinnung auf die Menschenkunde	
<i>Renate Karutz</i>	Kupfer als Heilmittel	46
	Wichtige Aspekte für den Schularzt	
* * *		
<i>Rosemaria Bock</i>	Das eurythmische Instrument	53
<i>Elke Neukirch</i>	Fallstudie zur Behandlung persistierender Reflexe durch die Heileurythmie	63
<i>Kaspar Zett</i>	Die Eurythmie als zeitgemässe Grenzerfahrung und die Imaginationsfähigkeit	76
<i>Karel Zimmermann</i>	Kinder psychisch kranker Eltern – Erfahrungen aus der heilpädagogischen Tagesklinik der Kinder- und Jugendpsychiatrie	86
<i>Rudolf Steiner</i>	Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf - Erziehung zu Moralität	101

Buchbesprechungen		
<i>Albert Lenz/ Eva Brockmann</i>	Kinder psychisch kranker Eltern stärken ( <i>Claudia McKeen</i> )	103
<i>Daniel Häni/ Philip Kovce</i>	Das bedingungslose Grundeinkommen ( <i>Friedwart Husemann</i> )	104
<i>Maria Luisa Nüesch</i>	Über die Kunst, Kinder und Eltern zu begleiten ( <i>Martina Hinz</i> )	106
	Leseprobe	108
<hr/>		
Aktuelle Infos		
- Diabetes nimmt stark zu		111
- ADHS: Forschung in der Sackgasse – lieber kranke als unglückliche Kinder?		111
- Unaufmerksamkeit der Eltern lenkt auch die Kinder ab		113
- Ernährung beeinflusst die Schlafqualität		114
<hr/>		
Tagungsankündigungen		
- Kindergarten-Schulärzte-Treffen Regionalgruppe Süd. 2. Juli 2016 in Stuttgart		115
- Extra-Kurse: Schreiben und Lesen – wirklich ganz einfach? Seminar mit Joep Eikenboom, 30. September – 2. Oktober 2016 in Überlingen-Rengoldshausen		115
- Internationale Kindergarten-Schulärzte-Tagung: Das Berufsbild des Schularztes – Medizin im Dienste der Pädagogik. 22.–25. Oktober 2016 in Dornach		116
- Meditationswoche für Ärzte und Medizinstudenten. 15.–19. Februar 2017 in Maroldsweisach		118
<hr/>		
Inserat		119
<hr/>		
Bestellformular		120

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Die Forschung zu ADHS, der sog. Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung, umfasst inzwischen mehrere Hunderttausend Studien, ohne dass bis heute auch nur annähernd Klarheit darüber bestünde, was Ursprung und Verständnis dieser „fabrizierten Krankheit“ (Eisenberg) anbelangt. (siehe akt. Info Seite 111). Es gibt kein spezifisches organisches Korrelat für die Diagnose dieser angeblich körperlichen Krankheit – die behaupteten Transmitterstörungen im Gehirn sind nicht belegt. Immer mehr Forscher sagen, dass man gar nicht von einer Krankheit sprechen kann, da es sich um ein Spektrum von Verhalten und Symptomen handelt, die unter bestimmten Bedingungen auch sonst im Leben von Kindern und Erwachsenen auftreten können. So hat man kürzlich in der Universität von Virginia Studenten, die kein ADHS haben, untersucht, indem man eine Woche lang jede Nachricht auf ihrem Smartphone mit Ton ankommen ließ und das Gerät jeder Zeit leicht zu erreichen war. In der folgenden Woche kamen die Nachrichten ohne Benachrichtigung und das Gerät war nicht leicht verfügbar. Das Ergebnis war, dass die Studenten nach der ersten Woche deutlich unaufmerksamer, unkonzentrierter und hyperaktiver waren als in der zweiten Woche, ohne die ständige Unterbrechung durch das Smartphone. Wen wundert das . . . ?

Dieses Verhalten fällt nun störend auf, wenn es speziell bei Kindern ein Ausmaß annimmt, das von diesen, eben weil es Kinder sind, nicht beherrscht werden kann – vor allem dann nicht, wenn sie zu konzentrierter Tätigkeit, stillsitzen und bravem Verhalten und Lernen angehalten werden. Und dann wundert es auch nicht, dass ADHS bei zu jung eingeschulter Kindern ungleich häufiger vorkommt als bei schulreif eingeschulter.

Zu diesen mehreren Hunderttausend ADHS-Studien gesellt sich nun eine bemerkenswerte neue Beobachtung: Die Aufmerksamkeit von kleinen Kindern im ersten Lebensjahr ist umso besser, und sie beschäftigen sich umso länger und intensiver mit einem Gegenstand, je ungeteilter auch das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit des Erwachsenen, mit dem sie zusammen sind, bei ihnen ist. Die ungeteilte Aufmerksamkeit und Konzentration, die der Erwachsene dem Kind und dem Gegenstand, mit dem es sich beschäftigt, zuwendet, bewirkt, dass das Kind sich mit größerer Intensität und Konzentration dem Gegenstand zuwendet. Die ungeteilte Aufmerksamkeit des Erwachsenen, der gemeinsame Blick auf einen Gegenstand in der Welt sind Voraussetzung für

Konzentration beim kleinen Kind. Die Fähigkeit zu Aufmerksamkeit wird im ersten Lebensjahr veranlagt, wenn das Kind sich mit den Augen einzelnen Gegenständen in seiner Umgebung zuwendet, sofern der Erwachsene diese Aufmerksamkeit vorlebt und die Gegenstände nicht zu schnell wechseln oder zu viele sind. (s. Seite 113)

Konzentrationsschwäche, Aufmerksamkeitsstörung und abnehmende Gedächtnisfähigkeit sind Probleme unserer Zeit. Die Folge davon sind Unruhe und Nervosität, und dass wir uns immer mehr nur von außen anregen lassen und die Führung unseres Lebens nicht selber in die Hand nehmen. Das überträgt sich fatal auf unsere Kinder.

Ich hoffe, Sie finden in den Artikeln dieses Heftes Anregungen für die Begleitung unserer Kinder, die heute mehr denn je dringend Vorbilder brauchen, die Ruhe und Zeit haben, um ungeteilte Aufmerksamkeit und Liebe von Ich zu Ich in der Begegnung zu leben.

In diesem Sinne grüße ich Sie herzlich und wünsche eine schöne Johannizeit.

*Claudia McKeen*



Beiträge von der Kindergarten-Schulärzte-Tagung  
in Dornach 2015<sup>1</sup>

## Wie kann Suchtdisposition, Borderline-Persönlichkeit und Psychosen vorgebeugt werden?

*Michaela Glöckler*

Wir beginnen mit der Besinnung auf unsere schulärztliche Tätigkeit mit einem Spruch, der eine spirituelle Orientierung für die Zusammenarbeit zwischen Medizin und Pädagogik, zwischen Heilen und Erziehen ausspricht.

Es war in alten Zeiten,  
Da lebte in der Eingeweihten Seelen kraftvoll der Gedanke,  
Dass krank von Natur ein jeglicher Mensch sei.  
Und Erziehen ward angesehen gleich dem Heilprozess,  
Der dem Kinde mit dem Reifen  
Die Gesundheit zugleich erbrachte  
Für des Lebens vollendetes Menschsein.<sup>2</sup>

### Die Leitsymptomatik der Suchtdisposition betrifft die Ich-Organisation

*Was bedeutet Suchtdisposition? Wo sitzt die Veranlagung zur Sucht?*  
Sucht hängt mit Sehnsucht, mit Suchen zusammen. Das sind Begriffe, die assoziiert sind mit dem menschlichen Ich. Das niedere Ich, das im Körperbewusstsein sich als eingeschlossen erlebende Tages-Ich, sehnt sich nach dem höheren Ich, nach Verbindung mit der Welt – genau nach dem, wovon die oben genannten Sprüche handeln. Man sehnt sich danach, dass das Licht in die Finsternis scheint. Dass dieses Ich weiß, wo es lang geht, dass es erleuchtet wird. Man hat die Sehnsucht, aus der Finsternis zum Licht zu gelangen. Aus der Schwäche zur Kraft. Aus dem, wo ich gerade bin, dahin, wo ich unbedingt hin will, aber noch nicht bin, und wo vielleicht schon andere sind. Im Wesensglied unserer Ich-Organisation liegt unsere Suchtdisposition. Sie ist Grundlage von Sehnsucht

---

1 Vorträge an der Internationalen Weiterbildung für Kindergarten- und Schulärzte vom 31. Oktober bis 4. November 2015 zum Thema „Zwischen Gewalt und Langeweile, Entwicklungsprobleme im Laufe der Schulzeit und ihre Folgen in der Oberstufe. Prävention und Therapie“

2 Aus dem Rundbrief an die Jungmediziner, GA 316

und Suche. Es ist das Ich, das merkt, was es alles falsch gemacht hat. Es ist das Ich, das da heraus will, etwas anderes sucht, das sich selber sucht.

## Die Leitsymptomatik der Borderline-Persönlichkeit betrifft den Astralleib

Wenn wir den Begriff der Borderline-Persönlichkeit nehmen, haben wir es mit der Welt des Astralischen zu tun. Da sind wir nicht mehr einer sondern wir sind differenziert oder dissoziiert in viele Persönlichkeiten. Ich muss gestehen, Borderline-Persönlichkeiten zu diagnostizieren, vor allem, wenn sie einem im normalen Leben begegnen, ist zuweilen schwierig. Tiptop gestylt, fit aussehend, charismatisch, präsent, wortgewandt, freundlich, hilfsbereit. Es ist ähnlich wie mit Narzissten, man kann auf sie hervorragend hereinfallen. Narzissmus ist mit Intelligenz voll vereinbar, manchmal auch mit einer gesellschaftlich guten Position. Bei Borderline-Persönlichkeiten weniger, aber sie sind ganz normale Ehemänner und Ehefrauen. Nach Jahren merkt man plötzlich, dass da etwas nicht ganz stimmig ist. Die Diagnose lautet: bedürftig und heilbedürftig. Manchmal sind es natürlich auch Menschen, bei denen man es bis in die nachlässige Kleidung sofort merkt, dass sie ihrer nicht ganz mächtig sind.

Ich möchte als Arbeitshypothese sagen: Die Borderline-Persönlichkeit zeigt sich in einer Dominanz des Astralleibes. Das Ich kann seinen Astralleib nicht beherrschen. Es ist wie ein Stück herausgeschockt. Wir wissen, dass die Borderline-Problematik in der Regel eine Problematik der ersten drei Lebensjahre ist. Das haben unsere Psychiater über längere Zeit erarbeitet, aufgrund ihrer eigenen Krankengeschichten, und das spiegelt sich in ihren therapeutischen Ansätzen.

### Therapie und Integration der Borderline-Symptomatik

Man bekommt eine Borderline-Persönlichkeit am ehesten in die Integration, wenn man therapeutisch die ersten drei Jahre nachholt. Es gelingt besonders gut durch Eurythmie, eine ganz intensive Leibergreifung von innen zu bewirken. Vor allem über Vokale kann man den Leib von innen ergreifen, von innen aufrichten, von innen zusammenhalten. Diese Vokalübungen, wir kennen sie aus dem Heileurythmiekurs, sie sind die Ur-Körper-Geometrie. Wenn man sie geistig, seelisch und körperlich macht, A E I O U: den Winkel in allen Spielarten, den Punkt in allen Spielarten. Dann den Kreis in allen Spielarten, die Linie in allen Spielarten und die Parallelen in allen Spielarten. Es ist wirklich ein

Ergreifen dieser göttlichen Geometrie unseres Leibes, nach der wir gebaut sind. Weiterhin hilft es, zu Musik oder ohne Musik dreiteilig zu schreiten, vorwärts und rückwärts, seitwärts. In der Gruppe oder allein übt man dieses Leibergreifen neu, mit dem wichtigsten Instrument, täglich mindestens eine Stunde Eurythmie.

Ein wichtiges Mittel ist die Sprache, Sprachtherapie: Dramatik, biografisches Spielen von Szenen, bewusstes Ergreifen der aufgesplitteten Persönlichkeit. Dieses bewusste Durchgehen durch verschiedene Wesensmöglichkeiten, die der Mensch von sich kennt.

Dann das Denken. Denken üben, das ist nicht leicht. Man geht über die Beobachtung, über das Zeichnen, von der Wahrnehmung über die Vorstellung hin zum Denken und dann zu demjenigen, der denkt. Zu dem Ich, diesem „Ich bin ich“, das sich an dieser gedanklichen Tätigkeit noch einmal neu erfassen kann – neben allem, was man sonst gesprächstherapeutisch und medikamentös konstitutionell anbietet. Es ist der Versuch, den Astralleib durch Selbstbewegung in die Selbsterfahrung zu bringen. Steiner sagt, die Sprache sitzt im Gefühl, im Astralleib. Sie ist ein Ausdruck des Ichs im Astralleib auf allen Ebenen – beim Aufrichten, beim Sprechen, beim Denken.

### **Borderline als Symptomatik des Astralleibes**

Wenn man eine unbehandelte Borderline-Persönlichkeit vor sich hat, dann ist das Leitsymptom, dass sie sich zu benehmen weiß. Es ist eine Symptomatik des Astralleibes, der vom Ich parziell oder weitgehend verlassen ist, nicht gesteuert ist. Im Astralleib reagieren wir. Im Astralleib sind wir sozusagen im Reflexbogen. Wenn irgendetwas Schönes passiert, dann freuen wir uns. Wenn jemand lächelt, dann lächeln wir zurück. Wenn jemand ganz ernst ist, passen wir uns auch da an. Es ist der große Einschwinger und Anpasser und Reagierer. Weswegen es zu den Bedingungen einer inneren Schulung gehört, sich als Teil des Lebens an sich zu fühlen, dass man übt, nicht nur auf ein Gegenüber bzw. eine Situation zu reagieren, sondern sich zu überlegen:

*Wie will ich am Leben teilnehmen?*

*Kann es sein, dass ich mich immer nur anpasse und wenn ein Schüler frech ist, bin ich streng und reagiere auch frech? Dieses Beispiel nimmt Rudolf Steiner.*

*Oder halte ich inne und überlege, wie ich agieren will?*

*Wie will ich meinen Astralleib vom Ich aus beherrschen und mich in dieser Situation so benehmen wie ich will – und nicht wie es der andere provoziert, vielleicht erwartet?*

Das zu können, braucht oft sehr lang. Wir merken, wenn wir reagieren, geben wir dem anderen Menschen, der Situation, Macht über uns. Weil wir uns planmäßig verhalten. Wenn ich jemanden unter Druck setze, dann wird er schon ... Oder, wenn ich ihr schmeichle, dann wird sie schon ... Man wird berechenbar, man wird planbar, man verliert Autonomie, wenn man sich diesem astralen Reagieren überlässt. Schüler beobachten ihre Lehrer genau, wie sie reagieren, sie spüren es instinktiv. Und darin zeigt sich der Meister, dass er *agiert* und nicht *reagiert*. Die Borderline-Persönlichkeit ist in einem edlen Restaurant mit netten Menschen wohl gesittet und in einer Disco total außer sich. Sie kann sich im Prinzip immer so verhalten, wie es gerade die Situation erfordert. Deswegen ist sie so schwer zu erkennen, denn wenn unsereins freundlich spricht, freundlich grüßt und Abstand hält, dann merkt man es nicht so, weil die betreffende Person es auch so macht. Sie reagiert.

## Die Leitsymptomatik von Psychosen betrifft den Ätherleib

Psychosen sind karmisch tiefer veranlagt. Sie beruhen nach Rudolf Steiners Beschreibung auf einer irregulären Metamorphose der Wachstumskräfte in Bewusstseinskräfte. Es ist eine Symptomatik, die primär an den ätherischen Leib gebunden ist.

Psychosen entstehen, wenn sich Lebenskräfte bzw. Bildekkräfte aus der Lunge und aus dem ganzen Körperatmungssystem unregelmäßig lockern und sich dann ein zwanghaftes Entweder-oder-Muster, ein Ein- und Ausatmen im Bewusstsein figuriert. Wenn die Bildekkräfte aus der Leber kommen, halluziniert der Betroffene ruhig und unaufgeregt, aber eben doch sehr eindrücklich, sehr von diesen Kräften bestimmt. Die Psychose agiert aus ihren Stoffwechselinteraktionen mit dem Organismus. Das kann sehr bunt und natürlich auch spezifisch gefärbt sein, je nachdem, welche Kräfte da mitwirken, auch sehr angstbesetzt. Auch aggressiv aus der Angst heraus, wenn es die Kräfte des Nierensystems sind. Schließlich gewalttätig, mörderisch, „rot sehend“, wie der Volksmund sagt, wenn diese Kräfte aus dem Herzen kommen.

### Vorbeugung von Psychosen

Bei der Anlage zur Psychose habe ich den Eindruck, dass eine spirituelle Erziehung, die Umgebungsgestaltung, die ein harmonisches und regulierendes Wachstum ermöglicht, das Wichtigste ist: eine gute Temperamentserziehung in den ersten zwei Jahrsiebten. Die Vorbeu-

gung von Psychosen ist zudem ganz und gar von der Früherkennung abhängig. Dann, so Rudolf Steiner, kann man diese Anlage heilen. Wenn man sie früh genug erkennt, kann man laut Steiner sehr viel bewirken.

### Vorbeugung von Borderline

Bei der Borderline-Problematik sind die Möglichkeiten unterschiedlich. Eine gute Beziehung allein reicht nicht. Es müssen stabilisierende, haltende Lebensumstände dazukommen. Gute Beziehung, viel Interesse, ein stabiler Tagesablauf. Am besten in einer geschützten Einrichtung, wo der Betreffende eine gute Arbeit verrichtet, im Büro, im Haus oder im Garten. Es braucht von oben und von unten Stütze und der andere muss auch noch wollen. Es ist sowohl die Umgebung, die da sehr helfen kann, als auch der betreffende Mensch, wenn er die oben beschriebene Therapie und Übung aufnimmt.

### Vorbeugung von Sucht

Man spürt bei der Suchtdisposition, dass das Individuum selber die Therapie stark wollen und mitmachen muss. Manchmal geht eine ganze Inkarnation in der Sucht dahin und der Betreffende kann sich erst im nachtodlichen Leben vornehmen, dass er das nicht noch einmal machen wird oder dass er es im nächsten Leben anders machen wird. Man kann ihn nicht bestimmen. Man kann jemanden, der in die Sucht gehen will, nicht von außen bestimmen und abhalten. Die Freiheit des Ichs ist am schwersten zugänglich für uns zum Helfen. Man kann einen Süchtigen eigentlich nur packen, wenn eine Ich-zu-Ich-Beziehung gelingt, die dem anderen wertvoller ist als die Sucht. Die ihn wirklich zu sich bringt. Ansonsten ist man vom Umfeld her, von der Umgebung her ziemlich ohnmächtig. Trotzdem können wir auch der Suchtdisposition vorbeugen. Das möchte ich im Folgenden ausführen.

## Die Entwicklung der vier Wesensglieder unter dem Aspekt der Vorbeugung

1. Ich denke mich – Anfang des Denkens mit ca. 3 Jahren:  
Das Ich im Leib

Die Ich-Entwicklung macht charakteristische Stadien durch. Die Neurobiologen sagen, es braucht 25 Jahre, Schiller spricht von 23 Jahren. Jeder Mensch erlebt, wenn er überhaupt denkend zu sich kommt, irgendwann diese eindrückliche Selbsterfahrung: Ich denke mich. Eine Erfahrung, in der das Bewusstseinslicht angezündet wird, Selbsterkenntnis auf-

leuchtet, wo man plötzlich merkt: Ich bin ich. Das ist ein Gedanke. Philosophisch gesprochen, ist es der Satz von der Identität.

Ich bin ich – dieser Satz der Identität von Fichte, dieses einfache „A ist A“ – ist der Satz auf dem Fichte seine ganze Philosophie und Wissenschaftslehre aufbaut. Der Satz von der Identität, lautet also: „Ich denke mich.“ Das ist eine Ur-Intuition, und es ist klar, dass ein Philosoph seine gesamte Philosophie darauf aufbaut, weil er erkennt, dass damit sein Denken anfing. Das ist der Grundsatz der Existenz und damit auch das Fundament des Selbstbewusstseins. „Ich bin ich.“ Dann kann ich alles davon unterscheiden, was nicht „Ich“ ist. Nur so kann Denken anfangen. Deswegen ist der respektvolle Umgang mit dem ganz kleinen Kind von allergrößter Bedeutung. In der frühen Kindheit sucht das Kind sich im Denken, im Selbsterleben, da ist Narzissmus altersgemäß und am Platz: Das Kind ist Mittelpunkt seiner Welt, muss Mittelpunkt sein. Übergriffe, Respektlosigkeit sind in diesen ersten drei Jahren das Teufelischste, was dem Kind widerfahren kann.

Wie hält man schon nach der Geburt ein Baby mit Respekt? Leben wir konstant mit der Frage: Was brauchst du, was kann ich für dich tun? In dem Wissen: Nicht mein, sondern dein Wille geschehe! Das Kind ist nicht mein Besitz. Es macht einen unglaublichen Unterschied, wie man sich dem Kind nähert.

Aber mit dieser unendlich sensiblen Erfahrung fängt es an. Dieser kleine Leib ist ein einziges Sinnesorgan für die Ich-Erfahrung, für dieses physische Abgenabeltsein: Ich bin ich, ich bin hier mit meinen Kräften in diesem Leib angekommen und muss zum Selbstbewusstsein erwachen. Das ist die Arbeit in den ersten drei Jahren. Ein gesundes Selbstbewusstsein hängt davon ab. Sonst ist es schon angenagt, ist von Zweifel und Unsicherheit geprägt, traumatisiert schon durch die Erfahrungen in den ersten drei Jahren. Wir erleben es oft bei Kindern, die Narkosetraumata haben. Da ist lebenslang eine Schwachstelle. Das ist bei Übergriffen an Kindern absolut eingeebnet, auch wenn die Mutter Depressionen hat wird das Kind richtig mitgezogen – das ist eine lebenslange Hypothek. Natürlich ist das Karma. Zwischen uns Menschen wirkt immer das Schicksal, aber Rudolf Steiners ganzer Impetus bezüglich primärer Erziehungskultur geht dahin, dass er sagt, wie viel man im Schicksal schon ausgleichen kann durch einen verständnisvollen Umgang mit den Kindern. Und dadurch, dass man aus Freiheit den Erziehungsalltag gestaltet und nicht reagiert. Auch nicht projiziert.

## Narzissmus als Reifestörung und Suchtdisposition

Narzissmus kann entstehen, wenn das Umfeld das kleine Kind zu abgöttisch liebt. Dann nimmt dieser kleine Prinz, diese kleine Prinzessin eine Fehlentwicklung mit ins Leben, nämlich die Gewohnheit: Ich bin im Mittelpunkt und strahle wie ein Planet die Anerkennung meiner Umgebung zurück. Und wenn diese Anerkennung ausbleibt, dann haue ich zu. Dann erzwingen sie mir.

Der Narzissmus ist eine Reifestörung, die den Menschen im dritten Lebensjahr festhält und insofern zur Sucht disponiert, als man sehr frusturationsintolerant ist. Wenn dieses Luziferische zu strahlend wird und die Umgebung verwöhnt und zur Eitelkeit erzieht, dann schadet das – Jungen übrigens viel mehr als Mädchen, weil sie habituell zur Eitelkeit etwas mehr disponiert sind. Sie sind menschenkundlich physisch besser konstituiert als Frauen. Deswegen erleben sie ihr Ich im Leib stärker und klarer, und sie vertreten es auch entsprechend. Frauen sind da etwas weniger verankert, deswegen ist diese Form der Eitelkeit bei ihnen nicht so stark ausgeprägt.

### 2. Ich fühle mich – Trennungserlebnis mit ca. neun Jahren (Rubikon): Das Ich in der Seele

Mit neun Jahren gelangt das Kind an den Rubikon, wo es erstmals wirklich sagen kann: Ich fühle mich. Das Ich beginnt in der Seele zu leben, wie Rudolf Steiner es in der Theosophie formuliert. Dieses Fühlen! Natürlich weinen die Kinder schon vorher und haben ihre Schmerzen und ihre Freuden und fühlen. Sie haben Selbstgefühl, aber das ist kein Ich-Gefühl. Das ist Gefühl, das ist Schönheitsgefühl, das ist angenehm oder Ekelgefühl. Das ist Gutschmeck- oder Schlechtschmeck-Gefühl, das sind Sinnesempfindungen. Die sind lebhaft in der Kindheit, viel lebhafter als später, aber nicht im Ich-Gefühl. Ein Gefühl für den Gedanken zu bekommen, das beginnt mit dem Rubikon-Erleben. Steiner sagte einmal, die Aufgabe der Erziehung sei, das Gefühl von seiner Verhaftung mit dem Leib zu lösen. Wir können ergänzen, es von seiner Verhaftung mit den Sinnen, dem leiblichsten Organsinn, den wir haben, von seiner Verhaftung mit den physischen Sinnen loszulösen und an das Denken anzuschließen. Das Gefühl von der Sinnlichkeit, von der Verhaftung mit der Welt und dem Leib, der Welt der Sinnesempfindungen loszulösen und eine Brücke zu bilden zwischen der Welt der Sinne und Welt der Empfindung. Diese Brückenfunktion, dieses Atmende

zwischen der Welt der Sinne und der Welt des Geistes erlebnismäßig zu bahnen, das sei die Aufgabe der Erziehung.

Wenn dieser Kontakt entsteht zwischen dem Gefühl und dem Denken, ist das ein tiefer Schmerz. Dann erlebt das Kind zum ersten Mal diese Trennlinie zwischen sich und der Welt, zwischen sich und den anderen Menschen.

Warum sind heute Gruppenegoismus, Gruppenfanatismus, Gruppenfaschismus so attraktiv? Weil man sich verbunden fühlen will! Es ist schmerzlich, dass man nicht so ist wie die Mama, nicht so selbstverständlich verbunden ist mit der Familie, mit Freunden, wie man das vorher ganz selbstverständlich war. Das tut richtig weh! Es tut weh, zu merken: Ich bin einsam, ich bin einzeln, ich bin tatsächlich ein Ich, ich bin allein. Der Gedanke des Ichs ist das Schwert, das mich vom Rest der Welt trennt. Das ist als Erlebnis einschneidend, oft *furchtbar* für das Kind.

### Trennungserlebnis und Suchtdisposition

Deswegen beginnt die Suchtdisposition, aber auch Sucht, schon im neunten Lebensjahr, weil viele Kinder dieses Erlebnis nicht verarbeiten können. Weil sie nicht adäquat begleitet sind. Da beginnt das Bestreben, diesen Rubikon zu überbrücken. Sich gut zu fühlen, sich angeschlossen zu fühlen, wieder gut drauf zu sein. Man nennt es dann zum Beispiel „high sein“. Dieses „Ich fühle mich“ bedeutet, dass ich lernen muss, ja zu sagen, dass, wenn es hart auf hart kommt, mir keiner hilft. Dass ich irgendwann mal ganz auf mich selbst gestellt sein werde.

Deswegen erzählen wir im Waldorflehrplan in diesem Alter die Geschichte von Moses. Moses, der ein Findelkind ist, ein Adoptivkind und aus dem trotzdem etwas wird. Sodass jedes Kind spürt: Auch wenn ich im Körbchen den Nil heruntergeschwommen komme oder in irgendeinem Fluss, kann ich handeln, werde aufgenommen, und es wird schon irgendwie werden. Das ist ein tiefer Trost im Rubikon. Da gibt es kleine Schiffchen, da gibt es kleine Körbchen, und die retten mich. Es wird schon irgendwie gehen. Aus mir wird was werden.

Viele Menschen werden emotional in ihrer seelischen Reifung nicht älter als neun Jahre. Sie haben diesen Impetus: „Ich kann ja die Sachen, die ich will, nicht machen“, sie sind immer Opfer. Wenn alles gut ist, ist es prima, und ansonsten gibt es viel zu klagen, wenn es einem nicht so gut geht. Man nimmt alles persönlich. Man kann ganz schwer sachliche Gespräche führen. Weil alles sofort persönlich wird. Sofort fühlt man sich angegriffen, auf den Schlipps getreten, nicht verstanden, missverstanden. Im Grunde muss man diesen Menschen noch über den Rubi-

kon helfen, ihnen Mut machen und sagen: „Sei doch, wie du bist, und lass die anderen bitte auch so sein, wie sie sind! Wir müssen uns nicht gegenseitig erziehen, sondern respektieren. Der Rubikon ist eine Realität, nimm ihn doch einmal ernst!“ Damit umzugehen und vor allem, daraus die Konsequenzen zu ziehen, das ist die entscheidende Prävention von Suchtverhalten. Und das heisst, dass die beste Suchtprävention ist: **Lust auf Erwachsenwerden wecken.**

Das ist unsere Erziehungsaufgabe. Wir wissen aus Erfahrung, dass Schüler kompetente Lehrer von weniger kompetenten unterscheiden können. Sie können einem sagen, wer „wirklicher“ Waldorflehrer ist und wer nicht. Schüler wissen das, weil sie merken, da ist ein freies, Orientierung-gebendes Ich. Das ist der Eindruck, völlig unabhängig vom Fach. Es ist die Art, wie der Lehrer sich verhält und mit den Dingen umgeht, wo plötzlich der Schüler Lust hat auf das Erwachsenwerden. Und er denkt: So kann es auch sein, so kann man auch werden! Das zu bieten, schon in der Kinderkrippe, ist eine Riesenherausforderung, die zu meistern wir uns nur gegenseitig helfen können.

### 3. Ich will mich – Idealismus und Willenserfahrung bei Jugendlichen: Das Ich im Geist

Mit 16 Jahren erfahren wir unser Ich im Willen. Ich kann selber wollen. Ich will etwas werden. Ich will ehrlich werden, ich will Verantwortung übernehmen, ich will mich einsetzen. Ich will dieses machen, ich will jenes machen.

Es ist wichtig, wenn man den Jugendlichen, wie Steiner das auch empfiehlt, den Idealismus nicht predigt, sondern ihn kommen lässt, d. h. vor allem, ihn nicht verhindert mit lähmenden Bemerkungen wie: Ja ja, als ich so jung war, habe ich auch solche Sachen gedacht. Du wirst schon noch sehen, die Welt ist nicht so! Das Die-Zukunft-Vergraulen, den-Idealismus-Lähmen, ist eine Riesengefahr, wenn wir selber resignieren oder um unsere Ideale ringen müssen. Oder ihn zu predigen – das ist die beste Methode, ihn zu verhindern. Das zarte Aufkeimen des Willens – „Worauf kann ich meinen Willen richten, wofür will ich mein Ich einmal benutzen?“ – wird dadurch verschüttet.

#### Zusammenfassung zur Suchtdisposition

- Der Narzissmus hält den Menschen im Alter von drei Jahren fest. Den Narzissten zeichnet aus, dass er mit Frustration schlecht umgehen kann. Er ist gewohnt, dass man ihn anerkennt, dass man positiv auf

ihn reagiert – wenn nicht, erzwingt er es nötigenfalls. In dem Zusammenhang sprechen wir von einer konstitutionellen, tief im Leiblichen wurzelnden Suchtdisposition.

- Das Ich beginnt mit neun Jahren (Rubikon) in der Seele zu leben. Wenn es in diesem Alter kalt und ungemütlich ist, will man davon weg, dann lebt man nicht gerne in der eigenen Seele, in einer deprimierten, von Zweifel angefressenen, verunsicherten und manchmal auch angstbesetzten Seelenart. An dieser Stelle kommt es zur emotionalen Suchtdisposition.
- Die aus geistiger Experimentierfreude entspringende Suchtdisposition beginnt im Alter von 16 Jahren: als Lust auf Freiheit, Lust auf Risiko, Lust auf Ausprobieren. Oder wenn man keine freien, freilassenden Erwachsenen-Vorbilder hat, kommt es zum Erzwingen von Initiation. Warum soll ich meditieren, wenn ich eine Initiationsdroge nehmen kann und sofort der Trip losgeht? Worüber ich dann mit anderen fachsimpeln kann! Dort ist mehr die geistige Neigung zur Sucht angesiedelt.

Entsprechend müssen wir in der Erziehung unterschiedlich wach sein und unterschiedlich vorbeugen. Wir können durch die Pädagogik nachgeburtlich versuchen, der Suchtdisposition gegenzusteuern, indem wir in jedem Lebensalter das Ich ansprechen. Das Ich soll Freude an der eigenen Tätigkeit empfinden. Freude am Denken, Freude am Erleben und Freude am Tun. Freude am Selbsttätigsein.

#### 4. Ich finde mich im großen Ich – mit 23–26 Jahren: Das Ich im großen Ich

Wichtigstes Ziel ist, dass das kleine Ich empfinden kann: Ich bin an das große Ich angeschlossen. Dann ist die Suchtdisposition völlig geheilt. Man findet seine geistige Heimat, kommt zu sich. Man ist nicht mehr gefährdet, man ist krisenfest, weil man sich, seinen Wert und seinen Anschluss an die geistige Welt, sein „Nicht Ich, sondern das Höhere in mir“ gefunden hat. Aus dem heraus wird die weitere Biografie bestimmt. Rudolf Steiner sagt, die Lehrer – und ich ergänze, auch Erzieherinnen, Ärzte und Sozialarbeiter, jeder, der andere führen muss, jeder der anderen hilft – muss aus dieser Initiationshaltung heraus arbeiten. Das ist die Quelle des Heiles, des Heilwerdens, des Gesundwerdens, des Fortschrittmachens. Sie liegt in diesem höheren Ich.

In der allgemeinen Menschenkunde, 1. Vortrag, sagt Rudolf Steiner, dass unsere Zeit durchsetzt ist von Egoismus. Unsere Erziehung will dem

etwas entgegensetzen. Sie baut nicht auf diesen Egoismus, sondern auf die Selbstlosigkeit, das Freiwerden vom niederen Ich, den Anschluss an das höhere Ich. Wenn Lehrer nicht selbst darum ringen und danach suchen, können sie nicht heilsam auf die delikate Ich-Entwicklung der Kinder und Jugendlichen wirken.

### Der Erwachsenen-Weg der Selbstentwicklung zum höheren Ich

Es gibt sehr sanfte Wege der Selbstentwicklung zu diesem Erlebnis bzw. dieser Einsicht. Einer ist zum Beispiel dargelegt in unserem Schulungsbuch: „Wie erlangt man die Erkenntnis höherer Welten“, GA 10. Es gibt auch sehr „laute“ Wege dahin: durch Krankheit, Krise, Verzweiflung, Ohnmacht.

In den vier Mysteriendramen von Rudolf Steiner (GA 14) sehen wir Johannes im ersten Drama grübelnd und verzweifelt sitzen, Capesius im zweiten Drama, Strader im dritten Drama – wir erleben dabei fundamental unterschiedliche Wege, wie Menschen diese zweite Geburt des Ich erfahren: Dabei geht es nicht um mein Ich, das am physischen Leib klebt und aus dem Leib der Mutter und der Vererbung kommt, sondern um das Ich, das aus Wasser und Geist, das heißt durch gedankliche Selbstbestimmung geboren ist – um die zweite Geburt von oben. Diese wirkt oft wie vom Schicksal erzwungen. Weil man sie sucht und will und es aus eigener Kraft nicht schafft. Dann kommen schwere Schicksalsschläge, die einem den Boden unter den Füßen wegziehen. Der Melancholiker fühlt sich ganz unten, der Sanguiniker hängt in der Luft, der Phlegmatiker sagt, er sei am Schwimmen, und der Choliker könnte sich in Tausend Stücke zerreißen – das sind die schönen Temperamentsnuancen.

Schiller drückt es in „Don Carlos“ so aus: Der 23 Jahre alte Don Carlos möchte gerne die Niederlande befreien. Er darf aber nicht dorthin gehen, statt seiner soll der beste Feldherr in die Niederlande geschickt werden. Im Gespräch mit seinem Vater bricht es aus dem jugendlichen Carlos heraus: 23 Jahre und noch nichts für die Unsterblichkeit getan! Schiller war auch Arzt. Es ist typisch, es ist wie ein Instinkt, dass er seinen Don Carlos 23 Jahre alt sein lässt, denn nach Steiner spiegelt sich da die Ich-Geburt. Das erste Drittel des vierten Jahrsiebts ist zu Ende. Hier lernt man jetzt, die Ich-Geburt schon bewusst zu handhaben. Man will etwas für die Ewigkeit tun, weil man spürt, wenn man jetzt nicht Anschluss findet an das Ewige und für das Nachtodliche sammelt, dann ist der Sinn der eigenen Inkarnation verfehlt.

Mit 25, so sagen die Neurobiologen, ist das Gehirn erwachsen, voll kompetent. Interessanterweise sagt der Begründer der Salutogenese, Aaron Antonovski, dass, wenn man bis 25 sich eine Weltanschauung erarbeitet hat, die einem ermöglicht, alles, was passiert im Leben, sinnstiftend zu verarbeiten, dann könne man sich lebenslang gesund fühlen. Wenn man aber so eine Verarbeitungsmöglichkeit nicht hat, dann ist man gefährdet, in Krankheit und Krise zu geraten.

Man kann empirisch darauf kommen, man kann künstlerisch intuitiv darauf kommen, man kann aber auch durch menschenkundliche Einsicht darauf kommen, dass es, wie Rudolf Steiner sagt, ein vorläufiges Ich gibt, das sich bis 16 entwickelt. Es gibt aber auch ein wahres Ich, das man selbst bestimmen muss. Man muss es selber finden. Man kann nur selbst entscheiden: Ist das für mich die Wahrheit? Ist das wirklich das, was für mich zählt? Wie hoch wir da steigen können, hängt ab von unserer Ehrlichkeit, von unserer Kompetenz zur Selbsterkenntnis, von unserer Wahrheitssehnsucht. Was aber alle Menschen gemeinsam haben, die diese Ich-Sphäre in irgendeiner Weise berühren wollen oder können, ist, dass sie im Leben sehr bescheiden, helfend, brüderlich und gesund erscheinen und nicht in irgendeiner Weise etwas imitieren aus der Stärke der Adoleszenz heraus oder aus dem ewig fortwährenden emotionalen Kräfterennen des Rubikon oder den narzisstischen Eigentümlichkeiten der ersten Lebensjahre.

## Fragen und Antworten

**Frage:** Gibt es dazu geschichtliche Beispiele, z.B. zu Zeiten Goethes und Schillers?

**Michaela Glöckler:** Damals, in der Goethe/Schiller-Zeit, gab es nur wenige Leute, die bewusst nach dem höheren Ich strebten. Deswegen waren die Dichter gerade die Heroen, die von allen bewundert wurden, die diese Ich-Philosophie, das Selbstbestimmte, die geistigen Fundamente für die Individualisierung der Menschheit legten. Historisch muss man sagen, dass die französische Revolution der Anfang ist. Aber sie war brutal. Zum Beispiel galt sie nur für Männer, Frauen zählten nicht. Nur Männer waren Menschen, die für sich Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit proklamierten. Als Frauen auch ein Nationalkomitee gründen wollten und für sich auch Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit proklamierten, wurden sie dafür unter die Guillotine gelegt. Es war ein blutiges Ende der Frauen-Revolution, wovon kaum einer redet. Dass Frauen heute überhaupt so reden können, wie ich rede, ist eine unglaubliche

Entwicklung und noch lange nicht abgeschlossen. Es ist noch nicht ausreichend untersucht, wie die Individualisierung in Europa ihre Vordenker hatte und Katastrophen nötig waren, um Altes aufzubrechen. Da befinden wir uns in einem menschengeschichtlichen Szenario. Wir merken, welche Geburtsschmerzen nötig sind, was alles kaputt gehen muss, damit der Geist sich auf sich selbst besinnt. Wenn man das nicht freiwillig macht, geht es nur durch Krankheit und Krise.

**Frage:** Können Sie das aufzeigen?

**Michaela Glöckler:** Überall da, wo die Individualisierung misslingt, sind gewaltigste Gruppenegoismen, Gruppenfanatismus und Völkermord an der Tagesordnung. Das ist relativ neu in der Geschichte, das prägt die Menschheitsgeschichte erst seit ca. 200 Jahren. Blutigste Gruppenschlachten, nationale Verirrungen und religiöser Fanatismus, das alles gibt es erst seit der Neuzeit. Es ist zu verstehen unter dem Aspekt der Ich-Entwicklung.

**Frage:** Es gibt ein neues Buch, das diese Entwicklung beschreibt, geschrieben von dem Norweger Peter Normann Waage: „Ich. Eine Kulturgeschichte des Individuums.“<sup>3</sup>

**Michaela Glöckler:** Naturwissenschaftlich beschreibt dies Bernd Rosslenbroich. Er führt den Nachweis, dass die gesamte Evolution ein Autonomiesicherungsprozess ist. Das ist rein naturwissenschaftlich abgestützt und deswegen auch auf Englisch bei Springer international erschienen<sup>4</sup>. Bernd Rosslenbroich hat einen Gedanken von Rudolf Steiner aufgegriffen und ist dem über Jahrzehnte naturwissenschaftlich nachgegangen. Es lässt sich an der Evolution der Arten belegen und beweisen, dass man beobachten kann, dass der Mensch das autonomste Wesen ist. Wolfgang Schad hat dazu auch publiziert und die Frage goetheanistisch anschaulich entwickelt. Jedes Höhersteigen im Tierreich ist ein Zuwachs an Autonomie. Wenn man diesen Gedanken hat, kann man individuelle Biografien unter diesem Aspekt anschauen: Wie weit ist heute bei jedem einzelnen Menschen die Individualisierung fortgeschritten?

Wenn man über das Alter von neun Jahren nicht hinauskommt, will man eigentlich im Gruppen-Ich bleiben. Man verweigert die weitere Individualisierung. Man will nicht Verantwortung für sich übernehmen, man will von Autoritäten, von Allah, von Gott, vom Mufti, vom Papst abhängen. Man will nicht selbst Verantwortung übernehmen, man

---

3 Peter Normann Waage: Ich. Eine Kulturgeschichte des Individuums. Urachhaus 2014

4 Bernd Rosslenbroich: On the Origin of Autonomy, Springer 2014

verweigert den Schritt, 16 Jahre alt zu werden. Das ist die Folge. Das Gruppen-Ich sitzt am Gefühl. Das Ich fühlt sich in der Seele derartig verloren, dass man sich ein gewaltiges Ersatz-Ich hereinholt. Dann ist man stolz auf den Vater, auf das Geld, stolz auf den Status. Man definiert sich über starke Gruppenanerkennungen. Damit stoppt die Entwicklung für den Rest des Lebens. Es sei denn, schwere Krisen katapultieren einen aus der Gruppe heraus und man setzt doch noch zu einer späteren Stunde den Individualisierungsweg fort.

### Waldorfpädagogik als Weg zur Individualisierung

Worauf wir in der Erziehung achten und warum die Waldorfpädagogik nunmehr in Asien boomt, liegt daran, dass das Nicht-Individuelle noch stark Kultur ist. Die Asiaten erkennen, dass sie mit der modernen Zeit nicht zurechtkommen. Viele Kinder der Einkindfamilien werden in China krank. Es gibt jede Menge autistischer, schwer erziehbarer und anpassungsgestörter Menschen. Sie haben riesige Probleme in der Erziehung, weil das Achten auf die individuelle Persönlichkeit nicht Teil ihrer Kultur ist. Alle Kinder sind ziemliche Egoisten, weil sie praktisch alle Einzelkinder sind, schon in der zweiten, manchmal in der dritten Generation – das kann nicht gesund ausgehen. Das merkt das ganze chinesische Reich. Da ist die Waldorfpädagogik tatsächlich das beste Mittel, um die traditionell chinesische Kultur nuance auf den Weg der Individualisierung zu bringen. Das Schönste, was man dort auf einem Schulhof beobachten kann, sind ganz normale Kinder. Sie werden so frech wie unsere Kinder, was natürlich die Eltern zunächst schockiert: dass sich das Kind nicht konform verhält, dass es plötzlich opponiert und individuell wird; dass es sich traut, das zu zeigen, und sich nicht so brav verhält, wie man es gesellschaftlich erwartet.

# Neigung zu Gewalt und Mobbing und deren Überwindung

*Michaela Glöckler*

Im Jahr 1913 wurde in Dornach der Grundstein für das erste Goetheanum gelegt, den Menschheitsbau. Die Bauarbeiten waren voll in Gang, die riesige Baugrube wurde gerade ausgehoben. Ein knappes Jahr später sagt Steiner in den Vorträgen „Vorstufen zum Mysterium von Golgatha“, dass der Christus auch eine Schule hat. Das war noch vor der Gründung der Waldorfschule. Bei der Gründung der Waldorfschule sagt er, unsere Zeit sei viel zu sehr vom Egoismus geprägt. Er will, dass eben diese Schule der Anfang einer Erziehung ist, die sich mit aller Macht diesem Egoismus und diesem Materialismus entgegenstellt. Eine Schule, die nicht auf Egoismus baut, sei die Waldorfschule. Und in diesen Vorträgen 1914 spricht er von der Schule der Selbstlosigkeit, die zur Christus-Erkenntnis führt: Den Christus erkennen heißt, die Schule der Selbstlosigkeit durchmachen, heißt, sich bekannt machen mit all denjenigen Impulsen der Menschheitsentwicklung, die so in unsere Seele hineinträufeln, dass sie alles, was in dieser Seele zur Selbstlosigkeit veranlagt ist, durchglühen, durchwärmen und aufrufen zum aktiven Seelensein, eben zur Selbstlosigkeit. Unter dem Einfluss des Materialismus geht die Selbstlosigkeit der Menschheit in einer Weise verloren, wie es in künftigen Zeiten der Menschheit erst erkannt werden wird. Aber durch die Vertiefung in das Mysterium von Golgatha, die Durchdringung der Erkenntnis des Mysteriums von Golgatha mit unserem Gefühl, unserem ganzen seelischen Wesen, können wir uns wiederum eine Kultur der Selbstlosigkeit aneignen. Wir können sagen, was Christus für die Erdenentwicklung getan hat, ist beschlossen im Grundimpuls der Selbstlosigkeit. Was dieser Impuls werden kann für die bewusste Entwicklung der menschlichen Ziele, liegt in dieser Schule der Selbstlosigkeit begründet. Das werden wir am besten gewahrt, wenn wir das Mysterium von Golgatha in seinem großen Zusammenhang betrachten.

Wir haben in der Anthroposophie nicht nur eine Michaelschule, sondern wir haben auch eine christliche Schule. Die Waldorfschule, der wir als Ärzte wiederum, so selbstlos wir können, zu dienen versuchen.

---

1 GA 152

Es war immer unsere schulärztliche Philosophie, dass wir Dienstleister und Helfer sind für die Lehrer. Wir sind nicht diejenigen, die wissen, wo es lang geht, sondern wir sind die brüderlichen Begleiter der Eltern, der Lehrer, der Schüler in dieser Schule. Da ist dieser Lehrer der Menschenliebe, wie es in der Sonntagshandlung für die Kinder heißt, unser gemeinsamer Lehrer, der Christus der auch angesprochen wird im Grundsteinspruch der Waldorfschule.

## Grundsteinspruch für die Freie Waldorfschule in Stuttgart

Es walte, was Geisteskraft in Liebe  
Es wirke, was Geisteslicht in Güte  
Aus Herzenssicherheit  
Aus Seelenfestigkeit  
In jungen Menschenwesen  
Für des Leibes Arbeitskraft  
Für der Seele Innigkeit  
Für des Geistes Helligkeit  
Erbringen kann.  
Dem sei geweiht diese Stätte:  
Jugendsinn finde in ihr  
Kraft begabte, Licht ergebene  
Menschenpflege.  
In ihrem Herzen gedenken  
Des Geistes, der hier walten soll,  
Die, welche den Stein  
Zum Sinnbild hier versenken,  
Auf dass er festige die Grundlage,  
Auf der leben, walten, wirken soll,  
Befreiende Weisheit,  
Erstarkende Geistesmacht,  
Sich offenbarendes Geistesleben.  
Dies möchten bekennen  
In Christi Namen,  
In reinen Absichten,  
In gutem Willen:

*Rudolf Steiner*

Hier wird gesagt, was die Schule als Aufgabe hat. Von der Betrachtung der Aufgabe geht es in die Handlung. Dann heißt es: „Dies wollen sie bekennen . . .“ – „Sie“ sind diejenigen, die unterschreiben, 42 Menschen. Der Kernsatz in diesem Grundsteinspruch, der da in Stuttgart in die Erde versenkt wurde, lautet: „Dies wollen sie bekennen: In Christi Namen, mit reinen Absichten, in gutem Willen.“ Dieser Grundsteinspruch endet in einem Bekenntnis, dass man in dieser Schule in Christi Namen arbeiten will. Ein unvorstellbar hoher und andererseits auch wieder so normaler Anspruch. Denn wer erzieht uns? Wenn Christus überhaupt eine Bedeutung hat für einen Menschen, dann ist es das Vorbild. Da, wo wir uns hinorientieren. Rudolf Steiner sagt, der Goetheanum-Bau soll eigentlich ein Ort sein, wo man übt, diesen Christus zu erkennen. Das heißt, die Schule der Selbstlosigkeit durchmachen.

Manchmal treten Menschen aus der anthroposophischen Gesellschaft aus, weil sie denken, „was dort geschieht, passt mir nicht“ oder „die Menschen gefallen mir nicht“ oder „das ist ganz unmöglich, wie das dort getan wird“. Wenn man die Vorwürfe hört, dann könnte man denken, er sei aus der Schule Luzifers ausgetreten. Aber wie wird man denn selbstlos? Wenn man die Schule der Selbstlosigkeit durchmachen will, muss man sich dafür die schwierigsten Menschen aussuchen, die es gibt. Anders kann man das doch gar nicht lernen! Aber dieses Paradoxon ist noch nicht Kultur geworden in der anthroposophischen Gesellschaft.

### Selbstloses Streitschlichten

Um Streit und Mobbing entgegnetreten zu können, müssen wir zum einen möglichst gut verstehen, welche Mechanismen da ablaufen. *Wo liegt die Gewaltbereitschaft im Menschen? Wie kommt es überhaupt dazu? Was löst das aus? Wie kann man dem als Erwachsener mit Verständnis begegnen und zeigen, wie es anders geht?* Zum anderen brauchen wir, wollen wir Streit schlichten, selber eine gewisse Schulung in Selbstlosigkeit. Solche Menschen braucht es dringend in der Schule, zum Beispiel, wenn es um Mobbing geht. Was Mobbing ist, kann heute jeder im Internet nachsehen, es gibt eine Fülle von Artikeln über Gewalt an Schulen. Besonders schön ist, dass es auch viele Trainings gibt, wie man Mobbingbekämpfer oder Gewaltbekämpfer oder auch Streitschlichter werden kann. Und die Erfahrung zeigt, da sind sich die Lehrer einig: Die Schüler können es am besten. Es werden die Schüler geschult, Streitschlichter zu sein. Das gelingt am besten, wenn dazu geschulte Mediatoren von außen geholt werden. Wenn diese Erwachsenen sich

dann mit einem Kreis von Schülern hinsetzen und ihnen das Streitschlichten beibringen, erleben die Schüler diese Erwachsenen sind selber in der Selbstschulung zur Selbstlosigkeit. Genau das müssen die Erwachsenen vermitteln: „Weißt du, wenn zwei sich streiten, darfst du dich nicht reinziehen lassen. Das musst du ganz ruhig anschauen, du musst die Übersicht behalten, du musst selbst rausgehen aus der Sache. Je mehr du draußen bist, umso besser kannst du sehen, was die anderen machen. Umso objektiver kannst du selber sein. Und du musst beiden gerecht werden. Das weißt du doch auch von Streit zu Hause zwischen Geschwistern oder Eltern, oder wenn sich deine Freunde streiten. Da hat nie nur einer, sondern jeder ein bisschen recht.“

Der Erwachsene muss sich als selbstloser Begleiter zeigen können, wenn er dem Kind beibringt, wie man Streitschlichter wird. Die sind dann so erfüllt und stolz auf ihre Aufgabe, dass sie es richtig gut machen. Im Grunde müsste man eigentlich die Schüler klassenweise zu Streitschlichtern ausbilden. So wie wir Erste Hilfe lehren in der 10. Klasse, so müssten wir eine Streitschlichter-Epoche einführen, dass man der ganzen Klasse zutraut: „Wir arbeiten an einer anderen Kultur! Ihr merkt doch, wo Streit hinführt. Wollen wir es nicht alle lernen und besser machen?“ Wir müssen lernen, kulturbildend dieses Potenzial zu nutzen, um es den Kindern für das Leben mitzugeben, denn sie leiden unter dem Mobbing, jedes 10. Kind ist heute davon betroffen. Das Positive dieser schrecklichen Dinge ist, dass wir alle merken: So wollen wir es nicht haben, und dadurch können wir eine Art brüderliche Gesinnung, das Raphael-Element in den Klassenverband hineinbringen. Dass es nicht darum geht, wer hier der Beste, der Schönste ist, wer die neueste Markenkleidung und das neueste iPhone hat. Das ist es gerade nicht, was in der Schule zählt! Sondern: Wer ist der beste Streitschlichter? Der bekommt am Ende des Jahres den Preis. Und wer traut sich mit alten Kleidern in die Schule? Wer hat seine Markenklamotten an die Flüchtlinge verschenkt und sich selbst entschieden, in diesem Jahr alte Klamotten zu tragen? Das müssen auch Dinge werden, die man in der Schule beim Namen nennt. In meiner Schulzeit gab es auch Mobbing. Auf diese subtile Art, mit Bemerkungen, mit Naserümpfen, mit endlosen Sticheleien, jemanden nicht zu sehen oder gezielt zu lachen, jemanden bloßzustellen. In der Oberstufe wurde manchmal eine Strichliste geführt. Aber es gab noch keine Instanz, an die man sich hätte wenden können. Es gab aber immer einzelne Lehrer, die durch ihre Haltung zeigten, dass in ihrer Prä-

sens so etwas nicht möglich ist. Das merkte man als Schüler sofort. Sie hatten eine allumfassende, integrierende Haltung, eine starke Autorität im richtigen Moment, und wenn sie so etwas beobachteten, dann blieben sie ganz ruhig und sagten: Es kann doch wohl nicht wahr sein. Was haben Sie gerade eben gesagt? Mit mir hier nicht! Da waren nur wenige Bemerkungen nötig! Oder in der Unterstufe: Unser Klassenlehrer war extrem streng, wenn er so etwas merkte, sagte er ganz klar: Das machen wir hier nicht!

Moralisieren hilft nicht, aber wenn der Erwachsene seine Autorität braucht und nicht missbraucht, dann kann er sie in solchen Momenten ausstrahlen. Da ist jedes Wort zu viel wirklich zu viel. Besser ist es, nur zu schauen, die Mimik einzusetzen – gemäß den Mechanismen von Mobbing. Mobbing geht so: jemanden übersehen, ein Mundwinkel zuckt nach unten. Genauso nonverbal wirksam in Mimik und Gestik ist die Art, wie man jemanden oder etwas anschaut wenn man Empathie zeigt. Wie man Erstaunen zeigt, wie man es aber auch nicht zu ernst nimmt.

Dazu ein Beispiel aus Marburg. Dort gab es an der Waldorfschule einen Schüler der 10. Klasse, der war sehr aggressiv, verstört, machte den Unterricht kaputt, mobbte andere Schüler. Er provozierte ohne Unterlass. Mit diesem Jungen war es so schwierig, dass das Kollegium beriet, dass sie ihn doch rauswerfen müssten. Es ging nicht. In solchen Fällen ist eine Art Konklave nötig, dass man im Kollegium, bevor man das entscheidende Rausschmiss-Gespräch führt – die Warngespräche waren schon gelaufen –, dass man noch einmal fragt: Gibt es einen Lehrer, der sich für den Schüler einsetzt? In diesem Fall hat mein Mann gesagt: Ich probiere es noch einmal.

Er hat den Schüler in der Pause angesteuert und gesagt, er möchte ihn gerne nach der Schule sprechen. Der Schüler wollte wieder Faxen machen, da hat mein Mann zu ihm gesagt: „Wissen Sie, jetzt geht es ums Ganze. Es hängt jetzt von diesem Gespräch ab, ob Sie hier an der Schule bleiben können, und ich möchte gerne, dass Sie an unserer Schule bleiben. Deswegen möchte ich mich mit Ihnen treffen.“ In dem Moment hat sich die gesamte Physiognomie des Jungen verändert. Er hat völlig normal geantwortet und gesagt: „Okay, Herr Glöckler, ich komme.“ Da hat sich wie ein Schalter umgelegt, als ob dieser Schüler nur darauf gewartet hätte, dass ein Mensch sagt: Ich bin für dich da. Ich möchte absolut, dass du hier bleibst. Ich finde dich wichtig. Das Gespräch war äußerst kurz auf dem Hinweg zur Eisdiele. Zuerst haben

sie über Fußball geredet und kurz vor der Eisdielen hat mein Mann zu ihm gesagt: „Sie wissen ja, worum es geht. Sie müssen dieses vollkommen unmögliche Verhalten für ein Jahr, das ist Ihre Probezeit, bleiben lassen.“ Da blieb der Junge stehen, hat meinen Mann angeguckt, und gesagt: „Ach Herr Glöckler, nehmen Sie das alles doch nicht so furchtbar ernst.“ Daraufhin hat mein Mann gesagt: „Ich weiß ganz genau, dass Sie nicht so sind, wie Sie tun, aber wir beide müssen es jetzt ernst nehmen. Sie müssen es lassen, sonst geht es schief.“ Daraufhin erwiderte der Junge: „Okay.“ Sie haben dann Eis gegessen, sind auseinandergesessen. Der Junge hat sich zusammengerissen, aber mein Mann musste die Sache jeden Tag bestätigen. Er musste einmal täglich in einer der Pausen oder im Unterricht Blickkontakt aufnehmen und halten. Einmal täglich.

Das sind diese Imponderabilien, die über die Haltung wirken. Wo das fehlt, wenn das zu wenig spürbar ist in der Schule, dann brechen diese Verhaltensprobleme aus. Wie eine astralische Provokation. Man sieht dann, wie die Seele ausschaut, wenn das Ich auf Urlaub ist und nicht wirklich in der Seele lebt. Nicht wirklich seine Präsenz zeigt. Dann sind die Erwachsenen gefordert, durch ihre Ich-Präsenz zu wirken, durch ihre Aufrichte, den Blick, die Achtsamkeit, durch das wohlüberlegte Reden und durch das Interesse am anderen Menschen. Also die Lehrertugenden müssen da sein: Initiative, Interesse, Ehrlichkeit, für alles Verständnis aufbringen, Rücksicht nehmen und auf jeden Fall nicht sauer sein.

### Entwicklung zur Selbstlosigkeit

Alle Wesensglieder arbeiten zunächst in der Entwicklung am Leib und metamorphosieren sich nach dieser Arbeit zu leibfreier Tätigkeit im Seelischen. Alle Wesensgliederkräfte, die sich aus dem Leib metamorphosieren, tun dies auf den Bahnen des Ätherischen. Das heißt, wenn wir immer sagen, die Metamorphose der Wachstumskräfte in Gedankenkräfte geschieht im Herzen, so wie Rudolf Steiner diesen Strom schildert, der vom Herz zum Kopf steigt, so sagt er, auf den Bahnen dieser Ätherleib-Metamorphosen befreien sich auch die Kräfte von Astralleib und Ich-Organisation.

Im ersten Lebensdrittel bauen wir unseren Leib erst auf. Wir „verselbsten“ uns. Das ist die Zeit des berechtigten Egoismus. Der Leib will reifen. *Mein Leib, meine Seele, meine Interessen mein Spielzeug, meine Puppe. Meine Mama. Mein, mein, mein.* Es ist völlig normal, dass Drei-

jährige Narzissten sind – und Neunjährige alles persönlich nehmen. Das ist vollkommen normal. Und wir müssen Moral vorleben, Vorbild sein, nicht umgekehrt uns irgendwie benehmen und Moral predigen. Man kann sich oft wundern, dass aus den Kindern trotzdem etwas wird – weil sie so viel mitbringen. Dieses Erwachen in den eigenen Seelenkräften muss natürlich den Selbstbezug haben, weil die Kleinen sich selber alles aneignen und üben, ein Selbst zu sein. Später kommt, ob mit 23 oder mit 25 Jahren oder durch die großen Lebenskrisen wie Jobverlust, Partnerverlust, Krankheit, Unfall, was auch immer, die existenzielle Frage: Was bleibt übrig, wenn du nichts mehr hast? Was ist, wenn du ganz „selbstlos“ bist, weil dir alles weggebrochen ist? Alles, was meinem Egoismus gedient hat, plötzlich nicht mehr da ist? Es trägt nichts mehr. Du bist im Nichts! Dieses Gehen durch das Nadelöhr im Nichts ist extrem bitter.

Aber es ist die einzige Chance, überhaupt zu wissen, was Freiheit ist. In diesem Krisenmoment sind Selbstlosigkeit und Freiheit dasselbe. Man spürt noch sein Selbst, aber man muss alles loslassen, was einem teuer ist. Deswegen kann man in diesem Freiheitsmoment, in diesem Selbstlosigkeitsmoment, sein wahres Selbst implementieren. Das hat nichts mit dem physisch Gewordenen, mit dem ganzen Lebensumkreis zu tun, also mit dem Irdischen, sondern es hat zu tun mit dem Ewigen. Das heißt, die Seelenkräfte und die Ich-Organisation sind wie eine Schale, in die das höhere Selbst hereinleuchtet. Unser Ich kann dieses wahre Selbst aufnehmen, als Gedanke von Wahrheit, von Liebe, von Echtheit, von Menschlichkeit – welche Worte wir auch für das Göttliche finden. Wir können uns das sozusagen spirituell einverleiben. Dann entsteht diese selbstlose Wärme, dieses selbstlose Interesse, denn plötzlich hat jede noch so kleine Kleinigkeit des Lebens und des Alltags einen Wert. Darin sind die Buddhisten ganz groß, weil sie den einzelnen kleinen Stein wertschätzen als Teil der Schöpfung. Weil sie es von oben betrachten und den Kiesel nicht mehr nur mit dem Fuß wegkickten. Es ist diese Ich-Erfahrung im Kontext des Göttlichen. Aber die muss durch dieses Nadelöhr. Das kann man in Form von Schulung langsam entwickeln. Es ist ein Verwandlungsweg, bei dem, wie es Steiner ausdrückt, das Ich langsam in sich selbst für das Wesentliche erwacht. Damit lernt das Ich ganz anders, Wesentliches von Unwesentlichem zu unterscheiden.

## Ich-Organisation und Integration

Das Ich ist zuerst damit beschäftigt, sich ein Gefäß zu bilden und dann dieses Gefäß zu erfüllen. Die Ich-Organisation, egal wo sie erwacht, ob im Denken, Fühlen, Wollen oder im Ich, hat immer die Wirkung, dass sie vereinheitlicht, dass sie zusammenführt. Dass sie verbindet, dass sie integriert. Dass sie Ganzheiten schafft. Wenn man eine Ich-Berührung hat mit seinem wahren Selbst, fühlt man sich wieder ganz, fühlt sich gerechtfertigt, getröstet. Sämtliche Begriffe von Heilen, vom Ganzen, gehören zur Ich-Organisation.

## Astralleib und Differenzierung

Wenn wir demgegenüber den Astralleib betrachten, dann hat der Astralleib eine vollkommen andere Welt. Im Astralleib haben wir die Grundgeste, dass alles polarisiert ist. Wenn der Astralleib frei wird, mit 14, welche Organe haben sich dann gerade vom Wachstum her entwickelt? Lunge und Herz. Sie entwickeln sich zwischen 11 und 15. Sie begleiten sozusagen die Pubertät. Aus diesen Organen geht der entscheidende Schub des Astralleibs hervor, der auch zur Geschlechterdifferenzierung führt. Das ist männlich-weiblich, Einatmung-Ausatmung, das ist im Denken die Dialektik. Das typische Pubertätsverhalten ist: Die Mutter sagt plus, das Kind sagt minus. Diese wahnsinnige Freude an der Opposition. Mein Denken ist dialektisch. Wenn jemand *klein* sagt, kann ich *groß* sagen. Wenn einer *Urlaub* sagt, kann ich *Arbeit* sagen. Wenn einer *Schule* sagt, kann ich sagen ich bleibe *zu Hause*. Die astralen Kräfte sind jetzt für das Denken frei, was sich im Hang zur Dialektik zeigt. Im Fühlen zeigen sich die astralen Kräfte als Sympathie und Antipathie. Und im Wollen zeigen sich die astralen Kräfte tatsächlich in Liebe und Hass, in Zerstörung und dem Willen zu helfen, dem Gegenteil von Zerstörung. Das ist vollkommen normal. Es sind die Kräfte der Polarität, konstruktiv-destruktiv im Willen, Sympathie-Antipathie im Fühlen, Dialektik im Denken, die Frage nach dem Sein oder Nichts.

Diese polarisierenden Kräfte im Astralischen sind die Gesetze der Luft. Wo Luft ist, polarisiert sich alles. In diesem Raum ist überall unterschiedlich etwas höherer und etwas niedriger Druck. Je nachdem, wie warm wir sind, wird die Luft um uns herum dünner oder dicker. Die Gesetze der Luft sind durch und durch vom Astralischen durchsetzt. Man kann sagen, die Luft ist so, weil die astralen Kräfte so

wirken. Oder umgekehrt, die Seele kann sich so polar äußern, weil die Luft das so vermittelt. Weil sie dieselben Gesetze hat wie der Astralleib im Seelischen. Wenn wir dafür ein Gemeinsames finden wollen, so wie für die Kräfte der Ich-Organisation die Integration, so sind es beim Astralleib die Kräfte der Differenzierung.

In der normalen Entwicklung kennt man die astrale Aktivität der Zelldifferenzierung. Jede Zelle wird differenziert und damit auch in ihrer Lebensdauer begrenzt. Alles Differenzierte wandert dem Tod entgegen. Das Undifferenzierte ist dem Leben näher, damit auch frisch. Die Nervenzellen, als die astralsten Zellen, die wir haben, sind die differenziertesten. Sie gestalten sich ständig noch ein bisschen differenzierter aus in den Bewusstseins- und Nervenprozessen. Der Prozess des Freiwerdens des Astralleibs vollzieht sich von Geburt an parallel zum Freiwerden der Ätherkräfte, nur zunächst in geringerem Ausmaß als es beim Ätherischen geschieht. Kleine Kinder fühlen ja schon, aber noch sehr stark körperbezogen. Die astralen Kräfte kennen ihre Leibfreiheit noch nicht so richtig. Warum? Weil die Geschlechterdifferenzierung die Hauptarbeit des Astralleibes ist.

### Differenzierung im Physischen

Die Begleitung dieser Entwicklung, dieses Herausplastizierens und Differenzierens von männlich und weiblich ist eines der Hauptthemen der Erziehung der Kinder in der Vorschulzeit bis in die Vorpubertät, also in den ersten neun bis zehn Jahren. Es gibt immer mehr Kinder, die sich mit ihrer Geschlechtlichkeit nicht identifizieren können oder wollen, weil der heutige uniforme Intellektualismus eine gesunde Geschlechterdifferenzierung stört oder behindert.

Wodurch kommt es zu Homosexualität? Sie kann verschiedene Gründe haben. Ein wichtiger Anteil liegt im Karma begründet. Ob ich mich allgemein für Frauen interessiere oder ganz allgemein für Männer, hat nichts mit personaler Liebe zu tun, sondern ist Gattungsliebe. In der Regel interessieren wir uns als Mensch, egal, welche sexuelle Orientierung wir haben, für einen anderen Menschen, mit dem wir karmisch verbunden sind. Wenn der nun ein Mann ist und ich bin auch ein Mann, oder ich bin eine Frau und die andere ist auch eine Frau, und mich interessiert dieser Mensch, kommt es unter Umständen auch zu einer erotischen Anziehung. Je nachdem, wie innig man mit diesem Menschen verbunden sein möchte. Es gibt diesen karmischen Anteil, weswegen viele Homosexuelle erst ihr Coming-out haben, nachdem

sie schon Familie und zwei oder drei Kinder haben. Es gibt viele, die erst dann ihre Homoerotik ausleben, wenn sie plötzlich jemanden treffen, mit dem sie zusammenleben wollen. Ich habe den Eindruck, das ist Karma. Da gibt es einen starken Schicksalsanteil.

Bei einem anderen Teil hat es mit der Umgebung, der Entwicklung zu tun. Diese Homosexualität ist transitorisch, ist eine Perpetuierung von vorübergehender Homoerotik. Es ist normal, dass zwischen 12 und 16 nahezu jeder Jugendliche eine homoerotische Phase durchmacht. Vielleicht erinnert sich nicht jeder daran. Es ist eine Periode, und anschließend wird es wieder eine normale Freundschaft. Es lösen sich Kräfte aus dem eigenen Leib, die eine Affinität zum gleichen Geschlecht haben, weil sie das gleiche Geschlecht aufgebaut haben. Sie werden frei und fühlen sich zum Ähnlichen hingezogen. Wenn man da verführt wird, wenn sich da etwas fixiert kann sich Homosexualität ausbilden. Das erste Erlebnis prägt. Prägungen diverser Art finden schon bei kleinen Kindern statt: Wenn sie zum Beispiel im Rahmen der Bewegungsentwicklung ungenau zu krabbeln beginnen und ein Bein nachziehen, dann krabbeln sie noch lange so, dass immer ein Bein nachgezogen wird. Weil es die erste erfolgreiche Fortbewegung war, mit der Folgen, dass diese erst einmal beibehalten wird. Dann entsteht eine Prägung. Das geschieht auch bei traumatischen Erfahrungen. Auch da gibt es Prägung, Fixierung, und die bleibt dann eventuell lebenslang. So kann auch das Gegenteil des Traumas, die schönsten Erlebnisse, die man bis dahin hatte, prägend sein, eventuell für eine ganze Biografie. Das ist ein zweiter Bereich, von dem man sagen muss, er ist entwicklungs- und umgebungsbedingt. Er ist nicht vom Ich-Karma bestimmt, beziehungsgesteuert, sondern umgebungs-, situationsgesteuert.

Es ist wichtig zu wissen, dass viel Leid auf dieser Ebene unter den Jugendlichen ist und dass es deswegen auch gerade im sexuellen Bereich extrem gemeines Mobbing gibt! Dabei rede ich noch gar nicht von den Internet-Aktionen, wo Geschlechtsteile fotografiert werden, die überall herumgeschickt und kommentiert werden. Das muss man als Lehrer im Bewusstsein haben, denn in einer Schulklasse wird davon natürlich nicht geredet. Aber das wühlt im Untergrund – all diese Sorgen, die Probleme, dieses Sich-nicht-verstanden-Fühlen. Dass man irgendwie, von irgendjemandem, von irgendwoher geliebt werden will – und man hat keine Chance.

## Differenzierung im Seelischen

Das Gemeinsame ist die Differenzierung im Körperlichen. Von dort kommt die Differenzierung in das Seelische, in das Gefühl, und man fühlt sich wie zerrissen. Nicht nur zwischen himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, sondern zwischen Sympathien und Antipathien. Mobbing ist die Schule der Antipathien. Man will seine Antipathien üben, das muss man verstehen! Man kann nicht die ganze Zeit Sympathien üben, man muss auch seine Antipathien üben! Man muss oder will mit der ganzen Bandbreite der Gefühle umgehen lernen! Deswegen ist das Vorbild der Streitschlichter so wichtig: Die wissen genau, Antipathien sind normal, Mobbing kommt vor, Streit gehört zum Schüleralltag. Das ist klar, aber es braucht Begrenzung und Ausgleich.

Es gibt den Astralleib, aber auch das Ich. Wir alle müssen üben, wie man sie am besten benutzt. Die einen dürfen sich hauen, und die anderen dürfen Streit schlichten lernen. Diese Art von Normalität muss es geben. Die Streitenden sollten nicht immer nur als Böse bzw. als Opfer stigmatisiert werden. Wichtig ist einzusehen, dass diejenigen, die streiten, dazu da sind, dass die anderen das Schlichten lernen. Sie brauchen einander! Deswegen ist es am besten, wenn alle sich mal gestritten haben, und alle mal das Streitschlichten lernen.

## Differenzierung im Wollen

Wenn die Differenzierungskräfte des Astralleibes aus dem Stoffwechsel frei werden, hat man diese Entscheidungs- und Unterscheidungsfähigkeit entwickelt. In der Oberstufe geht alles darum, selbstständig urteilen zu lernen. Es geht darum, Fragen zu stellen und selbstständig die Antwort über die Urteilsfindung zu lernen. Der gesamte naturwissenschaftliche Unterricht der Oberstufe ist entsprechend aufgebaut: Es werden Experimente gemacht, beobachtet und beschrieben, jeder Schüler ganz für sich selbst. Am nächsten Tag werden durch die Fragen des Lehrers die Naturgesetze hervorgehoben, die im Experiment selbstständig zu entdecken waren. Die Gesetze werden also von den Schülern selbst gefunden. Wenn sie anschließend in ihren Heften die Erkenntnisse aufschreiben, muss der Lehrer sich vergewissern, dass wirklich jeder Schüler sein Ergebnis selber herausgefunden hat. Auch wenn es ein anderer ausgesprochen hat. Er kann fragen: Hast du das auch verstanden? Kannst du es mir noch einmal erklären? Oder man stellt Fragen wie: Wie siehst du das? Man provoziert den Schüler dahingehend, dass er seine Sache selber beurteilen kann.

## Erziehen zur Gewaltlosigkeit

Das Freiwerden der astralen Kräfte äußert sich im ersten Jahrsiebt auf körperlicher Ebene: Deswegen lässt sich das eine Kind lieber anfassen, das andere lässt sich weniger gerne anfassen. Da muss man so vorsichtig sein, dass man die kindlichen, leibbezogenen Sympathien und Antipathien respektiert. Mit der Ernährung, mit dem Anfassen, mit dem Ankleiden. Dass man Selbstwirksamkeit durch Selbertun fördert, so gut man irgend kann. Dass man den künftigen Streitschlichter durch Förderung der Eigenaktivität ständig im Auge hat. Dass er lernt, sich zwischen Mein und Dein zu behaupten. Nicht parteiisch zu sein.

Wenn Kinder mit drei, vier oder fünf Jahren erst mal nur Nudeln und Soße mögen und alles andere ablehnen, dann kann man den Ehrgeiz wecken mit dem kleinsten Mokkalöffel, den man im Haushalt findet: von allem, was man nicht mag, isst man nur drei ganz kleine Löffelchen. So wird ein Streitschlichter erzogen: Eine dicke Portion Nudeln mit Soße und drei ganz kleine Salatblättchen. Drei winzige Löffelchen Spinat. Es ist nötig, weil Sympathien und Antipathien in diesem Alter leibbezogen sind. Wenn dann Kinder mit acht Jahren immer noch ausschließlich Nudeln und Sauce essen, weil sie nicht gelernt haben, zu verdauen, ist das schlimm. Wenn wir das Kind nicht erziehen, brauchen wir uns nicht zu wundern, dass es später, wenn Sympathie und Antipathie im Gefühl frei werden, dort auch unerzogen ist. Wenn wir die Kinder bis zu neun Jahren in ihren leibbezogenen Sympathien und Antipathien wirklich erziehen – mit dem nötigen Humor und guten Einfällen –, dann kommt es allenfalls zu verbaler Gewalt, aber nicht zu körperlichen Übergriffen, wenn die Kräfte von Sympathie und Antipathie jetzt seelisch frei werden. Dann ist dies bereits in der leibbezogenen Phase aufgelöst worden.

Deswegen brauchen wir ein durchgreifendes Konzept aus dem Wissen, wie die Seelenkräfte frei werden. Wie sie sich auch im Denken manifestieren: mein-dein, mag ich nicht-mag ich. Wie sie sich im Fühlen zeigen, – Sympathie und Antipathie – und dann im Wollen, in der Unterscheidung, im Urteilbilden. Wie sie sich im Idealismus bilden, dass man sich für bestimmte Ziele entscheidet und einsetzt, und anderes sein lässt – was dann ab 16 erscheint. All das bekommt seine Schubkraft durch das Gefühl.

Motivation kommt aus dem Gefühl, sie kommt aus dem Astralleib. Die Intention kommt aus dem Ich. Die Gestaltungskraft, wie man etwas umsetzt, die moralische Fantasie, kommt aus dem Ätherleib. Dass man

flexibel ist und überlegen kann, wie man etwas bewerkstelligt, wie man das macht. Da müssen die Gedanken zur Verfügung stehen. Der Astralleib differenziert.

Wie kommt es zu Aggression und Zerstörungswillen? Die Hauptquelle für Aggression und Zerstörungslust bei Kindern und Jugendlichen ist Frustration. Frustration ist ein Wille, der keine Orientierung findet. Wenn jemand frustriert ist, weiß er nicht so recht, was er machen soll. Er fühlt sich bei irgendetwas, was er machen wollte, gestoppt, verhindert. Er ärgert sich, fühlt sich missverstanden. Auf irgendeiner Ebene gab es ein Ereignis, das den Willen blockiert, und jetzt ist man frustriert. Je frustrierter ein Mensch ist, umso niedriger ist seine Aggressionsschwelle. Wenn es darum geht, Delikte aufzuarbeiten, würde ich nie fragen: Wer hat Schuld? Wieso hast du losgeschlagen? Das trifft es nicht! Zunächst einmal muss man herausfinden: Warum ist dieser junge Mensch so unglücklich, so selbstunzufrieden, so frustriert, dass seine Reaktionsschwelle, seine Aggressionsschwelle so niedrig ist? Das ist die Frage! Denn jeder von uns würde aggressiv reagieren, wenn er nur ein genügendes Maß an Schlafentzug und Hunger hätte. Wir alle haben Erfahrung damit, wie niedrig unsere eigene Aggressionsschwelle wird, wenn wir uns unwohl fühlen. Wenn wir bis ins Physische hinein durch Hunger, Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Erschöpftheit frustriert sind. Deswegen ist es so entscheidend, wenn man vorbeugen will, dass man dieses Schlichter-Vermögen, diese Integrationskraft des Ichs, in allen Polarisierungsstufen, die der Leib bietet, genügend erzieht.

Dazu sind zwei Qualitäten aufseiten der Erwachsenen nötig: **Wohlwollen und Selbsterkenntnis**. Man muss die Grundtugend im Astralleib, die Steiner „Wohlwollen“ nennt, in sich veranlagten. Man muss um das Kind und den Jugendlichen herum eine wohlwollende Atmosphäre schaffen. Dann kann der Astralleib nicht entarten. Egal, wie bizarr er sich äußert – wenn die Erwachsenen wohlwollend bleiben, kann sich der Astralleib gesund entwickeln. Er bekommt immer wieder neu eine Chance, eine Art Korrektiv. Im Wohlwollen lebt das Verständnis, lebt der Sinn für die Probleme des Lebens, lebt diese wichtigste Tugend, die Empathie.

Als Zweites braucht der Erzieher Selbsterkenntnis. Jeder, der mit Astralleibern, die aus der Bahn sind, präventiv oder therapeutisch umgehen will, braucht in Bezug auf sich selbst ein klares Verständnis: dass man all diese Reaktionsmöglichkeiten der Seele auch in sich hat. Ich muss für möglich halten, dass ich genauso gehandelt hätte, wenn ich in meiner Erziehung dieselben Probleme gehabt hätte wie du. Ich weiß

ganz genau, unter welchen Einflüssen die Aggressionsschwelle so sinkt, dass man losschlägt, dass man Gewalt anwendet. Ich weiß das ganz genau. Wenn man das von sich nicht weiß, kann man andere nicht wirklich behandeln. Denn die müssen spüren: Du verstehst mich. Sonst kann man nicht helfen. Der Astralleib, weil er so kompliziert und differenziert ist, will verstanden werden. Wenn man den Astralleib nicht versteht, hat man keine Chance zu helfen. Das Ich zu verstehen, ist einfach, denn da sind wir sowieso verbunden, auch wenn wir es nicht wissen. Im Ich sind wir intuitiv verbunden. Diese ganze Erden- und Menschenentwicklung ist doch dazu da, dass wir uns individualisieren! Aber der Astralleib spielt heute die Hauptrolle. Er spielt die Hauptrolle in jeder Inkarnation. Weil er immer mehr vom Ich ergriffen, geführt und veredelt werden will.

# Der Zusammenhang von Drei- und Vier-Gliederung Besinnung auf die Menschenkunde

Die Rolle von Lehrer und Schularzt bei „schwierigen“ Jugendlichen

*Michaela Glöckler*

Wie können Lehrer und Schularzt sich gegenseitig unterstützen? Was ist die Rolle der Eltern, und wie werden die betroffenen Jugendlichen einbezogen? Worauf müssen wir achten und wie ist die Zusammenarbeit?

Voraussetzung für das Gespräch ist die Erkenntnis, was menschenkundlich vorliegt, und damit die Frage: Wie hängen Drei- und Viergliederung zusammen? Gerade im Hinblick auf diese Störungsfelder im Jugendalter ist dies entscheidend, um zu klaren Diagnosen und daraus resultierenden Handlungsideen zu kommen. Die Menschenkunde droht zu verschwinden an unseren Schulen, und stattdessen greift man immer mehr zu Therapiemodulen aus der üblichen psychosozialen und psychotherapeutischen Arbeit.

Es geht aber darum, dass wir aus der Waldorfpädagogik, aus dem Blick auf den Menschen, aus der Menschenkunde, aus der lebendigen Anschauung von dem sich entwickelnden Menschen Diagnose und Therapie entwickeln. Wenn diese Fähigkeit, diese Intention, dieses Wissen zu verschwinden droht, zeigt sich daran, dass es individuell neu gegriffen werden muss. Für mich wetterleuchtet in dieser Hinsicht die 100-Jahr-Feier der Waldorfpädagogik 2019. Wenn drei Mal  $33\frac{1}{3}$  Jahre verstrichen sind, dann ist ein Gründungsimpuls tatsächlich durch drei Generationen gegangen. Was in einer Generation gedacht wird, wird in der nächsten gefühlt, in der dritten getan und dann, so Rudolf Steiner, hätte sich ein Impuls ausgelebt. Dann entscheidet sich historisch, ob er verschwindet oder ob er geschichtsfähig ist, kulturfähig. Ob er sich erneuert. Und zwar dann ganz aus der Zukunft, aus der Einsicht individueller Menschen, aus einem Neugriff. Wir erkennen es an unserer gesamten anthroposophischen Bewegung, dass in die Niedergangerscheinungen sich überall einzelne echte Erneuerungs- und Aufstiegsimpulse hereinmischen. Es hat keinen Sinn, sich über Niedergangerscheinungen aufzuregen, weil sie normal sind. Es ist aber die Frage, in welcher Form

wir diesen Neugriff ganz aus der Menschenkunde, ganz aus dem Zentrum der Anthroposophie für die Schulbewegung von schulärztlicher Seite aus unterstützen können.

## Der Weg vom Geist in die Materie

Die wichtigste Stelle über die Metamorphose der Wachstumskräfte in Gedankenkräfte, die gesamte Wesensgliedermetamorphose findet sich im ersten Kapitel unseres Basisbuchs „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst“, GA 27, 1. Kapitel. Im 19. Absatz lesen wir:

*„Es ist von der allergrößten Bedeutung zu wissen, dass die gewöhnlichen Denkkräfte des Menschen die verfeinerten Gestaltungs- und Wachstumskräfte sind. Im Gestalten und Wachsen des menschlichen Organismus offenbart sich ein Geistiges. Denn dieses Geistige erscheint dann im Lebensverlaufe als die geistige Denkkraft.*

*Und diese Denkkraft ist nur ein Teil der im Ätherischen webenden menschlichen Gestaltungs- und Wachstumskraft. Der andere Teil bleibt seiner im menschlichen Lebensbeginne innegehabten Aufgabe getreu. Nur weil der Mensch, wenn seine Gestaltung und sein Wachstum vorgerückt, das ist, bis zu einem gewissen Grade abgeschlossen, sind, sich noch weiterentwickelt, kann das Ätherisch-Geistige, das im Organismus webt und lebt, im weiteren Leben als Denkkraft auftreten.“*

Man kann das auch als Kurzfassung des neuen psychosomatischen Paradigmas sehen, nämlich dass das, was wir Geist und Seele des Menschen nennen, nichts anderes ist, als dieselbe Kraftkonfiguration, die auch den physischen Leib bildet. Diese vier übersinnlichen Kraftsysteme – Ich-Organisation, Astralleib, Ätherleib, Physischer Leib – weisen uns einen Weg reiner Gesetzlichkeit: Physische Gesetze, Gesetze des Lebens, Gesetze des Seelischen, Gesetze des Ich. Diese Gesetzeszusammenhänge werden wirksam in der Materie. Sie schaffen jedes Mal einen neuen, einmaligen Leib. Da findet die Empfängnis statt, dann schreitet die Entwicklung weiter bis zum Tode. Wobei das eine Kraftsystem, nämlich der physische Leib, bei der Erde verbleibt. Die Entwicklung geht immer vom Geist in die Materie. Der Geist schafft sich sozusagen seine Form, und die Erde bildet sich aus diesem, vom Geist durchgearbeiteten Materiellen. Steiner nennt das den Sauerteig, das Ferment für die Weiterentwicklung. Ohne das ständige „Düngen“ der Erde mit Leibern, insbesondere von Menschen, könnte die Erde, die Materie, sich nicht weiterentwickeln.

Nach dem Tod gehen wir mit den drei anderen Wesensgliedern auf die große Reise zwischen den Inkarnationen und wandeln unsere alten Wesensglieder um in unsere neuen. Dabei gilt das pädagogische Gesetz: Was im Nächsthöheren erlebt wurde, prägt sich im Nächstniedereren ein. Das Ich ist bei einer Neugeburt immer wieder ganz und gar tauf frisch. In unserer Ich-Organisation tragen wir keinerlei Schlacken vom früheren Erdenleben. Das, was im Ich gelebt hat durch ein ganzes Leben hindurch, was unser waches Leben beschäftigt hat, darauf reagieren wir seelisch, das prägt sich unserer zukünftigen Seele ein. Unser Ich ist immer wieder aufnahmebereit. Deswegen kann man jederzeit sein Leben ändern – aber eben nur aus dem Ich heraus.

Man ist dann möglicherweise enttäuscht, dass sich die Seele und der Körper nicht gleich mit ändern. Das wäre wunderbar. Da hat man sich an Silvester etwas vorgenommen und plötzlich merkt man, die alten Gewohnheiten sind fest da. Die haben es noch nicht gemerkt. Und die Seele erlahmt so schnell. Aber im Ich, das kann man wirklich erleben, könnten wir ständig etwas Neues machen.

Deswegen ist es so wichtig, zu wissen, wie das Ich lernt, sich stärker in der Seele zu behaupten und zu befestigen.

## Sich von der Zukunft her an das Ich wenden

Wichtig für die Zusammenarbeit von Eltern, Lehrern und Schülern ist, dass wir uns an das Ich wenden. Den Blickkontakt, den Handkontakt jede Begegnung immer wieder von der Zukunft her greifen, von dem, was Eltern, Lehrer und Schüler und wir selber werden wollen. Von den Hoffnungen, dem Gemeinsamen, dem Vertrauen her, vom gemeinsamen Weiterkommen her. Wenn man in der Vorbereitung auf ein Gespräch versucht, es stimmungsmäßig von dorthier zu greifen, ist die ganze Gesprächsatmosphäre anders. Man arbeitet aus der Zukunft, aus der Ich-Sphäre heraus. Dann ist die Frage:

*Wie bekommt man die anderen Wesensglieder dazu, mitzumachen? Wie kommt man zu praktischen Konsequenzen? Was braucht es seelisch? Was braucht es gewohnheitsmäßig? Wie muss man die physische Veranlagung, die Klassenzimmeranordnung verändern, damit das wirklich greift?*

## Karma-Erkenntnis in Bezug auf das pädagogische Gesetz

Im Ich sind wir in dieser Inkarnation neu, im Astralleib tragen wir die Spuren der Ich-Erlebnisse des letzten Lebens, traumatisch oder schön in uns. Die heutige Seelen-Konfiguration hat die Signatur der letzten Ich-Erfahrungen. Die ätherische Konfiguration spiegelt die astralen Auf- und Abschwünge des letzten Lebens: die Unversöhnlichkeit, die Vergebungsqualitäten, das Beweglich-geblieben-Sein, das Sich-verhakt-Haben, den Stress, den Druck. Je besser das vom Ich kultiviert und gehandhabt werden konnte, desto weniger setzt es sich negativ im Ätherischen des nächsten Lebens ab. So tragen wir alle die astralen Fußabdrücke unserer letzten Inkarnation, unserer letzten inkarnationsmäßigen Seelenlandschaft im diesmaligen Ätherleib. Das konkret zu erkennen, ist die wichtigste Art der Selbstschulung in der Karma-Erkenntnis, auch wenn wir alles andere, wie es mit den früheren Erdenleben war, offen lassen. Man muss das pädagogische Gesetz ernst nehmen. Es ist ein Muss für den Pädagogen, in Bezug auf sich selber darüber nachzudenken:

*Wie war wohl meine biografische Situation im letzten Leben, dass in diesem Leben meine Seele so ist? Wie war wohl mein Beziehungsleben, mein Gefühlleben, dass mein Ätherleib diesmal so ist? Warum bin ich Mann oder Frau, dick oder dünn, schmal oder hysterisch oder sonst wie veranlagt? Wie war mein Lebensstil im letzten Leben – so oder so?*

Es ist wichtig, dass wir für uns selber sensibel werden, uns etwas mehr verstehen, denn wir selber sind ein Erfahrungsfeld, das uns vollkommen offen vor Augen liegt. In die Lebenswege und Zellen anderer Menschen können wir nicht hineinschauen, aber Selbsterkenntnis kann hier ein Stück Menschenerkenntnis werden.

Es ist wichtig hier diese Anregung von Steiner aufzunehmen, mit diesem pädagogischen Gesetz so zu leben, es in Bezug auf sich selber zu handhaben und zu benutzen wie ein Vokabular. Dann kann man versuchen, die Problematik eines anderen bis in die Frage, um welches Wesensglied es sich da jetzt handelt, so zu sehen, als hätte uns das selbst passieren können. Dann können wir das wirklich innerlich nachzuvollziehen, wie der andere sich fühlt, wenn er in einer ganz schwierigen Situation ist, und dann fühlt er sich gesehen, besser verstanden. Und in dem Moment, in dem sich ein Mensch verstanden fühlt, ist er offen für einen Rat, für eine Unterstützung. Solange man sich nicht verstanden

fühlt, ist man blockiert, ist man zu. Oder man ärgert sich, wenn irgendjemand etwas von einem will oder einen klugen Rat hat.

## Das Ätherische als karmisches Entwicklungspotenzial

So ist es das Wichtigste, sich klarzumachen: Hier ist diese Unschuldsebene des Ichs, dort diese schuldbeladene Prozessebene des Astralleibes, in den sich alles eingegraben hat, was schwierig ist, was ungelöst ist. Und hier, auf der ätherischen Ebene ist das Potenzial für Entwicklung und Selbsterkenntnis, von der Rudolf Steiner wollte, dass sie in der Waldorfschule das Karma ordnen helfe. Deshalb sagte er so viel über den Unterrichtsaufbau, über die Zeitgestalt.

Waldorfpädagogik ist bis in den Aufbau der Schulstruktur eine reine Ätherkunde. Das geht bis in die räumliche Gestaltung des Klassenzimmers, bis in die Sitzordnung hinein. Die Lehrer sollen die Sitzordnung für die Schüler nach pädagogischen Gründen, entsprechend dem Karma vornehmen – auch wenn die Schüler das oft gar nicht mögen –, weil die Schüler lernen sollten, karmische Antipoden zu ertragen.

Steiner war der Meinung, Schwierigkeiten in der Schule seien dazu da, dass man aufwacht für das, was im Karma harmonisiert werden muss. Das Ideal der Waldorfpädagogik ist, dass sich altes Karmavermögen des pädagogischen Gesetzes so ordnet, dass die Schüler nicht mit einem mehr oder weniger ohnmächtigen Ich durchs Leben gehen. Dass sie die Last ihrer Vergangenheit nicht unausgeglichen, unharmonisch in ihren Wesensgliedern tragen. Diese Last zeigt sich oft durch Mobbing und verschiedenste Probleme mit anderen Schülern oder Lehrern. Sie sollten nicht als unausgeglichene Last ins Leben mitgenommen werden als Schwierigkeit oder Konfliktpotenzial. Steiners Idee war vielmehr, die Schulzeit zu nutzen, an den Schwierigkeiten aufzuwachen, den Handlungsbedarf zu erkennen, die karmische Harmonisierung in einer Klasse zu erarbeiten.

## Metamorphose der Bildekkräfte in Denken, Fühlen und Wollen

Jedes Jahr, jeden Tag, jede Stunde werden ätherische Kräfte leibfrei. Das geht das ganze Leben hindurch. Darüber hinaus gibt es besondere Schübe. Im Alter sind es oft Krankheiten. Plötzlich kommt irgendeine Dekompensation, weil man nicht gemerkt hat, dass man älter wird.

Man pendelt sich dann dramatisch auf einem niedrigeren Niveau ein. Es gibt Schübe mit 7, mit 14, mit 21 Jahren, nach denen man sich positiv auf einer jeweils neuen Ebene einpendelt. Dass es sich dabei um einen kontinuierlichen Prozess handelt, ist vielen gar nicht so bewusst. Auch das Freiwerden der astralischen Kräfte und der Kräfte der Ich-Organisation findet gleichzeitig statt.

## Freiwerden des Ätherleibes

Durch den Zahnwechsel werden die Formprinzipien des Ätherischen schubartig frei: Nachdem sich innerhalb von zwei Jahren der Zahnschmelz aufgebaut hat, ist plötzlich die abstrakte Merkfähigkeit als freie Seelenfähigkeit vorhanden.

Rudolf Steiner nimmt für das Freiwerden der Ätherkräfte immer das Beispiel der Zähne, weil es da am eindrucklichsten ist. Und weil Zähne sich nicht regenerieren. Ausschließlich bei den Zähnen – zwischen sechs und acht Jahren – wird der gesamte ätherische Organismus komplett frei. Bei allen anderen Organen wird nur ein Teil frei und der andere Teil bleibt seiner am Lebensanfang innegehabten Bestimmung treu. Die Wachstumskraft metamorphosiert sich, aber natürlich nicht alles. An den Zähnen metamorphosiert sich hingegen alles, deswegen folgt die abstrakte Erinnerungsfähigkeit, der „geistige Biss“. Die komplette Funktion des Zahns erscheint jetzt gedanklich, als Möglichkeit zur geistigen Verdauung, Portionierung, Einteilung, als strukturelles Denkvermögen. Das, was man einmal ergriffen hat, kann man jetzt weiterverarbeiten. Das kann man geistig halten, in der abstrakten Erinnerung.

## Freiwerden des Astralleibes

Genauso signifikant ist der zweite große Schub, wenn die Geschlechtsorgane mit 14 Jahren ausgereift sind, wenn der Astralleib seine hauptsächlich stoffliche Differenzierung geschafft hat. Diese Differenzierungskraft äußert sich am stärksten in der Polarisierung der Geschlechtlichkeit. Die größten Zellunterschiede gibt es zwischen Ei- und Samenzelle, das ist die maximale Polarität und Differenziertheit, die Zellen haben können. Ist das geschafft, wird ein großer Teil der am Leib schaffenden astralischen Kräfte frei für unser leibfreies Fühlen.

## Freiwerden der Ich-Organisation

Der letzte große Schub, das Freiwerden der Ich-Organisation mit 21, vollzieht sich mit dem Ausgewachsen-Sein, wenn die ganzheitliche integrale Gestalt des Menschen fertig gebildet ist. Ab da stehen dem jungen Menschen leibfreie Willenskräfte für sein Handeln zur Verfügung: Die ganzheitliche integrierende Qualität ist ein signifikantes Merkmal der Ich-Organisation.

Die gesamte Metamorphose von Bildekräften ist ein kontinuierlicher Prozess, der mit 7, 14 und 21 nur eine besonders signifikante Durchbruchphase erlebt. Danach geht es aber weiter. Dessen müssen wir uns auch bewusst sein, wenn wir den damit zusammenhängenden Präventionsgedanken vertreten wollen: Der Abbau im Alter vollzieht sich umso gesünder und harmonischer, je harmonischer man sich als Kind im Zuge der Leibesentwicklung in diesem Leib verkörpern konnte. Da besteht ein direkter Zusammenhang.

## Dreigliederung und Viergliederung

Nun zum Zusammenhang von Dreigliederung und Viergliederung: Es gibt zwei Stellen, in denen Rudolf Steiner das erklärt. Die eine findet sich in den anthroposophischen Leitsätzen<sup>1</sup>, im Kapitel „Die Bildnatur des Menschen“. Da beschreibt Rudolf Steiner dies für Anthroposophen ganz allgemein. Die andere Stelle steht im rein ärztlichen Zusammenhang im Zyklus von 1921: „Geisteswissenschaftliche Gesichtspunkte zur Therapie“.<sup>2</sup> Dort beschreibt Rudolf Steiner diesen Zusammenhang in den ersten Vorträgen noch etwas genauer. Wie wir uns vorstellen müssten, dass und in welcher Art die Wesensglieder auf jeder Ebene des dreigliedrigen Menschen unterschiedlich zusammenarbeiten (Abb. 1). Der **physische Leib**, der physische Organismus, liegt allen drei Bereichen zugrunde.

Der Ätherleib hat jedoch im Kopf ein klar gegliedertes Tag- und Nachtleben. Das heißt, der Großteil des Ätherleibes des Kopfes ist tagsüber außerkörperlich tätig. In der Nacht verbindet sich der Ätherleib mit dem physischen Leib und hilft ihm zu regenerieren, deswegen können wir dann nicht denken. Im rhythmischen System ist der Ätherleib im physischen Leib dauerhaft inkarniert. Wenn da der Ätherleib rausgeht, werden wir krank.

---

1 Rudolf Steiner, Anthroposophische Leitsätze

2 Rudolf Steiner, Geisteswissenschaftliche Gesichtspunkte zur Therapie

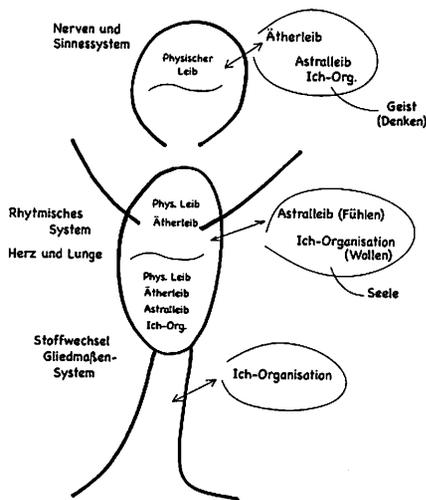


Abb. 1

**Astralleib und Ich-Organisation** bleiben in der Nacht aus dem Kopfbereich draußen und dehnen sich dabei in den Kosmos hinein aus, sie werden vom Ätherleib gehalten. Der Astralleib pendelt im rhythmischen System zwischen drinnen und draußen: Bei jeder Einatmung geht er tiefer in den physischen Leib hinein und bei jeder Ausatmung löst er sich wieder ein Stück weit heraus. Unser Fühlen basiert auf der Zusammenarbeit von Ich-Organisation und Astralleib, von Wille und Gefühl – ohne das Denken. Aufgrund der Möglichkeit mit Astralleib und Ich außerkörperlich zu sein, können wir Mitgefühl und Empathie empfinden, können wir bei der Sache und dem anderen sein und uns auf etwas außerhalb unserer selbst konzentrieren, wir können die Achtsamkeit aufbringen, dort zu sein, wo wir etwas beobachten. Geistesgegenwart ist ein Erlebniswort, das uns klar signalisiert: Ich bin dort, wo mein Bewusstsein ist. Ich bin nicht mein Leib. Oder wie Rudolf Steiner es formuliert: Das Ich ist in der Gesetzmäßigkeit der Dinge. Das Ich ist am Ort des Geschehens. Das Ich steckt nicht im Leib, sondern dort, wo es hin will, bei den Dingen und Inhalten, für die es sich interessiert. Ich und Welt sind eins – das ist Wollen. Der Astralleib spiegelt uns nur vor, dass es ein Innen und ein Außen gibt. Eine Polarität. Eine Dualität. Ein Gegensatz von Welt und Mensch. Das Ich hingegen sieht das alles im Zusammenhang. Denn es walten draußen dieselben Gesetze wie in meinem Inneren. Das Gefühl ist so anders als unser Denken, weil die Beteiligung des Ätherleibes fehlt.

Das Besondere an unserem Denken ist, dass dabei die leibfrei gewordenen Anteile von Ätherleib, Astralleib und Ich sich in enger Zusammenarbeit aurisch betätigen und im Gehirn reflektieren. Ich kann nur denken, wenn ich auch denken will. Ich kann nur etwas beurteilen, wenn ich auch empfinde, was ich denke. Im Denken müssen wir das Hell und Dunkel **fühlen** lernen. Rudolf Steiner sagt, das wäre michaelisches Denken. Wenn wir das Hell und Dunkel unserer Gedanken fühlen, wenn wir die Stimmigkeit, die Wahrhaftigkeit, die Verlogenheit, die Verbogenheit, wenn wir sozusagen fühlend fähig werden, zu erkennen, ob Gedanken gerade oder krumm sind, dann wird man urteilsfähig. Das Denken, Fühlen und Wollen im Denken zu erleben, selbstständig denken zu lernen – darauf zielt die gesamte Waldorfpädagogik ab. Dass wir im Denken erwachen, als Gedanken bildende, Gedanken beurteilende, differenzierende, abwägende, als sich mit Gedanken verbinden wollende, Gedanken realisieren wollende Menschen. Das, so Rudolf Steiner, sei der Geist des Menschen. Geist ist nicht das Gegenteil von Materie, sondern die außerkörperliche Erfahrung unserer drei Wesensglieder, im Denken zu erleben.

## Sinnesmensch und Tatenmensch

Es gibt zwei Felder, in denen der physische Leib mit seiner Umgebung in unmittelbarem Kontakt steht:

Das eine sind die Sinne, die Organe, durch die die leibfreien Wesensglieder hinausgehen und wahrnehmen, das andere ist der Gliedmaßenmensch, die Glieder. Die Anschauung und die Tat. Das ist aber nicht das Gleiche wie Nerven-Sinnes-System und Stoffwechsel-Gliedmaßen-System. Der Sinnes- und der Tatenmensch sind nicht Teil der Dreigliederung, sondern sie sind eigentlich Instrumente des Ichs, durch das die Dreigliederung, die Dreiheit in der Einheit, verbunden bleibt. Wir fallen nicht pathologisch bzw. psychotisch in Denken, Fühlen und Wollen auseinander, sondern wir sind in der Lage, trotz all unserer Einseitigkeiten das System zusammenzuhalten.

Blicken wir auf Schüler mit Schwierigkeiten, wie sie in den vorangehenden Vorträgen besprochen wurden, erkennen wir, dass der Kontakt zur Sinneswelt oder zum eigenen Willen bei den Betroffenen gestört ist. Es liegt eine Ich-Inkarnationsstörung vor, d. h. das Ich konnte sich nicht in das ganze System einklinken. Dann setzt sich eines der drei Wesensglieder durch: die Angst, die mit dem Bewusstsein, dem Denken assoziiert ist; die Aggression und Wut, die mit dem Stoffwechsel

assoziiert ist oder auch die Einsamkeit, dass Sich-vernachlässigt-Fühlen, das Sich-allein-Fühlen, dieses Klammern an die Mama.

## Künstlerischer, bildhafter Unterricht und Eurythmie als Prävention und Therapie

Für Prävention und Therapie ist einerseits die Sinneskultur über künstlerisches Üben, über anschaulichen Unterricht, über bildhaften Unterricht anzusprechen. Bei Verhaltensstörungen und Schwierigkeiten in der Unterstufe, sagt Rudolf Steiner, soll der Lehrer eine sinnige Geschichte erzählen. Er soll genau die Verhaltensstörungen der Kinder aufgreifen, in einer Geschichte ins Bild bringen und vor die Anschauung der Kinder bringen. Dadurch kann das ganz freie, unschuldige Ich die Situation anschauen und heilende, ordnende Botschaften empfangen, die es dann über Denken, Fühlen und Wollen auf die anderen Wesensglieder übertragen kann. Auch was das Kognitive betrifft, soll alles über die Sinne gehen, weil durch den Weg von der Eins in die Drei die Zusammenhaltkraft unterstützt wird.

Zum anderen ist eine Schulung des leibfreien Willens durch eine Lockerung der Ich-Organisation aus den Gliedmaßen insbesondere durch Gymnastik, Eurythmie und Heileurythmie zu suchen. Nach Rudolf Steiner hängt die Zukunftsentwicklung des Menschen davon ab, ob sich die Ich-Organisation aus den Gliedmaßen herauszulösen und immer mehr mit der Umgebung zu verbinden lernt. Diese Verbindung nennen wir Intuition. Es handelt sich um den freien Willen. In Pädagogik und Therapie um eine Willensverbindung vom Erziehenden zum Kind in der pädagogischen Intuition, vom Therapeuten zum Kind oder erwachsenen Patienten in der therapeutischen Intuition.

An diesem leibfreien, tief unbewussten Willen ist der Astralleib nicht beteiligt, es handelt es sich um reine Ich-Kraft, reine Haltekraft, rein geistige Präsenz. Wenn wir durch diese Kraft unserem Denken und Fühlen Orientierung geben, dann kann diese aus den Gliedmaßen gelöste Intuitionskraft wirklich Kontakt aufnehmen mit den Kindern, mit den Eltern, mit den Lehrern – und die unmittelbaren Botschaften dieser Menschen aufnehmen. Rudolf Steiner sagt, wenn wir uns dahin orientieren wollen, können wir mit dem Gebet in die Nacht gehen – „Nicht mein, sondern dein Wille geschehe!“ – und mit der Frage: Wie muss ich mich verhalten, dass es besser wird mit dir? Oder was muss ich dir geben, was muss ich machen, was brauchst du? Dann leuchtet

die Antwort am nächsten Morgen im Bewusstsein auf, weil das Ich über Nacht draußen gewesen ist und mit den Engeln geredet hat. Wenn es sich danach wieder mit dem Körper verbindet, prägt sich die mitgebrachte intuitive Botschaft dem Denken ein. Man hat dann, wenn man Glück hat, einen Einfall, ein Bild, ein Momentum und weiß plötzlich, was zu tun ist. Was richtig ist.

Alles in diesem Zusammenhang kompliziert Erscheinende, auch das Rätsel, wie man an diese intuitive Schicht herankommt, wird verständlich, wenn man den dreigliedrigen und den viergliedrigen Aspekt im Zusammenhang betrachtet. Dann weiß man, wie es menschenkundlich zusammenhängt und kann es ühend viel bewusster handhaben. Rudolf Steiner gibt den Hinweis, dass es zwei Möglichkeiten gibt, durch die das am intensivsten geschehen kann – durch Eurythmie und Religion.

In Bezug auf den Gliedmaßenmenschen ist es die Eurythmie. Wir haben in früheren Jahren verschiedentlich besprochen, warum Rudolf Steiner in der Oberstufe wollte, dass die Eurythmiefiguren von den Schülern intensiv bearbeitet werden. Das kann man nur unter dem Aspekt der Willensschulung verstehen, der Befreiung des Willens vom Leib. Denn nur in der Eurythmie üben wir systematisch vom Bewusstsein her Bewegungen auszuführen, die man freiwillig nie ausführen würde. Das bedeutet: Wir bringen unbewusste Bewegungsversuche dadurch ins Bewusstsein, dass wir Laute üben, die man freiwillig nicht macht. Dazu als Beispiel der Laut B: Jeder Laut soll auf drei verschiedene Arten geübt werden: als Form, als Gefühl und als Charakter. Für jeden Laut gibt es entsprechend drei Farben: Im Falle des B ist das für die Form gelb – das Gewand der Eurythmiefigur ist gelb –, für das Gefühl blau – der Schleier der Eurythmiefigur ist blau – und für den Charakter rot. Bei jeder Bewegung des Lauten soll man eine dieser Farben bzw. Qualitäten erleben. Das ist im Hinblick auf die Form des B das Gelb. Also müssen die Schüler mit der seelischen freudigen Qualität des Gelbs die B-Form machen. Die Form soll gelb strahlen, soll etwas ganz Reines und Leuchtendes haben. Das sieht man auch bei einer Umarmung. Wenn es eine B-Umarmung ist, ist nichts Klammerndes, Besitzergreifendes daran, sondern etwas Reines, Strahlendes und Lauteres. Anschließend sollen die Schüler das B mit dem Gefühl Blau machen. Als Drittes sollen sie die B-Bewegung mit einem roten Willens-Impetus machen. Das alles muss seelisch gemacht werden, aus der völligen Leibfreiheit des Willens heraus. Man übt, den Leib zu einem Instrument der Seele zu machen, der vom Ich aus frei gehandhabt werden kann.

Im Heileurythmiekurs wird gesagt, die Heileurythmie sei dazu da, dass der Wille wieder in die Menschheitsentwicklung hineinkommt. Jetzt aber als individueller Wille, denn früher war es der Gotteswille. Jetzt muss es Menschenwille werden, ganz aus dem Ich heraus.

Die zweite Möglichkeit der Schulung des leibfreien Willens ist die Religion. Beim Vollzug der Kultushandlung am Altar soll das niedere Ich verbrennen, das höhere Ich darf hereinleuchten. Eurythmie und die religiöse Handlung sind wie ein Rückgrat der Waldorfpädagogik. Sie stärken das Ich so, dass es die Qualitäten entwickeln kann, um im schulischen Umfeld Streit zu schlichten, Konflikte zu lösen und sich wahrnehmend betätigen zu können.

## Qualitäten für ein erfolgreiches Krisenmanagement

### 1. Vertrauen aufbauen

In der Zusammenarbeit von Lehrer, Arzt und Eltern bei Schülern mit Schwierigkeiten kommt es in erster Linie darauf an, dass Vertrauen besteht zwischen allen Beteiligten, das jeder das Vertrauen haben kann, dass die anderen „Mitspieler“ es gut meinen! In sehr vielen Problemsituationen ist das eigentlich Kränkende das Vertrauensdefizit. Angst und Misstrauen sind Promotoren von Verhaltensproblemen. Da muss man das Vertrauen üben! Man kann wohl sagen, dass es keine gesunde Intervention geben kann, wenn sich nicht als erstes Vertrauen herstellen lässt zwischen Lehrern, Eltern, Schularzt und Schüler.

### 2. Rechtzeitig kommunizieren

Das Zweite ist die Bereitschaft zu kommunizieren. Viele Probleme werden erst dadurch wirklich schlimm und scheinen unlösbar, weil man viel zu spät anfängt, darüber zu reden. Wenn die Dinge einem ganz frisch auffallen, sollte man sie schon mit einer gewissen Lockerheit besprechen.

### 3. Aus Fehlern lernen

Das Dritte erlebe ich als das Schwierigste. Wir haben keine oder nur wenig Kultur des Lernens aus Fehlern. Da hat auch Rudolf Steiner vergeblich gekämpft. Er wollte, dass die Lehrer sich gegenseitig ihre Erfahrungen mitteilen, sodass man voneinander lernt. Wie viel könnten wir voneinander lernen, wenn wir davon erfahren würden, wie jemand schon in einer schwierigen Klassensituation als Lehrer, als Eltern und oft natürlich auch als Schüler und begleitender Schularzt gelitten hat,

und wie er sie gemeistert hat. Sobald so eine Krise bewältigt ist, redet man nicht mehr davon. Es wird nicht evaluiert, es wird nicht hingeschaut, es wird nicht gefragt: Was lehrt uns diese Geschichte? Weil wir keine Fehler- und Feedback-Kultur haben, tauchen dieselben chronischen Probleme immer und immer wieder auf. Steiner nannte das „aus Fehlern lernen“. Er sagte, das sei das Schönste und Wichtigste an der Schule.

Dazu folgende Anekdote zum Abschluss. Steiner kommt eines Morgens in die Schule, die Lehrer sammeln sich um ihn für den kurzen Morgenkreis, die Morgenbesprechung. Er sagt: Liebe Kollegen, da unten am Schultor am Eingang sitzen zwei Damen, da müssen Sie aufpassen, dass die nie in die Schule hereinkommen. Herbert Hahn, von dem ich die Geschichte kenne, ging sofort hinunter und schaute, wer da saß. Er kam kurze Zeit später wieder herauf und sagte: Herr Doktor, die sind weg, da ist niemand. Da sagte Rudolf Steiner: Doch, doch, die sitzen da und die dürfen nicht in das Waldorfskollegium herein. Sie heißen Eitelkeit und Geltungssucht. Denn die verhindern, dass wir aus Fehlern lernen.

**Abo Standard**  
Print + Online  
120 € (Studenten 45 €)  
**Abo Print**  
90 € (Studenten 30 €)

**Der Merkurstab**  
Kladower Damm 221  
14089 Berlin  
Fon 030 208 982 68 0  
Fax 030 208 982 68 9  
service@merkurstab.de

[www.merkurstab.de](http://www.merkurstab.de)

# Der Merkurstab

Zeitschrift für Anthroposophische Medizin

**Grundlegende Darstellungen  
Therapien und Arzneimittel  
Fallbeschreibungen aus der Praxis  
Wissenschaft und Forschung  
Tagungsberichte, Rezensionen**



**Merkurstab Online – einfach finden.**  
Alle Hefte ab 1946 im Volltext.  
[www.anthromedics.org](http://www.anthromedics.org)

# Kupfer als Heilmittel

## Wichtige Aspekte für den Schularzt<sup>1</sup>

*Renate Karutz*

Wenn man versucht, in 20 Minuten über ein so großes Heilmittel wie Kupfer zu sprechen, bemerkt man sofort, dass das nicht gelingen kann. Zu Kupfer und seinen Erzen gibt es so viel zu sagen, dass man eine ganze Tagung damit füllen könnte.

So will ich jetzt versuchen, mich auf die Themenschwerpunkte

1. **Urbild für Kupfer,**
2. **Kupferwirkung im Menschen und**
3. **Therapeutische Grundgedanken mit schulärztlicher Relevanz** zu beschränken. Gerade dieses dritte ist insofern nicht einfach, als Kupfer in der Homöopathie als „Mädchen für alles“ beschrieben wird.

### 1. Ein Urbild für Kupfer

Wunderschön drückt das ein alter Mythos, von **Botticelli** künstlerisch ins Bild gebracht, aus:

**Dargestellt wird eine junge weibliche Gestalt, Aphrodite, die Göttin der Schönheit. Sie entsteigt dem Meer vor der Insel Zypern, umgeben von Schaum, auf einer Muschel stehend.**

Kupfer hat seit alter Zeit eine besondere **Beziehung zum Weiblichen**, vor allem zur jungen Frau und Mutter. Es steht hier im Gegensatz zum Eisen, das dem Männlichen zugeordnet wird. Physiologisch bildet sich das im Kupfer/Eisenspiegel ab, der bei der Frau höher ist als beim Mann (Genauerer später), kulturgeschichtlich wurde Kupfer zunehmend durch Eisen verdrängt, weil Eisen härter und stärker ist und viel häufiger vorkommt. Es wurde aber nie ersetzt und zum Beispiel für Hausgeräte, vor allem Töpfe und Kessel, weiter verwendet, während für Waffen und Werkzeug nur noch Eisen bzw. Stahl verwendet wird.

Kupfer und vor allem auch die Kupfermineralien stehen für **Schönheit**, für **Farbigkeit**. Kupfer wird sowohl gerne betrachtet, wie auch gerne angefasst. Im Kupferspiegel sieht man blühend gesund aus. Kupfer und seine Mineralien erstrecken sich in ihrer Farbigkeit von wunderbar leuchtenden Rottönen bis zu strahlendem Blau und Grün. Es gibt sowohl farnartig filigrane Strukturen wie auch durchsichtige,

---

<sup>1</sup> Beitrag bei der Kindergarten-Schulärzte-Tagung 2015

streng geordnete Kristalle. In jeder Mineraliensammlung ziehen die Kupferminerale die Aufmerksamkeit der Besucher besonders an und erwecken Sympathie und Freude. Selbst durch Korrosion erhält Kupfer nur eine schöne, schützende, mandelgrüne Patina, während Eisen durch Rost unmittelbar zerstört wird.

Die Insel Zypern war die erste große Kupferfundstelle, daher auch der Name: Erz der Insel Zypern.

Kupfer hat einen besonderen **Bezug zum Wässrigen, zum Ätherischen**. Viele im Wasser lebende Tiere wie Schnecken, Muscheln und Krebse haben anstelle des Eisens Kupfer in ihrer Atmungskette. Es findet sich hier in einer Reihe vom Chlorophyll mit seinem zentralen Mg im Pflanzenreich, **Hämocyanin** mit dem zentralen Cu-Molekül bei den niederen Tieren und Hämoglobin mit dem zentralen Fe-Molekül bei Säugetier und Mensch. Kupfer ist hier das **Werkzeug eines Lebewesens, das über das Pflanzliche hinausgeht**.

So ist auch das **Bild des Schaums** interessant: die Vermischung bzw. der Übergang zwischen Luftigem und Wässrigem zwischen Astralischem und Ätherischem. Das wird uns im Rahmen der Therapie noch beschäftigen.

So weit eine erste Interpretation dieses Bildes.

Um das jetzt naturwissenschaftlich noch etwas zu konkretisieren, einige **interessante Fakten**:

Kupfer hat im Periodensystem die Ordnungszahl 29. Es steht in der gleichen Gruppe wie Silber und Gold, wird oft auch als unedleres Halbgeschwister des Goldes bezeichnet und ist ein sogenanntes Übergangsmetall. Es wird sowohl als gediegenes Kupfer gefunden, dann z. T. zierlich, farnkrautähnlich, z. T. auch in riesigen Blöcken. Die größten Mengen finden sich auf der Erde aber als Erz, v. a. Kupferkies, eine Cu-FeS<sub>2</sub>-Verbindung. Das Verhältnis von Kupfer zu Eisen auf der Erdoberfläche ist ähnlich wie im Menschen ca. 1:10 bis 1:20. Dabei hat Kupfer eine besondere Beziehung sowohl zum Schwefel, mit dem es seit Urzeiten tief im Erdinneren in verschiedenen Verbindungen, v. a. Kupferkies und Buntkupferkies, lagert. Tritt Kupfer in Lagerstätten an die Oberfläche, kommt es zur Oxidation. Durch Einwirken von Luft und Wasser verrostet das Eisen, verbrennt und säuert sich der Schwefel. Wasserlösliche Metallsalze bilden sich, sickern nach unten, wandeln noch unangegriffene Metallsalze um, erschöpfen sich dabei und bilden eine Art Grenze, ein Zwerchfell: unten die unveränderte Schwefel-Eisen-Erz-Zone, oben die sauerstoffdurchatmete, wassergetränkte

Oxidationszone. In der Mittelzone finden sich reine Kupfersulfide wie Kupferglanz und Kupferindig, nach oben zu Cuprit und Malachit. Als beständigste aller Kupferverbindungen entsteht dann langfristig an der Erdoberfläche das Kupferkarbonat oder Malachit (und Azurit). Anders ausgedrückt: Stoffwechselprozesse des Erdorganismus treiben Kupfer aus dem Bereich der Schwefelwirksamkeit im Erdinneren in die von Sauerstoff und Kohlensäure an der Erdoberfläche.

Die größten Kupferlagerstätten befinden sich in Nord- und Südamerika. Dabei gibt es eine Art Kupfer-Äquator bzw. Kupfergürtel um 90° versetzt zum Eisenäquator rings um den Stillen Ozean mit Pol in den afrikanischen Tropen.

Kupfer ist in seinen Eigenschaften dem Silber eng verwandt: Es ist jeweils nach Silber zweitbesten Leiter für Wärme und Strom. Es ist ein „wohlklingendes“ Metall. Wie Eisen spielt es zwischen verschiedenen Wertigkeiten von 0 bis +4 (wobei +2 am stabilsten ist) und kann deshalb als Atmungsmetall bei niederen Tieren fungieren. Cuprichlorid kann als Reagenz auf Bildekkräfte des Lebendigen verwandt werden (vgl. Kupferchloridkristallisation).

In der Pflanzenwelt ist Kupfer nur als Spurenelement verbreitet. Einzeller, Algen und niedere Pilze werden durch Kupferspuren im Wasser abgetötet.

Als Werkzeug für den Menschen hat Kupfer schon sehr früh eine Rolle gespielt: So fand man erste kupferne Gefäße aus der Zeit um ca. 8000 v. Chr. in der Türkei. In der dritten nachatlantischen Kulturepoche (Ägypten), als die **Entwicklung der Empfindungsseele** im Zentrum stand, waren die wichtigsten Gebrauchsgegenstände alle aus Kupfer.

Die Kupfer-Zeit (2700–1700 v. Chr.) wurde abgelöst durch die Bronze-Zeit (1600–1100 v. Chr.), wobei Bronze zu 75 bis 90% Kupfer und zu 10–25% Zinn enthält. Bronze ist korrosionsbeständiger, härter und lässt sich leichter gießen. Die Bronzezeit wurde durch die Eisen-Zeit abgelöst.

Im Vergleich ist das Eisen härter, fester, damit als Waffe und Werkzeug besser geeignet. Außerdem kommt es viel häufiger vor. Es hat Kupfer verdrängt, aber keineswegs ersetzt. Bis heute wird Kupfer in großen Mengen abgebaut. Es ist leicht schmiedbar und damit das Metall der Künstler und Graveure, wird heute aber vor allem in der modernen Technik wegen seiner großen elektrischen Leitfähigkeit benutzt. Heute werden ca. 15 Mio. Tonnen Kupfer pro Jahr abgebaut, nur bei Eisen und Aluminium ist der Abbau weltweit höher.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Kupfer als das Metall der Venus in jeder Hinsicht vielfältig und unterschiedliche Beziehungen zu einer großen Zahl von Elementen eingeht – wie ein moderner Netzwerker oder eben wie eine typische Frau(!).

## 2. Kupferwirkungen im Menschen

So kann man in verschiedenen Zusammenhängen sehen, wie **Kupfer dem Eisen den Weg bereitet**. Im menschlichen Organismus gilt das in besonders interessanter Weise. Dazu habe ich einen sehr eindrucksvollen Artikel von **Walter Holzappel** im Merkurstab 5–6/1955 gefunden über „**Der Kupferprozess in der kindlichen Entwicklung**“, auf den ich kurz eingehen will:

Rudolf Steiner spricht von den „**kugelbildenden Kräften**“ **des Eisens**, die von den **Kräften des Kupfers** „**eingehüllt**“ werden. Eisen und Kupfer sind also einerseits in ihrer Wirkung polar, andererseits aufeinander angewiesen. Kupfer wirkt als Katalysator in Enzymen, v. a. im Coeruloplasmin. Seine Anwesenheit ist erforderlich, um Eisen überhaupt zur Wirksamkeit kommen zu lassen. Für die Blutbildung wird also beides gebraucht, Eisen als Baustein, Kupfer als Katalysator, der selbst im Hintergrund bleibt. Überall, wo Wachstum auftritt, bzw. wo sich das Wachstum nährendes Gewebe befindet, sieht man einen erhöhten Kupfergehalt. So ist lebenslang bei der Frau der Serumeisenspiegel niedriger und der Serumkupferspiegel höher als beim Mann. Dabei befindet sich das Eisen in den Erythrozyten, das Kupfer im Serum. Wie demnach zu erwarten, ist der Kupferspiegel im Organismus physiologisch nie mehr so hoch wie in der Schwangerschaft. Auch findet sich ein Anstieg vom Beginn bis zum Ende der Schwangerschaft, wo ja der Eisenspiegel typischerweise absinkt. Anders ausgedrückt: Die mütterlich umhüllenden Kräfte steigen immer weiter an. Die aktiv eigenstrebigen Kräfte der Mutter treten immer weiter zurück.

Und beim Embryo? Bis zur Mitte des Fetallebens ist die Tendenz wie bei der Mutter. Von da an kommt es zu einem kontinuierlichen Abfall des Kupferspiegels mit einem Tiefstand bei der Geburt. Im Nabelschnurblut findet sich ein extrem hoher Eisenwert bei extrem niedrigem Kupferwert. Dieser Umkehrpunkt beim Embryo entspricht zeitlich dem Zeitpunkt, zu dem Kindsbewegungen für die Mutter wahrnehmbar werden, also steigende Selbstbehauptungskräfte beim

Kind und steigende Umhüllungskräfte bei der Mutter. Wird diese Discrepanz „untragbar“, durchbrechen die Eisenkräfte die Kupferhülle. So gesehen ist die Geburt ein vom Kind aus aktiver Vorgang. Unmittelbar nach der Geburt kommt es zu einem raschen Abfall der Eisenkonzentration und zu einem Anstieg des Serum-Kupfer-Spiegels. Das ist wie ein Zeichen dafür, dass die gewaltigen Selbstbehauptungskräfte des Kindes, die die Geburt auslösten, noch nicht wirklich seine eigenen sind. Beide Kurven steigen nach der Geburt langsam an. Ab einem Alter von zwei bis drei Jahren beginnt aber der Kupferspiegel langsam abzufallen (Kind sagt „ich“), mit neun Jahren kommt es dann zu einer erneuten Überkreuzung, wenn sich das Kind im Rubikon aus den tragenden Kräften der Umgebung löst: Die Kupferhülle wird von Eisenkräften durchbrochen. Dem entspricht im Lehrplan der vierten Klasse die „Eisenstimmung“. Ab der Pubertät kommt es dann zur charakteristischen Differenzierung der Kupfer- und Eisenspiegel bei Mann und Frau.

So weit zur Physiologie. Therapeutisch ergibt sich dadurch eine Indikation für eine Kupfer-Behandlung bei Kindern, denen es an Nestwärme fehlt, die zu früh aus ihrer Kupferumhüllung herausgestoßen wurden, z. B. bei Hospitalismus, Flüchtlingskindern, „Schlüsselkindern“. Holzapfel fasst das so zusammen: **Wie das Eisen herausführt aus der Kindheit, der Zukunft entgegen, so versetzt das Kupfer zurück in frühkindliche, ja vorgeburtliche Zustandsformen.**

Das wäre schon ein Übergang zur Kupfertherapie. Ich will aber vorher noch einiges zur Wirkung des Kupfers im menschlichen Organismus ergänzen:

Eisen und Kupfer haben als einzige Metalle eine physiologische Bedeutung für den Menschen. Das zahlenmäßige Verhältnis entspricht dabei dem Vorkommen auf der Erdoberfläche: 1:10 (-20) bzw. 0,2 bis 0,3 g zu 4 g. Besonders kupferreich ist die Leber (nicht die Niere!). Bei bestimmten Krankheiten steigt ebenfalls der Kupferspiegel im Serum: bei Fieber, insgesamt bei jeder Form von gesteigertem Stoffwechsel, z. B. bei Hyperthyreose, bei Schizophrenie, beim Karzinom, bei Gallenerkrankungen mit Ikterus und bei Einnahme von Kontrazeptiva. Es sind keine Berufskrankheiten im Zusammenhang mit Kupfer bekannt. Bei Überschuss wird es verstärkt über die Gallenflüssigkeit ausgeschieden. (Beim Morbus Wilson wird durch einen Fehler im Aminosäure-Stoffwechsel Kupfer im Gewebe abgelagert. Es handelt sich also nicht primär um eine Kupferüberladung des Organismus.)

### 3. Therapeutische Grundgedanken

Dazu ist interessant, dass Rudolf Steiner in den bekannten Krankengeschichten Kupfer nie in einer Potenz höher als D10 verordnete. Meist empfiehlt er Kupfersalbe äußerlich auf Nieren oder Füße oder Cuprum metallicum in D4 bis D6 innerlich. Die Differenzierung in der Wirksamkeit auf die einzelnen Wesensglieder bzw. auf bestimmte Organsysteme erfolgt eher über die pharmazeutische Zubereitung wie bei den vegetabilisierten Metallen oder durch die Verwendung bestimmter Kupferverbindungen.

Beispielhaft dazu haben wir in der kinderärztlichen Praxis viel Erfahrung mit Chamomilla oder Melissa Cupro culta D2 bis D3 bei den Darmkoliken der kleinen Säuglinge und vor allem mit Cuprum aceticum D4 bis D6 bei Asthma und obstruktiver Bronchitis. Die Indikation ist einleuchtend: durchwärmend und vor allem krampflosend, wenn sich der Astralleib im Ätherleib verhakt hat.

Ganz allgemein kann man – nach Georg Soldner – formulieren:

- **Kupfer öffnet dem Astralleib den Weg, um in der Lebensorganisation wirksam zu werden;**
- **vitalisiert zugleich die Bautätigkeit des Ätherleibes in den Organen in einer auf den Astralleib bezogenen Art und Weise, sodass es**
- **die abendliche Lösung des Seelischen von der leibgebundenen Tagtätigkeit fördert.**

Oder nach Otto Wolff:

**Das Kupfer im Menschen nimmt astralische Impulse auf (Enzyme) und wandelt diese um in die aufbauende Richtung. Der Kupferprozess vermittelt das Überführen des Astralleibes im aufbauenden Sinne in den Ätherleib.**

Seine Wirkung bezieht sich immer auf das Zusammenspiel von Astralleib und Ätherleib, wobei es besonders einem Stau bzw. einem Verhaktsein des Astralleibes entgegenwirkt bzw. diesen lösen kann, z. B. bei Einschlafstörungen oder bei Asthma bronchiale.

So ist eine ganz entscheidende Indikation das **Geburtstrauma**, vor allem Vasospasmen, also wenn sich der Astralleib nicht atmend mit dem Ätherleib verbinden kann. Dann kämpft das Seelische um seine Inkarnation und das Kind droht, in Verhältnisse zurückzufallen, die intrauterin physiologisch waren. Die Lösung von der Mutter gelingt letztlich nicht. Blicken wir jetzt zurück auf die Ausführungen

von Holtzapfel bzw. auf das Verhältnis von Eisen zu Kupfer, so steht Eisen für Einatmung, Entfaltung von Eigenbewegung und Eigenwärme, Kupfer für Ausatmung, Entspannung und Lösung, also für seelisch impulsive leibliche Aufbauprozesse. Hier ist entsprechend Kupfer, **diesmal in hoher Potenz**, wirksam.

Das gilt auch noch bei älteren Kindern und Jugendlichen, wenn z.B. **Einschlafstörungen** mit Geburtstraumata in diesem Sinne zusammenhängen.

Noch wichtiger für unser Thema ist die Kupferwirksamkeit bei **Depressionen** vor allem im dritten Jahrsiebt: In tiefer Potenz gegeben bewirkt Kupfer hier eine Entkrampfung und Durchwärmung des Organismus und ermöglicht so, dass sich Seelisches und Stoffwechselprozesse wieder besser harmonisieren.

Insgesamt kann man sagen, dass Kupfer seine **Hauptwirksamkeit im dritten Jahrsiebt** hat: Bei der Geburt des Astralleibes werden die empathisch durchwärmenden, Verbindung schaffenden Kupferprozesse erlebbar. Das führt dann zu Weltinteresse einerseits und zu einem Bewusstsein für die eigene Individualität andererseits. Die Geste des Kupfers, als Katalysator zu wirken und dabei selbst im Hintergrund zu bleiben, sodass sich Eigenes, Neues entfalten kann, korrespondiert genau mit der Haltung des Lehrers bzw. der Eltern im dritten Jahrsiebt und wurde in unserem Vortrag (Rudolf Steiner: 30. August 1924) als „**Erweckende Erziehung**“ bezeichnet.

Entsprechend ist Kupfer bei Depression oder Schlafstörung der Jugendlichen besonders gut wirksam, wenn sich Ablöseprozesse nicht richtig vollziehen konnten, z. B. bei Verlust der Mutter, bei mütterlicher Aggression und Ambivalenz, wenn sich also die kindliche Individualität nicht in Freiheit ablösen kann.

# Das eurythmische Instrument<sup>1</sup>

Rosemaria Bock

Was ist das für ein ungewöhnliches Instrument, mit dem wir eurythmisch umgehen? Wir können antworten: *der Körper, der physische Leib oder die Gestalt*. Über die *Gestalt* des Menschen hat Rudolf Steiner in ganz vielen Zusammenhängen so eindrücklich gesprochen, dass dies nicht alles hier Platz finden kann. Die Fragen nach Körper und physischem Leib sollen zuvor in den Blick genommen werden und können dann vielleicht auch zur menschlichen Gestalt hinführen. Auf dem Wege zu ihr ist das Anschauen von Körper und Leib eine wichtige Stufe in unserem Erkennen.

Wir verwenden die beiden Begriffe *Körper und physischer Leib* oft so, als wären sie austauschbar, als würden sie ein und dasselbe zum Ausdruck bringen: den sichtbaren menschlichen Leib. Das Wort „Körper“ ist ganz leicht gesagt, „physischer Leib“ dagegen aufwendiger zu sprechen. Auch ist die Bezeichnung Körper eindeutiger, obwohl es ja auch ganz andere, vom Menschen konstruierte Körper gibt. Ein Leib hingegen kann außer den physischen auch ätherische und seelische Formen annehmen.

Wir müssen uns fragen: Warum spricht Rudolf Steiner so oft – man kann sogar sagen hauptsächlich – vom physischen Leib und nicht oft vom Körper? Betrachten wir das, was er alles über die Eurythmie gesagt hat, so ist es wohl notwendig, diese Bezeichnungen deutlicher zu unterscheiden.

Verfolgt man Rudolf Steiners Bemühungen, uns den unsichtbaren physischen Leib zu schildern, so tut sich ein langer Weg auf, der vom alten Saturn bis zum Phantomleib und zum Auferstehungsleib hinführt. Wie klar das Wichtigste zu diesem Thema formuliert ist, finden wir in der „Geheimwissenschaft“:

„Man muss sich nun auch hüten, an die gegenwärtige Körperlichkeit des Menschen zu denken, wenn von einem physischen Leib die Rede ist. Man muss vielmehr sorgfältig unterscheiden zwischen physischem Leib und mineralischem Leib ... *Ein physischer Leib ist derjenige, der von den physischen Gesetzen beherrscht wird, die man gegenwärtig in dem Mineralreich beobachtet. Der gegenwärtige Menschenleib ist nun nicht bloß von solchen physischen Gesetzen beherrscht, sondern er ist*

---

1 Abdruck aus dem Rundbrief der Sektion für redende und musizierende Künste, Ostern und Michaeli 2014.

außerdem noch durchdrungen von mineralischem Stoffe“.<sup>2</sup>

Zu meiner großen Freude entdeckte ich unlängst im Erinnerungsbuch von Annemarie Dubach, dass sie diese ausschlaggebende Aussage aus der „Geheimwissenschaft“ zitiert.<sup>3</sup> Im weiten Feld der Schriften über Eurythmie ist dies bisher der einzige Fund. Bei A. Dubach heißt es weiter: „Wenn von menschlicher Gestalt im geisteswissenschaftlichen und auch im eurythmischen Sinne gesprochen wird, so müssen wir uns bewusst sein, dass nicht nur der physische Leib des Menschen gemeint ist (im Sinne von sichtbarem Körper, R. B.). Diese Form, die gebildet, zusammengehalten und durchkraftet wird von Lebensleib und durchglüht und durchpulst vom Astralleib und Ich, dieses komplizierte Menschengebilde gibt das *Instrument* ab für die Kunst der Eurythmie.“<sup>4</sup>

Annemarie Dubach rührt hier an ein zentrales Geheimnis der Eurythmie, das sie jedoch nicht bis zu einer Auseinandersetzung mit dem Begriff Phantomleib hinführt. Da sie auch nicht auf die Frage sichtbarer Körper und unsichtbarer physischer Leib eingeht, muss hier weiter geforscht werden.

Ein Beispiel aus dem Bereich der Armgebärden mag uns hier weiterführen. Denken wir uns eine einfache sich öffnende Armgebärde, z. B. ein eurythmisches A. Es setzt voraus, dass wir das, was wir sprechen, hören, fühlen als seelische Offenheit durch staunen, ahnen, fragen usw. zum Ausdruck bringen wollen. Die Arme sollen also einen seelischen Vorgang wiedergeben. Da müssen wir der Armgebärde viel Überzeugungskraft mitgeben, die sie in die Umgebung ausstrahlen soll. Ein einfacher geometrischer Winkel wird sich dann deutlich von einem eurythmischen A unterscheiden. Es wird die bewusste Bildung, nicht nur die Form zur Erscheinung kommen. Mit anderen Worten: Es muss atmen. Außerdem wird sich eine unendlich große Vielfalt eröffnen: Ein A für AHA, ein A für alt, für Tag, für Hass – alle werden verschieden sein und doch A bleiben.

Bilden wir hingegen die Stellung „Ich denke die Rede“: Hier gibt es keine Variation, keine Vielfalt. Die Stellung muss exakt waagrecht sein, die Gestalt ruhig aufrecht. Nicht die Sprache mit ihren Worten und Lauten wird in die Gebärde einfließen, sondern nur ihr Sinn. Eine Struktur in der menschlichen Gestalt wird aufgerufen; sie wird stets bei allen Menschen gleich sein. Der Bewegungsimpuls geht von einem Gedanken

---

2 „Die Geheimwissenschaft im Umriss“, 1909 GA 13

3 Annemarie Dubach: „Eurythmie-Erinnerungen“, Philosophisch-Anthroposophischer Verlag, Goetheanum, 1981

4 ebenda

aus, der eine klare Form anstrebt, zu der kein besonderer Entstehungsweg hinführt. Das persönliche Gefühl ist dabei nicht gefragt; wir fühlen „nur“ das Gesetz der dem Menschen eingepprägten Urform des Kreuzes, das sich offenlegt.

Fragen wir uns, warum dies Gesetz der Übung „Ich denke die Rede“ so wohlthuend ist, dass es in unzähligen Übungsstunden immer wieder neu aufgesucht wird. Wollen wir damit unseren *Gesetzeleib*<sup>5</sup> – wie Rudolf Steiner den physischen Leib auch nennt, nicht den Körper – stärken, ins Bewusstsein heben? Ganz gewiss arbeiten wir mit dieser und ähnlichen Übungen dem „Mysteln“<sup>6</sup> entgegen und schärfen den Sinn für die geformte Bewegung an sich.

Die ausgebreiteten Arme können auch ganz anderes, viel Einfacheres aussagen. Aus einem starken, instinktiven Gefühl heraus öffnen sich die Arme weit in großer Freude, im Freiheitsempfinden oder beim liebevollen Auffangen eines kleinen Kindes, das auf uns zu läuft. Weder eine sprachliche Verbindung noch eine bestimmte Struktur, keine bewusste Führung sind für eine solche Geste bestimmend. Hier spricht der Gefühlsmensch mit seinem Astralleib durch die körperliche Geste. In der Kreuzbildung hingegen, wie sie die Stellung „Ich denke die Rede“ erfordert, ist das Bewusstsein ganz auf den physischen Leib, seine physischen Kräfte und Gesetze gerichtet. Die ersten Worte „Ich denke“ begleiten die sichtbar gewordene Fähigkeit des Menschen, im Fadenkreuz der Welten-Raumes-Richtungen aufrecht zu stehen und mit seinen Armen die Weite der Welt für seine Rede zu bedenken und zu gewinnen. Und im Laut A äußert sich mit den Bildekräften durch den Ätherleib ein objektives Sprachliches, das äußerlich in vielen Variationen erscheinen kann.

Diese Vergleiche bringen uns zurück zum Thema *Instrument*. Der Schlüssel zu ihm liegt im zweiten Beispiel, bei den geometrischen Gesetzen der Übung „Ich denke die Rede“. Unser Körper, das durch die Stofflichkeit Sichtbare, könnte niemals eine strukturierte Gebärde ausführen, die zu einer geometrischen Figur in aller Exaktheit hinführt. Die materiellen Stoffe, die den Körper äußerlich sichtbar machen, werden ja alle 7 bis 10 Jahre ausgetauscht,<sup>7</sup> sodass wir fragen müssen: Wie erhält sich denn bei diesem Wechsel der Materie die

---

5 „Menschenwesen, Menschenschicksal und Weltentwicklung“,

2. Vortrag, 17. Mai 1923, GA 226

6 „Gegenwärtige und soziale Wandlungen in der Menschheitsentwicklung“,

8. Vortrag, 31. Januar 1920, GA 196

7 „Anthroposophie“, 4. Vortrag, 1. Februar 1924, GA 234

Form, die Gestalt? Auch nach 10 Jahren hat der Körper alle unsichtbaren Strukturen und Kräfte in sich, die seinen Leib aufgebaut haben und ihn weiter erhalten! Rudolf Steiner bezeichnet die Materie im Leib des Menschen einmal als Sand, der ohne den Gesetzeleib als Sandhaufen herunterrieseln würde, und auch einmal als Bröselchen.<sup>8</sup> Die Materie – der Sand und die Bröselchen – will ruhen. Sie kann nur ruhen, das zeigt uns der vom Leben und von den Leib-Gesetzen verlassene Leichnam.

Dieses Ruhende ist der Eurythmie natürlich wesensfremd. Und doch gibt es eine Ausdrucksform, die die Bewegung so zu Ende kommen lässt, dass die Ruhe sozusagen absolut wird, ohne dass die Struktur zerfällt. Es ist die Farbe Schwarz.

Rudolf Steiner spricht von ihr als dem „geistigen Bild des Toten ... Es vergeht uns die Seele, wenn das grausige Schwarz in uns ist ... Aber der Geist kann durchdringen dieses Schwarz ... er kann sich darin geltend machen“.<sup>9</sup> Wer sich schwarz kleidet, möchte sein Persönliches zurückstellen, wie Priester und Trauernde, er macht sich klein und unscheinbar; auch kann er andere wenig zum Bewegen anregen. Die eurythmische Figur der Trauer zeigt deutlich, wie die Bewegung mit dem Schwarz zu Ende kommt. Bei den Bekleidungsangaben ist es die „Begegnung“ von C. F. Meyer, bei der das Schwarz ganz charakteristisch auftaucht. Wenn „der Geist das Schwarz durchdringen kann, sich in ihm geltend machen kann“, wie es Rudolf Steiner ausdrückt, so können wir eurythmisierend wohl versuchen, die Wirkung des unsichtbaren „Geistbaus“ in uns zu erspüren.

Menschliche Bewegung entsteht nicht in der materiellen Körperlichkeit, sondern mit ihr, durch sie, auch wenn diese zum brauchbaren Instrument beiträgt. Den physischen Leib dagegen bezeichnet Rudolf Steiner als Netz, in dem die Materie aufgefangen wird.<sup>10</sup>

Es kann uns mit Staunen und unendlicher Bewunderung erfüllen, wie vielfältig die Zusammenhänge sind, in denen weitere Fäden zu diesem Thema hinführen. Rudolf Steiner fand Dutzende von neuen Bezeichnungen, mit denen er uns diesen menschlichen physischen Leib, diesen „Gesetzeleib“ klar machen wollte. Man erfährt beim Suchen durch die Vielfalt, wie wichtig ihm diese Tatbestände waren. Es muss allerdings

---

8 „Der Mensch im Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes“, 12. Vortrag, 11. November 1923, GA 230

9 „Das Wesen der Farben“, 2. Vortrag, 7. Mai 1921, GA 291

10 „Von Jesus zu Christus“, Vortrag, 10. November 1911, GA 131

11 siehe Fussnote 7

hinzugefügt werden, dass er – begründet durch Missverständnisse und Anfeindungen, die sein Zyklus „Von Jesus zu Christus“ hervorgerufen hatte – die Bezeichnung *Phantomleib* nicht mehr gebrauchte, sondern eben ein Fülle von neuen Wortschöpfungen und andere Bezeichnungen für ihn fand. Zwei von den zahlreichen Namen, die auch zu den neuen Wortschöpfungen gehören, sollen noch genannt werden: *Geistbau*<sup>12</sup> und *Baukräfte*<sup>13</sup>. Vor allem das zweite Wort weist auf aktiv bildende Kräfte hin. Und beide Worte bezeichnen geistige Bauten.

Es sind die Dichter, die die Hoheit der menschlichen Gestalt zuerst erkannt und gepriesen haben. Bevor noch der Weg vom physischen Leib zum eurythmischen Instrument, zur Gestalt weitergesucht wird, sollen zwei von ihnen zu Wort kommen.

Heil Herz und hoff  
das Wort ward Stoff  
und zur Gestalt  
erblühe seine Lichtgewalt.

Ernst Barlach (1870–1938)

Die Gestalt des Menschen  
ist der beste Text zu allem,  
was sich über ihn empfinden lässt.

J. W. von Goethe (aus: „Stella“ 3. Akt)

Der nächste Schritt kann mit der Frage beginnen: Worauf stützen wir uns, wenn wir das Können, die körperliche Geschicklichkeit und Beweglichkeit erworben haben und die Materie doch beständig erneuert wird? Wie fassen wir die Kraft, die unsere Form, unsere Gestalt in diesem Fließen zusammenhält?

Diese beiden Dichter führen uns schon zu dem „eurythmischen Instrument“ hin – Ernst Barlach lässt „des Herzens Lichtgewalt zur Gestalt erblühen“, Goethe „empfindet die Gestalt als den besten Text des Menschen“. Hier schauen wir noch einmal auf die einfachsten Bezeichnungen, die wir für unseren Erdenleib gebrauchen. Rudolf Steiners Beschreibungen der menschlichen Leiblichkeit, unseres physischen Leibes, sind sehr zahlreich, und es werden in uns die vielfältigsten Vorstellungen, Bilder und Empfindungen durch sie hervorgerufen. Der Name *Körper* ist vielleicht heute der gebräuchlichste, klarste und einfachste. Doch erfahren wir in der „Geheimwissenschaft“ durch Rudolf Steiner genauer, wie dieser *Körper* als *Phantomleib* entstand – materiellos – als der unsichtbare physische Leib: „... *Man muss sorgfältig unter-*

---

12 „Anthroposophie und Kosmosophie“ II. Teil, 13. Vortrag, 22. Oktober 1921, GA 208

13 „Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten“, 22. Februar 1916, GA 168

scheiden zwischen *physischem Leib* und *mineralischem Leib* ...“<sup>14</sup> In seinen weiteren Schilderungen setzt er jeweils viele weitere Begriffe und Worte für diesen physischen Leib ein.

Auf dieser Grundlage müssen wir uns fragen, warum heute so vieles, was wir über den irdischen Menschen erfahren, auf den *Körper* bezogen wird. Die allgemeine materialistische Denkweise hat da manche Verwirrung gestiftet. Für unser *Instrument*, mit dem wir in der Eurythmie arbeiten, müssen wir jedoch differenzierter herangehen, denn – wie Rudolf Steiner es ausspricht – sollen wir ja den *Körper* überwinden, d. h. im Eurythmisieren seine Äußerlichkeit und seine Gesetze in den Hintergrund treten lassen. Da die wichtigste Äußerung hierzu im letzten Vortrag des Lauteurythmie-Kurses steht<sup>15</sup> – also an bedeutender Stelle – soll sie hier eingefügt werden.

„*Der ganze Körper muss in der eurythmischen Ausführung Seele werden.*“ So hat Marie Steiner es als Überschrift dem 15. Vortrag vorangestellt, und so wurde es auch 1955 bei der 2. Auflage beibehalten. Haben wir schon eine Vorstellung davon, wie das in der Ausführung wirklich geschieht? Im Vortrag selbst lautet der Satz im Zusammenhang so:

„*Aber man sollte eben durchaus das beachten, dass Eurythmisieren wirklich ein **Andersmachen des menschlichen Organismus** ist und dass jede Darstellung in der Eurythmie noch unvollkommen ist, wenn der Mensch irgendwie kämpft mit etwas, was an seinem Körper „Körper“ ist und nicht Seele geworden ist. Der ganze Körper muss in der eurythmischen Ausführung Seele geworden sein*“<sup>16</sup>.

Setzen wir in diesem Zitat statt des ersten Wortes *Körper* eine erweiterte Bezeichnung, z. B. *physischer Leib*, so wird das Zitat fassbarer: „... *was an seinem physischen Leib **Körper** geworden ist* ...“ Zugleich sehen wir aber, dass weitere Missverständnisse auftauchen. Ist nicht die Gefahr groß, dass entweder die Seele in sich selber lebt, sogar sich selbst eurythmisierend gefühlvoll auslebt und noch nicht die Objektivität des physischen, des Gesetzeleibes<sup>17</sup> ergreifen kann. Auf der anderen Seite ist es leicht möglich, den *Körper*, den der Eurythmist so umändern muss, sodass er ganz Seele werden kann, zu betonen, wie es in Tanz und Turnen geschieht, und er dann nicht mehr durchlässig für das Wesentliche von Sprache und Musik ist. Beides ist gelegentlich heute auf Büh-

---

14 „Die Geheimwissenschaft im Umriss“, 1909, siehe auch Teil I, GA 13

15 „Eurythmie als sichtbare Sprache“, 15. Vortrag, 12. Juli 1924, GA 279

16 ebenda

17 „Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes“, 12. Vortrag, 11. November 1923, GA 230

nen zu sehen. Gewiss braucht auch der Eurythmist Geschicklichkeit und Gewandtheit; er muss so viel üben, dass sich der Körper leicht und mühelos allen künstlerischen Intentionen anpasst. Doch wer ist es, der sich anpassen soll? Das können die Bröselchen,<sup>18</sup> die Materieteilchen – der sichtbare Körper – gewiss nicht aus sich heraus. Die Lebenskräfte hingegen durchdringen alles, bewegen im Körper alles, was sich bewegen lässt. Mithilfe des Flüssigen – dem größten Anteil an Materie im Menschen – bewegt der Ätherleib alles hin und her, auf und ab, löst Festes auf und mischt es, nimmt es von außen auf und gibt es verwandelt wieder her. Der große Former, der Plastiker wird der Ätherleib in der Sprache – der hörbaren und sichtbaren. Will der Äthermensch hingegen die menschliche Form schaffen, im Heilen nachbilden, im Vererbungsstrom nachahmen, so muss er sich auf die Urform, den Saturngeschaffenen Menschenleib, den Strukturleib stützen.

Und dies kann der Ätherleib am besten im Schlaf, wenn der Körper ruht und sich ganz willenlos den aufbauenden Kräften hingibt. Die reinen Körperkräfte schweigen und lassen die innere Lichtgestalt wieder aufblitzen. So können sich auch alle strömenden ätherischen Kräfte im Schlaf vereinigen, um die Mühen und allen Graus des Tages abzubauen und den Menschen wieder dem Licht zuzuführen, wie es Goethe im 2. Teil des „Faust“ zu Anfang in der Arielszene so wunderbar beschreibt:

„... Vollbringt der Elfen schönste Pflicht,  
Gebt ihn zurück dem heiligen Licht“

Wie finden wir also zu geformten, gezielten, strukturierten Gebärden? Wenn wir achtsam verfolgen wie sich das kleine Kind zuerst aufrichtet, danach gehen und dann erst sprechen lernt, bemerken wir, wie sich die menschliche Ich-Gestalt langsam geltend macht und erst allmählich gezielte Bewegungen ausführen kann. Das Zusammenspiel der Kräfte tritt allmählich hervor und kann dann immer mehr vom wachen Menschen gehandhabt werden. Dieses Zusammenspiel gilt es auch im künstlerischen Gestalten aufzufinden.

Um dem *unsichtbaren physischen Leib* im Zusammenhang mit der eurythmischen Bewegung noch mehr auf die Spur zu kommen, sollen nun konkrete Übungsbeispiele angeschaut werden. Das erste Beispiel ist ein bekanntes aus den Erinnerungen von Nora von Baditz und stammt aus der unmittelbaren Begegnung mit Rudolf Steiner. In ganz

---

18 „Der Mensch als Zusammenklang des schaffenden, bildenden und gestaltenden Weltenwortes“, 12. Vortrag, 11. November 1923, GA 230

anderer, direkter Weise spricht R. Steiner hier über das Einwirken von ätherischen Kräften als später im Lauteurythmie-Kurs.

Nora von Baditz erzählt, wie Rudolf Steiner ihren Unterricht in einer 6. Klasse besuchte. Als sie ihn nach der Stunde fragte: „Was war schlecht?, *blieb er stehen, wendete sich in unendlicher Liebe lächelnd zu mir und sagte: Schlecht? Es war nichts schlecht, alles war ausgezeichnet; aber wissen Sie auch, was Sie dadurch bei den Kindern bewirken, dass Sie eine Form mit geraden Linien machten mit einem Rhythmus (...) und ohne Pause daran anschlossen eine runde Form mit einem anderen Rhythmus (...). Wissen Sie, was Sie dadurch bewirkt haben?*“ „Nein, Herr Dr.“ „Dadurch, dass Sie erleben ließen die Gerade mit einem Rhythmus, unmittelbar danach die runde Form mit einem anderen Rhythmus, haben Sie den Kindern *neue Ätherkräfte* zugefügt.“<sup>19</sup>

Die Aufmerksamkeit der Schüler wird hier auf eine relativ einfache Form gerichtet, die zwei gegensätzliche Formprinzipien miteinander verbindet: die Gerade und die Krumme. Beide Formen – das Dreieck und der Kreis – sind eng miteinander verbunden, indem der Kreis das Dreieck umschließt. Die Größe der Form, die gleichen Seiten des Dreiecks, die drei Berührungspunkte erfordern außer Zielgerichtetheit auch vorausgehende Planung. Denn schon der erste Dreiecksweg, ja sogar der erste Schritt im Winkel des Dreiecks, legen das Ganze fest, müssen exakt vorgestellt und geplant sein. Die rhythmischen Schritte geben eine weitere Festlegung vor. Welche Kräfte werden im Kinde aufgerufen? Vorausgesetzt muss allerdings werden, dem Alter der Kinder entsprechend, dass die Form nicht an der Tafel zu sehen ist, sondern dass der Lehrer sie mit knappen Worten exakt beschreibt. Auch Vormachen und Mitmachen des Lehrers würde den eigentlichen Prozess verschleiern.

Der Körper kann bei diesem Bewegen nur der unterste Diener sein, zwar geschickt und anpassungsfähig, aber nicht planend und zielend. Die Ätherkräfte verlebendigen alles Tun; sie werden zu geraden Linien, spitz an den Ecken und dann zu runden Kreislinien geformt und plastiziert. Aber sie sind nicht als solche das Instrument, auf dem der wache Mensch spielt: Er spielt vielmehr mit ihnen. Was an Strukturen, Formelementen, Schwere-Leichte-Empfindung, hellen, strahlenden und dunklen, wogenden Figuren im Menschen veranlagt ist, ebenso alle Ziel- und Kreuzungsmöglichkeiten, stellt uns der älteste,

---

19 Nora von Baditz: „Anregungen für den Eurythmieunterricht“

weiseste Leib, der *Gesetzeleib*, stellen die *physischen Kräfte* als Instrument zur Verfügung. Dieser physische Leib wird nicht umsonst *Tempel Gottes*<sup>20</sup> genannt, denn er wurde zu allererst erschaffen und ist damit heute das Vollkommenste am Menschen.

Eurythmisch-ätherisches Bewegungsgewoge ist schön, wenn wir z. B. das ägäische Meer in einer Faust-Aufführung sehen. Ebenso genießen kleinere Kinder es, wenn sie ein freies Tanzen von Schneeflocken, einen See oder einen Vogelschwarm darstellen dürfen. Sobald bestimmte Formen auftreten, sind die wacheren, genaueren Gestaltkräfte aufgerufen. Wenn dann eine Form in sich strukturiert, harmonisch, vielleicht auch geometrisch ist, wenn sie z. B. wie viele pädagogischen Formen – das Pentagramm, die obige Form oder die harmonische Acht – so werden die ätherischen Kräfte in besonderer Weise herangebildet an den physischen Leib und gesundend geformt. Wir können dies deutlich an den Kindern ablesen: Sie spüren die Befriedigung, wenn sich die Form an ihrem Ausgangspunkt wieder schließt, wenn sich die Bestimmtheit, die Exaktheit im Ankommen erweist. Es ist vergleichbar dem Lösen einer Rechnung, die aufgegangen ist. Das baut auf und bringt Sicherheit und auch Ruhe in die Gruppe.

Einen besonderen Akzent hat Rudolf Steiner für die Menschenkunde-Epoche der 4. Klasse gegeben. Da lernt das 9/10-jährige Kind, sich in seinem Leibestempel auf neue Art zu erfühlen. Eine feine Struktur aus 5 Linien erhellt sich in einem Spruch, der mit einfachen Gebärden 5 Tugenden anspricht.

<i>Standhaft stell ich mich ins Dasein,</i>	linkes Bein
<i>Sicher schreit ich die Lebensbahn,</i>	rechtes Bein
<i>Liebe heg ich im Wesenskern,</i>	linker Arm
<i>Hoffnung präg ich in jedes Tun,</i>	rechter Arm
<i>Vertrauen leg ich in alles Denken,</i>	Kopf
<i>Diese fünf führen mich ans Ziel,</i>	linker Arm zur Ehrfurchtshaltung
<i>Diese fünf gaben mir das Dasein.</i>	rechter Arm zur Ehrfurchtshaltung <sup>21</sup>

Es scheint das innere Gerüst des physischen Leibes auf, das alle Menschen gleichermaßen durchzieht. Dieser *Geistbau*<sup>22</sup> wird hier angesprochen.

Ein drittes Beispiel aus der 9. Klasse: Wie in anderen Fächern auch ist

20 „Geisteswissenschaftliche Menschenkunde“, 10. V., 8. Dezember 1908, GA 107

21 Spruch von Rudolf Steiner für die 4. Klasse in der Menschenkunde-Epoche, vermittelt von Isabel De Jaager

22 „Anthroposophische Kosmologie“, 13. Vortrag, 22. Oktober 1921, GA 208

in der Eurythmie der 9. Klasse eine neue Überschau und zusammenfassendes Arbeiten angesagt. Das manifestiert sich eurythmisch vor allem im Erlernen der Akkorde. Was zuvor durch mehrere Jahre in Melodie, Intervallen, Schritten, Vokalen und Formen erlebt und erübt wurde – das Dur und Moll – wird nun eine zusammenschließende Gebärde. Das musikalische Hören konzentriert sich auf Zusammenklang, auf Harmonie, was ein grundlegend soziales und doch auch selbstbezogenes Geschehen sein kann. Die Armbewegungen müssen sich auf verschiedene Weise „begreifen“. Wie es sich auch in alltäglichen Greif- und Tastbewegungen der Arme und Hände vollzieht: Die Struktur des eigenen Körpers, die Geometrie und Symmetrie der Gestalt wird erlebt, vielfach erweckt und erprobt. So wird durch die Akkordbewegungen besonders deutlich, wie das Erklingen der musikalischen Gesetze in der Seele sein Echo findet und in den geführten Gebärden wieder seinen Ausdruck finden kann, gestützt auf das innere Leibesgerüst. Das wache Beobachten der eigenen Bewegungen im Alltag bereitet uns darauf vor, mit unserer Leibesstruktur sicher umzugehen. Z. B. gelingt das Falten der Hände blind sehr bald schon ganz gut. Sollen aber die Hände oder die Füße genau zusammengefügt werden, nehmen wir unwillkürlich die Augen zu Hilfe. Unterschiedliche Gewichte, Entfernungen, Größen, Proportionen messen oder schätzen wir mithilfe des unsichtbaren physischen Leibes, nicht mit dem Körper allein. Durch Gesten und Handgriffe wie Zielen, Zeigen, Drehen usw. sprechen wir bereits mit der Geschicklichkeit unseres inneren Architekten. Dies alles und noch viel mehr bildet das Gefühl für die eigene *Gestalt*. Sie ist sozusagen der Garant für das Eingreifen des Ich in die Leibesglieder, wie Rudolf Steiner es in Oslo 1912 beschreibt.<sup>23</sup> Die *Gestalt* wird in der Eurythmie das eigentliche *Instrument*. Wir nehmen dieses Instrument mit, wenn wir einst den *Körper* ablegen. Ist viel Sprache und Musik auf diesem *Gestalt-Instrument*, gespielt worden, so kann sich dies wohl beim nächsten Mal mit und durch einen neuen Körper bewähren.

---

23 „Der Mensch im Lichte von Okkultismus, Theosophie und Philosophie“,  
1. Vortrag, 2. Juni 1912, GA 137

# Fallstudie zur Behandlung persistierender Reflexe durch die Heileurythmie

Moralisch-seelische Heilwirkungen durch das Ausströmen der  
Menschenseele in Form und Bewegung  
und deren Rückwirkung auf den ganzen Menschen.<sup>1</sup>

Teil III<sup>2</sup>

*Elke Neukirch*

Aus den menschenkundlichen Betrachtungen des I. und II. Teils dieser Ausführungen kann deutlich werden, dass das Kind im ersten Jahrsiebt einen für das Moralische orientierten Organismus hat. Daher kommt eine Behandlung persistierender Reflexe durch mechanische Bewegungsübungen nicht infrage. Persistierende Reflexe sind im 1. Jahrsiebt ein Hinweis auf ein nicht ausreichendes, nicht adäquates Nachahmungsfeld des Kindes. In dieser Altersstufe wird durch mechanische Bewegungsübungen, die nach äußeren Anweisungen gemacht werden, der astralische Leib zu früh aus den Hüllen des physischen und ätherischen Leibes herausgezogen und an mechanische Bewegungsabläufe gekettet. Das ruiniert – wie ausgeführt wurde – nicht nur die gesamte menschliche Organisation, sondern die damit erzielten Effekte haben immer etwas von einem Bündnis mit Ahriman zu tun. Ahriman möchte an die vitalen Kräfte des Blutes heran und sie mit Todeskräften durchziehen.<sup>3</sup> Direkte Eingriffe in die Bewegungsentwicklung von außen, um eigene Vorstellungen von Entwicklungsoptimierung dem Kinde aufzuprägen, beschreibt Rudolf Steiner als eine Ausdehnung und Steigerung des Egoismus über den anderen Menschen und als eine Abirrung. In der auf anthroposophisch-geisteswissenschaftlicher Erkenntnis beruhenden Pädagogik, muss auf ein derartiges Eindringen in den anderen gänzlich verzichtet werden.

- 
- 1 Untertitel des 12. Vortrags vom 9. Juli 1924, GA 279, der u. a. die Übungen von Energie- und Friedenstanz beinhaltet.
  - 2 Teil I in MPK 75/2015, Teil II in MPK 76/2016
  - 3 Rudolf Steiner: 22./23. November 1919, GA 194

Im II. Teil dieser Ausführungen wurde insbesondere das Wesensgliedergefüge am Bewegungsbild einer persistierenden Reflexmotorik beschrieben. Dabei wurde u. a. aufgezeigt, dass der Seelenleib erschwert die Möglichkeit findet, über den Ätherleib ins Muskel-Blut-System unterzutauchen. Die mangelnde Vermittlungstätigkeit des Ätherleibes zeigt das krampfartige Hineinschießen des astralischen Leibes im physischen Bewegungsbild, welches dann alle anderen Wesensglieder dominiert. In der Heileurythmie treten die Bewegungen des Ätherleibes an die Stelle der Bewegungen des physischen Leibes. Der physische Leib kommt dadurch über seine eigenen Bewegungsgesetze hinaus. Wenn der Mensch sich aus den Kräften des Übersinnlichen bewegt, werden andere Gesetze als die der physischen Welt wirksam. Diese Gesetze können die fehlgeleitete Eingliederung der Wesensglieder in den physischen Leib korrigieren. Sie wirken dabei gleichermaßen in zwei Richtungen: den Zirkulationsmenschen durchseelend, den Atmungsmenschen belebend.

## Das 7.–12. Lebensjahr als Zeitpunkt zur Behandlung persistierender Reflexe

In der Heileurythmie arbeitet man sinnvoller Weise erst zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr an einer persistierenden Reflexmotorik. Diese Erkenntnis ergibt sich aus der Menschenkunde Rudolf Steiners. Das Kind muss in seiner Entwicklung so weit sein, dass es sein Seelisches mit dem Muskel verbinden kann.

*„Erst wenn das Seelische des Kindes sich derart mit dem Muskel verbindet, ist das Kind dazu veranlagt, Bewegungen mittels seiner „motorischen Nerven“ wahrzunehmen, die Nerven als Vermittlungsorgane zur Wahrnehmung der Bewegung einzusetzen. Erst jetzt ist das Kind in der Lage, einen Willensimpuls aus dem Seelisch-Geistigen heraus vermittelt seiner Nerven an der Bewegung wahrzunehmen.“<sup>4</sup>*

Dieser menschenkundliche Tatbestand bildet die Voraussetzung, dass nachhaltig an einer persistierenden Reflexmotorik gearbeitet werden kann. Erst jetzt kann das Nervensystem als Vermittlungsorgan zwischen Wahrnehmung und Bewegung eingesetzt werden. Das Nervensystem erfüllt im Wahrnehmen der Bewegung im Wesentlichen eine sensorische Funktion, die erfasst, was aus der Peripherie z. B. im Laut einströmt.

---

4 Rudolf Steiner: Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens, 2. Januar 1922, GA 303

Zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr ergießen sich die plastischen Gestaltungskräfte unmittelbar in das Muskelsystem hinein.<sup>5</sup> Rudolf Steiner beschreibt in diesem Zusammenhang, dass zwischen dem 10. und 12. Lebensjahr der Muskel ein intimes Verhältnis zum Atmungs- und Zirkulationssystem hat, sodass auf dem Umwege durch Atmung und Zirkulation ganz besonders auf das Muskelsystem gewirkt werden kann. In seinen Ausführungen macht er sehr dezidiert darauf aufmerksam, dass in diesem Alter eine besondere Sorgfalt auf die Bewegungsbetätigung gelegt werden muss. Die Bewegungsformen sollen ganz aus den eigenen Intentionen des Kindes hervorgehen, wobei das Leiblich-seelisch-Geistige gleichermaßen angesprochen werden will. Die Bewegungsübungen sollen auch in diesem Alter nicht von außen herangebracht werden, da sie jene Impulse im Kind unterdrücken, welche sich individuell aus ihm heraus entwickeln wollen. Wenn das Kind von innen her eine Regsamkeit entwickelt, nimmt die Seele daran teil.<sup>6</sup> Diese Regsamkeit bewirkt in der Heileurythmie, dass die gesamten inneren Funktionen untereinander in eine harmonische Betätigung übergehen können.

## Die organisierenden Kräfte im 2. Jahrsiebt und die Anknüpfung der Heileurythmie an diese Kräfte in der Behandlung von persistierenden Reflexen

Im 2. Jahrsiebt sind die Inspirationskräfte die organisierenden Kräfte, die ihr seelisches Abbild im Fühlen haben. Auf der Grundlage dieser im Kinde liegenden Bilde- und Entwicklungskräfte entfaltet die Heileurythmie bei persistierenden Reflexen ihre Wirksamkeit – insbesondere durch das heileurythmisch-vokalische Arbeiten. Im Lautieren werden die Kräfte des fühlenden Wahrnehmens bis in den Muskel hinein entwickelt. Die Heranbildung des Gefühls spielt im 2. Jahrsiebt nicht nur eine zentrale Rolle in der Gesamtentwicklung des Kindes, sondern auch in der Methodik und Didaktik des Lernens.

*„... indem wir in der richtigen Weise den Gefühlsmenschen zwischen dem 7. und 14. Lebensjahr ausbilden, bringen wir das, was von oben nach unten geht und von unten nach oben, in das richtige Verhältnis. So handelt es sich um nichts Geringeres, als dass wir zwischen dem 7. und dem 14. Lebensjahr des Kindes das Denken in die richtige Verbindung*

---

5 Rudolf Steiner: 2. Januar 1922, GA 303

6 Rudolf Steiner: 6. Januar 1922, GA 303

*mit dem Wollen, mit dem Willen bringen. Und das kann verfehlt werden. Deshalb müssen wir erziehen, weil beim Tier diese Zusammenschaltung vom Denken, sofern das Tier ein traumhaftes Denken hat, und vom Willen, sofern das Tier einen Willen hat, von selbst geschieht; beim Menschen geschieht die Zusammenschaltung von Denken und Wille nicht von selbst: Bei Tieren ist sie eine natürliche Handlung, beim Menschen muss sie eine sittliche, eine moralische Handlung werden. Und deshalb kann der Mensch ein moralisches Wesen werden, weil er hier auf Erden Gelegenheit hat, erst sein Denken mit seinem Willen zusammenzuschalten, in Verbindung zu bringen. Darauf beruht der ganze menschliche Charakter, insofern er aus dem Inneren hervorgeht, dass die richtige Harmonie hervorgerufen wird durch die menschliche Tätigkeit zwischen Denken und Wille... Wir müssen vom Geist ausgehen.“<sup>7</sup>*

Dieses Zusammenschalten von Denken und Wollen liegt jeder eurythmisch-heileurythmischen Bewegung zugrunde:

*„... im Äther- oder Bildekräfteleib ist es so, dass der Wille denkt und das Denken will. Dies beiden Tätigkeiten, Wollen und Denken, können ineinander übergehen; das Gefühl bleibt immer in der Mitte.“<sup>8</sup>*

In der Eurythmie wird der kosmische Gedanke bewegt. In der Heileurythmie wird er so verinnerlicht, dass die unvollkommene bzw. krank gewordene Natur in einen Heilungsprozess übergeführt werden kann. Eine persistierende Reflexbewegung kann vom Kind nicht zur wahrnehmenden Empfindung gebracht, d. h. sie kann in sein empfindendes Seelenleben nicht aufgenommen werden. Im persistierenden Reflexstatus dringt das Bewusstsein nicht bis zu dem Grad hinunter, wo der Reflex in die Bewegung hineinschießt. Das Kind bemerkt seine im Reflexstatus befindlichen Bewegungen nicht. Blut und Nerv/Wille und Gedanke finden dadurch kein rechtes Zusammenspiel innerhalb des Bewegungsmenschen. Deshalb ist es in der Heileurythmie ganz wesentlich, den „Charakter“, das Wollen innerhalb der Lautbewegung, bis in den Muskel hinein wahrnehmend zu durchfühlen. Hier beginnt der Laut therapeutisch wirksam zu werden, sodass das Zusammenspiel der Wesensglieder allmählich wieder unter die Führung des Ichs gestellt werden kann. In der durchfühlten Lautbewegung kann der obere Ich-Strom, der mit dem Nerven-Sinnes-Strom verbunden ist, in den unteren Ich-Strom, der sich über das Zirkulationswesen entfaltet, ein-

---

7 Rudolf Steiner: Gegenwärtiges Geistesleben und Erziehung. GA 307; 9. August 1923

8 Rudolf Steiner: Eurythmie. Die Offenbarung der sprechenden Seele. GA 277; 1. Juli 1923

tauchen. Die Lautbewegung wird im wahrnehmenden Durchfühlen so verinnerlicht, dass das Kind den Status seiner persistierenden Reflexmotorik allmählich überwinden kann. Das Ich erwirbt sich aus den menschen- und seelenbildenden Kräften heraus die Kompetenz, wieder eine einheitliche Bewegungsgestalt zu schaffen. Dabei unterstützt besonders eine durch Rhythmen impulierte und getragene Bewegung den Kontakt zwischen Nerven- und Zirkulationsleben und stärkt deren Zusammenhang.

## Falldarstellung:

Felix, 10¼ Jahre alt, 4. Klasse

**Diagnose des Arztes:** aggressives, unkontrolliertes Sozialverhalten

**Schulsituation:** F. prügelt sich in der Schule und gerät dabei völlig außer sich. Er hat immer das letzte Wort und findet seine Grenzen nicht. Die Situationen eskalieren und steigern sich bis hin zu körperlichen Gewalttätigkeiten. Er schreit seine Lehrerin an und wird dabei handgreiflich – daraufhin soll er die Schule verlassen.

Fasching verkleidet er sich als Punk. Die schulischen Leistungen sind bisher zufriedenstellend. Es liegt **keine** Lernproblematik vor, wohl aber ein zunehmend nachlassendes Lerninteresse. Sein liebstes Fach ist Rechnen.

**Zu Hause:** F. ist vorlaut und dominiert die Geschwister: 3½ und 7 Jahre alt. Er vermeidet Blickkontakt mit den Eltern. Diese haben nach eigenen Aussagen den Zugang zum Kind verloren und kommen nicht mehr an ihn heran. Die Mutter beschreibt: Unruhe, Tics, Grimassieren, Kopfnicken, Schnüffeln, gurgelnde Geräusche; früher ist er wie wild immer auf einem Bein herumgehüpft. Im Zusammenhang mit dem Tod des Großvaters hat er Ängste entwickelt; er isst am liebsten Fleisch.

**Bisherige therapeutische Verfahren:** Psychologische Behandlung; Verhaltenstraining; kurzzeitige Behandlung nach der Methode INPP; Rota-Therapie – Verweigerung und Abbruch; durchgeimpft, 4 x wöchentlich Fernsehen, spielt Fußball.

**Erster Eindruck in der Heileurythmie:** Kräftig gebauter Junge, steht breitbeinig da, wirkt kompakt, sieht älter aus als er ist. Er wirkt verdrossen; der Blick ist matt, distanziert, abtaxierend – trotzdem ruhig abwartend und etwas unsicher gespannt. Der Muskeltonus ist eher fest. Er hat eine wenig fein durchorganisierte Gestalt; das Antlitz – bis ins

Hautbild hinein – trägt eher grobe Züge; Atmung eher flach. Die Stimme monoton, er spricht wenig. Man sieht an der Atmungsbewegung, mit welchem Vermögen sich die Seele nach außen aufschließen kann. Peripherie/Hände wenig geformt; der Schritt hat eine ungewöhnliche Schwere für das Alter.

**Erster Eindruck des Bewegungsbildes:** Die Bewegungen sind kompakt und leibzentriert, etwas plump und wenig von innen ergriffen, besonders in den Beinen. Oben und unten ist in der Bewegung nicht gut koordiniert und verbunden; Peripherie unbelebt; die feineren Gleichgewichtskräfte sind schwach ausgebildet.

Wahrnehmbar sind persistierende Reflexe bei altersentsprechenden Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen: Moro – TLR (leicht) – ATNR. F. hat Schwierigkeiten, einen Rhythmus zu hören, folglich auch in den Beinen zu ergreifen. Er hat aber erstaunlicherweise den Willen, die Herausforderungen zu bewältigen. Faustbildung in den Händen bei rhythmischen Schrittübungen. Bei der Stabübung „Wasserfall“: Zungenbewegungen, weit aufgerissene Augen, leichtes Schnalzen.

**Wesensglieder-Diagnostik:** Das Ich ist zu tief mit dem Leib verbunden. Mangelnder Bewegungsfluss und herabgesetzte Eigen-Bewegungs-Wahrnehmung. Atmung der Wesensglieder untereinander zu fest. Der physische Leib prädominiert in der Bewegung. Der Bewegung fehlt die Leichtigkeit. Der Ätherleib ist mit dem physischen Leib zu fest verbunden. Fehlende Durchseelung in der Bewegung – Bewegungen ganz von außen, vom Kopf her geführt.

**Therapeutisches Ziel:** Geschmeidigkeit, Elastizität und Stärkung des Ätherleibes fördern; die innere Aufrichtung stärken und das Zusammenspiel bzw. die Atmung der höheren Wesensglieder untereinander beleben. Verinnerlichung, Durchseelung und Wahrnehmung der Bewegung anregen; Beherrschungskräfte durch Seelenstärkung veranlassen.

**Therapeutische Maßnahmen:** Rhythmen hören und bewegen; Geschicklichkeits-E; M; Energie- und Friedenstanz; Ich und Du; A; HA – AH; I-A-O.

Es würde den Rahmen dieser Ausführungen sprengen, wenn jede der einzelnen Übung in ihrer Komplexität und vielschichtigen Wirksamkeit ausführlich zur Darstellung käme. Obwohl durch das lebendige Erfassen der vielschichtigen Wirksamkeit jeder einzelnen Übung auf das menschliche Wesensgliedergefüge sich erst ermessen lässt, wie umfassend und gleichzeitig konkret die Heileurythmie arbeitet, soll nur die

Übung vom *Energie- und Friedentanz* in ihrer Differenziertheit etwas eingehender ausgeführt werden. An diesem Übungskomplex kann besonders deutlich werden, wie Form, Rhythmus und Lautbewegung sich gegenseitig in ihrer Wirksamkeit tragen und verstärken. Die einzelnen Elemente wurden zunächst ausgiebig einzeln geübt und vertieft, bis sie zu einem komplexen Vorgang zusammenwachsen konnten.

### Der Energie- und Friedenstanz

Der geistig-kulturelle Hintergrund des Energie- und Friedenstanzes wurde vor dem praktischen Einstieg in die jeweilige Übung alterssprechend erzählt. Das Bild wurde in jeder Stunde etwas erweitert. Das gab dem Kind die Möglichkeit eine Empfindung für die Wahrbilder, die dem übenden Gesamtgeschehen zugrunde liegen, zu entwickeln.

### Der Energietanz

In der griechischen Kulturepoche kämpften die Krieger nicht für sich selbst, sondern für die Götter, man könnte auch sagen für die Idealgestalt des eigenen Wesens. Dazu wurden sie vor und nach dem „Kampf“ von einem Priester in einen Dionysos-Tempel geführt, jeder mit einem Thyrsos-Stab in der Hand. Auf ein Zeichen des Priesters wurden die Stäbe weit in das Innere des von ihnen gebildeten Kreises, als ein zu erstrebendes Ziel, aufrecht in den Boden gepflanzt.<sup>9</sup> Der Priester verkörperte ein höheres Entwicklungsprinzip. Er stand im Mittelpunkt des Kreises mit einem Thyrsos in der Hand und rief im anapästischen Rhythmus die Laute: i-i-I, i-i-I – e-e-E – u-u-U, u-u-U.

Dabei variierte er das Tempo des rhythmischen Sprechens. Er ließ die Bewegungen und damit die herausgeforderten Kräfte ansteigen, abschwellen und wieder ansteigen. Diese Dynamik fordert in besonderer Weise die Beherrschungskraft des Ichs auf den Astralleib heraus.

In der heileurythmischen Behandlung befindet sich das Zentrum zwischen dem Patienten und dem Heileurythmisten.

---

9 Der Thyrsos-Stab wurde in der griechischen Kulturepoche als heiliges Instrument für religiöse Rituale und Feste eingesetzt. Er war das Attribut eines Eingeweihten der dionysischen Mysterien. Der Stab war an seiner Spitze durch einen Pinienzapfen gekrönt und mit Pflanzen – meist Efeu oder Weinlaub – umwunden. Der Kiefernzapfen als oberste Krönung der Stabspitze taucht in allen Kulturen der Menschheit auf. Er war das Symbol für einen spirituellen Aufstieg zur Erleuchtung. Das Symbol findet man auch in der Umwindung des Stabes durch zwei Schlangen, manchmal befinden sich rechts und links vom Kiefernzapfen zwei Flügel.

Dem Energietanz liegt das Laufen eines *gleichschenkelig-spitzwinkligen Dreiecks* zugrunde. Die Spitze des Dreiecks zeigt nach oben bzw. hinten und ist Ausgangspunkt für die Raumbewegung. Die Form wird nicht einfach abgelaufen, sondern bereits im Charakter des vokalischen Lauterlebens abgeschrieben. Man tritt gewissermaßen aus dem Geistigen herein, wobei die erste, gerade strebende Linie als ein gestrecktes I, die zweite im Winkel dazu als E und die dritte Linie, die zum Ausgangspunkt zurückkehrt, als U empfunden wird. Diese Rückwärtsbewegung wird im Charakter des Sich-nach-oben-Wendens erlebt.

Die anapästische Schrittfolge ist an den beiden längeren Seiten des Dreiecks beschleunigt, an der Dreiecksbasis etwas verlangsamt: i i I, i i I – e e E – u u U, u u U. Die Schritte werden nach dem Hinstrebenden gestaltet – ein Wollen offenbarend, ein Ziel. Der Wille richtet sich durch Form, Rhythmus und Vokale geistig aus. Es gibt einen Zuwachs an Willensstärke, an Willensinitiative des Ichs zur Herrschaft über den astralischen Leib.

### Der Friedenstanz

Nach dem Kampf wurden die Krieger erneut in den Tempel geführt. Das spitzwinklige Dreieck wurde in ein *gleichschenkelig-stumpfwinkliges* verwandelt. Die Vokale werden ruhig gesprochen: i i I – e e E, e e E – u u U. Der anapästische Schritt wird entsprechend behutsamer gestaltet. Der hinstrebende Charakter wird dadurch verinnerlicht. Das strebende Wollen mündet in eine durchseelte innere Ruhe, die den Menschen für die Aufnahme eines Höheren aufschließt. Das Ziel ist ein innerliches – es führt zum Aufstieg ins allgemein Menschliche. Die Streitlust wandelt sich in ein friedvolles Gleichgewicht der Seele, die zu einer Wahrnehmung und einem Einleben in die Kräfte des Herzens führen.

### Der anapästische Rhythmus

Die von unterschiedlicher Dynamik und Stimmung geprägte anapästische Schrittfolge wirkt verlebendigend auf die Empfindung der Seele und fördert die Geschicklichkeit und Wendigkeit in den Füßen. Der Wechsel in den Formen zwischen Gerader und Krümmer (Krumme = Übergang zum neuen Dreieck) in rhythmischer Wiederholung stärken den Ätherleib.

Der anapästische Rhythmus ist ein aufsteigender, willensbetonter Rhythmus, der den Zirkulationsorganismus mit dem Atemwesen

verbindet und ihn neu eingliedert. Das rhythmische System empfängt im anapästischen Schritt den Impuls, die Lebensorganisation des Stoffwechsels, die die Grundlage unserer Willensbetätigung ist, wieder mit den Haupteskräften in einen Zusammenhang zu bringen. Der wollende Anteil der Seele und das Ich werden in das Gedankenwesen aufgenommen. Von der Zirkulation ausgehend wird die Bewegung impulsiert und in das Atemwesen übergeführt.

Dabei bildet der Brustorganismus das empfindende Zentrum, in dem Irdisches und Himmlisches zum Ausgleich gebracht werden.

## Der geistig-physiologische Aspekt aufsteigender Rhythmen

Das jambische Entwicklungsprinzip liegt auch dem Anapäst zugrunde. Rudolf Steiner macht das jambische Entwicklungsprinzip in einem Satz deutlich: „Auf Bergen flammen Feuer.“<sup>10</sup>

„Auf den Berg gehen“ ist ein okkultes Bild für den Weg zu einer höheren Entwicklung. Der anapästische Rhythmus leitet aus den Blutskräften zum Atemwesen – unterstützend den Weg vom Willen zur Aufnahme der Weltgedanken. Die polaren Grundgesten der Dreiecke entsprechen diesem Impuls. Durch die Vokale I-E-U wird das Fühlen mit einer geistigen Wirkenskraft erfüllt, die das Anliegen der Übungen therapeutisch verdichtet.

Dem anapästischen Schritt wird im Friedenstanz später ein daktylisches, gesprochenes Versmaß unterlegt:

„Strebe nach Frieden,  
Lebe den Frieden,  
Liebe den Frieden.“<sup>11</sup>

Das bewirkt, dass sich Wille/Zirkulation und Gedanke/Atmung in verstärkter Weise erneut durchdringen. Während der *aufsteigende*, vom Puls getragene Rhythmus in den Atem übergeführt wird und in den Füßen sein Maß findet, trifft der Impuls des *absteigenden* kosmischen Gedankenwesens im daktylischen Versmaß des gesprochenen Wortes auf die Zirkulation und klingt als pulsierender, sich verinnerlichender Rhythmus im Zentrum der menschlichen Seele aus. Im daktylischen Versmaß wird der nach dem Herzen strebende kosmische Gedanke eingeatmet und in den Willen übergeführt.

---

<sup>10</sup> Rudolf Steiner: Die Entstehung und Entwicklung der Eurythmie. GA 277a

<sup>11</sup> Ebenda

Es ist ein überaus genialer Griff R. Steiners, diese beiden Rhythmen ineinander klingen zu lassen. Das führt die Gegensätze von oben nach unten und von unten nach oben über den Rhythmus zum Ausgleich. Wille und Gedanke schließen sich im Gefühl der Mitte über den Rhythmus zusammen – Atmung und Zirkulation schwingen ineinander. Der Wille strebt zum Geist – der Gedanke strömt abwärts und erfasst das Willenselement. Die Taten der Wärme und die Taten des Bewusstseins kommen in Einklang miteinander. Die fühlende Mitte kann sich nach zwei Seiten hin entfalten.

## Die Laute I-E-U

In der heileurythmischen Erarbeitung der Vokale richtet sich die ganze Innerlichkeit auf Entstehung und Form der einzelnen Lautbewegung. Die Vokale werden so zum Erlebnis gebracht, dass sie wahrnehmend bis in die Muskeln hinein durchfühlt werden können. Die hinwendende, durchführte Hingabe an die Vokalbewegungen weiten den Ätherleib, machen ihn geschmeidig und erhellen die Seele. Sie wird ange-regt, tiefer in seinen Bewegungen unterzutauchen. Im Vokal nimmt der Mensch jene kosmische Geistigkeit auf, die ihm seine Würde als Mensch zurückgeben kann.

Im Lauterleben kann eine dreifache Beziehung des Ichs lebendig werden:

- I - stärkt die Selbstoffenbarung des Menschen als Einzelwesen, welches aus dem Göttlichen heraus geboren ist und zu ihm hinstrebt. Das Ich wird richtig gefühlt und empfunden, wenn es etwas ist, was uns aus der kosmischen Außenwelt unsere Existenz verleiht. Es befestigt das Geistige in uns selbst und bringt alle Prozesse und Vorgänge innerhalb des menschlichen Organismus ins Gleichgewicht.
- E - gestaltet die Beziehung zum anderen Menschen bzw. zur Welt in bewusster Begegnung. In der Begrenzung zur Welt wird das Sich-innerlich-Fühlen angeregt. Selbstberührung und -wahrnehmung stärken im E das Bewusstsein von innen und außen. Durch das E wird das Zusammenspiel zwischen astralischem und ätherischem Leib innerhalb der Organisation reguliert. Die nicht beherrschten Kräfte des astralischen Leibes werden begrenzt und sein Verhältnis zum Ätherleib durch das Ich neu geordnet. In der Begegnung wird die innere Aufrechtheit gestärkt.
- U - Das Ich-Erleben wird zum allgemein Menschlichen hinaufgeführt.

Dadurch wächst der Mensch über sich selbst hinaus. Die Verstärkung des U bewirkt, dass der übererregte astralische Leib in seiner Verselbständigung gebändigt und gezügelt wird, wodurch Tics, Grimassieren, persistierende Reflexe, Nervositäten usw. beherrscht werden können. Die Vokale U und E verstärken die Wahrnehmung der physischen Organisation. Das durchgeführte Wollen im U führt die Taten des unteren und oberen Menschen in Einklang.

Die Vokale regen die physische Ausatmung an. Gerade dadurch wird ein geistiger Einatmungsprozess gefördert. Der aufsteigende Rhythmus verstärkt das Streben nach Vergeistigung. Im mittleren Menschen gelangt dieses Streben auf dem Weg durch die Herzenskräfte zur durchgeführten Wahrnehmung.

Durch das Ergreifen der Vokalkräfte und der anapästischen Schritte – die geometrisierend die lichte Gedankenform des Dreiecks erfassen – wird die Übung zu einem sehr komplexen Gebilde. Sie fordert den Menschen auf ganz unterschiedlichen Ebenen seiner inneren und äußeren Beweglichkeit heraus und schließt sie auf einer geistigen Ebene neu zusammen, die sich bis zur Leibeswirksamkeit verdichten kann. Die schrittweise durch Form, Rhythmus und Laute geübten Elemente ergreifen als lebendig wirksam werdende Kräfte den ganzen Menschen.

## Die Laute in Farbe und Form seelisch empfinden lernen

Die Farben im Laut bilden die Brücke, damit die Beziehung zum Geistig-Seelischen differenziert erlebt werden kann. Durch die Farben haben wir die Möglichkeit in der Tätigkeit des Lautes selbst zu leben – ihn nicht nur vorzustellen. Der farbige Charakter im Laut ermöglicht einen ganz differenzierten Umgang mit dem Muskeltonus. Die wahrnehmend durchgeführte Vokalbewegung erzieht den astralische Leib so, dass er lernt, sich über den Ätherleib in den Muskel einzuschalten. Der verstärkte Einsatz wahrnehmender Gefühlskräfte im Laut durchbricht eine persistierende Reflexmotorik. Diese übende Vorgehensweise entspricht einem adäquaten und freien Umgang in der Bewältigung einer persistierenden Reflexmotorik durch die Individualität. Die Vokalbewegungen wirken dabei gleichermaßen in zwei Richtungen. Sie durchseelen die Zirkulation und beleben die Atmung.

## Was bewirkte die heileurythmische Behandlung?

Durch die Heileurythmie gelangte Felix zu einem freieren Gebrauch seiner physischen Leiblichkeit durch sein Seelisch-Geistiges. Er brachte durch die Übungen das zur Gestaltung, was ihn zum wahren Menschentum erhob. Damit erfüllte er seine Seele und bewegte seinen Leib. Er vereinte sich mit jenen Kräften, die als moralisch-seelische Heilwirkung bis in den physischen Leib hinein wirksam werden konnten. Sie gliederten ihn sowohl in sich selbst als auch in das Weltgefüge wieder ein. Das hatte zur Folge, dass in der gesamten Zeit des heileurythmischen Arbeitens nicht eine Handgreiflichkeit oder deplatzierte aggressive Verhaltensweise beobachtet wurde. Dadurch reagierte auch das Umfeld positiv auf ihn. Der Junge wirkte tief innerlich befriedet. Das brachte ihn in ein anderes Verhältnis zu sich selbst und zur Umgebung. So wurde der gesamte Entwicklungsraum wieder geöffnet.

Die schnalzenden Geräusche, Tics und die Überspannung seiner Seele in den weit aufgerissenen Augen verschwanden gänzlich, und es traten keine Reflexe durch die sorgfältig aufgebauten Übungsfolgen auf. Die Übungen bewirkten, dass oberer und unterer Mensch wieder stärker zusammengeschlossen wurden, was in einer zunehmenden Geschicklichkeit zum Ausdruck kam. Die anfänglich frustrierte Seelenhaltung konnte in ein Interesse an der Meisterung der komplexen Herausforderungen verwandelt werden. Es entstand eine freudige Haltung, die er dem gemeinsamen Tun abgewinnen konnte. Im Besonderen waren es die Rhythmen, die ihm die notwendige seelische Leichtigkeit vermittelten, den festen Leib zu durchdringen.

## Therapeutische Ziele weiterer Übungen

### **Ich- und Du-Übung**

Bändigung des astralischen Leibes. Das Ich und Du zum Wir führen.

### **Geschicklichkeits-E**

Fördern von Geschmeidigkeit, Elastizität und Untertauchfähigkeit des Astralleibes in den ätherisch-physischen Leib. Das Verhältnis zwischen den Wesensgliedern neu ordnen.

### **M**

Ein Gleichgewicht zwischen Ätherleib/Astralleib und Ich im Verhältnis zum physischen Leib heranbilden.

## A

Stärkung des Geistig-Seelischen zur Überwindung der zur triebhaften Gewalt neigenden Seelendisposition. Der astralische Leib soll vom Ich wieder aufgenommen werden und sich in den Zirkulationsmenschen neu eingliedern.

## HA – AH

Lösung und Weitung des zu tief mit dem physischen Leib verbundenen astralischen und ätherischen Leibes. Entwicklung von Kräften fördern, die zur Umbildung, d. h. zur Vergeistigung des Seelenleibes beitragen. Gefühl der Verehrung entstehen lassen.

## I-A-O

Den Zusammenhang des dreigliedrigen Menschen in sein kosmisches Urbild hineinordnen und damit stärken.

Folgende Worte Rudolf Steiners mögen den Schluss der Betrachtungen bilden:

*„Und in dem Augenblicke, wo wir zum Ethischen und dann zum Religiösen übergehen wollen, müssen wir uns bewusst werden, dass in die Instinkte, dass in die Triebe, in die Emotionen dasjenige einfließen muss, was uns im wahren Sinne des Wortes zum Menschen macht, dasjenige, was wir schließlich finden, wenn wir erkennend das Weltenall betrachten und den Menschen darinnen finden, dasjenige, was die alte Tradition ausspricht, indem sie die Worte prägt:*

*Der Mensch ist ein Abbild der Gottheit. Nur wenn wir eine solche Gesinnung in das Wollen hineinbringen können, dass bis in unsere Instinktimpulse noch erkennbar ist, dass der Mensch das Ebenbild Gottes ist, entsteht ein solches Wollen, das einen ethischen und auch schon religiös gefärbten Charakter trägt. Dann kann der Mensch sich bewusst sein: Er bleibt in seinem Wollen wahrhaft Mensch.*

*Und indem der Mensch seine Willensimpulse so in die Welt hineinsetzt, dass er bis in sein Instinktleben hinunter so sich der Menschheit vorstellt, dass sie ihn als Menschen anerkennen kann, was tut er dann? Was führt er aus? Ja, er führt dasjenige aus, was nun das dritte Element ist. Er entwickelt ein Fühlen gegenüber seinem Menschlichen, dass er ins Handeln, ins Wollen hineingießt.“<sup>12</sup>*

---

12 Rudolf Steiner: GA 303; 7. Januar 1922

# Die Eurythmie als zeitgemässe Grenzerfahrung und die Imaginationsfähigkeit

*Kaspar Zett*

Viele Menschen drängen zunehmend an die Wahrnehmungs- und Erlebnisgrenze der äusseren Sinneswelt. Ein Phänomen der jüngsten Vergangenheit ist, dass viele Bewegungsarten beispielsweise mit Inline-Skates, Skateboards, Mountain-E-Bikes, Trampolin, Gleitschirm oder Kite- bis Sky-Surfbrett die Schwerkraft überwinden wollen. Nicht nur im Spitzensport und den vielen, oft atemberaubenden Extremsportarten, nicht nur in der Erlebnis- und Notfallpädagogik oder in Trauma- und Imaginationstherapien, sondern auch in alltäglichen Lebensbereichen suchen Menschen heute mit ausgefallenen bis subtilen Lebenspraktiken Grenzerfahrungen und Schwellenerlebnisse. Dabei manifestiert sich, dass der Umgang mit inneren Bildern, sei es durch die verschiedenen Visualisierungspraktiken, mentales Training oder meditative Entspannungstechniken, eine bedeutende Rolle spielt.

Diesen Bildhunger stillen wir heute grösstenteils durch den Konsum von digitalisierten Bilderwelten, die uns auf Flachbildschirmen und Leinwänden zahlreich entgegenleuchten. Die zeitgemässe Sehnsucht nach inneren, ernährenden Bildern wird so leider allzu oft nur durch die virtuellen Bilderwelten der Bilderindustrie, die wir im Überfluss konsumieren, scheinbar und raffiniert befriedigt. Dieses globale Bedürfnis verschafft multinationalen Medienkonzernen gigantische Gewinne, bewirkt aber durch diesen einseitig-technischen Fortschritt eine tiefgreifende Entwicklungsblockade. Die bildliche Vorstellungskraft und Imaginationsfähigkeit wird schon im Kleinkindalter durch enorme Medienpräsenz mit ihrer flimmernden Bilderflut korrumpiert und unterdrückt.

Ein weiteres Zeitphänomen ist, dass vermehrt Filme mit spirituellen Ansätzen produziert werden. Gerade auf Jugendliche wirken Filme wie „Herr der Ringe“, „Harry Potter“, „Avatar“, „Twilight“ und Co. fast wie neue Mythologien. Vermutlich bewirken sie jedoch mit ihrer subtilen Scheinspiritualität, beispielsweise mit fragwürdigen Reinkarnationsvorstellungen, eher das Gegenteil. Es darf die Frage gestellt werden, ob nicht gerade die sehr produktive Bilderindustrie ein Hauptmittel ist, um das übersinnliche Erkennen in falsche Bahnen zu lenken? Von welchen Geistern sind diese Autoren und Filmemacher inspiriert? Wird

hier von den Medienwelten nicht gerade unsere Vorstellungskraft durch faszinierende Gegenbilder geistiger Realitäten noch stärker an das Nervensystem gebunden? Wird nicht sogar die physiologische Freiheit der „Ätherisation des Blutes“ (GA 130) durch diese dualistische Computer- und Medientechnologie wie paralysiert?

Dass eine einseitige, intellektuelle Entwicklung nicht zuletzt auch „soziale Triebe“ unterbindet und wir wieder Imaginationen benötigen, prognostizierte Rudolf Steiner schon am 23. März 1919: *„Wir sind ja seit der Mitte des 15. Jahrhunderts in den fünften nachatlantischen Zeitraum eingetreten. Bevor dieser abläuft, müssen tatsächlich die Menschen lernen, ihr Denken so zu beherrschen wie ihre Arme und ihre Beine. (...) Nun wird aber mit dem, was ich eben angedeutet habe, mit diesem Beherrschen des Denkens etwas wesentlich anderes verknüpft sein. Die Menschen werden, je mehr sie das Denken zu beherrschen beginnen, desto mehr in die Lage kommen, wieder bildlich vorzustellen, Imaginationen zu haben. Und Imaginationen werden gebraucht von den Menschen, denn nur dadurch können sich in die heute vielfach wirkenden antisozialen Triebe die sozialen Triebe hineinentwickeln, dass die Menschen durch Imaginationen die Fähigkeit bekommen, sich so recht in die anderen Menschen, in ihre Mitmenschen hineinzusetzen. Man kann sich nicht durch das bloße abstrakte Denken in die Mitmenschen hineinsetzen. Das abstrakte Denken macht eigensinnig, das abstrakte Denken bringt den Menschen dazu, bloß auf seine eigenen Meinungen zu hören. Und vor allen Dingen bringt das abstrakte Denken den Menschen dazu, überhaupt sich abzuschließen mehr oder weniger von jener Beweglichkeit, die man braucht, um mit der geistigen Welt leben zu können.“* (GA 190)

Deutlich wahrnehmbar bringen die Jugendlichen der nächsten Generation neue, stärkere Fähigkeiten der sozialen Aufmerksamkeit mit. Wird gerade deshalb diese Fähigkeit durch die raffinierte Digitaltechnik der Bilderindustrie korrumpiert?

## Der Elektrosmog und der geistige Erstickungstod

Die Elektrizität als untersinnliche Qualität wird heute durch das Funk- und Satellitennetz weit in die oberirdische Erdsphäre gestrahlt. Wir werden wie von einem untersinnlich strahlenden Spinnennetz, das sich überirdisch mit all den Antennen behauptet, umspinnen und vom Kosmos zunehmend abgenabelt. Bisher stiessen mobilfunkkritische Elektrobiologen und Organisationen auf Ablehnung. Doch ein Aufwa-

chen ist bemerkbar, so lesen wir in der Zeitschrift „Beobachter“ Nr. 15 vom 24. Juli 2015 „Elektrosmog, die unterschätzte Gefahr, Handystrahlen sind vielleicht doch riskanter als gedacht – das zeigen neue Studien“: *Im Frühling 2015 richteten rund 200 Wissenschaftler aus 39 Ländern, gestützt auf die neusten Forschungsergebnisse, eine internationalen Appell an den UNO-Generalsekretär Ban Ki-moon: Die Bevölkerung müsse vor den Folgen der Strahlung besser geschützt werden.* Inzwischen wird dabei „*der weltweite Ausbau des Handynetzes als den grössten Versuch am lebenden Menschen, der je stattgefunden hat*“ bezeichnet.

Die Computer- und Medientechnologie ist ein grosser Appell und zweifellos nicht nur negativ zu werten. Wenn wir diese Technologie aber nicht gründlich durchschauen, beherrschen und sinnvoll nutzen, wird sie weiter durch ihre atemlose Beschleunigung unsere zwischenmenschliche Kommunikation zerstreuen, unser berechtigtes Bilderbedürfnis überfluten, unsere innere Bildfähigkeit weiter lähmen und unsere Innenwelt mit bedenklichen Bildern belasten.

Die Anthroposophie beschreibt, wie bis Ende des 19. Jahrhunderts sich der Ätherleib zusammenziehen, verdichten musste. Seitdem soll sich dessen Lockerung und Ausdehnung wieder kultivieren. Insbesondere durch die Medientechnologie und die omnipräsente Digitalisierung scheinen Kräfte einzusetzen, die dem entgegenarbeiten und unsere Lebenskräfte noch stärker an das Nervensystem fesseln. Das Nervenkosüm des Menschen scheint gegenwärtig der physiologische Angelpunkt, und die damit erreichbaren Vitalkräfte die Hauptangriffsebene zu sein. Durch die anthroposophische Menschenkunde und beispielsweise von Andreas Neider in seinem Buch „Der Mensch zwischen Über- und Unternatur“ eindrücklich vergegenwärtigt, wissen wir, dass erinnern ein inneres Wahrnehmen, innerhalb eines zeitlich gegliederten ätherischen Geflechts ist. Die Denkkräfte sind verfeinerte Wachstumskräfte. Im Gehirn wird Blut in Gehirnwasser verwandelt, welches dem Atemrhythmus unterliegt. Grundlage für das abstrakte Denken ist der Nerv, für das lebendige Denken jedoch das Gehirnwasser. Gerade hier setzt unsere bildliche Vorstellungsfähigkeit physiologisch an.

Ein Elektroenzephalogramm (EEG) oder ein Elektrokardiogramm (EKG) ist nur möglich, weil im Nervensystem elektrischer Strom fliesst. Diese Elektrophysiologie ist Grundlage für die Sinneswahrnehmung. Damit im Zusammenhang steht die andere Seite dieser Münze; nämlich dass kurz vor der Geburt der ahrimanische Doppelgänger in unser Nervensystem einzieht – GA 17, 16. November 1917.

Am Bildschirm sitzend ist erlebbar, wie wir von den drei Raumdimensionen abgetrennt werden. Das Links-rechts konzentriert sich nach vorne zum Punkt, resp. auf die unzähligen Punkte auf dem Bildschirm, und lässt das Hinten vergessen. Die Füße werden unten allmählich kalt und der Kopf eher zu warm. Die Atmung wird flach, die Bewegung auf das Kleinste reduziert, der Wille gelähmt und das Nervensystem überstrapaziert. Schlussendlich resultiert eher Fantasielosigkeit und ein Bildhunger, den wir immer neu durch den Bilderkonsum versuchen zu stillen. Wir delegieren unsere Erinnerungsfähigkeit an gigantische Serveranlagen (Die Datenspeicherung nimmt jährlich in einem astronomischen Ausmass zu!), und per „Mausklick“ steht alles jederzeit zur Verfügung. Die „zweite Kreuzigung und der geistige Erstickungstod“ (GA 152, 2. Mai 1913) vollzieht sich heute, die materialistische Denkweise des 19. und 20. Jahrhunderts konsequent fortsetzend, im Bereich unserer Vitalkräfte, im Ätherischen, im Ansatz jedoch im Untersinnlichen.

Gedanken, Geisteskräfte speichern wir heute in gigantischen Mengen im kristallisierten Silicium, in lebloser Materie. Lebenskräfte werden in toter Materie gebunden und öffnen sich der Unternatur. Man kann die Imagination haben, dass wie ein Gegenbild zum ätherischen Weltgedächtnis (Akasha-Chronik) heute in den gigantischen Serveranlagen der mächtigen Datenspeicher-Firmen sich weltumfassend bildet. Die medialisierte Gegenwart drängt einseitig in das Nervensystem herein, konserviert Abstraktionen und erzeugt an Stelle einer gesunden Gedächtniskraft eher eine „digitale Demenz“ (Manfred Spitzer).

Die Rückbildung der Gedächtniskräfte offenbart sich längst in den vielen Formen der Demenz. Auftauchende Krankheitstendenzen waren immer schon ein Spiegel und Weckruf der menschlichen Bewusstseinsentwicklung. Bezeichnend ist wie häufig das sogenannte Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) mit allen weiteren Ausprägungen und Definitionen uns heute, und dies längst nicht mehr nur in der Heilpädagogik, beschäftigt.

Stellen wir dieser Gegenwart weitere Aspekte der „Allgemeinen Menschenkunde“ gegenüber, dann wird deutlich wie gewaltige Mächte uns heute mit aller Kraft, Verlockung, Bequemlichkeit und List auch vom Vorgeburtlichen und Nachtodlichen versuchen abzutrennen, denn:

- Das Vorstellen hat Bildcharakter, weil es vom Vorgeburtlichen stammt. Das lebendige Erkennen wird durch eine gesunde Antipathie, zwar auf dem Nerv basierend, ermöglicht und führt zur Gedächtnis- und

Begriffsbildung. Der kräftige Wille jedoch hat Keimkraft, führt in die Zukunft und ermöglicht mittels des Blutes die Fantasie- und Imaginationenfähigkeit. (GA 293, 2. Vortrag)

- Der Nerv stirbt dauernd, mineralisiert ständig, aber deshalb kann ich mich entwickeln, weil der Nerv kein Hindernis bietet, kein Leben beansprucht, resp. dieses freigibt. Für das Geistig-Seelische sind einfach dort, wo die Nerven sind, Hohlräume. Blut und Muskel bilden dagegen ein Hindernis, im Zwischenbereich des Nervenlebens kann ich mein eigenes Licht ausbreiten,
- wenn ich es nicht sogleich durch die Bilderflut der Medien ausfülle und dadurch vom elektrischen Doppelgänger wieder besetzen lasse. (GA 293, 7. Vortrag)
- Wenn das Ich morgens im Leib erwacht, dringt es nicht in die physischen Vorgänge ein, sondern nur in die Bilderwelt, die bis in sein tiefstes Inneres der Leib von den äusseren Vorgängen erzeugt. Im denkenden Erkennen leben wir in Bildern. Gegenwärtig können wir wach und vollbewusst mit dem Kosmos nur in Bildern leben, daher muss im Wachzustand unser Leib uns zuerst die Bilder (Imaginationen) des Kosmos hervorbringen. Beim Fühlen dringt das Ich stärker in den Organismus ein, weshalb das Bewusstsein träumend wird. Beim Wollen ist das Ich so tief untergetaucht, dass wir es nur im Schlafbewusstsein erleben können. Wir hätten beispielsweise entsetzliche Schmerzen, wenn wir erleben müssten, *„wie sich die durch die Nahrungsmittel dem Organismus zugeführten Kräfte beim Gehen verbrauchen in den Beinen“*. Das wachend-bildhafte Erkennen taucht träumend in das inspirierte Fühlen unter und kommt wieder herauf aus den Intuitionen, aus dem schlafend, intuitiven Wollen. Dieses Wollen hat es in diesem Sinne näher, zum bildhaften Bewusstsein zu kommen (GA 293, 6. Vortrag). Kann uns deshalb die bewusste Bewegung, z. B. die Eurythmie helfen Imaginationen zu erschliessen?

## Die Eurythmie als Brückenschlag?

### Die Eurythmie kultiviert innere, objektiv wirksame Bilder

Welche Hilfsmittel sind uns in dieser herausfordernden Computer- und Medien-Gegenwart gegeben? Ist zu dieser gegenwärtigen, sich digitalisierenden Kultursituation, mit all ihren Vor- und Nachteilen, ein heilendes Kraut herangewachsen? Was sind mögliche, zeitgemässe Gegenmittel? Wo sind die heutigen Brücken zum Kosmos? Was können wir tun?

Sebastian Jüngel stellt in seinem zweiten Beitrag („Bilder wirken“, Goetheanum Nr. 28/2015) die Frage: „Warum wirkt nun aber das Bildhafte so stark auf den Menschen?“ – und er endet mit dem Hinweis auf den Einsatz der Heileurythmie. Daran können Gedanken, die Rudolf Steiner am 18. August 1910 in München (GA 122, „Die Geheimnisse der biblischen Schöpfungsgeschichte, 3. Vortrag) äusserte, anschliessen. Im Erleben der Einzellaute unserer Sprache selber, *„wenn man anfängt zu fühlen, wie der Laut in die Gestalt schießt“*, liegt ein entscheidender Schlüssel. *„Man lerne fühlen am Laut A, wenn er dahinsaut durch die Luft, nicht bloss den Ton, man lerne Fühlen, wie sich dieser Laut gestaltet, so wie sich der Staub gestaltet durch den Ton des Fiedelbogens, der die Platte streicht. Man lerne fühlen das A und lerne fühlen das B, wie sie durch den Raum hinweben ...“* Das vertiefte Lauterleben kann sich zu objektiven Bildern kristallisieren, die ja gestaltbildend die sinnliche Welt hervorbringt. Im Einzellaute lag immer schon *„eine hohe Schule, die den Weisen hinführte zu Bildern, die sich vor die Seele des Sehers drängen, wenn er ins Übersinnliche hineintritt. So setzt sich Laut in Geistgestalt um und zaubert vor die Seele Bilder.“*

Diesen schöpferischen Vorgang können wir Menschen heute weiterführen. Dies deshalb, weil der sprachbegabte Mensch das höchste Ziel der Götter innerhalb der Sinneswelt ist und weil wir den Logos begabten Leib als Instrument besitzen. Die menschliche Leibesbildung urständet in Universalkräften. Mit unserer Bewegungsfähigkeit, dem aufrechten Gang, dem Sprechen, Wahrnehmen und Vorstellen beheimaten wir kosmische Kräfte auf Erden. Mit der Eurythmie setzen wir diese Entwicklung fort. Die Gestaltungskraft des Wortes, des Logos, der Lautkraft, die in der Menschenschöpfung sichtbar und wirksam wurde, kann nun sogar der Menschenorganismus heilend eingesetzt werden. Dies vollzieht sich vor allem dann, wenn wir fähig werden, mit dem Willen den Bewegungsmenschen wachbewusst und vom Ich intendiert die Einzellautegebärde eines Konsonanten bis zur Imagination oder die Vokalbewegung bis zur Inspiration zu steigern.

Die oben aufgeführten menschenkundlichen Aspekte werden bei der Eurythmie konkret. In der Eurythmie üben wir, direkter und bewusster als im normalen Alltag, mit den Polaritäten Bewegung und bewusstes Erkennen gleichzeitig tätig zu sein. Ist mit der Eurythmie für die gegenwärtige Menschheitsentwicklung deshalb ein Gegenmittel vorhanden, weil sie nach der Ätherisation der Denkkkräfte noch eine Stufe tiefer greift und nun versucht die Sprach- und Willenskräfte zu ätherisieren?

Ist unserer Gegenwartskultur die Eurythmie auch gegeben, weil wir zudem wieder lernen sollen, uns den Kosmos bildhaft vorzustellen und innerlich zu erfüllen? (GA 122, 3. Vortrag) Die Eurythmie erscheint hier wie ein Gegenmittel zum elektromagnetischen, uns vom Kosmos abschottenden Antennenfunknetz.

## Das Bild und die Überwindung des dreidimensionalen Raumes

Sinnesentwicklung und Wahrnehmungsorientierung sind heute bis in das Untersinnliche eingetaucht. „Es ist an der Zeit, den Sinn zu ändern“ und dem Etwas hinzuzufügen. Wir sind aufgefordert, die Sinneswahrnehmung umzuwenden, zu verfeinern und zu erweitern, was auch heisst auf der ätherischen Ebene, in der Lebenssphäre wach bewusst zu werden und darin zu gestalten.

Zum Wahrnehmen des ätherischen Wirkens werden heute viele individuelle Wege begangen. Durch die Eurythmie lässt sich diese Wahrnehmung im bewegenden Tun konkret verfeinern und erüben. Um bewegend und wahrnehmend in das Ätherische einzutreten oder in ihm aufzuwachen, können wir versuchen, innerlich den dreidimensionalen Raum zu überwinden. Wie wir dies mit einer einzigen Übung konkret vollziehen können, versuchte ich für die Eurythmie in einem Artikel im Rundbrief, Ostern 2015 der Redenden und Musizierenden Künste zu formulieren.

Die physische Raumeswelt wird heute dreidimensional definiert. Bereits in der nächsten, vierten Dimension sind „nur“ noch zwei Dimensionen relevant, die Tiefendimension entfällt und dafür wird die Zeit bedeutend. Der Raum kann wie zu einer bewegten Fläche konzentriert erscheinen. Das Abstrahieren vom Raum, diese Überwindung des dreidimensionalen Raumes, erlebt die Seele wohl auch nach dem Tode am Lebenspanorama. Dies ist vergleichbar mit der Imagination, die ich zwei- oder genauer gesagt, flächenhaft-vierdimensional erleben kann.

## Die Eurythmiefiguren und der Schritt zur Imagination

Warum sich beispielsweise aus der Vollplastik, die ich noch von allen Seiten betrachten kann, zunächst das Relief und dann die flache Eurythmiefigur wie folgerichtig entwickeln musste, lässt sich durch die Aussage, dass mir im Ätherischen ein „*Flächenwesen, das mir entgegenkommend entgegenleuchtet*“ verstehen. Dies hat Rudolf Steiner bereits

1905, d.h. 7 Jahre vor dem Bottminger Eurythmiekurs, mit eindrücklichen Worten beschrieben. *„Denken Sie sich zwei Raumdimensionen, also eine Fläche, und diese Fläche begabt mit Bewegung. Nun denken Sie sich abgebogen als Empfindung ein empfindendes Wesen, das dann eine zweidimensionale Fläche vor sich herschiebt. Ein solches Wesen muss anders wirken und sich sehr unterscheiden von einem dreidimensionalen Wesen unseres Raumes. Dieses Flächenwesen, das wir uns auf diese Weise konstruiert haben, ist nach einer Richtung unabgeschlossen, völlig offen, es bietet Ihnen einen zweidimensionalen Anblick; Sie können nicht um es herum, es kommt auf Sie zu. Das ist ein Leuchtwesen, und das Leuchtwesen ist nichts anderes als die Unabgeschlossenheit nach einer Richtung. ... Es wirkte auf ihn wie ein Mensch, dem man die dritte Raumdimension fortgenommen hatte, es wirkte in der Empfindung und in der Zeit“.* (GA 324a, 7. Juni 1905)

Die Eurythmiefigur ist so betrachtet wie ein archaisches Panoramabild des kosmischen Lautwesens, das mir flächig entgegenleuchtet. Das Ätherische kann, insbesondere dem Zuschauer bei der Eurythmie, erscheinen, wenn die zeitliche Raumbewegung wie in ein bewegtes Flächenbild konzentriert, abstrahiert wird. Eurythmie ist in dem Sinne eine Flächen-, eine Imaginationskunst. Jedes Bild birgt ja einen unrealistischen Charakter, weil es nur jeweils das eigentlich Wesentliche abbildet, durchscheinen lässt. Ebenso lässt die eurythmische Geste das Urbild nur vermittelnd in die sichtbare Sinneswelt durch sich hindurch. Die Eurythmie kann sich nie selber darstellen und ist so, im Sinne von „Nicht Ich, sondern das Wesen der Eurythmie, das Urbild der Laute individualisiert durch mich“ eine zutiefst christliche Bewegungsart. Eine Gegenwart, die in jedem Moment in der Sinnlichkeit wieder vergeht und nicht wirklich physisch konserviert, abgespeichert werden kann.

## Der Mensch ist ein sechsdimensionales Wesen

Um der Neuschöpfung Eurythmie und auch den wegweisenden Eurythmiefiguren im obigen Sinne gerecht zu werden, muss zur Gesetzmässigkeit der Skulptur, den drei Elementen der plastischen Kunst (Volumen, Fläche, Kante), die Gesetzmässigkeit der „vierten, fünften und sechsten Dimension“ erkannt und dazugestellt werden. Rudolf Steiner selber besprach den Raumbegriff und diese weiteren Dimensionen bereits am 7. Juni 1905 (GA 324a) und dann z. B. wieder am 8. April 1922 (GA 82). Dabei wies er auf die jeweiligen Projektionen von Zeit, Empfindung und Selbstbewusstsein hin:

- Vierte Dimension: die Fläche mit der Projektion der Zeit
- Fünfte Dimension: die Linie mit der Projektion der Empfindung
- Sechste Dimension: der Punkt mit der Projektion des Selbstbewusstseins

Diese drei Elemente – Fläche, Linie und Punkt – sind es auch, die eine Eurythmiefigur bilden. Ebenso kann eine eurythmische Bewegung, die verbunden ist mit Zeit, Empfindung und Selbstbewusstsein uns die weiteren Dimensionen erschliessen. Die kantige, aber dadurch strahlige Kontur der Eurythmiefigur wird daraus verständlich und macht deutlich, wie der Bewegungsstrom, das Eigen-Ätherische und der ätherische Umraum vom hereinformenden Astralumraum sich kristallisierend bildet und konturiert. *„Die Welt hat ein Übergehen von irdischer Gesetzmässigkeit zu kosmischer Gesetzmässigkeit, die hereinstrahlt. ... da strahlt dann herein das Astralische. Das Astralische beginnt von aussen hereinzuwirken, indem es sich des Ätherischen bemächtigt.“* (12) Dass im dreidimensionalen Raum sich weitere Dimensionen des Menschseins spiegeln, wurde bereits am 7. Juni 1905 angesprochen: *„So ist der Mensch in der Tat ein sechsdimensionales Wesen. Er hält die Welt nur für dreidimensional, weil er in seiner Vorstellungsfähigkeit eben darauf angelegt ist, in der Welt nur ein Spiegelbild zu sehen. So sind in der Tat die drei Dimensionen unseres physischen Raumes nur Spiegelungen von drei anderen Dimensionen. Wenn Sie sich den Menschen als rein geistiges Wesen denken, dann müssen Sie sich vergegenwärtigen, dass er nur die drei höheren Dimensionen: Selbstbewusstsein, Gefühl und Zeit hat, und diese drei Dimensionen spiegeln sich im Physischen.“* (GA 324a, 7. Juni 1905)

Darin spricht sich das Zukünftige der Eurythmie wie selber aus. Die Eurythmie ist in ihrem „So-Sein“ futuristisch und in ihrem „Da-Sein“ eine Herausforderung der Zeit. Das Besondere und Einzigartige der Eurythmie ist, dass durch sie heute die Möglichkeit gegeben ist, die Logoskräfte eigenverantwortlich, selbstaktiv und willensstark zu ergreifen und in den irdisch-dreidimensionalen Raum wirksam und den Menschen helfend einfließen zu lassen.

Die Leiblichkeit ist das Ende der Werke der Götter und zugleich der Anfang der Menschenwerke. Unsere Seelenkräfte Denken, Fühlen und Wollen haben wir noch im Beistand von Geistesmächten empfangen. Nun aber sind wir aufgerufen, in Freiheit mit diesen Gaben verantwortlich zu denken, sprechen und handeln, damit nicht nur Unter-, sondern auch Übersinnliches sich im Sinnlichen verwirklichen kann.

Die Geister der Finsternis sind von Michael in der Äthersphäre zwar besiegt, aber auf die Erde geworfen worden. Michael wartet darauf, dass nun wir Menschen die Geister der Finsternis nach seinem Vorbild überwinden. Wir, jeder einzelne Zeitgenosse, ist heute aufgefordert die zunehmend sich elektrifizierende Erdenaura in eine Licht-Aura zu verwandeln, in der die gefallene Intelligenz *„wahrer, schöner und tugendhafter aufleuchten kann. Jedoch zwingen kann der Michael die Menschen zu nichts“*, (GA 26, Anthroposophische Leitsätze).

(Über Ergänzungen und Anregungen zu weiteren Zusammenhängen freue ich mich.)

\* \* \*

## Annonce

### Eltern wachsen

SPIELRAUM Eltern-Kind-Gruppenleiterin  
Weiterbildung im Therapeutikum am Kräherwald e. V.,  
Feuerbacher Heide 46, 70192 Stuttgart

Der SpielRaum ist eine Eltern-Kind-Gruppe und Entwicklungsbegleitung für Babys ab 3 Monaten bis 2 ½ Jahren. Die pädagogischen Grundlagen für den Eltern-wachsen-SpielRaum sind die Pädagogik Emmi Piklers, Jesper Juuls und die Waldorf-Kleinkindpädagogik. Die Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Erzieherinnen, Heilpädagoginnen, ... und geht über 10 Wochenenden. Beginn ist Mitte Juni 2016.

Verantwortlich: Tanja Knoke, Dipl.-Pädagogin, Waldorflehrerin,  
Tel. 0711 - 656 77 288

Weitere Informationen auf der Webseite [www.eltern-wachsen.de](http://www.eltern-wachsen.de)

# Kinder psychisch kranker Eltern – Erfahrungen aus der heilpädagogischen Tagesklinik der Kinder- und Jugendpsychiatrie

*Karel Zimmermann*

In teilstationären heilpädagogischen Einrichtungen und kinderpsychiatrischen Tageskliniken haben wir vor allem die Versorgung der Kinder und Jugendlichen im Blick. Ihre Eltern sind unsere Auftragsgeber, wir sind auf eine gute Zusammenarbeit angewiesen. Zuweilen ist diese Zusammenarbeit sehr schwierig, es gibt Entwicklungshemmnisse, die sich nur mühsam identifizieren und benennen lassen. Dies ist besonders der Fall, wenn ein oder beide Elternteile unter einer psychischen Erkrankung leiden. Hierbei handelt es sich nicht um seltene Ausnahmen: „In kinder- und jugendpsychiatrischen Inanspruchnahmepopulationen lebt bis zur Hälfte der psychisch kranken Kinder beziehungsweise Jugendlichen bei einem psychisch kranken Elternteil.“ (Mattejat 2008, S. 413)

Es stellt sich daher die Frage, wie wir die sich daraus ergebenden Probleme der Kinder besser verstehen können und wie wir auch die Eltern wirksam unterstützen können, die in ihrer Elternschaft offensichtlich vor großen Schwierigkeiten stehen.

Kinder psychisch kranker Eltern wachsen von der Konzeption an dauerhaft in einer besonderen Lebensumgebung auf. Die Eltern sind die prägenden Personen, von denen die Kinder Denken, Fühlen und Wollen lernen. Sie unterstehen, wie alle Kinder, dem von Steiner formulierten „pädagogischen Gesetz“, über das er im „Heilpädagogischen Kurs“ u. a. sagt: „Das eigene Ich des Erziehers muss auf den Astralleib des Kindes wirken können. Und jetzt werden Sie innerlich sogar erschrecken, denn hier steht das Geistselbst des Erziehers, von dem Sie glauben werden, dass es nicht entwickelt ist. Das muss auf das Ich des Kindes wirken. Aber das Gesetz ist so. Und ich werde Ihnen zeigen, inwiefern tatsächlich nicht bloß im Idealerzieher, sondern oftmals im allerschlechtesten Erzieher das Geistselbst des Erziehers, das ihm selber gar nicht zum Bewusstsein kommt, auf das Ich des Kindes wirkt.“ (Steiner 2001, S. 34) Auch psychisch kranke Eltern können „gute Eltern“ sein, wenn sie offen mit ihrer Erkrankung umgehen und für ausreichend Unterstützung für sich und ihre Familie sorgen. Dafür

brauchen sie aber auch das Verständnis ihrer Umwelt, besonders ihrer Erziehungspartner aus dem professionellen Bereich. In diesem Artikel beschäftige ich mich mit folgenden Fragen: Wie ist die Situation von Kindern psychisch kranker Eltern? Welche Behandlung und Unterstützung brauchen sie? Was muss die Elternarbeit leisten? Darüber hinaus stelle ich „Kinderfachbücher“ und Elterntrainings vor.

Wie wirkt sich die psychische Erkrankung der Eltern auf die Bindung und Eltern-Kind-Interaktion aus?

Für die Entwicklung des Selbst des Kindes sind die frühen Beziehungserfahrungen mit den Eltern prägend. Der von Kohut 1973 postulierte „Glanz im Auge der Mutter“ als notwendige Entwicklungsvoraussetzung ist ein Bild für die Bedingungen, unter denen eine sichere Bindung an die Eltern entstehen kann. Im Sinne der Bindungstheorie von Bowlby (1958) baut der Säugling im ersten Lebensjahr eine starke emotionale Bindung zur Hauptbezugsperson auf, welche ihm in Bedrohungssituationen Sicherheit gibt. Von diesem „sicheren emotionalen Hafen“ aus kann er explorieren und sich die Umwelt zu eigen machen. Die Untersuchungen von Ainsworth (1978) zur Qualität der „Feinfühligkeit“ zeigten zudem, dass Säuglinge sich an eine Person binden, die ihre Signale ohne Verzerrung durch eigene Bedürfnisse oder Wünsche richtig interpretieren und prompt beantworten kann.

Durch die soziale Interaktion mit den Eltern lernen Kinder ab den ersten Lebensmonaten, Affekte zu unterscheiden, zu verstehen und zu kontrollieren sowie die eigene Aufmerksamkeit zu steuern, bis sie, meist im vierten Lebensjahr, die Fähigkeit der „Mentalisierung“ grundlegend erworben haben, also die „Fähigkeit, das eigene Verhalten oder das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren“ (Fonagy et al. 2004). Zugewandte und erziehungsfähige Eltern vermitteln ihren Kindern diese Fähigkeiten, indem sie deren affektive Äußerungen „spiegeln“, also entgegennehmen, kommentieren, in Mimik, Gestik und Handlungen umsetzen und ihrem Kind verbale Ausdrucksmöglichkeiten für Gefühle vermitteln. Kinder lernen so, dass in ihnen selbst wie in anderen Menschen mentale Vorgänge stattfinden, die nicht unmittelbar mit der beobachtbaren Wirklichkeit deckungsgleich sind, aber die Grundlage ihres Handelns darstellen. Auf diese Weise können Kinder z. B. „so tun als ob“ spielen, zwischen Vorstellung und Wirklichkeit unterscheiden, bei anderen Personen falsche Ansichten identifizieren und die eigenen Emotionen regulieren lernen.

Eltern mit einer psychischen Erkrankung haben oft Schwierigkeiten, diese Entwicklungsprozesse bei ihren Kindern in einer produktiven Weise zu stimulieren. Sie lassen emotionale Verfügbarkeit und Empathie („Feinfühligkeit“) vermissen, reagieren verzögert oder gar nicht auf kindliche Signale. Dabei kann das passive Verhalten mit überfürsorglichem oder bevormundendem Verhalten verknüpft sein. Bei vielen Eltern mit psychischen Erkrankungen ist das Verhalten „vielmehr durch ihre eigenen Bedürfnisse gesteuert und die Eltern äussern sich den Kindern gegenüber vermehrt negativ und feinselig bzw. abweisend und entwertend“. (Lenz 2012, S. 16) Eingeschränkte Interaktion und reduzierter sprachlicher Austausch verzögern die Entwicklung der „Mentalisierungsfähigkeiten“. Kinder, die kaum angeleitet werden, ihre Emotionen zu erkennen, zu benennen und zu kontrollieren, können Verhaltensmuster mit ähnlichen Einschränkungen im Sozialverhalten entwickeln, wie sie bei Kindern mit Autismus auftreten.

Insgesamt ist die häusliche Atmosphäre der betroffenen Familien gekennzeichnet durch geringeren Schutz, weniger Hülle und Begrenzung sowie einem Mangel an Voraussagbarkeit und Sicherheit. **„Im Krankheitsverlauf kann es darüber hinaus zu stark wechselndem und damit für die Kinder unberechenbarem Interaktionsverhalten der Eltern kommen.“** (Lenz 2012, S. 17)

## Das Erleben der Kinder

Kinder halten in den ersten Jahren, eigentlich bis zur Grundschulzeit, ihre Eltern und die Bedingungen ihres Aufwachsens selbstverständlich für „normal“ – ihnen fehlt der Vergleich, außerdem sind die Kinder ihren Eltern gegenüber loyal. Sie lernen ihr Denken, Fühlen und Handeln ja vor allem durch ihre Eltern und müssen sich wegen dieser Abhängigkeit auf diese einrichten. Wenn sie entdecken, dass ihre Eltern oder ein Elternteil anders sind, suchen sie nach Erklärungen. Eltern haben die Möglichkeit, ihre Kinder über ihre eigene psychische Erkrankung aufzuklären. „Eine alters- und entwicklungsgemäße Aufklärung der Kinder über die Erkrankung und Behandlung des Elternteils stellt einen der wichtigsten Faktoren dar, um Kinder starkzumachen.“ (Lenz 2012, S. 104) In ihrem Elterntaining formulieren Miriam Müller und Olga Propp die Bedeutung der Kommunikation über die Erkrankung innerhalb der Familie in sehr deutlicher Weise:

„Warum ist es gut, mit meinem Kind über meine Krankheit zu sprechen? Eine verständliche und dem Alter angemessene Krankheitsinformation stärkt Kinder und fördert ihre Widerstandskraft. Sie können sich krankheitsbedingte Belastungen und Situationen besser erklären und können ein Verständnis dafür entwickeln, was in der Familie und bei dem erkrankten Elternteil vor sich geht.“ (Müller/Propp 2011, S. 7)

Viele Eltern möchten dies aber nicht oder sind aufgrund ihrer Erkrankung nicht in der Lage, offen darüber zu sprechen. Die wahrnehmbaren Unterschiede im Verhalten ihrer Eltern im Vergleich zu anderen führen dann bei den Kindern zu einer Desorientierung. Sie bemerken die Besonderheiten, bekommen aber keine Erklärung. Oft fühlen sich die Kinder für die Schwierigkeiten in der Familie verantwortlich und entwickeln Schuldgefühle. Eine Aufklärung kann hier „... sehr entlastend sein und Schuldgefühle reduzieren, da Kinder häufig dazu neigen, Symptome und Situationen, für die sie keine Erklärung haben, auf sich zu beziehen“ (Müller/Propp 2011, S. 7). Wenn die Kinder beängstigende und beschämende Zustände in der Familie erleben und diese nicht einordnen können, entwickeln sie möglicherweise ängstliche und depressive Verarbeitungsmechanismen. Fragen die Kinder nach und erhalten explizit oder nur in Andeutungen ein Verbot, das Thema weiter anzusprechen, muss man von einer Tabuisierung sprechen. Die Kinder, die loyal zu ihren Eltern sein möchten, führen dieses „Schweigegebot“ dann unhinterfragt aus. Dies führt zunächst vordergründig zu einer Entlastung, stört aber die Entwicklung des Kohärenzgefühls: „Eine angemessene Aufklärung über die Erkrankung kann Kinder außerdem davor schützen, dass diffuse Krankheitsvorstellungen bei ihnen Angst, Verunsicherung und Hoffnungslosigkeit auslösen. Kinder, die insgesamt ein Vertrauen darin entwickeln, dass Dinge, die in ihrer Umwelt passieren, vorhersehbar und vor allem erklärbar sind, entwickeln ein Kohärenzgefühl, was als wesentlicher Faktor für die psychische Gesundheit von Kindern verstanden wird.“ (Müller/Propp 2011, S. 7) Die Beachtung der „Schweigegebote“ lässt das Kind in einer isolierten Position in der Familie, aber auch die Familie als Ganzes muss sich zur Wahrung des „Familiengeheimnisses“ von anderen Familien abschotten. Offene Kommunikation und die Pflege sozialer Beziehungen als Lernmöglichkeit für das Kind werden stark eingeschränkt. Gleichzeitig findet das Kind keine Entlastung für seine seelischen Nöte – eine Situation ständiger Überforderung. In der Folge können Trauer und Wut

das Verhalten des Kindes prägen, es zeigt „Verhaltensstörungen“ und wird dann vielleicht als sogenannter „Indexpatient“, stellvertretend für seine Familie, einer kinderpsychologischen Behandlung zugeführt, als der Teil der Familie, der sich am wenigsten dagegen wehren kann.

## Parentifizierung

Eine Familie mit einem psychisch kranken Elternteil ist eine Familie, in der die Erwachsenen besondere Bedürfnisse haben, z. B. in hohem Maße nach Verständnis, Schutz und Entlastung. Diese können oft nicht angemessen auf der Erwachsenenenebene befriedigt werden. Durch die Isolation der Familie ist der Weg, Hilfe von außen zu suchen, verstellt; es entstehen Versorgungslücken, die auf der Kindesebene signalisiert werden. Das Kind lernt somit die Lücke auszufüllen, die von den Eltern gelassen wird. Dies wird vom Kind nicht unbedingt als Bedrohung erlebt, sondern kann auch durchaus für seinen Selbstwert bedeutsam sein. Es kann jedoch dadurch weniger Kind sein, möglicherweise wird es in Form einer Rollenumkehr zum Versorger seiner Eltern. Es sieht seine Eltern dann nicht mehr als Beschützer und Vorbilder, sondern als (problematische) Partner. Das Kind lernt, sich seine Versorgungs- und Lernumgebung selber zu gestalten und entwickelt eine „Pseudoautonomie“, die ihm die vertrauensvolle Zusammenarbeit mit erwachsenen Autoritäten außerhalb des Familiensystems, mit Lehrer(innen) und Betreuer(innen) stark erschwert. Neben der Situation, in der ein Kind auf Kosten seiner eigenen Entwicklung für die materiellen Bedürfnisse der Familie Energie aufbringen muss, gibt es noch eine schwerer wiegende Form der Einbindung. Dann wird das Kind zum Beruhiger und Aufmunterer, zum Tröster und Gesprächspartner für reine Erwachsenenbelange, die seine emotionalen Verarbeitungsmöglichkeiten überfordern.

## Sozioökonomische Benachteiligung

Die Kinder leiden, zumindest im statistischen Mittel, unter einer sozioökonomischen Benachteiligung. Ein psychisch kranker Elternteil kann die Familie meist nicht uneingeschränkt versorgen – emotional nicht, aber auch finanziell nicht. Das Leiden unter einer psychischen Erkrankung bringt es häufig mit sich, dass die Eltern aufgrund der geringeren Leistungsfähigkeit einen niedrigeren Ausbildungs- und Berufsstatus erlangen. Häufigere Ausfallzeiten bedrohen u.a. den

Arbeitsplatz. In der Folge bedeutet dies für die Familie, dass sie im Durchschnitt stärker von Armut bedroht ist. Dies wirkt sich auf die Wohnverhältnisse aus, die geringere Spiel-, Lern- und Rückzugsmöglichkeiten bieten, in einer Wohngegend mit einer wenig förderlichen Sozialstruktur. Zudem setzt die mangelnde Ausstattung an Kleidung, Spielzeug und Schulmaterial die Kinder der Diskriminierung und Ausgrenzung in der Gleichaltrigengruppe aus.

## Vulnerabilität als Summe der Risikofaktoren

Die Anhäufung von Faktoren, die den Selbstwert der Kinder herabsetzen und Risiken für ihre Entwicklung bedeuten, führt zu einer Verletzlichkeit und Gefährdung, einer sogenannten erhöhten Vulnerabilität. Hier wirken genetische Faktoren und Umweltfaktoren zusammen. Diese erhöhte Gefährdung bezieht sich auf die Wahrscheinlichkeit, selbst eine psychische Störung zu entwickeln. Aber hinzu kommt, dass Kinder mit einem psychisch kranken Elternteil durch weitere Faktoren gefährdet sind. Bei ihnen besteht eine „... zwei bis fünffach erhöhte Wahrscheinlichkeit für Vernachlässigung, Misshandlung und sexuellen Missbrauch“ (Mattejat 2008, S. 415).

Wie bewältigen Kinder psychisch kranker Eltern diese Situation?

Wir erleben bei Kindern psychisch kranker Eltern verschiedene sog. Coping-, d. h. Bewältigungsstrategien. Abhängig von den Fähigkeiten und Möglichkeiten des Kindes, seinen „Ressourcen“, werden unterschiedliche Strategien gewählt (nach Zobel 2006): Es gibt sogenannte resiliente Kinder, die trotz der Erkrankung ihrer Eltern selbst gesund bleiben, sich zu helfen wissen und Lebensfreude entwickeln. Diesen Kindern gelingt eine Kompensation, wir werden sie in unserem Arbeitsfeld kaum kennen lernen. Wie haben sie das geschafft? Sie sehen ihre schwierigen Lebensumstände als Herausforderung und die Verantwortung für die Belastungen bei den Erwachsenen, fühlen sich also nicht schuldig für die familiären Schwierigkeiten. Diese Kinder nutzen häufig Humor als Selbstdistanzierung und entwickeln ein eigenständiges tragfähiges Wertesystem. Sie stützen sich auf die positive Rückmeldung aus ihrem weiteren, vor allem dem schulischen Umfeld, zeigen sich dort kreativ, initiativ und nutzen ihre Talente. Um sich zu stabilisieren, etablieren sie Hobbys und Gemeinschaftsaktivitäten mit Gleichaltrigen und pflegen damit ihre soziale Einbindung. Sie haben oft einen guten Freund oder eine gute Freundin, die sie entlasten und

verfügen über ein familiäres und außerfamiliäres Hilfenetzwerk. Ein wichtiger Ort für Selbstbestätigung kann die Schule sein. Dort fühlen sich die Kinder oft wohl und akzeptiert.

Unsere Leistungen werden in Anspruch genommen, wenn die Bemühungen der Kinder fehllaufen und das familiäre System die Kinder nicht mehr trägt. Sie fallen in ihren Rollen z. B. als „der Held/die Heldin“ auf, der oder die alles versteht und alle Erwartungen erfüllt. Eine Behandlung wird dann in Anspruch genommen, wenn sich die Kräfte des Kindes verbraucht haben und es eine Art „Erschöpfungsdepression“ entwickelt.

Dann gibt es auch „den Sündenbock“, der sich und andere in Schwierigkeiten bringt, um intensiven Kontakt und Aufmerksamkeit zu erleben und die Situation unter Kontrolle zu bringen. Sie begegnen uns als „das verlorene Kind“, welches durch seine Hilflosigkeit uns engagierte Helfer auf den Plan ruft, „der Clown“, der kaum Verbindlichkeit und Nähe ertragen kann und alles lächerlich findet und Erwachsene entwerten muss, wie auch „der Friedensstifter“, der Konflikte nicht aushält und zwischen allen vermittelt.

## Welche Behandlung brauchen die Kinder?

Da es den Kindern psychisch kranker Eltern verständlicherweise schwerfällt, die bisher erlernten Strategien beiseitezulassen und zu Institutionen und ihren Mitarbeiter(inne)n Beziehung und Vertrauen aufzubauen, braucht es Zeit, Geschick und Beharrlichkeit aufseiten der sie betreuenden Erwachsenen. Eine innere Haltung ist notwendig, die im Bewusstsein der Logik und Notwendigkeit der sehr herausfordernden Verhaltensweisen Ruhe und Gelassenheit bewahrt, wie Rudolf Steiner sie im „Heilpädagogischen Kurs“ beschreibt: „... solange man damit Sympathie oder Antipathie hat, wenn es in gelindem Masse auftritt, solange man in Erregung kommen kann dabei, so lange kann man eigentlich noch nicht wirksam erziehen. Erst dann, wenn man es so weit gebracht hat, dass einem eine solche Erscheinung zum objektiven Bild wird, dass man sie mit einer gewissen Gelassenheit als objektives Bild nimmt und nichts anderes dafür empfindet als Mitleid, dann ist die im astralischen Leib befindliche Seelenverfassung da, die in richtiger Weise den Erzieher neben das Kind hinstellt“ (Steiner 2001, S. 35). Entsprechend bildet schon die Gestaltung des Gruppenalltags die grundlegende heilpädagogische Maßnahme, die dem Kind Sicherheit, Kontrol-

liebarkeit, Normalität und Beziehung vermittelt. Diese lassen das Kind in der Institution und bei sich „ankommen“ und geben ihm eine kleine Gelegenheit zum Nachreifen und Nachholen dessen, was im ersten Anlauf schiefgelaufen ist.

Im Sinne Karl Königs pflegen wir die basalen („unteren“) Sinne, um Inkarnation, Bindung und Mentalisierung einen Schutzraum anzubieten. Tastsinn und Lebenssinn „... sind das Fundament, auf das wir die Selbstverständlichkeit unserer alltäglichen Existenz aufrichten; sie geben der Seele die Verankerung im Erdendasein, in welchem sie selbst ein Fremdling ist“ (König 1995).

Das tägliche Aufgehobensein in der Kindergruppe, die immer wiederkehrenden Rituale und zeitlichen Abläufe bedeuten eine Pflege des Lebenssinns, Aktivitäten, wie das Vorlesen, die Mahlzeiten, Pausen, Besprechungen und Feiern. Der Lebenssinn vermittelt Wohlbehagen: In seinem Spektrum bewegt sich das Ich täglich zwischen den Extremzuständen von Furcht und Scham, welche sich durch polare vegetative Prozesse manifestieren: die Furcht durch ein Zurückweichen des Blutes, Starre und Kälte hinterlassend, die Scham durch das Hineinschiessen des Blutes ins Gesicht. Beide Zustände bedeuten eine Überwältigung des Geistes durch den Stoffwechsel. Durch die die atmenden Gesten des Gruppenalltags – sich binden und sich lösen, sich zurückziehen und sich verabreden und einlassen, übt sich das Kind täglich, bis seine Affektregulation wieder beherrschbar wird und das Ich in der produktiven Mitte zu sich findet, in der ein soziales Miteinander möglich wird. Weitere heilpädagogische Maßnahmen finden sich im Bereich Handwerk und Gestalten, der einen Bezug zum Tastsinn hat: „Der Tastsinn vermittelt Gottgefühl und Lebenssicherheit.“ Was wir in die Hand nehmen, begreifen wir, die Berührung mit der Stoffwelt gibt uns Sicherheit und wenn uns das fehlt, merken wir: „Das Herz lässt uns ängstlich werden, wenn der Anker der Tastempfindung und damit das Gottgefühl sich aus der Sinnessphäre der Haut heraushebt.“ (König 1995) Die Kinder finden die Mitte zwischen Grandiositätsfantasien und Versagensängsten, wenn sie das Werkzeug in die Hand nehmen können und Kraft und Geschick am Werkstoff auslassen können. Was zuvor verrückt war, findet einen Anker in der Realität; die Kinder gehen „in die Welt“, um zu sich zu kommen. Sie haben Gelegenheit, herauszufinden, ob sie das Holz gespalten, den Holzbackofen auf Temperatur, das Brot gebacken bekommen – oder nicht. Ebenso gehören zu unseren Therapieangeboten auch Kunst- und Musiktherapie, Reittherapie, Schwimmen und Klettern.

Diese neuen Erfahrungen müssen angeschaut, benannt, reflektiert, geordnet und abgespeichert werden. Im „Kindertreff“ genannten sozialen Kompetenztraining geschieht dies in der Kleingruppe, in psychotherapeutischen Spielstunden und Gesprächsangeboten im Einzelsetting. Dies alles sind mehr oder weniger heilpädagogische bzw. kinder- und jugendpsychiatrische „Standards“, die auch für Kinder mit anderen Störungsbildern sinnvoll sind, genauso wie für das Familiensystem die Elterngespräche und das pädagogische Elterntaining (Triple P).

## Kinderfachbücher

Speziell an Kinder psychisch kranker Eltern richtet sich eine Reihe von „Kinderfachbüchern“. Im Zusammenhang mit dieser Form der Psychoedukation der Kinder stellt sich die Frage, was Kinder über die Erkrankung ihrer Eltern wissen sollen? In Anbetracht der oben dargestellten Folgen von Desorientierung und Tabuisierung stellt sich nicht die Alternative, die Kinder im Ungewissen zu lassen. Kinder müssen die krankheitsbedingten Symptome verstehen und einordnen können. Nur so kann eine Reduktion der Schuldgefühle gelingen. Genauso wie bei Erwachsenen geben konkrete Krankheitsvorstellungen Halt und Orientierung. Zudem profitiert die Eltern-Kind-Beziehung von Ehrlichkeit und Offenheit. Hier können für Eltern und Kinder die Kinderfachbücher eine Hilfe sein. Ein Beispiel:



Im Buch „Sonnige Traurigtage“ von Schirin Homeier wird in einer Mischung aus Bilderbuch und gut gestalteten Fachinformationen eine einfühlsame und kindgerechte Darstellung der Situation gegeben, in der sich ein Kind psychisch kranker Eltern wiederfindet. In der Inhaltsbeschreibung heißt es: „In letzter Zeit ist mit Mama etwas anders: Sie ist so kraftlos und niedergeschlagen. Auf diese „Traurigtage“ reagiert Mona wie viele Kinder psychisch kranker Eltern: Sie unterdrückt Gefühle von Wut oder Traurigkeit, über-

nimmt immer mehr Verantwortung und sehnt sich nach glücklichen „Sonntagen“. Erst als sich Mona einer Bezugsperson anvertraut, erfährt sie, dass ihre Mutter unter einer psychischen Krankheit leidet und fachkundige Hilfe benötigt. Im Anschluss wendet sich Mona mit

wesentlichen Fragen direkt an das Leserkind: Was ist eine psychische Erkrankung? Bin ich schuld daran? Wer kann Mama oder Papa helfen? Mit wem kann ich reden?“ (Homeier, 2012)

Im Sinne der Psychoedukation liefert das Buch Erklärungen für Krankheit und Therapie einer psychischen Erkrankung und bietet in einer altersgemäßen Darstellung für Schulkinder Hilfe zur Selbsthilfe, z. B. Notfallpläne für akute psychische Krisen der Eltern. Die Kinder erlernen stabilisierende Routinen und wissen, wo sie hingehen und wen sie anrufen müssen. Für die erwachsenen Leser bietet das Buch Erklärungen für Bewältigungsmuster der Kinder auf dem aktuellen Stand der Fachdiskussion sowie Informationen zu Beratungsstellen, Literatur und Links. Es eignet sich damit auch als Ratgeber für andere Bezugspersonen. Es gibt mittlerweile eine ganze Reihe von Kinderfachbüchern. Eine sehr gute Zusammenstellung hat Gerlind Palmer zum „Mainzer Aktionstag der seelischen Gesundheit“ erstellt.<sup>1</sup>

## Was muss Elternarbeit leisten?

Elternarbeit ist meist die wirksamste nichtmedikamentöse Massnahme in der teilstationären Kinderpsychiatrie. In allen Fällen, bei denen diese nicht möglich ist, muss die Institution den Schutz der Kinder anbahnen. Wesentlich ist die Einbindung der Eltern als Auftraggeber und Co-Therapeuten. Diese Rolle und Funktion muss durch regelmäßige ärztliche/psychologische Gespräche benannt, aufrechterhalten und aufgefrischt werden. Schon bei der ersten Hospitation wird dies als Voraussetzung für die teilstationäre Behandlung herausgestellt. Die Beziehung zwischen der Tagesklinik und den Eltern wird durch einen Hausbesuch und Einladung der Eltern zu Hospitationen gepflegt. Natürlich ist dies oft mit Widerständen verbunden, die durch vertrauensbildende Gespräche aufgelöst werden müssen. Die Eltern haben regelmäßige Gespräche mit der fallführenden Psychotherapeutin, in denen über das Kind, aber auch über die familiäre Situation, gesprochen werden kann. Vom Sozialdienst der Klinik findet eine Beratung über Hilfen zur Erziehung und den Möglichkeiten, Leistungen des Jugendamtes in Anspruch zu nehmen, statt, wobei immer wieder klargestellt werden muss, dass der oder die Mitarbeiter(in) des Sozialdienstes nicht für das Jugendamt, sondern für die Klinik arbeitet und

---

1 [http://www.mainz.de/C1256D6E003D3E93/files/LitlisteKpkE.pdf/\\$FILE/LitlisteKpkE.pdf](http://www.mainz.de/C1256D6E003D3E93/files/LitlisteKpkE.pdf/$FILE/LitlisteKpkE.pdf)

im Sinne der Eltern und Kinder berät, da oft sehr große Vorbehalte bestehen und die Angst gegenwärtig ist, das Sorgerecht zu verlieren. Die Klinikschule führt eine Beratung der Eltern zur Schulsituation durch und hilft ggf. bei der Suche nach einer anderen Schule.

Eine wesentliche Hilfe für psychisch kranke Eltern stellt die Elternsprechstunde bei einer erfahrenen Oberärztin mit kinder- und jugendpsychiatrischer und erwachsenenpsychiatrischer Facharztausbildung dar. Sie oder er kann das Angebot eines erwachsenenpsychiatrischen Konzils vermitteln und die Eltern bei der eigenen therapeutischen Versorgung unterstützen. Die Elternarbeit und das therapeutische Vorgehen werden in der Visite mit dieser Oberärztin abgesprochen. In manchen Fällen stehen die therapeutische Versorgung der Eltern und ein Hilfeplangespräch mit dem Jugendamt an erster Stelle, dann erst kann ein Elterntaining erfolgen.

## Pädagogisches Elterntaining

Als obligatorisches Elterntaining hat sich das Triple-P-Programm bewährt. Die Durchführung dieses Trainings ist lizenzierten Trainern vorbehalten, welche von Triple P in Münster ausgebildet und durch regelmäßige Fortbildungen und Zertifizierungen begleitet werden. Das Gruppenprogramm umfasst insgesamt acht Sitzungen und kann mit 5–6 Elternpaaren durchgeführt werden. Die acht Sitzungen setzen sich aus vier je zweistündigen Gruppensitzungen mit Videoausschnitten, Gruppenübungen und Rollenspielen und vier 30-minütigen Telefonkontakten zusammen. Die Telefonsitzungen haben das Ziel, den Eltern individuelle Unterstützung bei der Umsetzung der Erziehungsstrategien zu geben, können aber auch im Rahmen von Einzelsitzungen mit den Eltern in der Klinik durchgeführt werden. Wenn es möglich ist, sollten beide Eltern am Triple-P-Gruppenprogramm teilnehmen. Die Eltern werden während des gesamten Programms aktiv mit einbezogen und erledigen zwischen den Sitzungen Hausaufgaben, die die Lerneffekte aus den Elterntainingsitzungen festigen. Wir bieten das Elterntaining für die Eltern jüngerer Kinder als Basis Triple P und für die Eltern der Kinder ab 11 Jahren als Teen Triple P an, mit jeweils dem Alter der Kinder angemessenen Videos und Inhalten.

## Für Eltern mit besonderem Trainingsbedarf: Triple P Plus, Triple P, Wege und Triple P, Für ein WIR



Die Interventionen der fünften Ebene des Triple-P-Systems wurden für Eltern entwickelt, die nach der Teilnahme an einem Elterngruppen-training weiterhin Schwierigkeiten haben und z. B. vertiefende Übungen von Erziehungsstrategien brauchen, unter erziehungsrelevanten Partnerschaftskonflikten leiden oder Depressionen oder Stressbelastungen bewältigen wollen. Je nach Bedürfnis werden mittels verschiedener Module die Erziehungsfähigkeiten gefördert. Des Weiteren werden für Probleme, welche die

Erziehung zusätzlich belasten, hilfreiche Bewältigungsstrategien vermittelt und eingeübt. Beim Modul „praktische Übungen“ hilft der Trainer den Eltern, die positiven Erziehungsstrategien konkret umzusetzen und Wege zu finden, Hindernisse bei der Umsetzung zu überwinden. Dabei lernen sie, sich selbst Ziele zu setzen, geeignete Strategien anzuwenden und mögliche Schwierigkeiten alleine zu meistern. Beim Modul „Partner-Unterstützung“ werden zusätzlich Kommunikationsfertigkeiten und die gegenseitige Unterstützung in der Erziehung trainiert. Liegen depressive Verstimmungen, Ängste oder Stress vor, werden mittels des Moduls „Bewältigungsstrategien“ außerdem Problemlösefertigkeiten, Entspannungstechniken und Methoden der Stressbewältigung vermittelt.

### Programme sind nur das Gerüst



Entscheidend bei der Durchführung dieses Programmes ist die wertschätzende und ressourcenorientierte Haltung der Trainer. Um die Teilnahme der Eltern sicherzustellen, erfolgt bereits bei der Aufnahme eine Einladung. Dabei beschreiben wir Themen und Inhalte sowie den Ablauf des Trainings, denn Informativität und Motivation erhöhen die Erfolgsaussichten. Ein intensives Terminmanagement in Form von schriftlichen und telefonischen

Einladungen und Erinnerungen hilft denjenigen Eltern, die ihr Leben nicht so gut strukturieren können. Das Catering in Form von Kaffee, Säften und einer Auswahl an Keksen unterstreicht unsere wertschätzende und ressourcenorientierte Haltung. Wir betonen im Training stets, dass die Eltern ihre Kinder am besten kennen und wir nur Vorschläge machen können und im Rahmen des Elterntrainings unser eigenes pädagogisches Arbeiten in der Tagesklinik vorstellen. Mit viel Humor möchten wir den Eltern die Sorge nehmen, für ihr „Versagen“ bei der Erziehung nun von uns „bestraft“ oder „vorgeführt“ zu werden. Die Durchführung des Elterntrainings während der Behandlung der Kinder in der Tagesklinik erzeugt einen Synergieeffekt: Die Eltern lassen sich auf das Elternt raining ein, weil die Kinder von der Stimmung, den Aktivitäten und den Strukturen der Tagesklinik positiv berichten. Gleichzeitig sind die Kinder aber auch neugierig auf das Elternt raining, fragen nach Inhalten und sind zufrieden, dass auch ihre Eltern an der Behandlung teilnehmen und sich so konkret für ihre Genesung engagieren. Allerdings müssen wir uns auch manche kritische Nachfrage anhören: „... haben Sie das meinen Eltern beigebracht . . ?!“

## Zentrale Botschaften des Elterntrainings

Wir ermutigen die Eltern stets, ihre Erziehungsverantwortung zu übernehmen und sich dabei Unterstützung zu holen. Wir vermitteln ihnen, dass sie zwar nicht perfekt sein können, aber dass sie lernen können, ihren Umgang mit Ärger in den Griff zu bekommen, mit ihren Ängsten umzugehen und depressive Verarbeitungsmuster abzubauen. Sie werden durch Kommunikationsübungen unterstützt, konstruktiv an ihrer Partnerschaft zu arbeiten.

## Für ein WIR

Um eine weitere wichtige Botschaft zu vermitteln, dass das Kind ein Recht hat, über die Erkrankung seiner Mutter oder seines Vaters aufgeklärt zu werden, greifen wir auf das von Miriam Müller und Olga Propp (2011) entwickelte Triple P – Ergänzung für eine fünfte Sitzung zurück: „Für ein WIR, Training für Eltern mit einer psychischen Erkrankung“. Diese Ergänzung liefert den Eltern Informationen über die Häufigkeit psychischer Erkrankungen, unterstreicht die Bedeutung und Aufklärung und Information für die Kinder, nimmt Befürchtungen und Vorbehalte der Eltern auf, mit ihren Kindern über ihre Erkrankung



zu sprechen und bereitet in kleinen Schritten mit Übungen und Gruppendiskussionen die Eltern auf das Gespräch mit ihren Kindern vor. Darüber hinaus wird die Bedeutung von Schutzfaktoren für die Kinder innerhalb und außerhalb der Familie erarbeitet und Beschäftigungs- und Betreuungsformen

für die Kinder als Entlastung gesammelt. Nach der Sitzung sollen die Eltern gut auf ein altersgemäßes Gespräch mit ihren Kindern vorbereitet sein. Eine gute Quelle für weiterführende Information und Vernetzung zum Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“ ist die Homepage von Katja Beeck: „Netz und Boden – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern“.<sup>2</sup>

Kinder psychisch kranker Eltern verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit. Sie stecken in einer besonderen Lebenslage und haben schon viel erleben müssen, was für ihr Alter nicht angemessen ist und ihre seelische Entwicklung beeinträchtigt. Ihre Behandlung ist aufwendig, denn die Verstrickungen sind vielfältig und die besondere Situation ihres familiären Systems erfordert viel Behutsamkeit, Ausdauer und Fachpersonal. Aber der Aufwand lohnt, denn oft haben diese Kinder erstaunliche Ressourcen entwickelt und können die tagesklinische Kindergruppe sehr bereichern. Zudem wird spürbar, dass sie es verstehen und schätzen, dass nicht nur sie selbst Teil der Behandlung sind. Unser Ziel ist, die Ressourcen der Kinder in Resilienz zu verwandeln.

## Literaturangaben

- Fonagy, Peter, György Gergely, Elliot L Jurist und Mary Target (2004): Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst, Klett-Cotta, Stuttgart.
- Homeier, Schirin/Andreas Schrappe (2012): Flaschenpost nach irgendwo. Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern. 2. Aufl. Mabuse Verlag, Frankfurt a. M.

<sup>2</sup> [www.netz-und-boden.de](http://www.netz-und-boden.de) [http://www.mainz.de/C1256D6E003D3E93/files/LitlisteKpkE.pdf/\\$FILE/LitlisteKpkE.pdf](http://www.mainz.de/C1256D6E003D3E93/files/LitlisteKpkE.pdf/$FILE/LitlisteKpkE.pdf)

- Homeier, Schirin: Sonnige Traurigtage, Illustriertes Kinderfachbuch für Kinder psychisch kranker Eltern. 6. Aufl. Mabuse Verlag, Frankfurt a. M.
- König, Karl (1975): Die ersten drei Jahre des Kindes. Bd. 17 der Reihe: Menschenkunde und Erziehung, Schriften der Pädagogischen Forschungsstelle beim Bund der Freien Waldorfschulen. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart.
- König, Karl (1995): Sinnesentwicklung und Leiberfahrung. Heilpädagogische Gesichtspunkte zur Sinneslehre Rudolf Steiners, 4. Auflage. Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart.
- Lenz, Abert (2012): Psychisch kranke Eltern und ihre Kinder. Psychiatrie-Verlag GmbH, Köln.
- Mattejat, Fritz u. Renschmidt, Helmut (2008): Kinder psychisch kranker Eltern. Deutsches Ärzteblatt Jg. 105 Heft 23, 6. Juni 2008, Köln.
- Müller, Miriam und Propp, Olga (2011): Für ein Wir. Sitzung 5 zum Triple P Elterntaining. Broschüre als PDF, Bezug über die Autorinnen.
- Niemeijer, Martin, Gastkemper, Michel u. Kamps, Frans (Hrsg.) (2011): Entwicklungsstörungen bei Kindern und Jugendlichen - Medizinisch-pädagogische Begleitung und Behandlung. Verlag am Goetheanum, Dornach, Schweiz.
- Steiner, Rudolf (2001): Heilpädagogischer Kurs. Rudolf Steiner Taschenbücher aus dem Gesamtwerk, GA 317. Rudolf Steiner Verlag, Dornach/Schweiz.
- Zobel, Martin (2006): Kinder aus alkoholbelasteten Familien: Entwicklungsrisiken und -chancen. Band 2 der Reihe „Klinische Kinderpsychologie“ (Hrsg. Franz Petermann). 2. Aufl. Hogrefe, Göttingen.

\* \* \*

Ergänzend zu den hier gegebenen Literaturangaben möchten wir verweisen auf das Buch von Albert Lenz/ Eva Brockmann „Kinder psychisch kranker Eltern stärken“, Besprechung in diesem Heft auf Seite 103.

# Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf

## Erziehung zu Moralität

*Rudolf Steiner*

Beim Gedankensystem ist es so, dass es in der Welt nirgends unrichtig ist, beim Willenssystem ist es so, dass es kaum irgendwie richtig ist, ohne dass der Mensch etwas dazutut. Der Mensch bringt unter allen Umständen ein unrichtiges Willenssystem in die Welt herein. Und das bewirkt, dass wir niemals in die Welt, indem wir physische Menschen werden, mit Moralität heruntersteigen. Die Moralität müssen wir uns erst nach und nach erwerben. Das, was Moralität war für unsere frühere Inkarnation, das haben wir gebraucht zwischen Tod und neuer Geburt, wo wir beschäftigt waren mit unserem weisheitsvollen Bauen, das haben wir längst verschwitzt. Die Moral müssen wir uns immer in jedem einzelnen Erdenleben neu erwerben. Das heißt, jetzt tritt etwas sehr Bedeutungsvolles ein: Jetzt müssen wir, indem wir aus dem vorirdischen Dasein amoralisch hereinkommen, in unserem Willen Sinn entwickeln für dasjenige, was uns moralisch entgegengebracht wird.

Da ist es außerordentlich wunderbar, wie mit dem Sprechenlernen die moralischen Impulse in das Kind hineinfließen. Deshalb ist es uns von so ungeheurer Bedeutung zu erkennen, dass das Imitieren bis in die intimsten Dinge hineingeht. Das beachtet wird, ist sehr bedeutsam: Denn wenn die Erzieher und Eltern in der Umgebung des Kindes unmoralisch sind, unmoralisch reden, so wird nicht die äußere Handlung, sondern der unmoralische Gehalt in der tiefen Innenorganisation des Kindes mit imitiert.

Sie müssen sich vorstellen, dass dasjenige, was sich auf die Moralität bezieht, alles, was sich auf die Moralität bezieht, was in seinen Begriffsformationen moralische Impulse in sich schließt, dass das nur innerhalb des Erdendaseins zum Ausdruck kommt. Man könnte sagen, wenn das nicht missverstanden würde von der heutigen Oberflächlichkeit: Da, wo die Erde aufhört, wo Sie hinauskommen ins Übersinnliche, gibt es in diesem Sinne wie auf der Erde nicht moralische Urteile, weil dort das Moralische selbstverständlich ist. Moralische Urteile beginnen erst da, wo die Wahl eintritt zwischen Gut und Böse. Dagegen ist Gutes und Böses für die geistige Welt einfach

eine Charaktereigenschaft. Es gibt gute Wesen, es gibt böse Wesen. Gerade so wenig wie bei einem Löwen man davon sprechen kann, ob er das Löwenhafte haben soll oder nicht haben soll, ebenso wenig kann man, von der Erde weggekommen, von Gutem und Bösem so sprechen. Dazu gehört ein Ja und Nein, das nur innerhalb der Organisation des Menschen infrage kommt und zwischen den in ihrer moralischen Umgebung lebenden Menschen.

Wir können das Kind durch das Moralische führen. Das Moralische bringen wird dem Kind dadurch nahe, dass wir es vor allen Dingen aus der Dankbarkeit heraus erwachsen lassen. Die Dankbarkeit ist das konkrete Erleben dem Menschen gegenüber im Moralischen. Was im Menschengemüte nicht von der Dankbarkeit ausgehen kann, bringt es in der Moralität auch höchstens zu abstrakten Grundsätzen. Aber aus der Dankbarkeit entwickelt sich alles heraus. Und wir entwickeln dann die Liebefähigkeit der Menschen und die Pflichtfähigkeit aus der Dankbarkeit heraus. Dadurch führt man das Moralische zum religiösen Leben.

aus: *Heilpädagogischer Kurs, GA 317,*  
*Vorträge vom 27. Juni und 4. Juli 1924*

## Kinder psychisch kranker Eltern stärken

Albert Lenz/Eva Brockmann: *Kinder psychisch kranker Eltern stärken: Informationen für Eltern, Erzieher und Lehrer*  
Hogrefe Verlag, 2013, 159 Seiten, 16.95 €, ISBN-13: 978 3801724207



Albert Lenz und Eva Brockmann haben einen sehr hilfreichen und informativen Leitfaden geschrieben für alle, die Kinder über eine längere Zeit betreuen und begleiten. Das Risiko der betroffenen Kinder ohne Hilfe früher oder später selber zu erkranken, ist groß, und durch frühzeitiges Erkennen und pädagogisch verlässliches Begleiten kann das Kind die nötige Resilienz entwickeln. Außerdem ist es wichtig zu wissen, dass trotz erheblicher familiärer Belastungen nicht alle Kinder psychisch auffällig werden, aber dringend Hilfe brauchen.

Das Buch hat vier Kapitel. Der 1. Teil enthält Informationen zur Häufigkeit psychischer Erkrankungen und beschreibt konkrete Situationen der Eltern, Kinder und ihres Zusammenlebens zu Hause. Teil 2 setzt bei der Resilienzforschung an und behandelt die wichtigsten Möglichkeiten der persönlichen, familiären und sozialen Schutzfaktoren. Im 3. Teil werden viele praktische Beispiele und Anregungen speziell für Eltern gegeben, wie sie ihre Kinder unterstützen können und wann professionelle Hilfe gesucht werden muss. Der 4. Teil gibt spezielle Hinweise für Erzieher und Lehrer, wie sie als wichtige Bezugspersonen Eltern und Kinder unterstützen können.

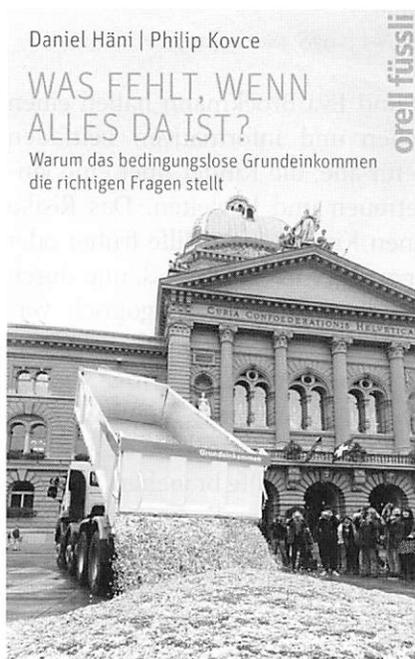
Die Informationen werden klar und verständlich vermittelt, und die Anregungen, wie man Veränderungen im Verhalten bemerken und wie man als Eltern und Erzieher praktisch helfen kann, sind mit Beispielen und Zusammenfassungen in Merksätzen nicht nur lehrreich sondern, unmittelbar praktisch umsetzbar.

Ich möchte das Buch jeder Erzieherin und jedem Lehrer und allen Eltern sehr ans Herz legen. Denn wenn 30 % der Erwachsenen in Deutschland im Laufe eines Jahres unter einer psychischen Störung leiden, so haben entsprechend viele der von uns begleiteten Kinder schwierige Belastungssituationen zu meistern und brauchen unsere Hilfe.

*Claudia McKeen*

## Das bedingungslose Grundeinkommen

Daniel Häni/Philip Kovce: *Was fehlt, wenn alles da ist? Warum das bedingungslose Grundeinkommen die richtigen Fragen stellt*, Orell- Füssli-Verlag, Zürich, 189 Seiten, € 19,90, ISBN: 978-3280055922



Daniel Häni ist einer der Initiatoren der Volksabstimmung über das bedingungslose Grundeinkommen, welche 2016 in der Schweiz stattfinden wird. Die Autoren glauben selber nicht, dass sie diese Abstimmung gewinnen werden (S. 163), aber sie versprechen sich durch ihre Initiative eine Signalwirkung mit Aufweckcharakter. Diese Wirkung erfüllt das Buch vollständig. Es ist glänzend geschrieben und von Satz zu Satz gründlich durchdacht. Durch ihre jahrelange Erfahrung aus Diskussionen kennen die Autoren jedes Argument dafür und jedes Argument dagegen, sie sind mit ihrem Stoff so vertraut, dass sie die zum

Teil auch kniffligen Probleme dem Leser mit Leichtigkeit, ja sogar mit einem gewissen Humor vermitteln. Man merkt, dass dem Impuls für ein bedingungsloses Grundeinkommen die Wertschätzung für den einzelnen Menschen, das Vertrauen zum individuellen Menschen, eigentlich also die Liebe zum Menschen zugrunde liegt. Das ist das eigentlich Überzeugende an der ganzen Sache.

In unserer arbeitsteiligen Wirtschaft arbeitet längst nicht mehr jeder für sich, sondern nur für den anderen. „Für sich“ hat der Arbeitende nur noch seinen Lohn, der befriedigt aber nicht, und die Arbeit selbst wird dem Arbeitenden immer häufiger lästig, er sehnt sich dann nach seiner Freizeit. Diese allerdings wird leicht zum Fetisch, der nur neuen Stress erzeugt. Man kann des weiteren voraussehen, dass die Automatisierung und Robotertechnologie immer mehr Arbeitsplätze wegrationalisieren wird, sodass die viel beschworenen „Arbeitsplätze“ gar nicht

zunehmen können, sondern im Gegenteil weiter abnehmen werden. Weil auch die Familie als soziales Netz unsicherer wird, wird zuletzt gar nichts anderes mehr übrig bleiben, als das einzelne Individuum selbst zu unterstützen, was eben durch das bedingungslose Grundeinkommen geschehen soll. Es werden damit die Schöpfer-, Erfindungs- und Fantasiekräfte des Individuums befreit. Unser Leben wird immer komplexer, in allen Bereichen werden innovative Lösungen immer schneller und häufiger erforderlich werden, sodass eben jene Kräfte des Individuums dringend gebraucht und gefördert werden müssen, wenn wir menschenwürdig überleben wollen.

Der Hemmschuh für die Einführung des bedingungslosen Grundeinkommens ist, dass viele Kritiker glauben, dass die Menschen dann nicht mehr arbeiten bzw. keine Ausbildung mehr anstreben wollen. Dazu gibt es eine Umfrage, die niederschmetternd und beruhigend zugleich ist: 90% der Befragten versicherten, dass sie neben einem bedingungslosen Grundeinkommen weiter arbeiten wollen, andererseits glaubten sie, dass 80% der anderen Menschen mit bedingungslosem Grundeinkommen nicht mehr arbeiten, sondern auf die faule Haut sich legen werden (S. 136). Mit diesem unglaublichen Hochmut denken wir über unsere Mitmenschen! Wenn man allerdings bei den 90% der sich selbst Einschätzenden bleibt, werden immerhin 90% weiter arbeiten, was ja sehr beruhigend ist. Die Diskussion um das Grundeinkommen offenbart viele weitere Vorurteile, die wir über uns, über andere und über eine ganze Reihe wichtiger Alltagsprobleme haben, sodass der Untertitel des Buches „Warum das bedingungslose Grundeinkommen die richtigen Fragen stellt“ genau das beschreibt, was dieses hervorragende Buch bietet.

Im Gegensatz zu den Autoren möchte ich die Hoffnung nicht aufgeben, dass die Mehrheit der Schweizer sich für das bedingungslose Grundeinkommen aussprechen wird. Vielleicht ergibt sich im rechten Moment irgendeine günstige gesellschaftliche Konstellation, die das möglich macht. Man kann die Entwicklung ja nicht vorhersehen.

Das bedingungslose Grundeinkommen ist eine Befreiung des Individuums, so wie es R. Steiner schon 1897 als „soziologisches Grundgesetz der Menschheitsentwicklung“ formulierte und vom Staat als Richtschnur verlangt hat: „Die Menschheit strebt im Anfange der Kulturzustände nach Entstehung sozialer Verbände; dem Interesse dieser Verbände wird zunächst das Interesse des Individuums geopfert; die weitere Entwicklung führt zur Befreiung des Individuums von dem Interesse der

Verbände und zur freien Entfaltung der Bedürfnisse und Kräfte des Einzelnen.“ Der Staat darf sich nicht als Selbstzweck betrachten, sondern als ein Mittel: „Sein Ideal wird die Herrschaftslosigkeit sein. Er wird eine Gemeinschaft sein, die für sich gar nichts, für den Einzelnen alles will“ (GA 31, Die soziale Frage im Lichte der Philosophie). Das Grundeinkommen geht auch in die Richtung des „sozialen Hauptgesetzes“ von 1905/06 und zwar insofern, als Arbeiten und ein Einkommen beziehen zwei völlig getrennte Dinge sein sollten (GA 34, Geisteswissenschaft und soziale Frage).

Friedwart Husemann

## Über die Kunst, Kinder und Eltern zu begleiten

Maria Luisa Nüesch, *Begleitungskunst in Eltern-Kind-Gruppen*,  
Verein Spielraum Lebensraum, 2015, 248 Seiten, € 21,90, ISBN 978-3033051072



Mit ihrem neuen Buch bereichert Maria Luisa Nüesch die Literatur für die Arbeit mit dem kleinen Kind und seinen Eltern ganz wesentlich.

Sie schreibt ein umfassendes Handbuch aus der Praxis für die Praxis in Wiegestuben, Spielgruppen und Krippen. In ausführlicher und ansprechender Weise geht sie umfassend auf die Themenbereiche ein, die sowohl für die Zusammenarbeit mit den Eltern als auch für das Verständnis für das, was – und vor allem wie und mit welcher Verantwortung – die in der Kleinkindbetreuung Tätigen im Alltag leben (wollen).

Das Buch ist geeignet für alle, die mit kleinen Kindern arbeiten und/oder sich um ein (z. B. kollegiales) Verständnis für diese Arbeit bemühen. Ebenso werden interessierte Eltern dieses Buch gerne lesen!

Sie schöpft aus ihrer langjährigen Praxiserfahrung mit Eltern-Kind-Gruppen in der Schweiz, die nicht 1:1 auf die Arbeit in den Krippen/Wiegestuben übertragbar ist. Zum Beispiel beschreibt sie in einem Kapitel (Vom Kind ausgehen – Spielgruppenreife) Verhältnisse, die mit Sicherheit gut für das Kind sind, aber leider nicht der Betreuungsrealität in Deutschland entsprechen. Trotzdem ist das Buch gerade auch für diese Zielgruppe von großem Wert.

Sowohl die freie Bewegungsentwicklung, das freie Spiel, die Gestaltung der Umgebung drinnen und draußen, Nachahmung und Vorbild, die Tätigkeiten der Erwachsenen, die Beziehungen zwischen den kleinen Kindern, Bindung und Beziehung zwischen ErzieherIn, Eltern, Kind, Rhythmisches im Tagesablauf sind in übersichtlichen Kapiteln beschrieben, die in ihrer liebevollen, freilassenden und doch bestimmten Art auch eine Hilfe für Elterngespräche, Elternabende und für die Konferenzarbeit sind.

Wie schon in ihrem ersten Buch „Spiel aus der Tiefe“ sind dabei viele berührende Beispiele aus ihrer eigenen Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Eltern enthalten, die auch mutige Gedanken und Deutungen einschließen. Diese sind auch für die Konferenzarbeit und Teamgespräche anregend und hilfreich.

Das Buch ist sehr ansprechend gestaltet – schön bebildert, mit übersichtlichen Kapiteln, die auch einzeln gut und verständlich zu lesen sind. Die heutige Situation der Familien mit Zeitdruck, Schnellebigkeit, Digitalisierung des Alltags, wird genauso in den Blick genommen wie die intellektuelle Ansprache der Kindes und die entsprechenden Auswirkungen auf die Entwicklung und das so wichtige freie Spiel.

Auf dem Umschlagtext der Rückseite wird das Anliegen so formuliert: „Das Praxis-Buch zeigt auf, wie es möglich ist, in der Hektik unserer Zeit Orte der Ruhe, der Achtsamkeit und der Entfaltung zu schaffen, wo Eltern und Kinder sich geborgen und entspannt fühlen können. (...) Wie können Eltern wieder spüren, was ihnen und ihren Kindern eigentlich guttut? Wie erhalten sie einen Wegweiser, um sich im Dschungel der Erziehungsstile und des digitalen Einbruchs in die Kinderwelt noch zurechtzufinden? (...) Wir brauchen in diesem sensiblen Bereich eine neue Art der Elternbegleitung, eine eigentliche Begleitungskunst. (...)“ Orte der Ruhe, der Achtsamkeit und der Entfaltung ... genau das wollen und sollen die Waldorfkrippen sein ... für Kinder und Eltern.  
Ein sehr empfehlenswertes Buch!

*Martina Hinz*

Leseprobe aus „Begleitungskunst in Eltern-Kind-Gruppen“  
von Maria Luisa Nüesch

*„Was die Beziehung zu unseren Kindern am meisten verwandelt, ist die innere Arbeit: unsere Bereitschaft zu lernen, zu heilen, zu wachsen.“*

*Robin Grille*

### Begleitabende

Mütter von Babys sind oft ziemlich müde, und es ist viel verlangt, wenn sie dann noch an Abenden teilnehmen sollen. Sie müssen unbedingt erfahren, dass die Begleitabende ihnen etwas bringen, dass sie irgendwie „genährt“ werden und es ihnen dort wohl ist.

Wenn die Kinder von einem vorbereiteten Raum empfangen werden, soll das für die Eltern auch gelten. (Ich spreche im Folgenden von Müttern, weil es doch recht selten, aber hochwillkommen ist, wenn Väter dabei sind.) Wir sitzen auf Polstern und Sitzkissen möglichst bequem auf dem Boden. Da ist eine gestaltete Mitte mit Kerzenlicht. Sie hat mit der Jahreszeit zu tun, mit dem Thema des Abends, oder sie ist einfach schön anzuschauen. Es gibt warme Getränke im Winter und kühle im Sommer. Am Boden zu sitzen scheint mir näher am Kleinkind zu sein. Auf Stühlen sitzende Erwachsene werden allzu leicht an „Schule“ erinnert und das wollen wir auf jeden Fall vermeiden. Wenn möglich findet der Abend am selben Tag statt, wie die Kindergruppe, dann ist alles noch „frisch“.

Es braucht eine warme, entspannte Atmosphäre, damit die Frauen, auch scheue Frauen, es wagen können zu erzählen. Sie sollen sich sicher, willkommen und geborgen fühlen dürfen.

Meistens gibt es am Anfang eine kurze Einstimmung (ca. 10 Min.) in das Thema des Abends. Es kann aber auch sein, dass eine Übung zum Ankommen und Ruhig-Werden gerade besser passt, da braucht es Einfühlung in den Zustand der Gruppe und genügend Flexibilität. Themen gibt es wie Sand am Meer, und doch können wir nicht ein Programm machen, das bei jeder Gruppe gleich ablaufen soll. Was bei einer Gruppe ohne weiteres möglich ist, wäre bei einer anderen gerade nicht ratsam. Themen könnten sein: Bewegungsentwicklung, Schlafen, Essen, Wärme, Wut, Spiegeln, was ist, Verlangsamung, Trocken-Werden, Spielzeug, Medien usw. usf.

Wenn immer möglich machen wir einen praktischen Teil, damit die Sache nicht im Kopf stecken bleibt, sondern selbst erfühlt und erfahren wird. Der Philosoph Spinoza hat bereits im 17. Jahrhundert gesagt, das

menschliche Bewusstsein beginne mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers, mit dem Erkennen der Präsenz im Körper. Das ist eine sehr wichtige Erkenntnis für unsere Arbeit, auf der viele praktische Übungen aufbauen. Die Menschen heute haben hier wachsende Defizite. Sie spüren sich zum Teil fast nicht mehr. Eltern, die mit sich selbst wieder in Kontakt kommen, finden auch den Weg zu ihren Kindern besser, sie spüren besser, was zu tun ist und was das Kind fühlen mag.

Der Hauptteil ist das Gespräch über die Kinder. Es sollte jedes Kind seine Zeit bekommen. Die Eltern wissen von der Kindergruppe her, dass es sehr wesentlich ist, die Kinder liebevoll und nicht wertend zu betrachten. Kritische, ablehnende Gedanken stehen spürbar im Raum und wirken negativ auf die Stimmung. Das gilt auch für die Begleitabende. Es ist ein Geschenk, wenn die Elterngruppe sich mit der Zeit findet und einander wertschätzt, dann ist viel mehr möglich. So sind schon viele Freundschaften entstanden.

Als Einstimmung in die Kinderbesprechung verwende ich z.B. das Bild eines Blumenstrausses (vielleicht steht gerade einer in der Mitte). Jede Frau reihum schildert, was sie vor sich sieht, jede sieht ja einen etwas anderen Ausschnitt, den z.B. ihr Gegenüber gerade nicht wahrnehmen kann. Aber alles Geschilderte ist wahr und richtig, so ergibt sich ein Gesamtbild. Dasselbe gilt für die Kinderbesprechung. Jede Mutter schildert ihre Wahrnehmung ohne Wertung, z. B.: „Ich habe gesehen, wie Joel alle Becher in eine Reihe gestellt hat und dann farbige Wollbällchen darin verteilte. Er hat sich nicht von daneben spielenden Kindern ablenken lassen.“

Mütter staunen und freuen sich darüber, wie andere ihr Kind wahrnehmen. Da schliessen sich Gespräche an, und es kommen auch Situationen oder aktuelle Probleme von zu Hause mit ins Spiel. Es ist tröstlich, wenn frau nicht allein ist mit ihren Sorgen und andere auch welche haben, vielleicht sogar die gleichen. Es kann auch Tränen geben, oder wir wickeln eine erschöpfte Mama in eine warme Schlafdecke. „Mothering the mother“ ist dann hilfreich und kann sogar rettend sein. Mütter können sehr einsam sein in ihrem Kleinhaushalt.

Ein Grundthema ist es deshalb, wie es im Alltag gelingen könnte, Stress abzubauen und die Affekte zu regulieren. Es gibt dazu sehr hilfreiche Übungen von Jon Kabat-Zinn. Ein anderes wäre: Wie können denn Eltern ihre eigenen Bedürfnisse erspüren, wie wieder gesunde Grenzen pflegen und in einen gesundenden Alltagsrhythmus für sich und die Kinder kommen?

Es wird auch viel gelacht. Familien sind so verschieden und die Mütter lernen hier andere Modelle und Sichtweisen kennen. Das ist möglich, weil sie sich in der Umgebung sicher fühlen und wir deshalb nicht nur an der Oberfläche bleiben. Situationen zu spielen, bringt ebenfalls Einfühlung in andere Seinsweisen und deshalb viele „Aha-Erlebnisse“. Kurz: Es findet Begegnung statt, oder wie der Neurobiologe Manfred Spitzer sagt: „Erfolgreiches Lernen ist nur in Beziehung möglich!“ Jede Gruppe ruft nach einer speziellen Form der Abende. Hier mehr praktisch, dort mehr künstlerisch, da mehr übend, einige fragen viel, andere lesen viel. Es gibt vielleicht eine Mutter in der Gruppe, die „perfekte Mama“ spielt und keinerlei Probleme sehen will, dabei aber kurz vor dem Zusammenbruch steht, und eine andere, deren Selbstwertgefühl von ständigen Selbstzweifeln unterhöhlt ist. Alles wirkt sich aus auf das Gruppenklima, und es soll Platz haben, ja es bereichert uns gegenseitig. Die Erfahrungen der Eltern sind ausserordentlich wertvoll, und zwar alle. Wir können an ganz kleinen, unscheinbaren Erlebnissen viel lernen. Die alltäglichen Herausforderungen sind gerade das beste gemeinsame Lernfeld. Die Mütter atmen sichtlich auf, wenn sie erleben, wie erlösend es ist, „das Theater“ beim Essen oder beim Wickeln ansprechen zu können. Im Grunde soll jede Mama das Erlebnis haben dürfen, dass sie angenommen und geliebt wird, wie sie ist, und dass Veränderung und Wachstum im Bereich des Möglichen liegt. Nach eineinhalb bis zwei Stunden wird der Abend abgerundet.

*„Wesentlich ist allein die Tatsache, dass wir hier und jetzt achtsam und spürbewusst leben, aufmerksam mitten in der Heimatlosigkeit, ja sogar Haltlosigkeit. Dann sind wir wie das Kind (...) stark durch unbeirrbare, strahlende, sich durchsetzende Präsenz.“*

*Peter Schellenbaum*

Vor der Zusammenarbeit mit den Eltern schrecken viele zukünftigen Gruppenleiterinnen zurück, obwohl sie Teil ihrer Grundausbildung ist. Sie ist anspruchsvoll, aber sie gibt auch sehr viel. Unsere Mitarbeiterinnen haben alle hospitiert bei Abenden von erfahrenen Leiterinnen oder haben selbst als Eltern lange Zeit daran teilgenommen. Natürlich braucht es auch in diesem Bereich dauernd Weiterbildungen. Die ganze Wiegestubenarbeit besteht ohnehin aus unaufhörlichem Lernen und dazu gehört auch, Fehler machen zu dürfen. Von Heinrich Jacoby („Jenseits von begabt oder unbegabt“) können wir eine neue „Fehlerkultur“ erlernen. Nicht nur die Kinder und Eltern sollen selbstverständlich Fehler machen dürfen, sondern auch die Leiterinnen, das ist erleichternd. Wir sind alle Lernende.

## Aktuelle Informationen

### Diabetes nimmt stark zu

Die Zahl der Diabetiker weltweit hat sich nach Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit 1980 von 108 Millionen auf etwa 422 Millionen nahezu vervierfacht.

Die Stoffwechselkrankheit sei längst nicht mehr vor allem ein Problem reicher Länder, sondern in Regionen mit mittleren und geringeren Einkommen stark auf dem Vormarsch, erklärt die Generaldirektorin der WHO Margaret Chan. Allein 2012 starben 1,5 Millionen Menschen an direkten Diabetesfolgen – 80 % von ihnen in Ländern mit geringen oder mittleren Einkommen. Dort können viele Menschen die Medikamente kaum bezahlen, und die Krankheit wird oft sehr spät oder gar nicht diagnostiziert.

Mit der geschätzte Dunkelziffer nicht diagnostizierter Fälle dürften laut dem Wiener Diabetes-Experten Helmut Brath 10 % der Erwachsenen betroffen sein, bei älteren Menschen rund 20 %.

Beim weitaus größten Teil aller Fälle handelt es sich laut WHO um den Typ 2. Anders als die vergleichsweise seltene Autoimmunerkrankung Diabetes Typ 1 ist Typ 2 oft vermeidbar. Einfache Maßnahmen der Lebensführung haben sich als effektiv zur Verhinderung oder Verzögerung des Erkrankens an Typ-2-Diabetes erwiesen.

*WHO/Weltgesundheitsstag, 7. April 2016 / McK*

### ADHS: Forschung in der Sackgasse – lieber kranke als unglückliche Kinder?

Wie kürzlich bekannt wurde, fördert die Europäische Union ein Forschungsprojekt unter Federführung des Frankfurter Universitätsklinikums mit 6 Millionen Euro, das mittels einer internationalen Studie die „Mechanismen hinter der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und damit gemeinsam auftretenden Erkrankungen offenlegen und damit Diagnose und Behandlung psychischer Störungen revolutionieren“ und zu einer „Zeitenwende in der ADHS-Behandlung“ führen will. Wahrlich wieder einmal große Worte! Doch können sie die Versprechungen halten?

Die Forschung zu ADHS, der sog. Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung, umfasst inzwischen mehrere Hunderttausend Studien,

ohne dass bis heute auch nur annähernd Klarheit darüber bestünde, was Ätiologie und Nosologie dieser „fabrizierten Krankheit“ (Eisenberg) anbelangt. Auch der renommierte Kliniker Jerome Kagan stellte 2012 fest, dass ADHS eine „Erfindung“ ist. Bereits 2008 konstatierte die amerikanische Forscherin Lydia Furman nach einer umfangreichen Analyse von zusammenfassenden Studien, Konsenserklärungen, „White Papers“ und Ergebnissen professioneller Tagungen, dass die Forschungsergebnisse zur genetischen oder neuroanatomischen Ursache für ADHS ungenügend seien. Untersuchungen zeigten, dass Defizite der Exekutivfunktionen ADHS nicht erklären können und dass die psychometrischen Eigenschaften der weithin verwendeten Ratingskalen nicht den Standards genügen, die zur Messung einer Störung erfüllt sein müssen. Es sei unwahrscheinlich, dass eine eigenständige Störung ADHS überhaupt existiere. Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität seien vielmehr Symptome vieler verschiedener behandelbarer medizinischer, emotionaler und psychosozialer Einflüsse, die Kinder betreffen können (Furman 2008). An dieser Analyse Furmans hat sich bis heute nichts Wesentliches geändert.

Immer wieder wurden in der Vergangenheit bei ADHS große Versprechungen gemacht, die sich nicht halten ließen: Die behauptete hohe Erblichkeit von ADHS ist angesichts der schwachen Methodik der früheren Familien- und Zwillingsforschung sehr zweifelhaft. Die Suche nach einem ADHS-Gen verlief im Sande, und die bis heute bekannte Genbeteiligung am Symptomkomplex ADHS ist nicht kausal erklärend, unspezifisch, sehr schwach und die so wichtige Epigenetik völlig ignorierend.

Es gibt keinerlei spezifische biologisch-physiologisch-morphologische Marker für die Diagnose der angeblich körperlichen Krankheit, die behaupteten Transmitterstörungen im Gehirn sind nicht belegt. Die enorme Überlappung des Syndroms mit einer ganzen Reihe anderer Störungen belegt seine Unspezifität. Das hat sogar der renommierte ADHS-Forscher Banaschewski schon vor 10 Jahren feststellen müssen, als er bei Vergleichen von ADHS mit anderen neuropsychologischen, neurobiologischen und genetischen Korrelaten den ernüchternden Schluss ziehen musste, dass es bisher keine ADHS-Spezifität gibt. Das ist auch heute *state of the art*. Inzwischen wird von Freitag und Reif, den mit dem genannten Forschungsprojekt betrauten Klinikern in Frankfurt/M., betont, dass nach DSM5 50 % der Kinder mit ADHS auch die Kriterien einer ASS (Autismusspektrumsstörung) und 80 % der

Kinder mit ASS ebenfalls Krankheitszeichen einer ADHS zeigen. Wenn diese Überschneidungen dann lediglich als „komorbid“ (also im Sinne eines zufälligen Zusammentreffens von gleichartigen Symptomen bei unterschiedlichen Krankheiten) verstanden werden, stellt sich die Frage, welchen Sinn dann noch eine Differenzierung auf Symptomebene überhaupt machen soll. Auf Deutsch: ADHS als exakt medizinisch definierte Krankheit gibt es gar nicht.

Es handelt sich im Grunde nur um ein willkürliches Konglomerat von kindlichen Verhaltensweisen, das ohne Einbezug kultureller und psychosozialer Differenzierungen per Konsens interessierter Verbände und Pharmafirmen als Krankheit in die Welt gesetzt wurde.

Die biologistische Psychiatrie und ADHS-Forschung unserer Tage blendet nach wie vor die schlichte Erfahrung völlig aus, dass auffälliges Kinderverhalten psychoreaktiv sein kann, Ausdruck psychosozialer Not und seelischen Leidens. Man erforscht lieber das „zelluläre Hintergrundrauschen“ im Gehirn unserer Kinder, legt sie in den Computertomografen, misst die Dicke ihrer Hirnrinde und lässt sie erhebliche Mengen starker Psychostimulanzien schlucken, als empathisch ihre gesellschaftlich-familiären Alltagsbelastungen zu reflektieren und zu behandeln. Dabei bleibt unberücksichtigt, dass anatomische und funktionelle Veränderungen im Gehirn nach dem heutigen Stand der Forschung auch das Ergebnis von psychologischen Faktoren sein können und nicht von vornherein nur die Ursache für ein Verhalten darstellen (Meaney 2005). Der Psychiater Wettig (2010) spricht von „Stressnarben im Gehirn“.

Man hat wohl lieber kranke, als unglückliche Kinder.

Solange die ADHS-Forschung diesen blinden Fleck pflegt, ist sie völlig in der Sackgasse. Die angekündigte Studie bewegt sich leider wieder auf dieser unglücklichen Schiene.

*[www.adhs-konferenz.de](http://www.adhs-konferenz.de) / McK*

## Unaufmerksamkeit der Eltern lenkt auch die Kinder ab

Wissenschaftler untersuchten 36 Eltern-Kind-Paare wie sie beim Spiel mit ihren Kindern interagierten. Jeweils ein Vater oder eine Mutter hatte die Aufgabe, mit ihrem zwischen 11 und 13 Monaten alten Baby zu spielen. Die Paare saßen an einem Tisch, auf dem drei Spielzeuge lagen. Mit Eyetrackern verfolgten die Forscher, worauf sich die Blicke der Probanden richteten. Blickte ein Erwachsener oder ein Kind länger als einige wenige Augenblicke auf einen Gegenstand, galt dies als

Merkmal zielgerichteter Aufmerksamkeit. Je intensiver die Eltern eines der Spielzeuge fixierten, desto genauer richteten auch die Kleinen ihre Aufmerksamkeit darauf – ihre Konzentration fokussierte sich in diesen Fällen einige Sekunden länger auf ein spezielles Spielzeug. Schließt man davon auf die Situationen außerhalb eines Labors, bedeutet das: Wenn Eltern mit dem Smartphone spielen, auf die Zeitung schielen oder sonst wie abgelenkt sind, dann leidet auch die Konzentration der Kleinen beim Spielen. Natürlich handelt es sich erst mal um winzige Banalitäten, da sich solche kleinen Momente aber im Laufe eines Kinderlebens summieren, könnten abgelenkte Eltern eben doch die Entwicklung der Konzentrationsfähigkeit ihrer Kinder beeinträchtigen. Die Fähigkeit, dem Blick eines anderen zu folgen, entwickelt sich etwa im Alter von einem Jahr.

*Studie von Chen Yu und Linda Smith,  
Universität Indiana in Current Biology / (S. Schwarz)*

## Ernährung beeinflusst die Schlafqualität

Ballaststoffreiche Ernährung ist vorteilhaft für die Schlafqualität, während viel Zucker und gesättigte Fette selbige stören dürften. Zu diesem Schluss kamen US-Forscher der Columbia University in New York um Marie-Pierre St-Onge in einer im „Journal of Clinical Sleep Medicine“ veröffentlichten Studie.

26 gesunde, normalgewichtige Erwachsene (13 Männer, 13 Frauen) mit einem Durchschnittsalter von 35 Jahren verbrachten fünf aufeinanderfolgende Nächte in einem Schlaflabor. Unter gesunder, ballaststoffreicher Nahrung schliefen sie früher ein und verbrachten längere Zeit in der erholsamen Tiefschlafphase.

Nahmen sie mehr gesättigte Fette zu sich, waren die Tiefschlafphasen verkürzt, eine höhere Zuckerzufuhr war mit häufigerem Erwachen verbunden. Die Unterschiede zeigten sich schon nach einmaliger ungesunder Essenseinnahme.

*Journal of Clinical Sleep Medicine, 20. Januar 2016 /McK*

## Tagungsankündigungen

### Kindergarten-und Schulärzte, Regionalgruppe Süd Herzliche Einladung zum nächsten Treffen

am 2. Juli 2016, 10.30 bis 15 Uhr  
Waldorferzieherseminar, Heubergstraße 11, Stuttgart

Wir wollen uns neben der Frage der Rückstellung auch von bereits eingeschulten Kindern bei nachweislichem Bedarf den sogenannten neuen Kinderkrankheiten widmen.

Bei dieser Gelegenheit möchten wir Claudia McKeen aus ihrer langjährigen und hingebungsvollen Arbeit für uns Ärzte und die uns anvertrauten Kinder verabschieden.

***Wir würden uns über rege Teilnahme freuen!***

Anmeldungen bitte bis 25. Juni 2016 per E-Mail an  
Barbara\_Zaar@gmx.de

---

Extra Kurse

### Schreiben und Lesen – wirklich ganz einfach? Wahrnehmungsprozesse aus menschenkundlicher Sicht

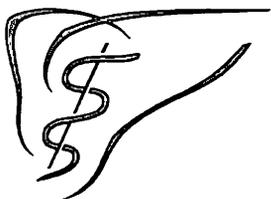
Seminar mit Joep Eikenboom (Klassen- und Förderlehrer)

30. September – 2. Oktober 2016

Kaspar-Hauser-Schule in Überlingen-Rengoldsshausen

Weitere Informationen und Anmeldung unter

[www.extrakurse.de](http://www.extrakurse.de)



*Medizinische Sektion  
in Zusammenarbeit mit der  
Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte  
in Deutschland/GAÄD*

## Internationale Weiterbildung für Kindergarten- und Schulärzte

Das Berufsbild des Schularztes –  
Medizin im Dienste der Pädagogik  
22. bis 25. Oktober 2016 in Dornach

*Es war in alten Zeiten,  
Da lebte in der Eingeweihten Seelen  
Kraftvoll der Gedanke, dass krank  
Von Natur ein jeglicher Mensch sei.  
Und Erziehen ward angesehen  
Gleich dem Heilprozess,  
Der dem Kinde mit dem Reifen  
Die Gesundheit zugleich erbrachte  
Für des Lebens vollendetes Menschsein.*

*Rudolf Steiner*

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

wir laden Sie alle ganz herzlich zu unserer internationalen Kindergarten- und Schulärztagung ein. Diese Tagung ist Bestandteil einer modularen Weiterbildung, weshalb wir ganz ausdrücklich auch alle Kolleginnen und Kollegen, die sich für kindergarten- und schulärztliche Themen oder ganz allgemein für Fragen der kindlichen Entwicklung interessieren, einladen.

Wir werden uns mit ganz wesentlichen Aspekten unseres so interessanten und vielseitigen Aufgabenfeldes beschäftigen:

- am Samstag wollen wir uns mithilfe von Michael Urschitz aus Mainz mit den Schlafrhythmen und der Frage nach dem Zusammenhang zwischen Schlafen und Lernen beschäftigen,
- am Sonntag bewegt Claus-Peter Röh vonseiten der Pädagogischen Sektion mit uns Fragen und Möglichkeiten in der Zusammenarbeit zwischen Lehrer und Schularzt,

- am Montag wird Michaela Glöckler mit uns das große Thema Wesensgliederdiagnostik durch den Schularzt erarbeiten und schließlich
- am Dienstag gehen wir der Bedeutung der Elternarbeit vor Ort und überregional nach.

Gemeinsame Textarbeit, Vortrag, ausführliches Gespräch im Plenum und Fallbeispiel bilden zusammen die zentralen Bestandteile der einzelnen Schwerpunktthemen. Jeweils vor der Mittagspause wollen wir uns bewegen und gemeinsam Heileurythmie oder Bothmergymnastik üben. Die Arbeitsgruppen am frühen Nachmittag sind auch in diesem Jahr bunt und vielfältig und gehen bewusst weit über unser Tagungsthema hinaus. Anders als in den letzten Jahren wollen wir die abendlichen Gesprächsrunden in diesem Jahr thematisch nicht im Vorfeld festlegen. Sie werden sich aus den Fragen und Anliegen der Teilnehmer in der Vorstellungsrunde am ersten Abend ergeben.

In diesem Jahr wird es keinen interdisziplinären Thementag geben, da dieser gemeinsam mit den Leitern der pädagogischen Sektion und dem Vorbereitungskreis der Förderlehrer erst eine neue Gestalt finden soll. Unsere Schulärzttagung trägt bereits ein neues Kleid, das aufgrund der mündlichen und schriftlichen Rückmeldungen im letzten Jahr entstanden ist: Mehr Raum für Austausch und Gespräche, mehr Möglichkeiten, sich mitzuteilen und den anderen wahrzunehmen und hoffentlich auch mehr Internationalität!

Vor allem aber hoffen wir, dass dieses so grundlegende Thema sowohl die Kolleginnen und Kollegen anspricht, die sich ganz neu mit der kindergarten- und schulärztlichen Tätigkeit befassen wollen, wie auch diejenigen unter uns, die schon seit Jahren an Waldorfschulen und -kindergärten tätig sind und uns an ihrem reichen Erfahrungsschatz teilhaben lassen können.

*In diesem Sinne freuen wir uns auf einen aktiven  
und kreativen Austausch!*

Für den Vorbereitungskreis:

<i>Michaela Glöckler</i>	<i>Renate Karutz</i>
<i>Ulrike Lorenz</i>	<i>Claudia McKeen</i>
	<i>Martina Schmidt</i>

# Meditationswoche für Ärzte und Medizinstudenten

15.–19. Februar 2017

Schloss Wasmuthhausen in Maroldsweisach

Strahlend nach Hause kommen ...

- Salutogenetisch, mit Blick auf Nachhaltigkeit und Forschung
- Praktische und theoretische Kenntnisse, interaktiv
- Teilnehmerimpulsreferate

Bei dieser Tagungsform werden praktische Übungen angeleitet und geübt und theoretische Aspekte zur Meditation erarbeitet. Fachexperten aus verschiedenen weltanschaulichen und wissenschaftlichen Richtungen ermöglichen einen Austausch und gemeinsames Arbeiten am Thema.

Es gibt Gesetzmäßigkeiten in Bezug auf Meditation und das Innenleben, die sich in berührender Weise in den unterschiedlichsten Kulturen wiederfinden und wissenschaftlich herausarbeiten lassen. Diesen Gesetzen versuchen wir nachzuspüren, unter Berücksichtigung der Tatsache, dass sich die eine Person mehr bei dieser oder jener Strömung zu Hause fühlen kann. Im Voraus erhalten die Teilnehmer Übungsvorschläge und kleine Texte zur Anregung. Wir werden Möglichkeiten haben, unseren Weg zu dokumentieren und vertieft forschend kennenzulernen.

Viele Fragen sind noch offen. Was hindert viele Menschen daran, Meditationen und Nebenübungen langfristig durchzuhalten? Sind es vielleicht sogar sehr gesunde und sinnvolle Hindernisse? Oder sind es solche, die man besser umgehend aus dem Weg räumen sollte? Die Fortbildung soll dazu beitragen, zu einem vitalisierenden, erkenntnisfördernden Umgang mit den seelischen und geistigen Kräften zu finden – für sich selbst und zum Wohle der Patienten.

***Das Wichtige beim Meditieren ist,  
dass man es tut – und weiß, was man tut.***

- Dozenten** *Michaela Glöckler* (Medizinische Sektion)  
*Dr. Ha Vinh Tho* (Grundrecht auf Glück)  
*Prof. Dr. Michael von Brück* (Religionswissenschaften)
- Kosten** Ärzte 365 €, Studenten 190 € (ohne Unterkunft/Verpflegung)
- Infos** *Silke Schwarz* und *David Martin* sowie unter  
[www.lebens-weise.org](http://www.lebens-weise.org)

*Als Weiterbildung bei der GAÄD akkreditiert.*



## WEITERBILDUNG zum FÖRDERLEHRER

ab September 2016 in Überlingen am Bodensee

2 ½ Jahre, 10 Wochenenden/Jahr, Freitagnachmittag–Samstagabend

Orientierungswochenende am 3./4. Juni 2016

Das berufsbegleitende anthroposophische Förderlehrerseminar bietet eine Weiterbildung zum Förderlehrer an.

Grundlagen sind die Waldorfpädagogik, Heilpädagogik und die Geisteswissenschaft Rudolf Steiners. Ein wesentlicher Bestandteil ist die Selbstverwaltung. Das Seminar wurde im Jahr 1995 gegründet und steht seit 2005 unter der Schirmherrschaft von Dr. Thomas Maschke (Freie Hochschule Mannheim).

Teilnahmevoraussetzung: abgeschlossene pädagogische oder therapeutische Ausbildung und Grundkenntnisse der Waldorfpädagogik. Ein Einstieg ist bis 6 Monate nach Kursbeginn möglich.

Kosten: ca. 70 €/ Monat (bei Selbstverwaltung)

Infos: [www.anthroposophisches-foerderlehrerseminar.de](http://www.anthroposophisches-foerderlehrerseminar.de)

Berufsbegleitendes Förderlehrer-Seminar  
Kaspar-Hauser-Schule  
Postfach 101312  
88643 Überlingen

# Medizinisch-Pädagogische Konferenz

Rundbrief für Ärzte, Erzieher, Lehrer, Eltern und Therapeuten

## Bestellschein

Bitte senden an: Eveline Staub Hug, Ehrenhalde 1, 70192 Stuttgart  
oder per E-Mail: [med-paed-konferenz@gmx.net](mailto:med-paed-konferenz@gmx.net)

Ich/Wir bestelle(n) die Medizinisch-Pädagogische Konferenz zu € 4.– pro  
Heft zzgl. Versandkosten. Rechnungstellung jeweils im August für ein Jahr  
im Voraus.

Bitte liefern Sie jeweils ..... Exemplar(e) ab Heft ..... an folgende Adresse:

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

Straße, Hausnummer .....

Postleitzahl/Ort .....

E-Mail .....

Tel./Fax ..... Beruf .....

Datum ..... Unterschrift .....

✂ - - - - -

## Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, die von mir/uns zu entrichten-  
den Zahlungen für die „Medizinisch-Pädagogische Konferenz“ 4 Hefte pro  
Jahr zu je € 4.– zzgl. Versandkosten bei Fälligkeit von

IBAN .....

BIC/Bank .....

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

- Rosemaria Bock* Nicolaus-Cusanus-Haus  
Törlesäckerstraße 9, 70599 Stuttgart  
Eurythmistin
- Dr. Michaela  
Glöckler* Brosweg 45, 4143 Dornach  
Kinderärztin, Leiterin der Medizinischen Sektion  
am Goetheanum
- Martina Hinz* Wichernstraße 30,  
68535 Edingen-Neckarhausen  
Waldorferzieherin, Dozentin am  
Kindergartenseminar Stuttgart
- Dr. Friedwart  
Husemann* Maria-Eich-Straße 57 a, 82166 Gräfelfing  
Arzt für Innere Medizin und Homöopathie,  
Anthroposophische Medizin (GAÄD)
- Dr. Renate Karutz* Lothringer Straße 40, 50677 Köln  
Schulärztin an der Freien Waldorfschule Köln
- Elke Neukirch* Filderstraße 15, 66450 Bexbach  
Heileurythmistin
- Maria Luisa  
Nüesch-Gmünder* Aeulistraße 3, 9470 Buchs, Schweiz  
Kindergärtnerin, Eurythmistin
- Dr. Silke Schwarz* Dietkirchenstraße 70,  
53913 Swisttal-Buschhoven  
Kinderärztin
- Kaspar Zett* Grundackerstraße 23a, 4143 Dornach  
Heileurythmie-Ausbildung am Goetheanum
- Karel Zimmermann* Sülzgürtel 25, 50937 Köln  
Heilpädagoge / Heilpraktiker

## Termine

4. Juni 2016	Emmen- dingen	Einführungstag für die berufsbegleitende Ausbildung zum Bothmer® Gymnasten **
Ab Juni 2016	Überlingen	Berufsbegleitende Weiterbildung zum Förderlehrer **
Ab Juni 2016	Stuttgart	SPIELRAUM Weiterbildung zum Eltern-Kind- Gruppenleiter *
2. Juli 2016	Stuttgart	Kindergarten- und Schulärztetreffen Regionalgruppe Süd *
30. September –2. Oktober 2016	Überlingen	Seminar mit Joep Eikenboom: Schreiben und Lesen – wirklich ganz einfach? *
6. Oktober 2016	Heidelberg	FORUM am Hardenberg Institut: Karl Schubert - Anthroposophisch inspirierte Pädagogik als Gegenbild zur Vernichtung „unwerten Lebens“ im 20. und 21. Jahrhundert mit Andre Bartoniczek
15.–19. Februar 2017	Marolds- weisach	Meditationswoche für Ärzte und Medizinstudenten *

\* Programm im Innenteil „Tagungsankündigungen“

\*\* Programm siehe Medizinisch-Pädagogische Konferenz 76/2016