Medizinisch-Pädagogische Konferenz

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

Heft 84 / Mai 2018

Termine

4.–9. Juni 2018	Filderstadt	Die Reifung des Herzens, zur medizinisch-pädagogischen Menschenkunde der Pubertät für Ärzte, Therapeuten und Lehrer *
15.–20. Juli 2018	Bad Boll	Chirophonetikkurs *
28./29. September 2018	Stuttgart	Die Handgestentagung spezial 0–3 Jahre *
31. Oktober– 4. November 2018	Stuttgart	Ausbildung zum Rhythmik-Pädagogen nach Wilma Ellersiek *

* Programm im Innenteil „Tagungsankündigungen"

Medizinisch-Pädagogische Konferenz

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

Heft 84 – Mai 2018

Herausgeberin: Birgit Krohmer

Inhalt

Birgit Krohmer	Liebe Leserinnen und Leser	3
Michaela Glöckler	Die Ursachen der Erschöpfung verstehen und sich selbst befähigen, diese zu behandeln	5
Almuth Strehlow	Die Kraft des Lebendigen	28
Rainer Patzlaff	Sprache – das Lebenselixier des Kindes	43
Sabine Deimann	Elementare Eurythmie als übergreifende Sinnes-Stimulation und ihre direkte Wirkung auf die kognitive Ebene	53
Rudolf Steiner	Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf	
	- Religiöse Erlebnisse in der Kindheit und ihre Bedeutung für die Entwicklung des Willens	58
	- Metamorphose lebendiger Begriffe: Beten in der Kindheit – Segnen im Alter	58
	- Gefaltete Hände in der Jugend werden zu segnenden Händen im Alter	59
	- Drei goldene Regeln für die Gedächtnisentwicklung	59
	- Ehrfurcht, Enthusiasmus, schützendes Gefühl	60

Tagungsberichte

Robert Neumann	Tagung Medienmündigkeit in Stuttgart	61

Buchbesprechungen

Andrea Heidekorn (Hrsg.)	Quelle – Eurythmie von Anfang an – aus der Praxis mit kleinen Kindern	62
Robert Neumann	Manfred Spitzer: Cyberkrank! Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert	63
Robert Neumann	Paula Bleckmann/Ingo Leipner: Heute mal bildschirmfrei: Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben	66
Birgit Krohmer	Cyril Dion, Mélanie Laurent: Tomorrow – Die Welt ist voller Lösungen	70

An den Leserkreis – aus dem Leserkreis

Claudia Schüler	Chancen der frühen Kindheit Die Arbeit mit Pflege- und Adoptivkindern im ersten Lebensjahr	72

Aktuelle Informationen

- EU-Petition für humane Bildung 79
- Schulpflicht für Dreijährige? 79
- Zählen mit den Fingern kann hilfreich sein 80
- Langzeit-Auswirkungen von Smartphones 80
- Politik im Gespräch mit der Komplementärmedizin 81
- Gedankenlesen 81
- Jack Ma als Ratgeber? 82
- Blogtext des Jahres 82

Tagungsankündigungen

- Tagung der Eugen-Kolisko-Akademie „Die Reifung des Herzens, zur medizinisch-pädagogischen Menschenkunde der Pubertät für Ärzte, Therapeuten und Lehrer“. 4.–9. Juni 2018 in Filderstadt 83
- Chirophonetik-Kurs. 15.–20. Juli 2018 in Bad Boll 84
- Die Handgestentagung spezial 0–3 Jahre. 28./29. September 2018 in Stuttgart 85
- Ausbildung zum Rhythmik-Pädagogen nach Wilma Ellersiek. 31. Oktober–4. November 2018 in Stuttgart 86

Bestellformular 88

Liebe Leserinnen und Leser,

wo sind unsere Quellen der Begeisterung? Wofür können wir uns erwärmen? Er-Schöpfung – mangelt es am Schöpfer oder am Schöpfenden? Burn-out beschreibt das Ausgebrannt-Sein, das Versiegen der Quelle. Coolout, ein den gesellschaftlichen Verhältnissen geschuldetes Phänomen wird nicht nur in der Pflege, sondern zunehmend auch in der Kinderbetreuung beschrieben. Da, wo Mittel und Aufgaben nicht passen und zu viel Verantwortung auf zu wenigen Schultern lastet …

Was können wir tun, um uns und unsere Schützlinge nicht in Gefahr zu bringen?

Anselm Grün stellt Fragen, mittels derer wir uns selbst ergründen können: Warum bist du erschöpft? Aus welcher Quelle schöpfst du? Trübe Quellen sind die des Ehrgeizes, Perfektionismus, des sich durch die Augen der Beurteilung anderer Betrachtens. Kennen und suchen wir klare Quellen?

Womit verbrauchst du deine Energie? Wirklich für die Arbeit? Oder zur Unterdrückung der Seiten, die wir nicht anschauen wollen, zum Aufrechterhalten einer Fassade?

Diese Fragen sind eine Ermutigung, zu untersuchen, wie wir mit unserer Energie haushalten, diese nachhaltig einsetzen und die Quellen pflegen. Burn long statt burn out.

Dazu bietet der Beitrag von Michaela Glöckler viele Anregungen. Die Möglichkeit, Kinder spielen zu sehen und sich durch den Beitrag von Almut Strehlow mit den Urkräften des Spiels erkennend zu befassen, kann auch beim Lesen erfrischen. Das Lebenselixier der Sprache, der Kommunikation und die Bedeutung der Musik sind schon in der Schwangerschaft ein Thema und bis nach der letzten Stunde. Die Schöpferkraft der Kinder zeigt sich im Spracherwerbsalter ganz besonders! So suchte ein kleines Mädchen einen Gegenstand, der zwei Namen hat … und es wurde aus dem Schöpflöffel der Schöffel.

Die Quelle der Eurythmie steht in anthroposophischen Zusammenhängen zur Verfügung. Sabine Deimann befasst sich mit der darin liegenden Sinnespflege. In der Besprechung von Andrea Heidekorn ist mehr zu diesem Buch zu erfahren.

Ein Beispiel, wie etwas in einem extrem belasteten Kinderleben vielleicht noch nicht gut, aber besser werden kann, beschreibt Claudia Schüler. Einblicke in die unterschiedlichen Berufe im medizinisch-

pädagogischen Bereich können ermutigen und Anregung dafür geben, wo es Hilfe gibt.
Auch das Buch „Bildschirmfrei“ und der Film „Tomorrow“ zeigen positive Aspekte auf.
So wünsche ich Ihnen eine lichte Pfingst- und Johannizeit und hoffe, dass bereits die Lektüre anregt und aufbaut.

Birgit Krohmer

* * * * *

Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis
im Außen und Innen:
Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen,
der in aller Angst des Loslassens
doch die Gnade des Gehaltenseins
im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.

Pablo Picasso

Die Ursachen der Erschöpfung verstehen und sich selbst befähigen, diese zu behandeln[1]

Michaela Glöckler

„Die Ursachen der Erschöpfung verstehen und selbst behandeln" mag als Titel anmaßend klingen – zumindest für Ärzte und Therapeuten, die wissen, wie schwierig Diagnose und erfolgreiche Therapie auf diesem Feld sind. Zudem kennen wir das Sprichwort: „Wer sich selbst behandelt, hat einen Narren zum Arzt." Ich bin jedoch der Ansicht, dass es bei dieser Regel Ausnahmen gibt. Zu den Krankheiten, die der Selbstbehandlung zugänglich sind, gehört die Erschöpfung und bis zu einem gewissen Grade auch das echte Burn-out-Syndrom. Denn bei diesem Krankheitsbild weiß der Betroffene in der Regel am allerbesten, warum er oder sie in diese Situation gekommen ist. Da, wo man am meisten weiß, am meisten davon versteht, kann man sich auch am besten behandeln.

Ich darf hier eines meiner Lieblingszitate von Rudolf Steiner dazu stellen: Als junger Student hatte er einmal einen Fragebogen ausgefüllt mit vielen Fragen zur persönlichen Lebenseinstellung und -führung. Da war auch eine Frage: „Welchen Fehler würdest du am ehesten verzeihen?", seine Antwort: „Jeden, wenn ich ihn begriffen habe." Das war für mich ein entscheidender Augenöffner! Man kann alles verzeihen, was man versteht.

Zum Gesundwerden gehört vor allem, dass man sich verzeiht, dass man krank geworden ist. Das heißt, man muss verstehen: Wie kam ich in diese Situation? Und: Will ich da heraus? Will ich wirklich wieder gesund werden? Wie lange hat es gedauert, bis ich dekompensiert wurde? So wird es auch länger dauern, bis ich wieder gesund bin. In der Regel braucht es mindestens ein Drittel der Zeit, die der Krankheitsprozess gedauert hat. Bei einem Burn-out zieht sich der Gesundungsprozess oft über ein Jahr hin. Manchmal auch länger. Der Unterschied zwischen Erschöpfung und Burn-out ist die Therapiedauer. Eine normale Erschöpfung kann man mit ein bis drei Monaten Erholung kompensieren. Man kann ihr auch vorbeugen. Erschöpften Lehrern empfehle ich z. B., dass sie, bevor sie wirklich

1 Auszüge aus einem Vortrag vom 13. Januar 2018 in Stuttgart beim Bildungskongress. Wird im Laufe dieses Jahres im von Andreas Neider herausgegebenen Kongress-Sammelband erscheinen.

in die behandlungsbedürftige Erschöpfung hineingeraten, mit dem Kollegium sprechen und um eine Auszeit bitten. Es ist viel gesünder, vorbeugend krank zu sein als richtig krank zu werden. Denn der Riesenvorteil, wenn man vorbeugend, prophylaktisch krank wird, sich bewusst krankmeldet, ist, dass man dann mit der freien Zeit etwas anfangen kann, weil man eben noch nicht richtig krank ist. Wenn man wartet, bis man richtig krank ist, ist man nicht mehr leistungsfähig. Ich kenne manchen Fall aus meiner Zeit als Schulärztin, wo die betreffenden Kollegen bis zur definitiven Erschöpfung gearbeitet haben und dann oft zu früh wiedergekommen sind, um nicht zu lange vertreten werden zu müssen. Beides ist problematisch. Die Erholungszeit kann nicht für die Unterrichtsvorbereitung genutzt werden, und man ist in der Gefahr rückfällig zu werden und längere Zeit weniger belastbar zu sein. Ich habe einmal einen erschöpften Waldorflehrer vertreten in der Epoche Gesundheitslehre in der 7. Klasse. Als die Epoche nach vier Wochen vorbei war, kam er wieder, war jedoch nicht wirklich gesund; man hätte ihm einen zweiten Monat geben müssen. Wir tun das nicht, weil wir das einfach noch nicht richtig verstehen. Man denkt leicht: Wer ist denn nicht erschöpft?! Wieso darf der oder die jetzt schon einmal prophylaktisch in Urlaub?! Da kommt einem schnell der Neid in die Quere, weswegen man das irgendwie nicht möchte. Daher traut man sich nicht so recht, dies anzusprechen oder einzuführen. Es wäre aber vernünftig, denn dann könnte man in Ruhe in der Auszeit die nächste Unterrichtsepoche vorbereiten, mal richtig ausschlafen und für echte Erholung sorgen.

Es kommt also zunächst einmal darauf an, dass man versteht, wodurch Erschöpfung zustande kommt, dann kann man sie sich selbst und anderen verzeihen. Nur dann kann man sie auch selbst behandeln und sich vornehmen, dass es nicht wieder so weit kommt. Das Schöne ist: Es gibt Bedingungen, wenn man die einhält, dann passiert das nicht wieder. Alles, was man lernen möchte, hat Bedingungen. Wenn man diese berücksichtigt, dann entwickelt sich die gewünschte Fähigkeit, und das ist dann zum Beispiel die, dass man sich nicht mehr erschöpft, weil man die Bedingungen kennt, wie man sich in einem gewissen Kräftegleichgewicht selber halten kann. Das geht nicht ohne eine gewisse Selbstschulung.

Verstehen ist nicht nur, dass man etwas durchdenkt, denn wir wissen vieles, und wir verstehen es auch, aber wir können trotzdem noch nicht die adäquaten Konsequenzen ziehen; es fehlt noch die dafür

nötige Wärme, die nötige Motivation. Wenn zum Verstehen nicht das Gefühl hinzutritt, das Verstandene auch zu schätzen, sodass man es realisiert sehen möchte, dann bewirkt auch das beste Verstehen nichts. Wenn man etwas Schwieriges verstehen will, dann scheut man sich, mit dem Gefühl wirklich hineinzugehen, weil es wehtut, nicht zu verstehen. Man muss sich und auch das Gefühlt, sich über die eigene Unfähigkeit zu ärgern, überwinden. Deswegen ist das normale intellektuelle Verstehen oft ein Scheinverständnis und nicht das Verstehen, das zu einem wirklich vertieften Verständnis führt. Aaron Antonovsky, der Begründer der Salutogenese, hat das wunderbar herausgearbeitet. Er untersuchte den Gesundheitszustand älterer Frauen in Israel an der Universität Be'er Scheva und hat dabei zu seiner großen Überraschung bemerkt, dass unter den gesündesten Frauen in dieser Altersgruppe auch eine Anzahl Überlebende des Holocaust waren. Das hat ihn sehr überrascht, weil er dachte, die Holocaust-Opfer, die diese Hölle überlebt haben, müssten körperlich oder zumindest seelisch nachhaltig geschädigt sein. Einige unter ihnen zeigten nicht nur keine Krankheitssymptome oder Beeinträchtigungen. Vielmehr waren sie gesünder als viele, die nicht in dieser Hölle waren. Das fiel ihm sehr schwer zu begreifen. Das wollte er als Medizinsoziologe verstehen. So interviewte er seine Probandinnen mit vielen Fragen, auch zur persönlichen Lebensführung. Er wollte herausfinden, wieso diese Menschen so gesund sind, obwohl sie die Hölle überlebt hatten. Die Antworten, die er bekam, brachten ihm die Lösung: Er konnte drei Kernmotive herausdestillieren und gab ihnen den Namen „Sense of coherance", auf Deutsch Kohärenzgefühl. Allen drei war gemeinsam, dass es um das Gefühl ging. Das war das zentrale Ergebnis, dass das Gefühlsleben die entscheidende Rolle beim Übergang von Krankheit zu Gesundheit und von Gesundheit zu Krankheit spielt. Solange man sich gesund fühlt, fühlt man sich eben nicht krank, selbst wenn man krank ist. Dann kann man irgendwie überspielen, man kann kompensieren, man weiß, da habe ich ein Problem, aber man fühlt sich trotzdem gut und in Grenzen lebens- und arbeitsfähig. Wer sich hingegen krank fühlt, kann dennoch erstaunlich gesund sein und ist trotzdem einfach krank.

Damit bestätigt Antonovski eine Bemerkung Rudolf Steiners in seinem Kurs für junge Ärzte, dass sich der Arzt ein feines Wahrnehmungsvermögen aneignen müsse für das Gefühlsleben des Patienten, denn dort kündigt sich die Krankheit am allerfrühesten an. Früh-

diagnostik ist Gefühlsevaluation. Wie jemand sich fühlt, kann man auch nonverbal herausfinden, an der Art, wie die Körperhaltung eines Menschen ist, welche Mimik er zeigt, an der Art, wie jemand spricht oder reagiert. Wenn man zu Erschöpfung neigt, weil man zu wenig geschlafen hat, sich überbeansprucht hat, dann wird man intolerant, man neigt zu aggressiver Reaktionsbereitschaft, die Empathie lässt nach. Man merkt, es beginnt mit Gereiztheitszuständen im Gefühlsleben. Darauf kam Antonovsky dann erstmals mit den Mitteln der Wissenschaft. Er nannte die drei gesundenden „Kerngefühle" Kohärenzsinn. Gefühle verbinden uns mit der Welt, sie machen uns kohärent, stellen und bringen uns in den Zusammenhang mit uns selbst, mit anderen Menschen, mit der Welt, in der wir leben. Er fand heraus: Es gibt drei Grundgefühle, die den Menschen immer gesünder machen, wenn er sie pflegt. An erster Stelle das Gefühl, etwas zu verstehen, durchzublicken. Es geht um das Gefühl, dass das verstandene auch Sinn macht, dass man ihm einen Sinn im Kontext des Lebens geben kann – auch wenn es sich um furchtbarste, unmenschliche Vorgehensweisen handelt. Und das Dritte, was Antonovsky herausfand, war das Gefühl der Handhabbarkeit. Er nannte diese drei dann „manageability, meeningfullness and understandability". Damit wird aber auch deutlich, wie diese drei sich gegenseitig bedingen, denn zum tiefen Verstehen gehören Sinnhaftigkeit und das Gefühl, die Sache auch zu können.

Wenn wir Sinn erleben, dann ist Liebe im Spiel, Wärme, Dankbarkeit. Es gibt nichts Schöneres, als etwas als zutiefst sinnvoll zu empfinden. Um den Sinn ranken sich die schönsten, edelsten Gefühle. Dann aber wächst auch das tiefe Verständnis. Goethe formuliert es so: „Man lernt nur kennen, was man liebt." Etwas, was ich verstehen will, kann sich mir nur dann ganz offenbaren, wenn ich mit Liebe diesem, was ich da verstehen will, entgegenkomme. Das kennen wir auch im pädagogischen Zusammenhang, in der Therapie, in der Medizin. Ein Arzt kann durchaus einen Patienten verstehen, durchleuchten, wissen, was „er hat". Wenn er sich dabei jedoch nicht in „objektiver Liebe" mit Empathie dem Kranken zuwenden kann, sodass dieser sich auch verstanden fühlt, ist das Verständnis des Arztes reduziert. Zu einem wirklichen Verstehen gehört von der anderen Seite auch das Sich-verstanden-Fühlen. Die emotionale, vereinnahmende Konsumliebe hat mit Verständnis wenig zu tun. Die Liebe aber, die mit Verstehen anfängt, ist felsenfest, weil sie selbstlos ist; sie gilt dem anderen,

so wie er oder sie ist – nicht, weil er oder sie mir gefallen. Wenn man sich schutzlos zeigen kann, ohne Angst zu haben vor Liebesentzug, vor irgendwelchen Wenn und Abers, weil irgendwelche Schwächen herauskommen – dann fängt man an, sich zu verstehen.
In meiner Jugend habe ich einmal eine Trauung erlebt, wo der Pfarrer – ein anthroposophischer Priester der Christengemeinschaft – seine Predigt so begann: „Liebes Brautpaar! Die zur Wahrheit wandern, wandern allein. Warum heiraten Sie?“ Die Traugemeinde war in Schockstarre, das hatte man überhaupt nicht erwartet! Dann kam eine schöne Predigt, und am Ende entspannte sich die Gemeinde wieder, dann konnte man auch echt zur Hochzeit gratulieren, weil gesagt worden war, dass eine dieser Wahrheiten, die man allein suchen muss, auch die ist, den Menschen, den man jetzt geheiratet hat, zu verstehen und der Ehe ihren Sinn zu geben. Das aber ist ein lebenslanger Weg, wir Menschen sind ja unerschöpflich und in jeder Lebenssituation wieder anderes. Unter Belastung sind wir z. B. nicht so nett wie im Urlaub. Das alles zusammenzubekommen, diese ganze Fülle der Erscheinungsformen, das gehört zum echten Menscheninteresse dazu. Dann macht es auch Sinn, lebenslang zusammenzubleiben. Dann wächst auch die Liebe, denn sie wächst mit dem Verstehen. Und sie erkaltet, wenn wir aufhören, uns verstehen zu wollen. Ich sage das deswegen, weil nicht selten zum Burn-out auch gehört, dass eine wichtige Beziehung am Erkalten ist. Es ist wichtig zu verstehen: Was sind die Bedingungen, die es braucht, damit Beziehungen warm bleiben, ja an Intensität gewinnen? Dazu braucht es zum Beispiel immer wieder echtes Gespräch. Allein die Bedingungen dafür zu schaffen, dass das wieder stattfinden kann, hat schon viele Beziehungen wiederbelebt. Z. B. so: Einmal pro Woche sich zu einer festen Stunde zusammensetzen, jeder darf eine Viertelstunde sagen, wie es ihm geht, und der andere hört zu, darf nicht ins Wort fallen. Das ist nicht leicht, vor allem wenn er oder sie etwas sagt, was man ganz anders sieht, denn man darf auch Probleme vorbringen. „Weißt du, in der letzten Woche hat mich das so gestört, wie du das und das in dieser Situation ..., obwohl du doch ganz genau weißt, dass das . . !“ Dann darf der andere eine weitere Viertelstunde nachfragen, bis er oder sie alles verstanden hat. Dann ist der andere dran mit demselben Prozess. Es geht dabei darum, dass man sich sagt, was einem wichtig ist, und dass man sich gegenseitig verstehen will. Manchmal geht es anfangs nicht zu zweit, dann muss man jemanden dazuholen,

einen guten Freund, der zu beiden eine ungestörte Beziehung hat. Verstehen ist Ausgangspunkt, Voraussetzung für die Selbstbehandlung, weil man im Verständnis nachspürt: Was war es? Man muss nur mit sich selber ehrlich sein. Wahrheit braucht Ehrlichkeit, sonst führt sie nicht zum Verständnis. Dann braucht es dieses Hinzutreten der Liebe, der Sinnhaftigkeit, wo man plötzlich merkt: Ja, das ist schön, dass das so ist!

Rudolf Steiner wollte, dass die Kinder jeden Tag aus der Schule kommen mit dem Gefühl: Heute habe ich etwas verstanden, heute habe ich etwas gelernt. Nur dann sei dieser Tag für sie gesundend. Wenn man aus der Schule kommt mit dem Gefühl, heute waren wieder die anderen gut und ich habe nichts gekonnt, das ist kränkend, Tag für Tag. Meiner Erfahrung nach kommen viele Erschöpfungszustände daher, dass man überfordert ist, dass man das, was man tun soll, nicht so greifen kann, dass man es wirklich kompetent genug und mit genügend Ruhe bewerkstelligt. Man hechelt sozusagen hinter der Sache her, man fühlt sich etwas überfordert. Oft kommt die Anspannung, der Stress, von einer Überforderung, die man sich nicht richtig eingesteht. Wenn man das dann bemerkt, dann kann man anfangen zu überlegen: Wie kann ich mich innerlich so stärken, dass ich zu meiner Überforderung stehe und jetzt einen Plan mache – vielleicht auch mit meinen Kollegen oder mit dem Arbeitgeber –, dass ich ehrlich sage: „Wissen Sie, das ist für mich ziemlich herausfordernd. Ich möchte es aber gerne lernen, mir macht es wirklich Freude. Geben Sie mir noch ein bisschen Zeit. Oder können Sie das nicht noch vorübergehend jemand anderen machen lassen, dass ich mich auf einem etwas niedrigerem Leistungsniveau erst mal sicher fühle, bevor ein nächster Schritt möglich ist?“ Manch ein Lehrer brennt einfach nur aus, weil er mit einer Klasse nicht zurechtkommt, die ist gerade eine zu viel, und dadurch tritt die Überforderung ein und die Gefahr des Ausbrennens ist gegeben. Denn in der Überforderung fällt es uns schwer, diese drei Grundgefühle – ich kann es handhaben, es macht Sinn, ich blicke durch – zu haben. Ja, wenn diese Gefühle sich einstellen, ist gerade dies ein Zeichen von Kompetenz: Ich bin nicht überfordert, wenn ich verstehe, wenn es Sinn macht und wenn ich es auch kann. Da fühlt man sich sicher, gut, klar. Wenn man aber irgendwie nicht genügend durchblickt oder sich über Intransparenz im Betrieb ärgert, wo man etwas nicht richtig versteht … Wie oft handeln die Parkplatzgespräche, die uns so viel Zeit und Stunden an Schlaf rauben, gerade

nicht davon, dass wir uns etwas Schönes erzählen, dass wir uns über etwas Vernünftiges unterhalten – nein, kostbarste Zeit geht weg, indem man sich wieder und wieder über dieselben Sachen beklagt! Diese Klagelieder, dieses Herunterziehende, die Eltern sind so schwierig, die Kinder sind so schwierig, die Kollegen sind so schwierig, ja, die ganze Waldorfpädagogik ist so schwierig … Und dann soll man sich auch noch mit Anthroposophie beschäftigen – wann soll ich denn das auch noch machen!

Wenn man sich klarmacht, dass es darum eben gar nicht geht, wenn einem alles zu viel wird oder man in der kostbaren Freizeit überwiegend kritisiert, anstatt aufbaut, ist man eigentlich auf dem Weg in eine Erschöpfung. Manche halten das ziemlich gut aus, dieses Kritisieren, aber sie sind zu wirklich produktiver, schöpferischer Arbeit nicht mehr in der Lage. Deswegen sind auch die Schulungskurse, die in der Burn-out-Therapie angeboten werden, heute zumeist meditationsbasiert. Fundament ist der Weg zum Positiv-Denken lernen, wahrheitsorientiert denken, die eigene Lage verstehen, dann seinem Leben wieder einen Sinn geben, evtl. die Arbeitsstelle wechseln, auch mit einer gewissen Zeit Arbeitslosigkeit zurechtkommen, dankbar sein, dass man diese Atempause hat – sozusagen die Dinge umzuwerten, aus dieser nörgeligen, kritischen, chronisch-klagenden Haltung wieder herauszukommen. Positive Gefühle stärken das Immunsystem, negative Gefühle schwächen das Immunsystem, sie führen früher oder später in die Erschöpfung. Positive Gefühle sind es dann auch, die einen Motivieren, wieder neu zu beginnen.

Gut ist auch, wenn man beim Vorstellungsgespräch ehrlich sagt, dass man z. B. erst einmal nur 80 Prozent arbeiten will, um die Leistungsgrenzen realistisch einstellen zu lernen. Denn der, der betroffen ist, der spürt am besten, wo die Grenzen sind; wenn man schon einmal eingeknickt ist, dann kann man die Warnsignale plötzlich lesen und wiederholt den Fehler in der Regel nicht. Es ist nicht üblich, dass man zweimal in ein Burn-out gerät. Aber was man oft hört, ist, dass Menschen sagen: „Nein, das mache ich jetzt nicht, wissen Sie, ich war mal im Burn-out, ich kenne meine Grenzen." Da kann man sich eben selbst behandeln, wenn man die Grenzen kennt.

Ich sagte schon zu Beginn meiner Ausführungen: Alles kann man verzeihen durch Verstehen. Da kommt Milde herein. Aber zum tieferen Verstehen gehört das Erleben der Sinnhaftigkeit, der Liebe. Und die ist heute sehr im Erkalten – die Kälte, die dadurch in das Leben

hereinkommt, dass man aneinander vorbeigeht, keine Zeit mehr für einander hat, auch nicht die, einander wenigstens kurz zuzulächeln. Ein weiterer Grund für Burn-out ist eine gewisse Oberflächlichkeit. Es gibt Gemeinschaften, eine Form der Kollegialität, wo man eigentlich sehr nett miteinander ist. Da gibt es jeden Morgen Küsschen, man umarmt sich, man fragt immer wieder „Wie gehts?", man lächelt sich an, der ganze Betrieb ist positiv, alles prima – und es ist nur Fassade! Es ist fürchterliche Fassade! Dahinter oder zu zweit am Kaffeetisch, da kommen dann ganz andere Dinge heraus. Warum ist das so? Weil ehrliches Interesse auch unter dieser Oberflächlichkeit schwindet. Da erkältet sich die Liebe nicht, sondern versprüht wie im Glanz: Ich bin so nett, es ist doch alles prima! Und es ist gar keine echte Beziehung mehr da.
Ich kenne Leute, die sagen: Ich weiß eigentlich alles, worauf es ankommt – aber ich tue es nicht. Woran liegt das? Auch hier liegt ein Grund für mögliches Ausbrennen. Ich tue es nicht! Wenn mir das jemand sagt und fragt, was da zu tun ist, dem sage ich meist: Das liegt an der mangelnden Liebesfähigkeit. Denn man tut, wozu man Lust hat; was man liebt. Wenn man die Dinge weiß, aber nicht tut, kann man ganz sicher sein: Der Mangel liegt hier. Ich kenne Menschen, die sind – weil sie das wussten – nicht in die Erschöpfung hineingerutscht, obwohl sie total überfordert waren. Es waren Ärzte, die zwei Regeln befolgt haben. Die eine Regel ist, dass man, wenn möglich, jeden Moment nutzt, in dem man sich ausruhen kann. Und wenn das z. B. im Nachtdienst nicht geht oder man einen kranken Kollegen über längere Zeit mitvertreten muss – dann muss man seine Liebesfähigkeit verstärken. Das ist eine unerschöpfliche Kraftquelle! Wenn man das versucht, dann merkt man, dass diese Liebesfähigkeit eigentlich da ist, aber behindert wird durch eine ganze Reihe von Eigenschaften, die wir alle haben und die eben bei der Erschöpfung und bei dem Sich-krank-Fühlen auch eine gewisse Rolle spielen.

Liebesfähigkeit

Diese Eigenschaften sind meisterlich zusammengestellt bei Paulus im 1. Korintherbrief, 13. Kapitel, im sogenannten Hohen Lied der Liebe. Ich sage jetzt die Eigenschaften nicht in der lutherschen Übersetzung, sondern so, wie ich sie mir aus dem Griechischen übersetzt habe; das geht dann auch ganz schnell und kurz. Das Interessante dabei ist: Mit Bezug auf die Liebe werden acht Eigenschaften genannt, die für die

Liebe typisch sind, und acht Eigenschaften, die zeigen, was geschieht, wenn die Liebe fehlt.
An erster Stelle zwei Eigenschaften, die den Grundcharakter der Liebe zeigen. Es kommen dann acht negative Charakteristika, die die Lieblosigkeit anzeigen. Es gibt acht Formen der Lieblosigkeit, die zugleich die schlimmsten Krafträuber sind. Und dann, nachdem diese acht Krafträuber geschildert wurden, kommen noch sechs tröstliche Eigenschaften, wo man sich wieder auf die Liebe besinnen kann, damit man genügend Motivation hat, um gegen die Krafträuber etwas zu unternehmen. Wenn man aus der anthroposophischen Beschreibung die beiden Versucher-Mächte Luzifer und Ahriman kennt, die im neuen Testament Diabolos und Satanas genannt werden, dann erkennt man gleichgewichtig vier luziferische und vier ahrimanische Krafträuber, und die entsprechenden Eigenschaften, mit denen man das kompensieren kann. Wir lesen bei Paulus [1, Korinther 13]:

» Die Liebe ist großherzig, das heißt im Griechischen macrothymoi, grosser Thymus. Die Thymusdrüse sitzt beim Menschen oberhalb des Herzens in der Mitte. Sie bezeichnet den Innenraum des Menschen, den man als den Sitz des Gemüts ansah. Herz und Gemüt sind zusammen „Großherzigkeit". Luther übersetzt das Wort mit „Langmut".

» und gütig. Das Schönste, was Goethe seiner geliebten Charlotte von Stein schreibt in einem der ersten ganz grandiosen Liebesgedichte an sie: „Ich fühlte mich in deinen Augen gut." Güte lässt uns gut fühlen. Also die Liebe ist großherzig und gütig. Dies sind ihre Grundeigenschaften.

Und jetzt kommen die Liebeskiller:

- Die Liebe kennt nicht den Neid. An erster Stelle steht der Neid. Neid ist wirklich Mottenfraß an der Liebe! Wer schon mal Mottennester bei sich zu Hause saniert hat, der weiß, was das ist! Es beginnt unmerklich hier und da, und schließlich kann man das Kleidungsstück oder das Nahrungsmittel nur wegwerfen. Aber – die wirkliche Liebe ist vollkommen immun gegen den Mottenfraß des Neides. Nur eine selbstsüchtige, vereinnahmende oder „haben-wollende" Liebe, eine beanspruchte Liebe, ist anfällig dafür. Selbstlose Liebe kennt den Neid nicht. Wo Neid ist, schwindet die Liebe. Wir können lernen, uns abends glücklich zu schätzen, wenn wir in der Rückschau über den Tag merken: Heute war ich

mal wieder neidisch, und dann zu fragen: Woraus nährt sich der Neid? Wieso konnte ich hier die Liebe wie zudecken durch den Neid? Denn das Schöne an der Liebe ist: Sie ist die tiefste menschliche Tugend und Eigenschaft, die wir alle haben, die nur durch diese negativen Eigenschaften von oben und unten, durch Vorstellung und Wille, dass wir etwas anderes wollen, dass wir uns negative Bilder machen, wie zugedeckt wird. Wenn man versteht, wodurch der Neid zustande kommt, kann man ihn überwinden, kann man ihn auflösen. Wenn dies gelingt, kommt die zugedeckte Liebe hervor, und man kann milde auf die Situation schauen, die den Neid erregt hatte. Das bedeutet nicht, dass man nicht bei einer anderen Gelegenheit über eine andere Sache auch wieder merkt: Ich habe immer noch diese Fähigkeit, aber dann kommt man schon in Übung und es geht jedes Mal besser. Also: Wir kennen den Neid, die Liebe kennt ihn nicht.

Wie komme ich an die Quelle in mir heran, die den Neid nicht kennt? Die habe ich, und ich komme durch Verstehen heran. Wenn ich nach den Bedingungen gucke, unter denen ich neidisch werde, wenn ich das verstehe, kann ich es verzeihen und ändern, kann ich es erlösen, auflösen. Neid ist ahrimanisch.

- Die Liebe prahlt nicht. Liebe kann gar nicht mehr aus sich machen wollen, als sie hat. Liebe ist echt. Was an mir möchte eigentlich immer, dass ich mehr scheine, als ich bin? Das ist ein Liebeskiller und Krafträuber. Wenn ich den anderen etwas vormache, wenn ich Fassaden poliere, das kostet alles Kraft. Wenn ich darauf verzichte, das alles gar nicht nötig habe, spare ich viel Energie, brauche ich weniger Schlaf, weniger Essen, bin besserer Laune. Ich muss dann nicht immer den Großen spielen, nein, das kann ich alles sparen! Über die Todesschwelle – das wissen wir im Grunde alle – kann man nur mitnehmen, was man ist – nicht, was man hat. Die Liebe kennt die Prahlerei nicht, aber wir haben sie. Davon müssen wir uns freimachen, wenn wir in die geistige Welt bewusst eintreten wollen. Deswegen haben alle Schulungswege Reinigungsregeln und Schulungsmittel zur Läuterung der Seele. Denn nur die Liebe hat in der geistigen Welt freien Zugang, sie überschreitet die Schwelle völlig gefahrlos. Wir müssen sie aber erst freilegen. Das ist luziferisch, dieses Prahlen.

- Sie ist nicht hochmütig, nicht arrogant, nicht selbstverliebt. Das ist auch luziferisch.
- Sie verletzt nicht die Würde. Wie oft machen wir uns gegenseitig, und wenn es nur in Gedanken ist, klein. Wir verletzen die Würde. Auch dies ist ahrimanisch.
- Sie sucht nicht das Ihre. Das heißt, sie ist nicht egozentrisch. Immer nach dem eigenen Vorteil schauen, das kann die Liebe nicht. Selbstsucht ist typisch luziferisch.
- Sie lässt sich nicht erbittern. Bitter werden ist typisch ahrimanisch. Die ganze Bitternis, die wir in uns haben, zeigt: Da verbrauchen wir Kraft im Unterhalten der Bitterkeit, und die Liebe kann uns nicht stärken.
- Sie trägt niemandem Böses nach. Auch dies ein ahrimanischer Zug in unserem Wesen. Ihn zu überwinden ist in der heutigen Zeit besonders schwer. Wie viel Böses geschieht, und welche Art des Verstehens brauche ich, um nicht Böses nachzutragen? Das ist sehr interessant, wenn man die Statistiken anschaut: Die Depression ist eine der wesentlichen größten Volkskrankheiten, jeder vierte Europäer leidet laut Statistik an einer mehr oder weniger gut kompensierten Depression, jeder Vierte! „Kompensiert" bedeutet: Man kommt damit klar, aber man fühlt sich unterschwellig immer etwas deprimiert. Man kann sich seines Lebens nicht wirklich bis ins tiefste Herz hinein freuen, es bleibt da immer ein Rest von Schwere, von Trauer, von Angst, von Sorge, von Deprimiertheit. Wenn man ärztlich mit diesen Menschen zu tun hat, ist nur eine kleine Gruppe von ihnen erblich belastet. Viel häufiger ist die sogenannte erworbene, durch die Umweltverhältnisse erworbene Depression, dadurch, dass man in einer schwierigen menschlichen Beziehung lebt, dass man seine Arbeitsstelle verloren hat, dass ein naher Angehöriger gestorben ist. Man hat Gründe, warum man mit Trauer und Deprimiertheit reagiert; es wurde einem etwas genommen. Aber die häufigste Form ist, dass man mit den Zeitverhältnissen, so wie sie heute sind, mit der Korruption, mit der zunehmenden Gewalt, mit den Selbstmord-Attentätern, mit den Stellvertreterkriegen überall, in Afrika, in Arabien, die Großmächte liefern die Waffen und lassen die Gruppen aufeinanderschlagen, für Umsatz sorgen – ja, es werden sozusagen verfeindete Ethnien, verfeindete Religionsströmungen aufeinandergehetzt, und wir schauen zu – das ertragen viele Menschen nicht. Man durchschaut viel zu

gut, wie absolut mies und abartig dieses Spiel ist, das da gespielt wird. Man erlebt Ohnmacht und sieht sich dem immer mächtiger werdenden unmenschlich Bösen gegenüber. Manch einer verliert auch den Glauben, den er mal hatte, an das Gute, an die geistige Führung, an Gott. Man hat das Gefühl: Wir sind irgendwie gottverlassen, es geht mit der Menschheit nur bergab. Je nachdem, wie man sich entwickelt hat, findet man diese oder jene Worte, um diesen Zustand zu beschreiben, aber das Endresultat ist die Deprimiertheit.

Da ist es natürlich entscheidend, dass man versteht, woran es liegt. Wenn man eine konstitutionelle Depression hat, die also mit u. U. manischen Phasen abwechselt, dann muss ich lernen, mich in bestimmten Grenzen gut einzupendeln, weil ich weiß: Wenn ich die Grenzen überschreite, wenn ich mich erschöpfe, dann rutsche ich wieder in die Depression, ich muss dem vorbeugen. Ich darf auch nicht zu wenig schlafen, auch wenn ich in der manischen Phase total gut drauf bin. Also man lernt den Prozess zu kontrollieren und sich selbst zu ordnen, in die Hand zu bekommen, immer besser.
Wenn die Ursachen aber im Umfeld liegen und man eben durch die menschlichen Beziehungen, zu Hause, am Arbeitsplatz oder weil man keine Arbeit mehr hat, deprimiert ist, dann ist es entscheidend, dass man anfängt, die Liebesquellen in sich freizulegen und zu versuchen, die mit den Lieblosigkeiten verbundenen menschlichen und seelischen Probleme zu verstehen und durch das Verstehen aufzulösen. Auch wenn es dazu Gespräche oder auch zeitweise Beratung braucht, man kann hier erstaunlich viel selber leisten, wenn man dem Geheimnis einmal auf die Spur gekommen ist.

Not der Zeit

Viel schwieriger ist es mit der Zeitlage. Denn die ist so, dass man selber zunächst gar nicht weiß, wie man hier etwas ändern kann. Und es wirft auch die tiefsten Menschheitsfragen auf: Warum müssen wir uns heute so mit dem Bösen auseinandersetzen? Da braucht es einen größeren Kontext, um das zu verstehen. Der Horizont des eigenen Lebens und Schicksals reicht dazu nicht aus. Goethe war sich dessen bewusst, sonst hätte er nicht so konstruktiv mit seinem Faust seine eigene Auseinandersetzung mit dem Bösen gestalten können; er hat sich selbst weitgehend von seinen Lieblosigkeiten geheilt durch die-

se Arbeit am Faust. Da braucht es eben – und das hat Goethe auch wunderbar zum Ausdruck gebracht – einen größeren historischen Kontext. Er bemerkt dazu:

Wer nicht von dreitausend Jahren
Sich kann Rechenschaft ablegen,
Bleibt im Dunkel unerfahren,
Mag von Tag zu Tage leben.

Man muss eigentlich in der Lage sein, 1500 Jahre zurückzudenken und 1500 Jahre nach vorne – dann kann man in der Gegenwart sinnvoll handeln, dann blickt man durch in der Gegenwart und versteht besser was eigentlich geschieht.

Hier braucht es, meine ich, heute tatsächlich so etwas wie die Anthroposophie oder zumindest eine Möglichkeit, sich kulturell, menschheitlich so zu verorten, dass man sich sinnvoll als Teil der ganzen Menschheit fühlt und das Böse in seiner Mission für die Menschheitsentwicklung integrieren kann. Wenn ich das Böse nicht verstehen kann, es nicht sinnvoll finden kann, so schlimm es auch ist, kann ich mich nicht heilen, wenn ich in die Erschöpfung gerate, weil ich mit dem Bösen nicht klarkomme, weil es mich zu sehr lähmt und erschöpft.

Wie kann man sich dem nähern? In der Anthroposophie finden wir dazu eine hilfreiche Orientierung. Rudolf Steiner schildert in seiner Geheimwissenschaft die Vergangenheit der Menschheit, die heutige Gegenwart und Zukunft – weit über den Zeitraum von 3000 Jahren hinaus. Keine Sorge, ich fange jetzt nicht beim alten Saturn und der Wärme an, sondern nur nach der Sintflut, d. h. nach der atlantischen Katastrophe, die gefolgt wird von der ersten nachatlantischen Kulturepoche, der altindischen. Es ist die älteste Hochkultur, von der wir Zeugnis haben. Was wurde da gelernt? Was hat die Menschheit da erlebt? Sie hat erlebt, dass sie unterscheiden lernen kann zwischen etwas rein Geistigem und etwas rein Irdischem. Man nannte das Irdische Maya und das Geistige Geist. Die Wirklichkeit wurde als das Geistige erlebt, das Wirksame, was in allem lebt und schafft. Die Oberfläche der Dinge, das, was man betasten und wahrnehmen kann, das wurde als Maya erlebt. Das heißt, die Menschen in dieser ersten Kultur individualisierten den Gebrauch ihrer Sinne; sie lernten den Sinnenschleier zu unterscheiden von dem in den Dingen wirksamen Geistigen.

In der nachfolgenden alt-persischen Kultur, lernten die Menschen ihr Denken zu individualisieren. Der Ackerbau entsteht, man lernt zu

messen, die mathematischen Grundregeln kennen – das sind alles Gedanken. Und so entsteht eine völlig neue Kultur durch die individuelle Handhabe mathematisch-geometrischer Gesetze und Gedanken.
Dann kommt die ägyptisch-babylonisch-chaldäisch-hebräische Kultur. Dort lernen die Menschen ihr Gefühl zu individualisieren. Davon gibt auch die Bibel Zeugnis, die vom Sündenfall spricht und der damit verbundenen Schuld. Und alle haben gemeinsam, dass es um die Seele, um das individuelle Gefühlsleben geht. In dieser Kulturepoche beginnt auch erst die kurative Medizin. In den älteren Kulturen war Medizin eigentlich Vorbeugung, Gesundheitslehre. Jetzt aber kommt Kampf und Krieg in die Welt, Verletzung und Heilung. Jetzt geht man emotional aufeinander los und sucht und erlebt Schuld. Individuell fühlen bedeutet auch, schuldfähig zu werden.
Dann in der griechisch-römischen Kulturepoche, in die auch die Entstehung des Christentums fällt – der Tod auf Golgatha – geschieht wieder ein neuer Schritt in der Individualisierung. Er betrifft den Willen. Warum ist das Todesrätsel so wichtig? Warum stammt der Persephone-Mythos aus dieser Zeit? Warum zeigt der Christus den Tod auf Golgatha als das entscheidende epochale Ereignis? Weil mit dem Tod die Frage verbunden ist: Was wird denn aus all dem, was ich auf der Erde getan habe, wenn nach dem Tod alles aufhört? Was ist denn der Sinn, wenn ich tätig bin auf der Erde, wenn dann der Tod kommt und alles ist weg? Man interessiert sich für den Fortbestand des Willens. Und das wird angesichts des Todes bewusst, weil der Wille an den Körper gebunden ist. Und was man auf der Erde getan hat, hat man mit seinem Körper getan. Und wenn der Körper vergeht – was bleibt dann? Wer hat den Körper denn benützt? Es ist eben dieses ganz individuelle Menschen-Ich, was seinen Ausdruck im Willen findet. Da, wo wir wollen, da, wo wir unser Geld haben, da sind wir mit unserem Ich. Und so individualisiert sich der Wille am Todesrätsel und verlangt, dass man klare Vorstellungen entwickelt über die individuelle Unsterblichkeit. Und das geht dann eben mithilfe der Philosophie, mithilfe der Beobachtung. Platos Höhlengleichnis, das ist alles diese Zeit. Man versucht, den Tod gedanklich, emotional, weltanschaulich einzuordnen als etwas Sinnvolles und als Durchgangstor zum Erleben der Unsterblichkeit, dem Fortbestand des eigenen Willens.
Dann schildert Rudolf Steiner, wie wir in der heutigen Kulturepoche, die 1413 begonnen hat und die so wie die anderen etwa 2160 Jahre dauern wird, vor einer Aufgabe stehen, die sich erst langsam im Bewusstsein der Menschen regt. Wir befinden uns immer noch am Anfang dieses Zeit-

raums, sind mit 605 Jahren in 2018 erst am Ende des ersten Drittels. Das heißt, das, was wir heute erleben, sind zarte Anfänge von weit schwierigeren Zeiten.
Deswegen hängt so viel davon ab, dass wir das verstehen, damit die Verhältnisse nicht noch schwieriger, schlimmer werden müssen.
Die Frage ist: Was individualisiert sich heute? Was ist letztlich das, was uns die meiste Kraft raubt und mit dazu beiträgt, dass wir in die Erschöpfung kommen? Dass wir uns in einer Welt befinden, die scheinbar immer bösartiger und inhumaner wird, obwohl man sich so anstrengt und so viel tut und irgendwo das Gefühl hat: Ich kann da gar nichts ändern. Irgendwie stimmen die Werte, die ich mir so aus Kindheit und Jugend und vielleicht auch durch die Anthroposophie angeeignet habe, nicht mehr so recht. Alles kommt irgendwie in die Krise. Nichts ist mehr, wie es war. Was also individualisiert sich? Woran muss gearbeitet werden, um zu verstehen, warum alles so ist wie es heute ist? Es ist das menschliche Ich, unser eigenes Selbst, was wir uns noch einmal durch persönliche Identifikationsarbeit aneignen müssen. Allein sich diese Frage zu stellen „Wie individuell ist eigentlich mein Ich heute schon?“, ist ein entscheidender Augenöffner. Da beginnen wir zu merken, wie abhängig wir noch sind und wie wenig autonom und selbstbestimmt! Wie sehr unser Identitätserleben nicht durch unsere eigenen Wertsetzungen und Vornahmen bestimmt ist, sondern durch unser Verbunden-Sein mit Familie, Religionsgemeinschaft, Arbeitsgemeinschaft, Kollegenkreis, Kulturgemeinschaften, Sportvereinen … Viele Menschen identifizieren sich durch die Netzwerke, denen sie angehören, durch ihr Geld, das Auto, das gesellschaftliche Ansehen, die Zeichen äußerer Anerkennung. Es fällt schwer, das alles abzustreifen und sich zu fragen: Was bleibt übrig, wenn ich alles, was ich durch Herkunft, Erziehung, Bildung, Berufsleben gelernt habe, was ich geworden bin, was ich habe, wenn ich davon einmal absehe, mich davon ganz freimache und mich frage: Wenn ich mich ganz frei fühle, was würde ich jetzt aus mir über mich und mein Tun bestimmen wollen? Das ist das eine. Da merken wir, wie schwierig das ist, wirklich an dieses ganz Individuelle heranzukommen und von dem aus alles neu anzuschauen. Es ist im Grunde der Abgrund, über den wir heute gesprochen haben, von dem wir gehört haben. Dieser Abgrund ist in unserem eigenen Ich, dort, wo Goethe von „Stirb und werde“ spricht oder von dem Ererbten, dass man sich erwerben muss, um es wirklich zu besitzen. Alles, was ich bekommen habe, was ich bin, muss erst vollkommen sterben, damit ich

ganz rein, mein individuelles, einzelnes, einsames Ich erleben kann. Das ist zart, aber brennend. Wenn ich da nicht hinkomme, dann lebe ich mit einem Ersatz-Ich. Dann identifiziere ich mich über mein Haus, über meinen Partner, über meine Verbindungen und das verhindert, dass ich wirklich zu mir selber komme. Aber wir haben als Menschheit dafür auch noch gut 1500 Jahre Zeit! Wir können da noch einige Male wiederkommen und das immer weiter üben.

Aber das andere, was mit dieser Aufgabe verbunden ist, ist fast noch schwieriger: Dass wir anerkennen lernen müssen, dass das große und kleine Böse, das wir in der Welt draußen anprangern und wo wir denken, es sind die anderen – dass das genauso auch in jedem von uns veranlagt ist. Das ist eigentlich der schwierigste Teil moderner menschheitlicher Selbsterkenntnis, dass man sieht: Der Ursprung des Bösen liegt im Menschen, liegt in uns allen. Der deutsche Philosoph Hans Jonas, der das wunderbare Buch „Prinzip Verantwortung" geschrieben hat, konnte dies in seinem Essay „Der Gottesbegriff nach Auschwitz" in der ganzen Größe und Tragik, die diesem Thema innewohnt, bewusst machen: Er war jüdischer Herkunft und seine Mutter kam in den Gaskammern von Auschwitz ums Leben. Dadurch geriet er in eine existenzielle Glaubenskrise. Denn nach jüdischer Gottesvorstellung straft Gott keinen Gerechten. Seine Mutter war für ihn Vorbild an Gerechtigkeit und Menschlichkeit. So beginnt er einen philosophischen Dialog mit Gott. Er will verstehen, er will Auschwitz verstehen, er will verstehen, warum Gott Auschwitz nicht verhindert hat. Ich muss gestehen, es war auch in meiner Jugend die allerschwierigste Frage für mich: Warum waren die Attentate auf Hitler nicht erfolgreich? Ich bin Jahrgang 1946, noch in diesen ganzen Nachkriegsgeschichten aufgewachsen: 30 Menschen mindestens (wenn man genau zählt, sind es vielleicht noch mehr), aber 30 habe ich im Bewusstsein, 30 Menschen haben versucht, Hitler umzubringen. Alle Attentate sind missglückt. Warum hat Gott nicht wenigstens ein Attentat gelingen lassen? Das muss man doch begreifen können! Warum greift er nicht ein? Warum gibt es kein Erdbeben, keinen Blitzschlag? Warum darf dieses menschenverachtende System einfach weiter bestehen? Jonas fragt ähnlich: Wo war Gott, als Auschwitz geschah? Das hat mich so berührt. Wo warst du – wenn es dich denn gibt? Interessierst du dich noch für uns? In der Natur haben wir ökologisches Gleichgewicht, da sind Zerstörung und Aufbau immer im Lot. Bei uns Menschen jedoch gerät dieses Gleichgewicht aus dem Lot. Wir können viel mehr zerstören, als wir aufbauen und umgekehrt.

Das gibt es nur bei uns Menschen. Warum ist das so? Es liegt in der menschlichen Natur. Wir sind von Natur aus nicht vollkommen, d. h. nicht „gesteuert". Tiere sind von Natur aus in ihrer Art vollkommen, das ist grandios. Sie sind instinktgesteuert. Der Mensch hingegen braucht Erziehung, braucht ein Umfeld, in dem er sich entwickeln kann. Es braucht 20 Jahre, bis er einigermaßen erwachsen ist. Und dann weiß er oft noch nicht, was er oder sie will … auch der Sinn des Lebens ist nicht von selbst gegeben. Man muss ihn für sich suchen. Der Mensch ist zur Selbststeuerung und individuellen Selbstbestimmung veranlagt und nicht, dass er von Natur aus alles richtig mache. Auch kann uns die Gesellschaft nicht so anpassen, dass wir uns vollkommen systemkonform benehmen. Soziale Experimente und totalitäre Systeme sind nur vorübergehend realisierbar. Der Mensch wehrt sich, er hält es nicht aus, er stirbt lieber, er rebelliert, wenn die Unfreiheit zu groß wird. Er ist dazu veranlagt, seine destruktiven und positiven Anlagen zu erkennen und selbst zu entscheiden, welche Richtung seine Entwicklung nehmen soll. Wenn ich ein Haus abreiße, um ein schöneres zu bauen, dann habe ich eine kontrollierte Zerstörung. Wenn ich aber eine Atombombe schmeiße, habe ich eine unkontrollierte Zerstörung. Und der menschliche Organismus ist so gebaut: In unserem Stoffwechsel haben wir eine kontrollierte Zerstörung. Wir alle verdauen Mittagessen, bereiten uns schon aufs Abendessen vor, da wird wieder gegessen … Ja, was machen wir denn, wenn wir essen und dann sagen: Gute Verdauung!? Wir zerstören doch das alles, was wir an Nahrungsmitteln aus der Natur aufnehmen!

Wenn man also fragt: Woher kommt die Umweltzerstörungskompetenz? Sie kommt aus der Weisheit unserer Verdauung. Wir sind durch die Verdauung begabt, die Umwelt, die Naturreiche zu zerstören. Hier bewirkt das sogenannte Böse etwas Gutes. Es wirkt am richtigen Platz. Strahlt diese Weisheit aber ins Seelen- und Geistesleben ein, so muss ihm der Mensch selber die Richtung der Wirksamkeit weisen. Was geschieht, wenn diese zerstörerische Kompetenz in das Seelische einstrahlt und in das Geistige hereinkommt und wir destruktiv denken und zerstörerische Gefühle entwickeln? Wären wir von Natur aus perfekt, wäre unser Ich, unsere Seele, unser Leben komplett im Körper inkarniert und würde sich perfekt verhalten. Dann wären wir menschliche Tiere. Wir behalten aber in unserer ganzen Form – das kann man in der vergleichenden Tier-Mensch-Embryologie schön sehen – zeitlebens eine embryonale Urform, die die Tiere verlieren. Ein embryonales

Pferd, ein Schwein, ein Affe, die sehen erstaunlich menschenähnlich aus, selbst Vögel haben in den ersten Embryonalstadien noch Hände mit fünf Fingern, und dann verkrüppeln Hand und Arm erst zum Flugskelett der Flügel. Es fängt menschlich an und endet perfekt geeignet für irgendeine dem Tier mögliche Kompetenz.

Wir Menschen entwickeln uns von Natur aus nicht spezialisiert. Wir halten sozusagen diese immensen Spezialisierungsmöglichkeiten körperlich zurück, zugunsten einer frei handhabbaren Intelligenz und vieler spezieller Lernmöglichkeiten. Rudolf Steiner hat dies erforscht und führt die zurückgehaltene körperliche Wachstumskraft zurück auf die Tatsache, dass sich diese anders betätigen kann – nämlich außer körperlich als selbst gesteuerte Denktätigkeit. Unsere selbst steuerbare Gefühlstätigkeit hingegen entstammt der körperlich nicht realisierten Spezialisierungs- und Differenzierungsfähigkeit. Wohingegen unsere Selbstbeherrschungs- und Integrationskraft dem körperlich nicht realisierten Vermögen geschuldet ist, das uns physisch unvollendet lässt und unsere Ganzheit und Vollkommenheit erst werden lässt in dem Masse, wie wir dies selber wollen. Das heißt, wir verzichten sozusagen darauf, uns komplett zu verkörpern, und setzen im Laufe unseres Auswachsens – diese körperlich nicht realisierten Bildekräfte frei für die seelisch-geistige Handhabe als Denken, Fühlen und Wollen.

Rudolf Steiner hat dies eindrücklich beschrieben als die „Metamorphose der leibbildenden Kräfte in die seelisch freien Gedanken-, Gefühls- und Willenskräfte“ (GA 27, 1. Kapitel) Diese Gedanken-, Gefühls- und Willenskräfte müssen wir selbst steuern, selbst erziehen. Sie haben aufgrund ihrer Herkunft die ganze Weisheit der Schöpfung in sich, der auch unser Leib mit seiner Natur- und Weltverbundenheit entstammt. Daher können wir alles, was dieser Körper kann: zerstören, analysieren, synthetisieren, aufbauen, ausscheiden, trennen, originell neu schaffen – alles, was der Körper kann, können wir auch als Potenzial seelisch-geistig handhaben, üben, realisieren. Wir müssen selbst bestimmen, wie wir mit all diesen Fähigkeiten umgehen. Wenn wir das erkennen und die Selbstverantwortung realisieren, bedeutet dies, dass wir uns selbst, unser Ich, individualisieren – dass wir uns selbst erkennen in dieser besonderen Entwicklungsnotwendigkeit.

Hans Jonas hat diesen Tatbestand philosophisch entdeckt in seinem Dialog mit Gott. Ihm wird bewusst, dass Gott seine Beziehung zur Menschheit geändert hat. Die Menschen sind für Auschwitz verantwortlich, nicht er. Er hat sich in die Ohnmacht begeben – sozusagen einen Teil

seiner Schöpfungsmacht an den Menschen abgegeben. Entsprechend ist er auch nicht mehr allweise – er hat einen entscheidenden Anteil seiner Weisheit und Intelligenz an den Menschen und seine Selbstführung abgegeben. War also Gott nicht in Auschwitz? Doch, er war. Aber nicht als der Allmächtige und Allwissende. Er war dort als der Allliebende. Gott war in Auschwitz, seine Mutter ist in seiner Nähe und mit seinem Beistand gestorben. So hat sich das neu geformt. Auf dieser Grundlage kann er jetzt sein philosophisches Hauptwerk schreiben: „Das Prinzip Verantwortung". Dadurch kann er sich zugleich selbst heilen und dies so tun, dass er eine ethische Philosophie schreibt, die für viele, viele Studenten und Erwachsene wie eine Kulturtherapie ist. Denn was erkennt er in seinem inneren Dialog mit Gott? Gott – das erkennt Jonas – muss sein Verhältnis in der modernen Zeit zum Menschen geändert haben. In dem Moment, wo der Mensch selbst verantwortlich wird, so nennt Jonas es jetzt, muss Gott sich aus seiner Verantwortung für den Menschen zurückziehen. Er respektiert die Eigenverantwortung des Menschen, und dann nimmt Jonas immer und immer wieder, auch in den anderen Schriften, dieses Beispiel: Gott ist nicht verantwortlich für den Holocaust, wir Menschen sind es (er sagt „wir Menschen", er bezieht sich mit ein), die das zu verantworten und zu verarbeiten haben. Der allmächtige Gott ist nicht in Auschwitz, da sind nur die Menschen und üben ihren Machtmissbrauch aus. Der allweise Gott ist auch nicht in Auschwitz, sondern die Menschen müssen irgendwie selbst zurechtkommen und das irgendwie verarbeiten, müssen daran aufwachen, müssen zu verstehen versuchen. Aber der Gott der Liebe war in Auschwitz, denn die Liebe ist mit der Freiheit des Menschen vollkommen vereinbar. Warum? Weil die Liebe diese Selbstlosigkeit hat, dass sie den anderen so will, wie er oder sie es möchte. Deswegen ist Gottesliebe und wahre Menschenliebe ein und dasselbe. Gott will unsere Freiheit. Das muss also eine Liebe sein, die die Freiheit des anderen respektiert, die auch das Wissen und die Selbstbestimmung des anderen respektiert und trotzdem bedingungslos in seinem Interesse an jedem einzelnen Menschen festhält und bei jedem einzelnen Menschen gespannt ist, sozusagen, wie er oder sie seinen/ihren Weg machen wird.
Also diese schwierige siebte Charakteristik:

» Die Liebe trägt niemandem Böses nach. Sie kann auch das Grausamste verzeihen durch Verstehen, wie es dazu kam und durch die damit verbundene Möglichkeit der Sinngebung. Das ist das Kulturgeheimnis unserer Epoche. Ich fand es sehr interessant, dass

jetzt in den Kirchen eine Debatte über dieses Problem des Bösen im „Vater unser“ begonnen wurde. Papst Franziskus sagt: Das muss man doch nochmal anschauen – besser übersetzen! Und jetzt sagen die Gläubigen: Ich will mir aber nicht mein „Vater unser“ wegnehmen lassen. Da heißt es: „Erlöse uns von dem Bösen.“ Gott soll das tun? Es müsste so übersetzt werden, dass der Mensch dabei empfindet: Die mir von Gott zur freien Selbstbestimmung überlassenen Kräfte der Schöpfung, diese Gotteskräfte sind es, die mich in Verbindung mit den in der Natur weiterwirkenden und mich tragenden Gotteskräften vom Bösen erlösen. Wenn ich aber meinen Anteil dazu nicht beitrage, wird es nicht geschehen können. Dann verlöre die Schöpfung, die den freien Menschen will, ihren Sinn. Aber das Göttliche in uns, diese ungeteilte Gott-/Menschenliebe ist es, unser wahres, höheres Selbst, von dem die Erlösungskraft ausgeht. Wenn man die Bitte im „Vater unser“ so versteht, dann macht sie Sinn. Ja, sie macht zugleich verständlich, warum es diese Form des christlichen Gottesverständnisses überhaupt gibt. Im Vergleich mit den anderen Weltreligionen ist nicht zu verstehen, warum die christliche Religion ihren Gott durch das Martyrium gehen lässt. Keine andere Religion macht das. Der Christengott wird gemartert, gefoltert, geschändet und sein Vater lässt diesen Kelch nicht an ihm vorübergehen. Und Jesus betet zu ihm und sagt: „Vater, vergib ihnen – denn sie wissen nicht, was sie tun.“ Das Böse tritt eben auf, wenn man nicht weiß, was man tut, wenn man noch nicht individualisiert ist, oder - mit Hans Jonas zu sprechen, wenn man noch nicht zur Selbstverantwortung aufgewacht ist. Denn in dem Moment, wo die Verantwortung aufwacht für das, was ich tue, ist die Kraft zur Überwindung des Bösen da. Denn in dem Wort Verantwortung steckt das Wort Antwort drin. Man muss in der Lage sein, Antwort zu geben, zu dem zu stehen, was man getan hat.

Auswege

- Die Liebe freut sich nicht über Unrecht. Wir haben immer noch eine Erziehungskultur, manchmal trifft man es leider auch an Waldorfschulen an, wo man sich über Unrecht freut, wo man den Lehrer betrügt und sich freut, wenn er das nicht merkt, und wo man auch andere betrügt, oder wo man Schadenfreude hat: Ah,

das geschieht ihm recht! Man freut sich über Unrecht, über Falsches, über Böses, über Verlogenes, über Nicht-Richtiges.

Diese Qualitäten behindern unsere Eigenverantwortung und unsere Liebesfähigkeit. Ich möchte jetzt Liebe und Verantwortung im jonasschen Sinn gleichsetzen. Je liebevoller ein Mensch ist, je mitverantwortlicher fühlt er sich. Und warum brennt er oder sie nicht aus? Weil wir wissen, wenn wir das üben: Wir können in jedem Augenblick positiv zur Entwicklung der Menschheit beitragen. Ein Einzelner kann die Welt nicht retten – aber wir können alle dazu beitragen. Je mehr dies tun, umso humaner werden unsere Mitwelt und die Kultur. Die Kraft aber, die dazu die nötige Zuversicht schafft, ist die Liebe – als stärkste Kraft der Schöpfung. Neben den beiden schon genannten zwei Grundeigenschaften der Großherzigkeit und Güte sind es weitere sechs Eigenschaften, durch die sich diese wunderbaren Kraftquellen realisieren. Nachdem Paulus achtfach gesagt hat, was die Liebe nicht ist, was sie behindert, nennt er die noch fehlenden sechs Charakteristika, durch die sie ausstrahlen kann:

» Die Liebe freut sich nur mit der Wahrheit. Wenn etwas stimmt, dann ist Freude da. Da denkt man doch an Antonovskys Prinzip der Verstehbarkeit und der Sinnhaftigkeit. Denn: Wenn ich mich freuen kann, wirken die beiden zusammen. Dann ist aber auch Liebe mit im Spiel, dann verstehe ich: Ich freue mich an der Wahrheit. Freude ist nach der Liebe das schönste Gefühl. Rudolf Steiner geht so weit, dass er sagt: Die Liebe ist nicht nur schön – sie ist anstrengend. Das haben wir auch gemerkt, wenn wir ihre Eigenschaften verstehen wollen und dann auch freizulegen versuchen. Das ist richtig Arbeit! Dann aber beschreibt er im Kontext von Schicksal und Wiederverkörperung: Jede Bemühung in diesem Leben, bei der wir uns daran abarbeiten, Liebe zu lernen, Liebe zu üben, zu entwickeln, freizulegen – diese Anstrengung aufgewendeter Liebe kommt im nächsten Leben als Freude zu uns zurück. Wir denken beim Schicksal immer an das Leidbetonte. Wenn mir etwas Schlimmes passiert: Ja, ja, ich war wohl im letzten Leben auch ein ziemlicher Problemträger! Aber sich mal klarzumachen, dass alles, worüber wir uns freuen, ganz spontan, dass das das Ergebnis von Liebesbemühungen im letzten Leben sein kann, das ist nicht nur ein tröstlicher Gedanke. Dieser Gedanke ist auch schön, er kann zu einer unerschöpflichen Kraftquelle werden: Die Liebe freut sich nur mit der Wahrheit.

Und weiter schreibt Paulus:

» Die Liebe umkleidet alles. Das heißt, sie ist allumfassend, sie hat für alles Interesse, sie grenzt nichts aus, sie umfasst Himmel und Hölle, Fehler und Genialitäten, alles. Sie umkleidet alles, sie bildet den großen Rahmen, in dem sich die Schöpfung darlebt – sie ist ihr Fundament.

» Sie ist allvertrauend. Man sagt manchmal, die Hoffnung stirbt zuletzt. Vertrauen, sagt Goethe, ist Anfang und Gipfel aller Kultur. Ohne Vertrauen haben wir auch keine Hoffnung. Vertrauen ist das Fundament der Menschlichkeit. Und die Liebe ist allvertrauend. Sie hat auch beim Bösesten, beim Schwärzesten das Vertrauen, wenn die Menschen, die durch dieses grausame Tal gegangen sind als Täter und Opfer, wenn sie eines Tages verstehen, warum das im Weltenganzen von Gott zugelassen sein musste um Freiheit und Würde des Menschen willen. Dann wird gerade das Schlimmste zu höchsten Einsichten führen. Bildhaft sagt man: Je tiefer man fällt, je höher kann man nachher steigen. Je weniger man etwas verstanden hat, umso leuchtender wird eines Tages der Durchblick, die Erkenntnis sein. Dieses Vertrauen ist eine Grundqualität der menschlichen Liebe. Wenn wir dieses Existenzvertrauen in den Bestand unserer Schöpfung üben, stärken wir die Liebesquelle.

» Sie ist allerhoffend. Dann kann ich auch hoffen, ganz konkret, für diesen Menschen hoffen, für jene Arbeit hoffen, hier meine Hoffnung draufsetzen, auf diesem Fundament kann ich spezifizieren mit der Hoffnung. Und dann, wenn es schiefgeht:

» Die Liebe ist allerduldend. Sie kann alles ertragen, alles.

» Und dann das Letzte: Sie, die Liebe kann nicht fallen. Von der Liebe heißt es hier, sie kann nicht fallen – sie ist nicht abgrundfähig! Im Griechischen heißt es hä agape udepote piptei. Das wird meist so übersetzt: Sie kann nicht der Sünde anheimfallen. Es heißt aber nicht, dass die Liebe nicht sündenfähig ist, sondern dass sie nicht fallen kann – sie bleibt sie selbst, aufrecht klar – ungebrochen, nicht stürzbar. Dass die Liebe nicht abgrundfähig ist – das zeigt, dass sie der goldene Weg ist, die Brücke über den Abgrund, das Licht in der Finsternis. Wir haben diese Brückenkraft alle in uns – sie ist die entscheidende Kraftquelle.

Dazu gibt es auch eine schöne Geschichte, die verschiedenen Kulturen zugeschrieben wird: Mister Smith stirbt. Er hat sich schon während seines Lebens vorgenommen, falls es Gott gibt, dann will ich ihm einmal genau erzählen, wie abartig dieses Erdenleben ist, wie unzumutbar, wie ganz und gar schrecklich! Gott kann keine Ahnung davon haben, was er uns Menschen zumutet. Dann ist er nach dem Tod tatsächlich noch da und freut er sich, das alles sagen zu können. Er wird vor Gottes Thron gebracht und darf alles sagen, was ihn bewegt. Gott schaut sich sein ganzes Erdenleben an und sagt: Ja, das stimmt wirklich, da hast du viel durchgemacht. Aber schau mal, ich war doch immer bei dir, ich habe das alles mitbekommen. Neben deinen Fußstapfen sind meine. Du warst nie allein. Mr. Smith ist ganz erstaunt und sucht und sucht, sieht immer diese beiden Fußspuren. Plötzlich aber kommt er an die Zeit in seinem Leben, wo er total verzweifelt ist, und dann sieht er nur eine Fußspur. Dann sagt er zu Gott: Es stimmt nicht, was du sagst. Da hast du mich verlassen! Da sagt Gott ganz milde zu ihm: Nein, weißt du, in dieser Zeit, da musste ich dich tragen!

Das ist ein wunderbares Bild für dieses Letzte: Die Liebe kann nicht fallen. Es ist etwas in uns, was trägt.

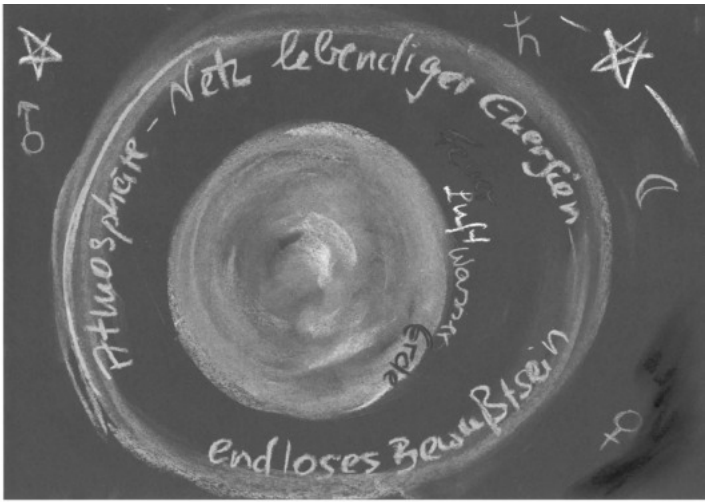
Es gibt einen Weg zu diesem tragenden Grund, auch ohne die Erfahrungen von Krankheit und Krise. Als Arzt möchte man am liebsten vorbeugen. Ich bin nicht der Meinung, dass jeder in eine Erschöpfungsdepression und in ein Burn-out verfallen muss, bevor er den Weg zu den Kraftquellen findet, auch wenn dies sehr oft der Fall ist. Man kann auch durch Empathie aus vielen Fremderfahrungen lernen und dann z. B. dieses Hohe Lied der Liebe in die innere Arbeit einbeziehen. Wer das beginnt und sich z. B. abends fragt in der Rückschau auf den Tag: Wo haben mir diese acht negativen Eigenschaften wieder Kraft geraubt? Was muss ich tun, damit ich dem vorbeugen kann? Dass ich dem besser gegensteuern kann, indem ich die Liebesfähigkeit verstärke als unerschöpfliche Kraftquelle?

Es gibt aber auch den Weg „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“, wo Rudolf Steiner zwei Kapitel schreibt, die heißen „Bedingungen“. Und die gehören zum Großartigsten, was es gibt, denn er beschreibt die Bedingungen für eine gesunde Entwicklung. Lebt man gemäß diesen Bedingungen, kann man sie ernst nehmen und sein Leben danach ausrichten, so hat man einen Übungsweg, der verhindert, dass man in ein Burn-out verfällt.

Die Kraft des Lebendigen[1]

Almuth Strehlow

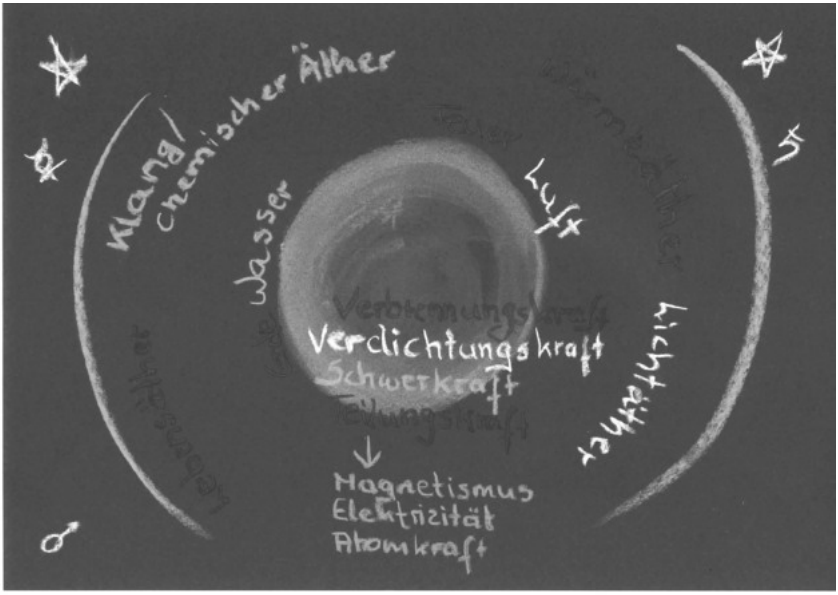
Viele Menschen versuchen seit Jahrtausenden sich mit dem Thema „Was ist das Lebendige?“ zu beschäftigen, und wenn man in die Mythologien schaut, dann gibt es viele Beschreibungen von dem, was das Lebendige sei. Sei es auf den Kanaren, wo von der Göttin Tara erzählt wird, oder in Peru, wo Pacha Mama mit ihren sieben Quellen bedeutsam ist, oder Demeter in Griechenland – in allen Mythologien gibt es Wesenheiten wie Gaia oder Frau Holda. Mit diesen Bildern wird versucht die Energien, diese Kräfte des Lebendigen zu verstehen. Seit ich 19 bin, frage ich mich, was Rudolf Steiner mit diesem Ätherischen meint, und seitdem versuche ich, dem nachzugehen. Ich finde in diesen alten Mythologien viele Antworten. Im Oktober 2017 bin ich darauf gestoßen, dass Bruno Latour, ein französischer Philosoph, den Gaia-Mythos als Gaia-Hypothese neu gedacht hat. Also ein aktueller Denker, der beschreibt, dass um die Erde herum ein Netz von lebendigen Energien sein muss, in dem alle Informationen über die Welt enthalten sein sollen. Auch Pim van Lommel, ein Naturwissenschaftler, schreibt in seinem Buch „Endloses Bewusstsein“, dass um unsere Erde herum eine Atmosphäre ist, in der andere Energien wirken als auf anderen Planeten (s. Bild).



1 Transkription des Vortrags bei der Herbstfachtagung der Vereinigung der Waldorfkindergärten im Oktober 2017 in Stuttgart

Zu diesen Bildern möchte ich im ersten Schritt meiner Darstellung kommen, dann werde ich die sieben Lebensprozesse einzeln beleuchten und zum Ende schauen, wie man am Spiel des Kindes erkennend sehen kann, wie das, was wir in der Anthroposophie Ätherleib nennen, geboren wird – denn das geschieht nicht so wie in der physischen Geburt.

Wenn Astronauten unsere Erdkugel beschreiben, erzählen sie von einer wunderbaren blauen Atmosphäre um die Erde herum. Erst in dieser Atmosphäre kann Leben stattfinden. Dieses Leben hat Aristoteles mit den vier Elementen beschrieben und gleichzeitig hat er gesagt: „Äther ist etwas anderes, als Wasser, Luft und Feuer und ewig ist, und ewig umläuft es." Dass wir in dieser Atmosphäre, die sich bewegt zwischen dem Fixsternhimmel und dem Tierkreis und den Planeten, dass auf dieser Erde auf der einen Seite die uns bekannten vier Elemente wirken, Feuer, Luft, Wasser und Erde, – die Asiaten haben noch Holz oder Metall dabei – und dass diese vier nicht allein wirken, so beschreibt er noch in dieser Atmosphäre das Ätherische. Diese ätherischen Kräfte sind permanent in einer Wechselbeziehung mit den vier Elementen und mit den vier physischen Kräften.



Das Feuer ist verbunden mit der Verbrennungskraft, diese Verbrennungskraft ist wirklich enorm, und die Wärme steigt auf, sie verbreitet sich im Umkreis, ist im Kern ganz heiß und verstreut sich in den Umkreis. Das darf in unserem eigenen Organismus nicht genauso stattfinden. Wenn in unserem Organismus die Wärme wie im Element oder bei der Verbrennungskraft wirken würde (wir sagen nicht umsonst Burn-out), dann sind wir krank. Wenn die Wärme in uns aufsteigt wie beim Feuer, wie bei der physischen Wärme, dann haben wir Fieber. Also sind wir ununterbrochen bestrebt, mit einer Kraft, die Rudolf Steiner Wärmeäther nennt, diese Kraft in uns anzubinden, um die Wärme eben nicht als Element Feuer in uns wirksam zu haben, sondern diese Wärme aufbauend bis in unsere Füße bringen zu können. Denn unsere Füße müssen warm sein und unser Kopf – hoffentlich – ziemlich kühl. Sie kennen das alle, wenn man mit kalten Füßen im Bett liegt, kann man nicht einschlafen. Ich muss also über die Wärme erst einmal meinen eigenen Leib ergreifen und lernen, mich an diesen Wärmeäther anzuschließen.

Dann beschreibt Aristoteles das Element Luft. Die Luft, wir teilen sie alle miteinander, sie geht durch alles hindurch, die Luft ist nicht greifbar, sie wirkt so intensiv, dass eine Gruppe von Studenten, die sich mit dem Thema Luft für eine Woche beschäftigten schwer auf einen Punkt kamen. Ihr Sozialverhalten war so, dass hier noch eine Idee kam, oder dort könnte man noch etwas machen … Das ist die Luft im Element – und diese Luft im Element nimmt ja auch Gerüche mit –, von dem etwas und von jenem etwas, wir sehen dies alles nicht und können es nicht greifen. Zum Glück wirkt in unserem eigenen Organismus eben diese Luft ganz anders. Wenn die Luft in unserem Organismus wie das Element wirken würde, das kennen Sie vielleicht nach einem Bohnengericht, dann hat man an einer falschen Stelle die Luft, oder wenn nach einer Operation ein bisschen Luft in den Bauchraum kam, wie schmerzhaft ist das … Also die Luft in unserem Organismus darf nur in die winzig feinen Häutchen der Alveolen gelangen, und von dort übernimmt der Stoffwechsel dann die Prozesse. Die Luft darf niemals in unserem Organismus so wirken wie im Element: Wenn sie in unseren Adern ist, dann ist das tödlich. Die Energie, an die wir uns da anschließen, damit die Luft in unserem Organismus anders wirkt, nennt Rudolf Steiner Lichtäther. Das ist eine Kraft, eine Energie, die uns hilft, mit dieser Luft gegenpolig umzugehen. Und auf der Erde als physische Kraft wirkt die Verdichtungskraft, die mit

der Luft im Zusammenhang ist. Wenn man den Wetterbericht hört, wird da von Hoch- und Tiefdruck geredet. Diese Kräfte, diese Druckverhältnisse haben mit unserer Atmung zu tun, wir stehen als ganzer Mensch darin. Es gibt, in „Psychologie heute“ ist das gerade beschrieben, eine Studie, in der deutlich wird, dass unsere ganzen Sozialprozesse von diesen Druckverhältnissen positiv oder negativ beeinflusst werden.

Das dritte Element ist das Wasser, das die Kinder unheimlich lieben, das durch die Landschaft fließt und alles Mögliche mitnimmt. Das mäandert in Strömen, wenn es lebendig ist, und steht nicht still. In Brasilien durch Sao Paulo geht ein Fluss – ich sah ihn vor Jahren, den man eigentlich „Steh“ hätte nennen müssen, weil er so dreckig war, so voll von Öl und Abfall, dass er nicht mehr fließen konnte. Das Element Wasser hat ganz stark mit der Schwerkraft zu tun, in der Natur fließt es immer bergab, nimmt alles Mögliche mit und löst die Ufer auf.

Dann haben wir eine Kraft in uns, die Rudolf Steiner „Klangäther“ oder „chemischen Äther“ nennt. Durch diese Kraft passiert genau das Gegenteil: Wenn man in die Embryologie schaut, bekommt man eine Ahnung davon. Wenn die feinen Keimscheiben aufeinandertreffen und es dann anfängt als Erstes rhythmisch zu fließen und aus diesem Fließen unser Adergeflecht und unser Herz entstehen. Also eine Kraft, die da wirkt, die nicht der Schwerkraft ergeben ist, sondern ihr entgegenwirkt. Denn wenn wir überlegen, wie viel Wasser wir in uns haben, dann müsste ich ja wie so eine Tüte, in der Wasser ist und die ich an einem Zipfel hochhalte, aussehen. Wir sind ununterbrochen dabei, das Wasser in Bewegung zu halten und damit zu formen. Also dieser Klangäther, den wir im Singen auch schon bewegt haben, dem kommen wir auf die Spur, wenn wir die Wasserbewegungen im Lebendigen anschauen.

Das vierte Element, die Erde, diese kühle, manchmal feuchte Erde, die ich anfassen kann – da wird Materie real greifbar. Hier habe ich ganz deutlich das Messbare bei den irdischen Kräften und kann die Teilungskräfte bis zum Nanopartikel und Hicks untersuchen. Die Erde, wenn ich so einen Klumpen Erde habe und den auf den Boden werfe, zerfällt in viele Einzelteile. Also die Teilungskraft ist in dieser Erde vorhanden, und jedes einzelne Teil ist wieder ein Einzelnes, Ganzes. In unserem ganzen Erdzusammenhang, also in diesem ganzen Gedachten und in uns als kleines Abbild davon, ist es wichtig, dass nicht

die Einzelteile bleiben, sondern dass alles in einen lebendigen Zusammenhang kommt. Diese Kraft nennt Rudolf Steiner Lebensäther. Wenn wir in einem Apfel z. B. Kalzium aufnehmen, dann lagert sich das Kalzium hoffentlich nicht irgendwo in den Gelenken ab oder in den Adern, sondern wir verlebendigen diese ganzen Stoffe und gliedern sie ein in ein Ganzes – in unseren lebendigen Organismus.
Wenn man global schaut, dann kann man beobachten: In der ganzen Welt – überall gibt es ganz fein ausgestreut Uran. Wenn wir es vereinzeln hat es tödliche Energie. Überall auf der Welt gibt es Gold, wenn wir es vereinzeln und in die Bank bringen, dann hat es eine negative Energie im Sozialen. Also immer, wo etwas vereinzelt wird und nicht im lebendigen Zusammenhang ist, wirkt es eher zerstörend. Das kann man heute weltweit sehen, wir wissen so viel, wenn wir das alles zusammendenken würden, müssten wir ganz anders handeln. Aber es ist zu viel und geht so schwer.
In diesem lebendigen Zusammenhang von Element, Erdkräften und ätherischen Kräften, da muss das Kind versuchen, sich selbst, seinen eigenen Energiekörper aufzubauen. Das ist eine wirklich schwere Aufgabe. Und eigentlich ein Geheimnis, wie das gelingt. Auch Elektrizität, Magnetismus und Atomkraft sind in und um uns. Wir alle haben um unser Herz magnetische Kräfte, wir alle erzeugen Strom, quasi Energie in unserem Nerven-Sinnes-System. Wir sind also auch mit diesen Kräften im Dialog.
Wenn das kleine Kind auf die Erde kommt, dann ist es vorher ganz umhüllt, ganz eingebunden in diese wunderbaren Hüllen, die der Uterus gestaltet. Dieses Heraustreten aus dieser Geborgenheit mit dem ersten Atemzug bezeichnen wir als den Beginn des eigenständigen Lebens. Das eigenständige Leben ist aber eigentlich schon ein Stückchen weit vorher, denn das Spannende ist, dass der Embryo das Hormon, das die Wehen auslöst, an die Mutter weitergibt. Also nicht ich als Mutter bestimme die Geburt, sondern das Kind! Der Leib des Kindes, das da herangewachsen ist, zeigt seine Reife und wer weiß wie weit dieses Geistwesen jetzt schon damit eng verbunden ist?
Die **Atmung** ist der erste der sieben Lebensprozesse die Rudolf Steiner beschreibt. Er hat viel über das Ätherische gesprochen und nur an zwei Stellen, einmal in „Anthroposophie, ein Fragment“ und einmal in „Das Rätsel des Menschen“, über die sieben Lebensprozesse etwas berichtet. An diesen Stellen nennt er die sieben Lebensprozesse und gibt uns zur Aufgabe, daran weiterzuforschen.

Mit der Atmung fängt das Kind also an, sich eigenständig mit den Ätherkräften zu verbinden und mit den physischen Kräften sich auseinanderzusetzen. Vorher übernimmt die Mutter diese Aktivität. Wenn das Kind auf die Welt kommt und den ersten Atemzug tut, dann wird der Kreislauf, der vorher wirklich Kreis war, denn von der Plazenta geht das Blut einmal durch den kleinen Organismus hindurch, jetzt mit dem ersten Atemzug und dem Schließen einer Herzkammer zum eigenständigen venösen und arteriellen Blutkreislauf. Also der Dialog mit dem, was wir Luft nennen, beginnt auf eigenständige Weise. Wenn man genau lauscht, dann ist der Atem des Kindes noch ganz sacht und flach, wie von einem Vögelchen. Das Kind atmet noch ganz stark über die Haut, weswegen die Kleidung ja auch so wichtig ist und die Umhüllung. Mit diesem Prozess der Atmung ist nun – so wie ich Rudolf Steiner verstehe – nicht diese rein physische Atmung gemeint, sondern viel mehr. Die Aussage, die in der „Allgemeinen Menschenkunde" Rudolf Steiners steht:

„Die wichtigsten Maßnahmen in der Erziehung werden daher liegen in der Beobachtung alles desjenigen, was in der rechten Weise den Atmungsprozess hineinorganisiert in den Nerven-Sinnes-Prozess. Im höheren Sinne muss das Kind lernen, in seinen Geist aufzunehmen dasjenige, was ihm geschenkt werden kann dadurch, dass es geboren wird zum Atmen. Sie sehen, dieser Teil der Erziehung wird hinneigen zum Geistig-Seelischen: Dadurch, dass wir harmonisieren das Atmen mit dem Nerven-Sinnes-Prozess, dadurch erziehen wir das Geistig-Seelische in das Leben des Kindes herein. Grob ausgedrückt können wir sagen, das Kind kann noch nicht innerlich richtig atmen und die Erziehung wird darin bestehen, richtig atmen zu lehren."

Also er beschreibt, dass mit dem ersten Atemzug dieses Geistig-Seelische aus anthroposophischer Sicht aus der Welt des Vorgeburtlichen in diesem Körper sich mit dem Erdensein verbindet, dass dieses Verorten, dieses „Leibeshaus-Beziehen" über die Atmung geht. Wer bei sterbenden Menschen dabei sein durfte, der kann das gut verstehen – wie lange der Atem hinausgeht und sich das Wesen löst, lässt einen staunen. Ich weiß noch, wie es bei meinem Vater war, als er starb. Das war ein Staunen, Ausatmung und noch mehr Ausatmung und man sah richtig an dem Antlitz, dass sich da etwas lösen konnte, was vorher durch lange Krankheit gehalten war. Also dass dieses Geistig-Seelische, das unser Menschsein ausmacht, über die Atmung in den lebendigen Körper einzieht, und das zu lernen dauert eben sieben

Jahre und bleibt lebenslänglich sensibel. Dieser Atmungsvorgang ist beobachtbar bis zum Zahnwechsel und bis zur Bildung des Fußgewölbes, also von Kopf bis Fuß muss das Kind erst lernen sich zu durchatmen. Und mit Atmen ist eben nicht nur das Aufnehmen der Luft gemeint, sondern es ist bis in die einzelne Zelle gemeint, dass sich der Rhythmus – das Anspannen und das Entspannen, in den Organismus eingliedert, denn jedes Organ von uns hat einen anderen Rhythmus und den muss das Kind erst finden. Wenn man in der „Menschenkunde" ein paar Zeilen weiterliest, spricht Rudolf Steiner davon, dass das Kind erst schlafen lernen muss. Das kennt jede Mutter, diese durchwachten Nächte! Der große Bruder der Atmung ist der Schlaf und der ganz große Bruder der Tod, diese sind immer mit gemeint, wenn gesagt wird: „Atmen lehren." Wie lerne ich Anspannen und Entspannen? Wir haben in unserer Zeit – man nennt den Ätherleib auch Zeitenleib – das Bedürfnis, dass alles immer schneller gehen muss. Dieser Stress wirkt natürlich am intensivsten auf die Atmung; nicht nur auf die Muskulatur, Sie kennen diese Stellen z. B. im Nackenbereich, bis in die kleinste Zehe wirkt in jeder Zelle der Stress. Denn die Zellmembran, also die feine Haut jeder Zelle wird bei Stress immer härter. Vor ein paar Wochen habe ich in einem Buch etwas für mich Neues entdeckt: In unseren Zellen sind Mitochondrien, also noch mal kleine „Orte", diese Mitochondrien kann man sich wie kleine Schiffchen vorstellen, sie haben auch diese Zellmembranhaut und im Inneren eine ganz hauchdünne Haut, die Crista heißt. Der Zwischenraum heißt Matrix – Matrix heißt der „Urgrund", die „Gebärmutter". Also in jeder Zelle haben wir so ein Geheimnis, mit dem wir selber Wasser bilden. Wir selber sind die Quelle, unsere Atmung ist die Quelle, um diese Matrix, um diese kleinen Mitochondrien in Ruhe zu entwickeln, um in unserem Organismus zu Energie und Gesundheit zu finden.
Bei ganz vielen Krankheiten bis hin zur Alzheimer und Demenz, bei ganz vielen Stoffwechselkrankheiten bis hin zu Krebs sind die Forscher inzwischen am Suchen, ob das mit der Verhärtung der Mitochondrien zusammenhängt. Ich bin gespannt, wie weit die Forschung in fünf Jahren ist. Dies sind einige Aspekte der Atmung – dem ersten der sieben Lebensprozesse.
Mit dem Atmen des Kindes kann man gleich den zweiten Lebensprozess beobachten, die **„Wärmung".** Rudolf Steiner findet oft neue Wörter, „warming", also dieses selbst-tätig Wärme in meinem Organismus erzeugen und nicht nur, weil ich materiell nachweisbar

in diesen Sauerstoff-Kohlenstoff-Dialog trete, sondern wir bilden in uns, in unserem eigenen Organismus permanent Wärme. Das kennen Sie von den kleinen Kindern, und wir schützen diese mit den Kleidungshüllen, damit sie warm bleiben und lernen, diese Wärmung bei sich zu behalten. Sie alle kennen in ihrer Gruppe den einen oder anderen kleinen Wildfang, der immer gerne seine Wärme ausbreitet und auch den Gruppenraum mit seiner Aktivität erfüllt, bei dem man das Gefühl hat, „ich müsste jetzt mal deine Grenze deutlich machen: Bis hierher kannst du deine Energie legen, aber nicht in den ganzen Umkreis." In der Heilpädagogik begegnet man dem oft bei Menschen zum Beispiel mit Trisomie 21, dass sie die ganze Wärme in den Umkreis schenken. Aber wir müssen lernen, die Wärme in unserem eigenen Organismus zu halten – da wird deutlich, dass wir mit dem Tastsinn unsere Grenze spüren müssen, sodass wir den Atmungsprozess in den Sinnesprozess hineingliedern. Mit dem Tastsinn hängt zusammen, ob ich lerne, die Wärme nur bis hierher zu bringen, oder ob ich sie heraus schenke. Und zu dieser Wärmung gehört auch, dass ich lerne, dass es an verschiedenen Orten verschieden warm sein muss innerhalb meines Organismus. Im Rumpf muss es richtig schön warm sein, und wenn es im Kopf genauso warm ist, dann würde ich lieber zu Hause im Bett bleiben – und wenn meine Augen die Wärme hätten, die die Leber hat, dann würde ich nur verschwommenes Farbfließen sehen. Also wir müssen lernen – und das Kind muss das über seine ersten sieben Lebensjahre hinweg – langsam die Wärmung an verschiedenen Orten verschieden intensiv zu machen, denn hier am Oberschenkel zum Beispiel, sind wir meistens ziemlich kühl. Wenn wir die gleiche Kühle hier im Unterbauch hätten, wäre das ziemlich ungesund. Das Kind muss Schritt für Schritt lernen, diese Wärmung in den Organismus einzuarbeiten und damit umzugehen. Deswegen ist das Fieber in den ersten sieben Lebensjahren so wichtig, damit das Kind lernt, über die Wärmung sein Immunsystem auszubilden. Bei all den Vorgängen wird deutlich, dass das Kind im ersten Jahrsiebt mit diesen Kräften permanent intensiv umgehen muss.

Der dritte Prozess ist die **Ernährung,** also das Aufnehmen der Welt, das Sich-Verbinden mit dem, was ich aufnehme. Wir haben oft so verschiedene Sprüche, die man sehr gut damit in einen Zusammenhang bringen kann: „Das Brot ernährt uns nicht, was uns im Brote speist, ist Gottes ewiges Wort, ist Leben und ist Geist." Was hat das mit der Ernährung zu tun? Wenn man sich mit der Ernährung und den Vor-

gängen beschäftigt, wird das Folgende immer deutlicher, auch in der Naturwissenschaft: Wenn ich Lebensmittel zu mir nehme, zum Beispiel Kartoffeln esse, dann nehme ich nicht nur die Stoffe auf, sondern vor allem die Information der Stoffe. Der Stoffwechsel an der Darmwand, das wird im Buch „Darm mit Charme" von Giulia Enders wunderbar beschrieben, der Stoffwechsel findet an dieser dünnen Darmwand statt. Die Information (informare bedeutet „in-Gestalt-bringen), diese Energie der In-Gestalt-Bringung nehme ich auf und bilde daraus meinen Leib. Unser Stoffwechsel ist so genial, wenn wir zum Beispiel zu viel Natrium-Salz bekommen und der Körper merkt das, dann wandelt er dieses Natrium-Salz in Phosphor um. Diese Stoffe regen uns an, selbst Stoffe zu bilden, es ist nicht das Magnesium, dass ich in einem Trinkbecher gereicht bekomme, das wird zum größten Teil wieder ausgeschieden. Diese ganzen Stoffe regen mich an, in den Austausch mit der Welt, in den Austausch der Informationen mit der Welt zu treten. Ein Bild, in dem deutlich wird, in welch „verrückte" Kreisläufe wir uns selber bringen. Sie kennen das sicher, wenn man etwas erschöpft ist, zum Beispiel abends, da isst man dann vielleicht einen oder zwei Riegel Schokolade. Man holt sich also den Zucker, um wieder Energie zu gewinnen. Und wenn ich die Leber anschaue, soweit ich sie richtig verstehe als Laie, dann hat sie ein Kontingent, ein Reservoir an Zucker. Denn unser Blut muss immer einen gewissen Level an Zucker haben. Und wenn ich jetzt die Süßigkeit aus dem Brot, also die Kohlenhydrate, richtig gekaut habe und das dann durch meinen Verdauungstrakt zu mir nehme, dann kann ich mit dem Zucker viel länger etwas anfangen und dieses Reservoir in der Leber bekommt vielleicht auch noch ein bisschen davon. Wenn ich aber Naschereien mit Süßstoff esse – da ist ja kein Zucker drin, also kann das nicht so schlecht sein – wenn ich das esse, dann „veräppel" ich sozusagen die Leber, ich schmecke etwas Süßes, und die Leber kann wieder etwas Zucker aus dem Blut herausholen und in das Reservoir schieben, denn sie „denkt", es komme Süßes nach. Aber es kommt gar nichts nach und so bekomme ich noch mehr Hunger auf etwas Süßes und die Leber ist dann wieder irritiert.

In diesem Dilemma stecken viele Kinder. Ich hatte drei Tage zwei Kinder zu Besuch, acht und neun Jahre alt. Sie waren vorher mit den Großeltern unterwegs gewesen, und weil es viel regnete, hatte es Fernsehen und Süßigkeiten gegeben. Ich hatte das Gefühl, ich müsste die beiden erst mal „entzuckern", so quirlig, so aufgedreht waren sie.

Ich glaube, dass wir bei diesen Ernährungsprozessen erst am Anfang sind, sie richtig zu verstehen.
Ohne den nächsten Prozess, die **Absonderung,** kann ich den ganzen Ernährungsvorgang gar nicht richtig verstehen, denn wenn Sie zum Beispiel einen Waffelgeruch in der Nase haben, dann bilden Sie in der Regel sofort Speichel. Das Gleiche passiert, wenn man eine Zitrone oder eine Kiwi sieht. Wir stellen uns über die Wahrnehmung, den Geruch und unsere Erfahrung sofort auf das ein, was da kommt. Die Zusammensetzung der Enzyme im Speichel ist abgestimmt auf das, was da kommt. Unsere Magensäfte, unsere ganzen Verdauungssäfte, unser Insulin, unsere Gallenflüssigkeit sind eingestellt, auf das, was da kommt – deswegen ist das Miterleben des Kochens so wichtig. Und jetzt riechen Sie „Himbeerjoghurt", der Organismus stellt sich darauf ein, Himbeeren zu verarbeiten. Jetzt ist das aber leider nur ein natürlicher Aromastoff, d. h. Buchenholzspäne mit einem Schimmelpilz vergoren. Der Saft, der daraus tropft, der erzeugt Himbeergeschmack. In dem Himbeerjoghurt sind vielleicht zwei oder drei Himbeeren, ein bisschen Rote-Beete-Saft und eben vergorenes Buchenholz … Und wir stellen uns jetzt innerlich drauf ein, die Himbeeren zu verarbeiten, aber da kommt etwas ganz anderes und dann heißt es, das Kind hat eine Allergie. Das ist **sehr verkürzt** dargestellt, aber diese ganzen Fragen, wie wir mit der Welt umgehen und was wir dem Kind anbieten, ob das Duschgel zum Beispiel genauso riechen muss wie der Himbeerjoghurt, diese ganzen Zusammenhänge beeinflussen die Absonderungsprozesse. Absonderung ist die Individualisierung. Hier wird etwas aufgenommen, wahrgenommen, ich verbinde mich damit und nehme es auseinander und verinnerliche, mache es mir zu eigen. Dabei sortiere ich, das kommt in die Niere, das kommt in den Darm, davon kommt etwas in die Leber usw. Dieses Sortieren brauchen wir später, um zu verstehen, was die Geburt des Ätherleibes heißt. Dieses Differenzieren merkt man ganz deutlich, wenn das Kind so um das dritte Lebensjahr anfängt zu fragen, „warum . . ?" oder „was machst du?" Da wird deutlich, dass dieser Absonderungsprozess im Organismus eine bestimmte Reife erfahren hat und jetzt dem Kind zur Verfügung steht.
Der nächste Prozess nach der Absonderung ist **die Erhaltung.** Sie alle haben sich doch schon einmal die Zunge verbrannt. Nach wie kurzer Zeit ist das wieder geheilt? Da werden schnell neue Zellen gebildet und an den rechten Ort gebracht! Auch der Arzt gibt uns nur den Anstoß,

heilen müssen wir uns selber. Der Arzt kann uns Hinweise geben und manchmal auch durch eine Operation helfend eingreifen, aber auch dann entscheidet unser Organismus, ob er dieses neue Hüftgelenk annimmt, ob er es integriert oder nicht. Also der Heiler in uns, diese Erhaltungskraft, die ist doch wirklich ein Wunder. Wenn wir im direkten Sonnenlicht sind, zum Beispiel beim Wandern, werden unsere Sehzellen stetig abgebaut. Das geht permanent, manchmal alle drei Sekunden, da sind wir dann schon in einem späteren Prozess, der Reproduktion, aber das hat mit der Erhaltung ganz viel zu tun. In uns werden dann wieder viele neue Zellen gebildet, die an die richtigen Stellen gebracht werden. Wenn ich zu lange im Sonnenlicht war, baut mein Organismus nicht ein neues rotes Blutkörperchen, sondern genau die Zelle, die notwendig ist. Unser Organismus weiß, wie diese Ganzheit ausschaut. Dies ist wichtig für das Verständnis des Schlafes, weswegen wir das so gut lernen müssen. Rudolf Steiner beschreibt, dass wir im Schlaf immer zurück zum gesunden Urbild unseres Leibes kommen, und deswegen erholen wir uns im Schlaf auch so gut. Der Teil von uns, der in der geistigen Welt geblieben ist, weiß viel besser, was dem Leib guttut. Sie merken bei diesen beiden Prozessen, der Absonderung und der Erhaltung, das hier Zerstören, Differenzieren, Auseinandernehmen bedeutsam ist, da ist „Heile-Machen" die Aufgabe. Das kennen sie alle aus dem Spiel der Kinder, kaputtmachen und heilemachen spielen eine große Rolle.

Der nächste Prozess ist das **Wachstum,** also dass ich diesen kleinen Organismus, der bei der Geburt ca. 50 cm lang ist, mit 19 Jahren auf ca. 1,70 m ausgedehnt habe. Eigentlich ist das skurril, zu denken, wenn die Kinder so richtig stark wachsen, zum Beispiel in der Pubertät, dass sie dann denken können sollten. Stellen Sie sich mal vor, was allein die Füße (vor allem bei den Jungs) alles durchmachen. Und das ist so weit weg da unten … Dieses immer wieder in den Körper hinein sich alle Prozesse zu erarbeiten, unterschätzen wir gewaltig. Immer wenn ich ein paar Zentimeter gewachsen bin, muss ich alle Sinne und Prozesse neu integrieren. Mal hat man in dem Alter ganz viel Hunger, mal ganz wenig, mal ist einem wahnsinnig heiß, dann wieder eiskalt, das schwankt sehr stark. Die ganzen Vorgänge und alle Sinneswahrnehmungen (Gleichgewicht, Tastsinn usw.) müssen nachgerüstet und neu gebaut werden. Das geht bis dahin, dass sogar die ganzen Synapsenverknüpfungen neu geschaltet werden. Dieses Wachstum, das in den ersten 20 Lebensjahren eine ganz starke Rolle spielt, das bedenken wir viel zu wenig.

Der Letzte der sieben Lebensprozesse ist die **Reproduktion:** Reproducere = hervorbringen, also dass wir in unserem Organismus von Anfang an neue Zellen bilden, Neues gestalten. Die Hautzellen zum Beispiel sind nicht sehr langlebig, die Blutzellen – die weißen Blutkörperchen, die roten Blutkörperchen, bringen wir ständig selber hervor. Wir sind sozusagen die Schöpfer unseres eigenen Seins. Und dieses Geheimnis, wie das Kind lernt, Schöpfer seines eigenen Seins zu werden, das hängt stark mit dem kindlichen Spiel zusammen.
Ich versuche immer, den Prozess zu verstehen, procedere ist der Verlauf der Dinge. Wenn ich die Tätigkeit der Atmung anschaue, dann ist das anspannen – entspannen und sich oder etwas hinein- und herausbewegen. Das kennen Sie vom Spiel des Kindes: reintun - raustun - reintun - raustun … Am Anfang ist die Wahrnehmung meiner eigenen Leiblichkeit stark – also das Körper-Spielen. Da kann man beobachten, dass das kleine Kind über die Glieder, über den Willen, erst mal seinen Kopf, sein Nerven-Sinnes-System intensiv ausbildet. Es nimmt also die Grenzen wahr und stößt über den Willen immer wieder an die Welt. Dadurch erarbeitet es sich sein Körperbild immer mehr. Allmählich fängt es an, in das Gegenstandsspiel einzutauchen. Das ist spannend, weil es sich da viel mit irdischen Kräften auseinandersetzt: runter schmeißen - aufheben, Schwerkraft, kleinmachen, kaputtmachen, verdichten, in die Teilung kommen usw. Und das immer und immer wieder. Die Spielgesten, die immer wieder auftauchen auch in späteren Altersstufen, zeigen die Auseinandersetzung mit der Leibbildung und den physischen Kräften. So um das zweieinhalbte Lebensjahr herum kann man organisch beobachten, dass die Ummantelung der Nerven, die Myelinisierung, schon ziemlich weit fortgeschritten ist. Das Kind kann jetzt die Kräfte, die im Nerven-Sinnes-System gestaltet haben, mehr für die Seele, den Seelenleib zur Verfügung haben. Denn nach dem Menschenbild Rudolf Steiners ist der Ätherleib zwischen dem Geistig-Seelischen und dem Physischen. Also wirkt die Atmung einmal auf das Physische und natürlich auch auf das Seelische. Ich atme anders, wenn ich zum Rendezvous gehe, als wenn ich einen spannenden Film schaue. Die Atmung, die Kräfte der Atmung und der Wahrnehmung haben geholfen, dass sich dieses Nerven-Sinnes-System zu einer gewissen Reife entwickelt. Damit wird die Geburt des Ätherleibs Stückchen für Stückchen deutlich. Das Kind steht, zum Beispiel indem es in die Vergangenheitsform in der Sprache kommt oder beginnt Fragen zu formulieren, in diesem

Geburtsvorgang des Ätherischen aus dem Nerven-Sinnes-System. Da ist auch ein Erleben des Egozentrismus – und in diesem Alter ist er richtig. Wenn ich in der Altersstufe den Egozentrismus nicht satt erleben darf, ich bin das Zentrum der Welt, und die Erwachsenen mich dauernd mit sozialen Gedanken stören, dann kann diese Empfindung bleiben oder kommt später vehement wieder, dann stimmt etwas nicht. Aber jetzt dreht sich alles um meine Welt, die ich mir schaffen lerne, und das ist gesund.
Dann kommt die nächste Phase, das Fantasiespiel. Da fängt das Kind an zum Beispiel die Tassen imaginär zu füllen und den Teddy zu füt-

tern oder ähnliche Dinge. Es kann dann diese Verwandlungskräfte, die seinen eigenen Leib gestalten, immer mehr in die Welt geben und der Tisch wird dann auf einmal ein Schiff oder ein Pferd oder ein Haus. Es kann diese Verwandlungsenergien, mit denen seine ganze Welt gestaltet ist, nutzen, um die Handhabbarkeit für sich selbst in der Welt zu erobern. „Ich bin der Schöpfer der Welt." Da können wir

vom Kind viel lernen, denn aus der Nachahmung kommt aus dem Kind selber die Entwicklung zur Sozialfähigkeit.
Anschließend taucht die Phase auf, die auch sehr wichtig ist, in der die Kinder Langeweile haben. Das ist doch irgendwie toll, wir haben dauernd Stress, warum ahmen wir die Kindern nicht mal ein bisschen nach. Denn Langeweile ist dringend notwendig, damit wir unsere eigenen inneren Bilder schaffen können. Bei den vorhergehenden Phasen war der Wille das Erste, so ist nach dieser Langeweilephase das Denken das Erste – wenn nämlich das Vorstellungsspiel beginnt. Die Kinder sitzen dann Beine-baumelnd in der Garderobe und überlegen, was sie alles brauchen – aber eigentlich kann man sehen, dass sich das Spiel im Kopf vollzieht. Und danach kurz der Aufbau, aber dann ist das Spiel oft schon zu Ende. Und wenn man es stehen lässt, dann entsteht nichts Neues, also muss wieder die Zerstörung her. Dieses Vorstellungsspiel, in dem das Kind langsam über sein Denken lernt seinen Willen zu lenken, ist lebensnotwendig. Das hängt damit zusammen, wie das Kind diese Kräfte in seinen eigenen Organismus eingegliedert hat und ob es den Raum dafür hat, so ins Spiel einzusteigen. Manchmal muss auch das Gebaute stehen bleiben – die älteren Vorschulkinder können dann genau da anknüpfen, wo sie am Vortag das Spiel beendet haben.
Weil ich politisch aktiv bin, muss ich das noch sagen: Im Vorstellungsspiel fängt das Kind an, Demokratie aus sich selbst heraus zu entdecken, es fängt an, aus sich selbst Regeln zu entwerfen. Diese Regeln gelten für ein soziales Miteinander. Rudolf Steiner sagt in vielen didaktischen Vorträgen, dass Regeln im ersten Jahrsiebt nichts zu suchen haben, weil ich Regeln erst richtig verstehen kann, wenn ich sie aus mir selbst geboren habe – vorher befolge ich sie eben. Dann verstehe ich nämlich, dass es Sinn macht, dass wir Regeln für das Miteinander brauchen. Das Geniale ist auch, wenn man die Kinder im Vorstellungsspiel anschaut und wenn sie so mit fünf-sechs Jahren anfangen, diese Regeln zu bilden, dass sie dann eine Kompetenzhierarchie bilden. Der, der Ahnung hat, der ist jetzt „Bestimmer“ und beim nächsten Spiel ist dann der andere der „Bestimmer“. Da kann man nicht vom Familienminister mal schnell zum Verteidigungsminister werden, sondern muss richtig drin sein und die Regeln gut miteinander verhandeln und trotzdem flexibel bleiben. Das kennen wir aus unserer Demokratie und Bürokratie leider nicht immer so. Das Kind wird also der Schöpfer bis ans Ende des ersten Jahrsiebts, wo es

dann seinen Organismus von Kopf bis Fuß, vom Zahnwechsel bis zum Fußgewölbe einmal durchatmet, durchgestaltet hat. In der letzten Spielphase lösen sich dann die ätherische Kräfte ein Stück weit aus dem Stoffwechsel-Gliedmaßen-System, bis das Kind dann schulreif ist. Das bedeutet, dass das Kind Freude hat an der Abstraktion, denn diese ganzen Prozesse, die unseren Organismus aufbauen, sind so gestaltet, dass diese Jahrsiebte wirklich eine Bedeutung haben, denn die vorderen Frontallappen, mit denen wir abstrakt denken, die bilden sich erst im Alter von sechseinhalb bis sieben Jahren richtig aus. Das abstrakte Denken vorher ist eher forciert und raubt dem Kind die Lebensenergie, um seinen Leib in Ruhe gesund aufzubauen. Es gibt Kinder, die sind da schneller, und wir tun leider viel, dass das Kind schneller ins Seelische komme. Insofern lassen Sie den Kindern bitte ganz viel Zeit zum Spielen!

Sprache – das Lebenselixier des Kindes[1]

Rainer Patzlaff

Der heutige Fachtag bietet mir die Gelegenheit, Sie aufmerksam zu machen auf neue Sichtweisen in der Wissenschaft, von denen gerade Sie als Menschen, die mit kleinen Kindern arbeiten, wissen sollten; einerseits zur Vertiefung der eigenen Arbeit, andererseits aber auch für den Umgang mit Eltern und Öffentlichkeit, die berechtigterweise nach Begründungen fragen für das, was in der Waldorfpädagogik getan wird. Allzulange grenzten sich anthroposophisch orientierte Kreise mit einem gewissen Überlegenheitsgefühl von der Naturwissenschaft ab. Das war von Rudolf Steiner nicht gewollt – ganz im Gegenteil, er versuchte immer wieder Brücken zu bauen –, es ergab sich aber daraus, dass seine Forschungsergebnisse oft so konträr waren zu den damaligen Paradigmen der Wissenschaft, dass man keine Übereinstimmungen zu sehen vermochte.

In den letzten Jahrzehnten hat sich nun vor allem in den Kognitionswissenschaften (die sich mit der Frage beschäftigen, wie der Mensch zu Erkenntnissen kommt) ein Wandel vollzogen, den ich so epochal finde, dass ich ihn in mein 2017 erschienenes Buch zur Sprachentwicklung des Kindes[2] eingearbeitet habe, aus dem ich Ihnen heute einen Ausschnitt vorstellen möchte. Die Forscher sind nämlich durch den Einsatz modernster Technik und gelegentlich auch durch glückliche Zufälle zu Ergebnissen gelangt, die wahrhaft umstürzend sind, weil sie zum Gegenteil dessen geführt haben, was man jahrhundertelang für wahr gehalten hat. Viele Lehrbücher mussten neu geschrieben werden, und es entstanden plötzlich Forschungsfelder, die zu Steiners Zeit wegen falscher Voraussetzungen noch gar nicht denkbar waren, die aber jetzt zu Resultaten führen, die in keinerlei Widerspruch mehr zur anthroposophischen Menschenkunde stehen.

Faszinierend ist dabei für mich die Beobachtung, dass Wissenschaftler mit ihrer Forschung immer wieder an eine Grenze stoßen, an der

1 Erster Teil einer vom Autor bearbeiteten Mitschrift eines Vortrags beim Fachtag der Vereinigung der Waldorf-Kindertageseinrichtungen Baden-Württemberg e.V. am 10.Februar 2018 in Stuttgart. Der Duktus des gesprochenen Wortes wurde weitgehend beibehalten.

2 Rainer Patzlaff: Sprache – das Lebenselixier des Kindes. Moderne Forschung und die Tiefendimensionen des gesprochenen Wortes. Verlag Freies Geistesleben 2017

sie nur die nächste, logisch sich anschließende Frage stellen müssten, und schon wären sie auf dem Felde der Geisteswissenschaft angelangt. Sie stellen sie nicht, weil sie spüren, dass die Antwort nicht auf dem naturwissenschaftlichen Feld zu finden wäre. Wer aber die Antwort unbefangen auf dem geisteswissenschaftlichen Felde sucht, findet eine verblüffende Kongruenz mit den Angaben Steiners, sodass sich beide Bereiche fruchtbar ergänzen.
Mein Anliegen heute ist nun, Ihnen an einem Beispiel zu zeigen, was man von der äußeren Seite her Neues weiß über die Entstehung der kindlichen Sprache und wie das übereinstimmt mit dem, was in der Anthroposophie zu finden ist, wenn man eben den Sprung über die Grenze zu machen wagt. Das tun viele Wissenschaftler nicht, weil sie Angst haben, dass sie da in irgendetwas Mystisches hineingeraten. Aber diese Angst müssen wir nicht haben, und ich hoffe, dass wir uns neu in der wissenschaftlichen Landschaft verorten können und dadurch eine ganz andere innere Sicherheit gegenüber den Eltern gewinnen, aber auch gegenüber den Kindern, denn wir erfahren durch diese Wissenschaften Dinge, die wir alle auch nicht gewusst haben. Wir müssen herunter vom hohen Ross, in der Anthroposophie sei schon alles bekannt und die Wissenschaft komme erst jetzt drauf. Die Wissenschaftler haben ohne Anthroposophie grandiose Entdeckungen gemacht, die man unbedingt aufgreifen sollte, um zu sehen, dass es Schätze sind, die wir in der Hand haben, mit denen wir jetzt arbeiten können.

Der verkannte Fötus

Um Ihnen zu demonstrieren, wo die Forschung noch vor wenigen Jahrzehnten stand, zitiere ich hier einige Sätze aus einem Forschungsbericht von 2014:
„Noch Mitte des 20. Jhs. waren Wissenschaftler – und Eltern – fest davon überzeugt, dass der heranwachsende Zellklumpen, aus dem einmal ein Mensch werden soll, fast gar nichts kann. Die Annahme, ein ungeborenes Kind wäre im Mutterleib in der Lage etwas zu lernen, galt schlicht als absurd. Bis weit in die 1970er-Jahre hinein herrschte sogar die Überzeugung vor, Säuglinge kämen blind und ohne Schmerzempfinden auf die Welt.“ [3]

3 Babys verstehen und fördern: Psychologisches Wissen zu Schwangerschaft und Säuglingszeit. Serie Gehirn & Geist: Kindesentwicklung, Spektrum Verlag 2014

Heute weiß man, dass das absolut falsch ist. Ein neuer Wissenschaftszweig, die sogenannte Babyforschung, ging der Frage nach, wie das Kind zum Sprechen und zur Sprache kommt, und dabei wurden bedeutende Entdeckungen gemacht, die zum Umdenken zwangen. Es stellte sich heraus, dass die Sprachentwicklung nicht mit den ersten Worten beginnt, die das Kind spricht, sondern schon im Mutterleib, und zwar gegen Ende des fünften Monats: Da ist das Hörvermögen als erstes Sinnesorgan fertig ausgereift, während andere Sinne noch länger brauchen. Was aber hört der Fötus? Er hört zum einen die Organgeräusche der Mutter, die Verdauungsgeräusche, Atmung und Pulsschlag. Für sich genommen wäre das belanglos, aber er hört dann auch, wie sich der Pulsschlag verändert, abhängig von den Emotionen, wie sich der Magen verkrampft, wenn sich die Mutter ärgert usw. Das Kind ist auf diese Weise mit den wechselnden Gefühlssituationen der Mutter engstens verbunden, und das dürfte schon die Grundlage für die spätere Bindung sein.

Ebenso fest verbunden ist es mit dem Sprechen der Mutter. Bis zu einem gewissen Grad dringt zwar auch die Sprache anderer Personen zu ihm. Sie wird jedoch durch die Bauchdecke gedämpft, während die Sprache der Mutter nicht nur von außen zum Kind dringt, sondern auch im Körperinneren durch die Knochenleitung und besonders durch das Becken, das wie ein Schallverstärker wirkt. Was aber fängt der Fötus mit solchen Sprachwahrnehmungen an, solange er die Welt, auf die sich die Sprache bezieht, gar nicht kennt? So könnte man zweifelnd fragen.

Erst durch raffinierte, vielfältig durchgeführte Experimente nach der Geburt, die ich jetzt nicht ausführen kann, ließ sich diese Frage wissenschaftlich untersuchen. Dabei kam heraus, dass alle Babys der Welt bereits bei der Geburt die Fähigkeit mitbringen, unter beliebig vielen Stimmen des gleichen Sprachraums unfehlbar die Stimme ihrer Mutter herauszuhören. Und mehr noch: Wenn man ihnen Proben aus verschiedenen Sprachen vorspielte, und darunter auch die Sprache ihrer Mutter, aber gesprochen von einer fremden Person, dann konnten sie mühelos sogar die Nationalsprache ihrer Mutter identifizieren. Was folgt daraus? Die Kinder haben im Mutterleib gelernt, aus der Fülle der Sprachen, die da an das Ohr drangen, die eine zu ihrer Mutter gehörende Sprache zu erkennen. Das setzt eine Art von Abstraktionsfähigkeit voraus, denn man muss aus der Vielfalt das Typische, das Charakteristische herausfiltern, und das ist eine beeindruckende Lernleistung.

Wobei freilich die Frage aufkommt, wie das Kind das eigentlich fertigbringt, wenn man nicht unsinnigerweise davon ausgehen will, dass es statistische Verfahren anwendet, zu denen der Erwachsene heute Computer benötigt.

Eine völlig andere Art des Hörens

Die entscheidende und für die Forscher ziemlich überraschende Entdeckung ist, dass das Kind vor- und nachgeburtlich Sprache völlig anders wahrnimmt als wir. Wenn Sie mir zuhören, achten Sie auf die Bedeutung der Wörter, auf den Inhalt der Sätze und nebenbei auch auf korrekte Grammatik und Syntax. Nichts von alledem erkennt das Kind in dieser frühen Phase. Seine Aufmerksamkeit richtet sich, wie zahlreiche Experimente bestätigen, ausschließlich auf Rhythmus, Melodiebogen, Tonhöhe, Stimmstärke usw., also auf diejenigen Eigenschaften der Sprache, die musikalischer Natur sind. Die Wissenschaft nennt das die Prosodie. Bei genauerer Untersuchung zeigte sich, dass sich das Kind selbst bei der Sprache seiner Mutter nicht so sehr für die Stimme als solche interessiert als vielmehr für das, was darin an musikalischer Bewegung lebt:

Die Babys erkannten und bevorzugten die Stimme der eigenen Mutter. Aber nur dann, wenn die Mutter durch das Mikrofon ganz natürlich mit dem Kind sprach, mit prononcierter Sprachmelodie, wie man es mit Babys üblicherweise tut. Sprach sie jedoch auf Instruktion des Versuchsleiters völlig monoton, ohne klangliche Reize, dann verhielt sich das Kind reserviert wie bei einer fremden Stimme.[4]

Es ist also nicht der Sprechvorgang als solcher, mit dem sich das Kind durch die Monate bis zur Geburt verbunden hat, sondern es sind die musikalischen Elemente, und die haben bei jedem Menschen und in jeder Nationalsprache ihre Besonderheiten.

Weiterführende Forschungen zeigten, dass Kinder auch unabhängig von der Sprache ihrer Mutter in der Lage sind, verschiedenste Sprachen voneinander zu unterscheiden, sofern zwischen ihnen deutliche rhythmische Unterschiede bestehen. Eine weitere Studienrichtung hat sich mit der Frage beschäftigt, welche Laute der jeweiligen Sprache vom Baby überhaupt wahrgenommen werden. Nimmt es alle Laute wahr? Hier kam heraus, dass Konsonanten von Babys kaum wahrgenommen werden. Vokale hingegen können sie sehr gut und erstaunlich früh un-

4 Mehler, Jacques, Infant recognition of mothers voice, perception 7, 1978

terscheiden. Kein Wunder: Vokale sind eben das musikalische Element. Auf einen Vokal können Sie endlos singen, auf einen Konsonant nicht. Wenn man das alles zusammensieht, kann man nur staunend feststellen, dass Kinder, bevor sie überhaupt geboren sind, schon Leistungen vollbringen, die ihnen niemand zugetraut hat, Leistungen, die eigentlich ein musikalisch geschultes Ohr erfordern. Hochbedeutsam ist auch die Erkenntnis, dass der Ansatzpunkt für dieses Hören nicht im Gehirn liegt, sondern im Leib: Mit jedem Laut jeder beliebigen Sprache schwingt der Körper des Kindes bis zur Zungenspitze mit. (Näheres dazu in meinem Buch.) Mit Intellekt hat das nichts zu tun, es sind die Leistungen eines Künstlers.

Vor einiger Zeit hat sich noch ein weiterer Forschungszweig etabliert, der das Schreien der Babys untersucht. Hier hat sich gezeigt, dass Babyschreie von Nationalsprache zu Nationalsprache verschieden sind. Fragen wir uns einmal ehrlich: Haben wir Erwachsene da je etwas Besonderes bemerkt? Wohl kaum. Untersuchungen mit Messgeräten jedoch ergaben, dass bei deutschsprachigen Eltern der Babyschrei am Anfang seinen Höhepunkt hat und dann rasch abflacht, während die Babys französischsprachiger Eltern ihren Schrei gegen das Ende hin verstärken. Das entspricht dem Charakter dieser Sprachen: Deutsch als eine germanische Sprache hat die Stammsilbenbetonung, betont also den Beginn eines Wortes, während Französisch als romanische Sprache das Gegenteil liebt. Man höre nur einmal den Unterschied von Nachtisch und Dessert!

Weitergehende Forschungen kamen zu dem Resultat, dass die Art des Schreiens nicht nur von der Nationalsprache abhängt, sondern auch davon, ob die Mutter sich während der Schwangerschaft musikalisch betätigt hat oder nicht. Säuglinge von japanischen Müttern, die während der Schwangerschaft musikalisch aktiv waren, produzierten mehr komplexe Melodien als Säuglinge von musikalisch inaktiven Müttern. Zum gleichen Ergebnis kam eine Untersuchung an französischen Neugeborenen.

Musik für Ungeborene

Alle diese Forschungen wurden an Säuglingen gemacht, die erst wenige Tage alt waren, manche einige Wochen, aber nicht älter als einen Monat. Das weist uns auf ein bedeutsames Geschehen in der vorgeburtlichen Zeit: Ungeborene Kinder sind offenbar nicht nur für das

Musikalische in der Sprache empfänglich, sondern generell auch für Musik. Beachten Sie: Diese Entdeckung kam nicht aus der Anthroposophie, sondern aus den Forschungen selber. Unbeabsichtigt wird altes Wissen bestätigt, das nie ganz untergegangen ist, wissenschaftlich aber als Aberglaube abgetan wurde: Es gab immer wieder Berichte von Menschen, die als Erwachsene präzise Erinnerungen an vorgeburtliche Musikerfahrungen hatten. Jüngeren Datums ist z. B. ein Bericht des kanadischen Dirigenten Boris Brott, der als junger Mann verblüfft war über seine Fähigkeit, in manchen Stücken als Dirigent die Cellostimme schon zu kennen, ohne sie jemals vorher gesehen zu haben. Im Gespräch mit seiner Mutter, die Berufscellistin war, stellte sich heraus, dass es genau die Stücke waren, die sie während der Schwangerschaft geübt hatte.
Man sieht daran, welch tiefe, bleibende Wirkung Musik auf das ungeborene Kind ausübt. Alte Völker wissen das: Ethnologen fanden heraus, dass noch im letzten Jahrhundert bei den Pygmäen im Kongo Frauen ihren ungeborenen Kindern Lieder vorsangen, die vom Wald und der Natur handelten, in der die Mütter lebten, bis hin zur Entstehung der ganzen Welt, des Kosmos. Das Kind brachte die Erinnerung an dieses Lied mit auf die Welt, und wenn eine Frau schwanger wurde, gab sie das Lied an ihr Kind weiter. Dort wusste man also schon lange vor der modernen Wissenschaft, dass musikalische Erlebnisse über die Geburt hinaus reichen. Der berühmte Geiger Yehudi Menuhin hat daraufhin den folgenden Appell an die Menschheit gerichtet:
Werdende Mütter sollten für ihre Kinder singen. In primitiven Gesellschaften ist der Gesang für Ungeborene verbreitet, nur in unserer fortgeschrittenen und künstlichen Zivilisation haben Schwangere aufgehört, für ihre ungeborenen Kinder zu singen, und das ist schlecht.

Die entscheidende Frage, die über die Grenze führt

Damit sind wir in der Grenzsituation angekommen, die ich anfangs angedeutet habe: Aufbauend auf die inzwischen vorliegenden wissenschaftlichen Erkenntnisse müsste jetzt nur eine einzige weiterführende Frage gestellt werden, und die Brücke von der Naturwissenschaft zur Geisteswissenschaft wäre geschaffen. Diese Frage lautet: *Woher rührt die tiefe Empfänglichkeit der ungeborenen Kinder für alles Musikalische?* Die Antwort kann aus der Anthroposophie durchaus gegeben werden, ausgehend von dem Wissen, dass eine Individualität, die als ein un-

sterbliches Wesen aus der geistigen Welt herabsteigt, sich anschickt, in den Körper einzuziehen, der sich in der Mutterhülle vorbereitet. Man macht sich als Erwachsener kaum mehr klar, was es bedeutet, wenn ein rein geistiges Wesen in ein materielles Gebilde Einzug halten soll. Die Philosophen aller Zeiten wussten, dass es in unserer Welt keinen größeren Gegensatz gibt als den zwischen Geist und Materie; es sind die allergrößten Antipoden im Kosmos. Der Niederstieg eines geistigen Wesens in den physischen Leib bedeutet also einen Sprung in eine entgegengesetzte Wirklichkeit. Dazu braucht es ein vermittelndes Element, eine Brücke.

Diese Brücke ist die Musik. Von allen irdischen Künsten ist sie die am wenigsten sinnlich fassbare, nicht zufällig berührt sie den Menschen in seinen tiefsten Tiefen. Alle alten Völker wussten von der Nähe der Musik zur übersinnlichen Welt. Eine letzte Erinnerung daran zeigt uns ein Gemälde von Stefan Lochner: Es zeigt Maria in der Rosenlaube, das Jesuskind auf dem Schoß, umgeben von Gottvater und – sehr auffällig – von den Chören der Engel, die singen und musizieren.

Der Himmel feiert also die Erdenankunft mit Musik. Wäre es da nicht konsequent, wenn auch wir Menschen die Geburt mit Musik begleiten würden? Beim umgekehrten Weg, also beim Übergang von der irdischen in die geistige Welt, ist das Brauch, aber bei der Erdenankunft nicht. Menuhin beklagte das. Und doch wird jedes Kind, das auf die Welt kommt, noch heute mit Musik empfangen: mit der Musik der Sprache. Was bedeutet das?

Weltenmusik und Leibesbildung

Lochners Bild entstand an der Wende vom Mittelalter zur Neuzeit, steht aber noch in der Tradition der Pythagoreer, für die aus uraltem Mysterienwissen alles Irdische durchklungen war von der Weltenmusik der Schöpfermächte. Noch im Mittelalter gehörte die Unterscheidung zwischen der *musica mundana* (Weltenmusik) und der *musica humana* (Menschenmusik) zum Allgemeinwissen, und selbst ein so neuzeitlicher Astronom wie Johannes Kepler schrieb ein Buch „Über die Harmonien des Weltalls“ *(De harmonices mundi),* nachdem er entdeckt hatte, dass die Umlaufbahnen der Planeten wie die Töne in der Musik in ganzzahligen Verhältnissen zueinander stehen, sodass im Weltraum unhörbar Musik stattfindet. Sie heißt seit alters „Sphärenharmonie“.

Diese Sphärenharmonie hat Steiner genauer erforscht. Für alle Kenner bis hin zu Goethe war klar, dass man sie auf der Erde nicht wahrnimmt. Sie findet statt, aber wir hören sie nicht. Es sei denn, man macht noch im Leben den Weg in die geistige Welt hinein durch bewusste geistige Schulung. Und da muss man dann laut Steiner schon eine sehr hohe geistige Stufe erklommen haben, nämlich die der Inspiration, um tatsächlich die Sphärenmusik mit geweckten geistigen Ohren hören zu können.

1923 beschrieb Steiner sehr ausführlich, wie jeder Mensch zweimal die Sphärenmusik durchläuft: Einmal, wenn er auf die Erde kommt, und das andere Mal, wenn er sie wieder verlässt. Nach dem Tod steigt er stufenweise hinauf in die Höhen der geistigen Welt. Zuerst gelangt er in die Sphäre, die man klassisch als die dritte Hierarchie bezeichnet. Das sind die Engel, die Erzengel, die Zeitgeister (griechisch *Angeloi, Archangeloi und Archai).* Danach steigt er auf zu den hochentwickelten Wesenheiten der zweiten Hierarchie (den Gruppen der *Exusiai,* der *Dynameis* und der *Kyriotetes).* Und hier betont Steiner, dass dies die Region der Sphärenharmonien sei, eben jener Weltall-Musik. Dort verweilt der Mensch nachtodlich eine lange Zeit. Danach steigt er noch höher auf zur obersten Hierarchie, das ist die des *Weltenwortes.* Was in der mittleren Sphäre noch Welten-Klang ist, wird in der obersten Sphäre schöpferisches Welten-Wort.

Dann kommt die sogenannte Mitternachtsstunde, wo der Mensch den Entschluss fasst, wieder auf die Erde zu kommen, ausgestattet mit neuen Lebenszielen. Dazu geht er erneut durch die genannten Sphären hindurch, nur in umgekehrter Reihenfolge. Steiner, der immer versuchte, die Dinge auch begrifflich zu fassen, hat diesen Rückweg in einem einzigen Satz zusammengefasst: „Das, als was der Mensch sich aussprach im Welten-Worte, das wird wiederum Sphärenmusik, aus der Sphärenmusik erwächst die bildhafte Plastik seines Wesens." Dies also sind die drei Schritte des Menschwerdens bis in den Leib hinein.

Der Mensch ganz Ohr, das Ohr ganz Mensch

Wenn wir das zugrunde legen, dann können wir den Gedanken fassen, dass der Mensch während seiner gesamten Zeit in der geistigen Welt physisch gesprochen „ganz Ohr" ist, ständig hört, aufnimmt, aber nicht mehr mit physischen Ohren, sondern mit geistigen Ohren. Jetzt schauen wir uns noch einmal den Inkarnationsvorgang an: Ende des fünften

Monats erwacht das Gehör, sagt die Forschung. Aber dieses Erwachen eines Organs hat eine Vorgeschichte. Und was Sie in den einschlägigen Forschungsberichten an dieser Stelle leider nicht finden, ist der Hinweis auf Blechschmidt, den berühmten Embryologen, der schon vor Jahrzehnten etwas Bedeutendes entdeckt hat: Er fand heraus, dass es ein Irrtum ist zu glauben, dass beim Embryo zuerst das Herz da ist, dann erst könne der Blutkreislauf zirkulieren, weil das Herz eine Pumpe sei. Er musste feststellen (was bisher auch nie widerlegt worden ist), dass beim heranwachsenden Leib zuerst der Blutkreislauf vorhanden ist, und aus diesem Blutkreislauf bildet sich das Organ Herz.
Das müssten wir beim Ohr eigentlich genauso sehen. Zuerst ist der Vorgang des Hörens! Der ist bis zur Mitte der Schwangerschaft noch geistiger Natur, und aus diesem geistigen Hören heraus bildet sich dann das physische Ohr. Tatsächlich gibt es bei Steiner eine Stelle, wo er sagt, dass das menschliche Ohr ganz aus der Sphärenharmonie gestaltet sei. Wenn aber das Ohr eine Frucht des Durchgangs durch die Sphärenharmonie ist, schließen sich weitere Fragen an:
Ich habe öfter mit dem Arzt Armin Husemann zusammengearbeitet, der immer wieder demonstriert, wie das Geistige im Physischen seine Spuren hinterlässt, wie überhaupt Geist nie ohne Materie ist und Materie nie ohne Geist. Diese Spuren zu finden ist ein spannendes Forschungsfeld, und so wurde ich sofort aufmerksam, als ich Bilder sah, die den Fötus kurz vor der Geburt zeigen, wie er da in der Gebärmutter zusammengefaltet liegt und eine Form bildet, die verblüffend an ein Ohr erinnert. Natürlich kann man einwenden, das sei reine Spekulation. Aber merkwürdig ist dann doch, dass vier Wochen nach der Zeugung die allerersten Anfänge des menschlichen Leibes auch schon diese ohrähnliche Form zeigen, die wir später im Außenohr wiederfinden.
Ein weiteres Indiz ist die Entdeckung des französischen Arztes Paul Nogier, dass sich im Außenohr nicht nur zahlreiche Akupunkturpunkte befinden, sondern diese stets eine Verbindung zu einem bestimmten Bereich im Körper haben. Das bedeutet, dass man mithilfe der Ohrakupunktur in jeden beliebigen Ort des Leibes hineinwirken kann. Er hat dann eine Karte erstellt, auf der genau aufgezeichnet ist, für welche Körperbereiche die Punkte auf dem Ohrlappen zuständig sind. Und was entsteht? In den Ohrlappen eingebettet sieht man die Umrisse eines Fötus im Uterus kurz vor der Geburt, mit dem Kopf nach unten und den Beinen nach oben! Einmal entdeckt, habe ich dann nachgeforscht, ob das wirklich eine Erstentdeckung ist oder ob das in der früheren

Menschheit nicht schon längst bekannt war. Ich musste nicht lange suchen: Das Motiv vom Embryo und dem Ohr ist Kulturwissenschaftlern bekannt. Die Hinweise reichen zurück bis ins alte China, und alle asiatischen Kulturen wussten von diesem Zusammenhang. Es war also vergessenes Mysterienwissen, das hier wiederentdeckt wurde.

Das Weltenwort wird Mensch – empfangen durch das Ohr

Dieses Wissen ist nicht völlig untergegangen mit der Zeitenwende, sondern es hat sich sozusagen unterirdisch fortgepflanzt, und so gab es auch in Europa Menschen, die immer noch diesen Zusammenhang kannten. Sie wussten sogar noch etwas mehr als die alten Chinesen: Sie wussten nämlich, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Hören und dem Empfangen des Weltenwortes gibt, wobei „Weltenwort" gemeint war im Sinne des Johannes-Evangeliums: „Im Anfang war das Wort, und das Wort war bei Gott, und ein Gott war das Wort." Das Wort, griechisch *Logos,* war im Christentum eine Chiffre für Christus. So findet man im Mittelalter vereinzelt Bilder und sogar plastische Darstellungen zur Verkündigung an Maria, auf denen Gottvater das „Weltenwort" aussendet, mit einem Strahl aus seinem Mund, auf dem ein kreuztragender Mensch mit der Taube voraus zum rechten Ohr der Maria gleitet: Die Empfängnis über das Ohr. Gottvater sendet seinen Sohn und den Heiligen Geist.

Das war die Zeugung des geistigen Christus für die eigentlich wissenden Christen. Ich vermute, dass daraus die Deutung wurde von der unbefleckten Empfängnis, die man sonst nur für Unsinn halten konnte. Natürlich hat die Zeugung auch eine Entsprechung in der Leiblichkeit gehabt, aber die eigentliche Befruchtung nimmt hier der Heilige Geist vor. Solche Darstellungen waren seit Jahrhunderten öffentlich sichtbar, aber keiner hat sie zu lesen gewusst, und man hat vielleicht drüber gelächelt, was das für eine sonderbare Vorstellung sei. Betrachtet vor dem Hintergrund der Anthroposophie helfen solche Bilder, die oft schon vorhandene leise Empfindung von der Himmelszugewandtheit des kleinen Kindes zur vollen Gewissheit zu machen und damit eine neue Gesinnung zu schaffen für den Umgang mit ihm.

Die elementare Eurythmie als übergreifende Sinnes-Stimulation und ihre direkte Wirkung auf die kognitive Ebene[1]

Sabine Deimann

In der Stufenfolge des Zwölf-Sinne-Systems von Rudolf Steiner weisen die menschlichen Sinne eine Entwicklung vom Tastsinn zum Beziehungssinn (Ich-Sinn) auf – von der körperlichen Berührung mit Materie zur mentalen Begegnung mit der menschlichen Individualität (Geist). Selbstwahrnehmung über die vier Körpersinne, Weltwahrnehmung über die vier Umgebungssinne und zusätzlich die Kommunikationswahrnehmung über die vier sozialen Sinne ergeben eine in sich schlüssige Komposition, wie ein Kosmos. Dabei sind sowohl die unkonventionelle Einbeziehung der sozialen Wahrnehmungsbereiche als auch die Gesamtanordnung als Zwölf-Sinne-System mit den Hinweisen auf die speziellen Korrespondenzen untereinander das Besondere an diesem Konzept.

Tatsächlich werden mit der elementaren Eurythmie neun dieser Sinne permanent einbezogen und angeregt. Als bewegte, „sichtbare" Sprache löst sie ein vielfältiges, subtiles Zusammenspiel auf der Klaviatur der Sinne aus. Dabei werden die vier Körpersinne – Tastsinn, Konstitutionssinn[2], Bewegungssinn und Gleichgewichtssinn offensichtlich angesprochen und gestärkt. Je mehr Sicherheit die Kinder durch diese basalen Sinne gewinnen, je besser sie sich als „Sinnesvirtuosen"[3] in der Vorschulzeit körperlich erproben, umso bessere Voraussetzungen schaffen sie für ein positives Selbstkonzept, für ein Gefühl des Eins-Seins mit sich selbst. Dies wird heute als sichere Basis für die weitere kognitive Entwicklung angesehen. Störungen in den Bereichen der Sprachentwicklung, der Gedankenauffassung sowie bei Kontakt-Störungen (Ich-Wahrnehmung) gehen in der Regel einher mit entsprechenden Defiziten im Bereich der körperlichen Selbst-

1 Ausschnitt aus dem Buch „Quelle – Eurythmie von Anfang an, aus der Praxis mit kleinen Kindern" und Fazit zum Kapitel über das Sinnessystem von R. Steiner (siehe auch Rubrik „Buchbesprechungen" in diesem Rundbrief).

2 Allgemein verständlicherer Ausdruck für „Lebenssinn"

3 Ausdruck von Johannes Denger „Von Sinnen und genialen Sinnesvirtuosen", Zeitschrift „Punkt und Kreis". Weihnachten 2010

wahrnehmung. Aufgrund des offensichtlichen Zusammenhangs zwischen körperlicher und geistiger Entwicklung entstanden bereits seit den 1950er-Jahren verschiedene Therapie- und Förderkonzepte,[4] die sich im Wesentlichen auf eine Stärkung der Körpersinne fokussieren. Dies ist zum Beispiel beim pädagogisch-therapeutischen Konzept der Psychomotorik[5] der Fall, wo vielfältig geklettert, geschaukelt, getastet und balanciert wird, um mit starken Bewegungsereignissen körperliche Verankerung zu schaffen.

Demgegenüber ist die Einwirkung der elementaren Eurythmie auf die Körpersinne weit weniger spektakulär und nicht allein körperbezogen. Der eurythmische Körpereinsatz konzentriert sich im Wesentlichen auf Ausdrucksgebärden, die ganz im Dienst der Sprache und der Geschichten stehen. Ein Purzelbaum oder ein Sprung ins Bällebad sind stärkere körperliche Sensationen, als einfach die Arme auszubreiten und wieder zusammenzuziehen. Wenn Letzteres jedoch gleichzeitig verknüpft ist mit sprachlichen Inhalten und seelischer Empfindung, kann dabei die schlichte Bewegung durch die zusätzliche Erlebnisebene wesentlich verstärkt werden. Dadurch wirkt die körperlich-basale Sinnesstärkung der elementaren Eurythmie nicht indirekt und allein perspektivisch unterstützend auf den kognitiv-psychischen Bereich, sie bezieht diesen vielmehr direkt in den Bewegungsprozess ein. Es wird unmittelbar die Brücke geschlagen von der körperlichen zur erkenntnismäßigen Ebene. Die „Brücke" ist dabei die Sprache. Mit ihrem außergewöhnlichen Ansatz, in rhythmisch-künstlerischer Weise Bewegung und Sprache miteinander zu verknüpfen, erfasst die elementare Eurythmie simultan zu den Körpersinnen den Bereich der Kommunikationssinne. Sprache, Gedanken und Gefühle, vermittelt durch den Kontakt zum Gegenüber, lassen

4 Zum Beispiel die **Sensorische Integration,** die auf die amerikanische Entwicklungspsychologin A. Jean Ayres zurück geht. Wie auch: Affolter-Modell/Bobath-Konzept/Basale Stimulation

5 Die Psychomotorik ist als Beziehung zwischen dem Geistig-Seelischen und dem Körperlich-Motorischen zu sehen. Sie stellt eine ganzheitliche Entwicklungsförderung von Motorik und Wahrnehmung dar und beschreibt diesen Zusammenhang als enge und wechselseitige Verbindung von psychischen Prozessen und Bewegung. (www.psychomotorik.com) https://www.heilpaedagogik-info.de/psychomotorik-2/181-was-psychomotorik-heilpaedagogik.html
Der Begriff **Psychomotorik** weist auf die kausale Verknüpfung zwischen Körper und Psyche. Inhaltlich geht es um rein **motorische Betätigung** in der Auseinandersetzung mit eigenen Fähigkeiten und Ängsten zur Stabilisierung der Persönlichkeit der Kinder. (Anmerk. der Autorin)

die Kinder durch die Körperbewegung unmittelbar eintauchen in diese zwischenmenschliche, soziale Ebene. Ihre Selbstwahrnehmung im Körper wird sinnvoll mit den Wahrnehmungen der „Erkenntnissinne"/Kognitionssinne gekoppelt. Dies ist quasi das „Alleinstellungsmerkmal" der elementaren Eurythmie und macht sie zu einem wirksamen Instrument für die kognitive Entwicklung in Richtung Sprach- und Denkfähigkeit sowie für Sozialkompetenz.
Im folgenden Schema erscheinen die in der elementaren Eurythmie angesprochenen Sinne in umgedrehter Reihenfolge: von unten beginnend mit den basisschaffenden Körpersinnen bis nach oben in den Bereich der Kognition.

Schematische Darstellung der Sinne, die in der elementaren Eurythmie aktiviert werden:

Soziale Sinne

> Verhältnis zu Menschen:

12. Beziehungssinn

> Kommunikation/Kognition:

11. Gedankenerfassungssinn
10. Sprachverständnissinn
9. **Hörsinn**

Umgebungssinn

> Verhältnis zur Welt:

(8. Temperatursinn)
7. **Sehsinn**
(6. Geschmackssinn)
(5. Geruchssinn)

Physische Sinne

> Verhältnis zum eigenen Körper:

4. Gleichgewichtssinn
3. Bewegungssinn
2. Konstitutionssinn
1. Tastsinn

Hier wird deutlich, wie das Auge als Sinnesorgan gleich einer Sonne im Zentrum dieses „Kosmos“ steht, als Umgebungssinn vermittelnd zwischen Leibwahrnehmung und zwischenmenschlicher Wahrnehmung. Gleich einem „allumfassenden Sinnesorgan“ ist es mit allen anderen Sinnen verbunden und verstärkt sie gleichzeitig. Dadurch ist der **Sehsinn** auch für die elementare Eurythmie **von zentraler Bedeutung**[6]. In Verbindung mit den vier Basalsinnen tastet, fühlt, bewegt und zentriert das Auge permanent beim Sehen. Ebenso ist es durch die visuelle Wahrnehmung der nonverbalen Kommunikation maßgeblich in den Prozess der Sprachwahrnehmung wie auch in die gedankliche Erfassung der Inhalte eingeschaltet und vermittelt im Blickkontakt die Ich-Begegnung. In Verbindung zu beiden Sinnesbereichen, dem körperlichen wie dem sozialen Bereich, wirkt das Auge als Verstärker und Kommunikator unter den Sinnen und ist insofern permanent und rege am gesamten Eurythmiegeschehen beteiligt.

Während das „sonnenhafte“ Auge als Umgebungssinn höchst aufnahmefähig auf die äußere, sichtbare Welt gerichtet ist, öffnet sich erst durch das Ohr das wesentliche Tor für eine seelisch-geistige Innenwelt.[7] Damit beantwortet sich (zumindest zum Teil) die Frage, warum der **Hörsinn** nicht den Umgebungssinnen zugeordnet ist. Mit gewisser Berechtigung steht er am Anfang der sozialen – oder, wie sie auch genannt werden, der geistigen oder oberen – Sinne. Das Verbindende dieser vier ganz unterschiedlichen sozialen Wahrnehmungsfelder ist die Sprache. Als besonderes und vorherrschendes Medium menschlicher Kommunikation wird Sprache über das Ohr empfangen (Hörsinn), über den Sprachsinn erkannt und über den Gedankensinn verarbeitet. Sprache bildet die Grundlage für das eigene Denken und durch Sprache äußert sich schließlich der Mensch als Individualität, was durch den Beziehungssinn zur Wahrnehmung kommt. Ebenso ist Sprache das Medium der elementaren Eurythmie. Eurythmische Bewegung wird dadurch unmittelbar Teil der Kommunikationsebene. Soweit beim multisensorischen „Konzert“ im Zusammenwirken der Sinne bei der Kindereurythmie überhaupt eine Reihenfolge definiert

6 Dies schließt dennoch sehbehinderte Kinder nicht aus, sofern sie entsprechend unterstützt werden können. (Anmerk. der Autorin)

7 Die Redensart, dass uns „Hören und Sehen vergeht“, scheint somit auf einen gravierenden Ausfall unserer Welt – wie auch Menschenwahrnehmung hinzudeuten, indem man die verbleibenden Wahrnehmungen nicht mehr sinnvoll einordnen und verknüpfen, nicht mehr denken und verstehen kann! (Anmerk. der Autorin)

werden kann, so beginnt der Weg der Vermittlung primär mit dem **Sehen.** Als umfassendstes Sinnesorgan vermittelt das Auge die Außeneindrücke und stellt dabei auch durch den Blick unmittelbar den Kontakt zum Gegenüber her, womit der **Ich-Begegnungssinn** (Ich-Sinn) aktiviert ist. Zugleich wird auch das **Hören,** als entscheidendes Tor zur Innenwelt und Kognition erreicht, was von den Eurythmiepädagogen die bewusst präzise Sprachführung erfordert. Über den Beziehungssinn (Ich-Sinn) sowie durch die Korrespondenz zwischen **Bewegungs- und Sprachsinn**[8] kann bei den Kindern der spontane Mitbewegungswille (Nachahmungsfähigkeit) als eigener – noch unbewusster – Ich-Impuls erreicht werden. Die **vier Körpersinne** sind sodann das basale Instrumentarium, mit dem konkret und praktisch körperlich mit den Kindern gearbeitet wird. Sorgfalt in der eigenen Bewegung, Kenntnis der Bewegungswirkung und aufmerksame Beobachtung der Kinder sind dabei wichtig. Somit werden sieben Sinnesbereiche mit der elementaren Eurythmie als direkte sensorische Ansatzpunkte aktiv stimuliert. Wie in der ausführlichen Darstellung der zwölf Sinne (im Buch „Quelle – Eurythmie von Anfang an") gezeigt wird, erreicht die damit verbundene Wirkung direkt die weiteren **Kognitionssinne** Sprachsinn und Gedankensinn. Sie sind gewissermaßen pro-aktiv[9] bewusst einbezogen.

Durch das Medium Sprache erweist sich das Bewegungsangebot der elementaren Eurythmie als übergreifende Sinnesstimulation. Meines Wissens hat bislang keine andere Bewegungsförderung eine vergleichbar umfassende Einwirkung auf die hier beschriebenen Wahrnehmungsbereiche. Wenn es auch noch nicht wissenschaftlich belegt werden konnte, so kann diese Darstellung[10] doch eine logische „Beweisführung" sein für die prädestinierte Rolle der elementaren Eurythmie als umfassende Entwicklungs- und Sprachförderung.

8 Die Korrespondenzen zwischen Körper- und Kommunikationssinnen werden im Buch eingehender beleuchtet.

9 Gemäß Duden bedeutet proaktiv: „durch differenzierte Vorausplanung und zielgerichtetes Handeln die Entwicklung eines Geschehens selbst bestimmend und eine Situation herbeiführend". Proaktives Handeln setzt Vorausplanung und Erwartungshaltung voraus.

10 Hiermit ist die Gesamtdarstellung der zwölf Sinne und ihrer Betätigung in der Eurythmie aus dem Buch gemeint!

Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf

Rudolf Steiner

Religiöse Erlebnisse in der Kindheit und ihre Bedeutung für die Entwicklung des Willens

Zur Entwicklung eines gesunden, kraftvollen Willens wird der Grund gelegt durch die richtige Handhabung der betrachteten Erziehungsgrundsätze während der ersten sieben Lebensjahre. Denn ein solcher Wille muss seine Stütze in den voll entwickelten Formen des physischen Leibes haben. Vom Zahnwechsel angefangen handelt es sich darum, dass der nun sich entwickelnde Ätherleib dem physischen Leib diejenigen Kräfte zuführt, durch welche dieser seine Formen gediegen und in sich fest machen kann. Das, was die stärksten Eindrücke auf den Ätherleib macht, das wirkt auch am kräftigsten auf die Befestigung des physischen Leibes zurück. Die allerstärksten Impulse werden aber auf den Ätherleib durch diejenigen Empfindungen und Vorstellungen hervorgerufen, durch die der Mensch seine Stellung zu den ewigen Urgründen des Weltalls fühlt und erlebt, das heißt, durch die religiösen Erlebnisse. Niemals wird sich der Wille eines Menschen und damit sein Charakter gesund entwickeln, wenn er nicht tief eindringende religiöse Impulse in der in Rede stehenden Lebensepoche durchmachen kann. In der einheitlichen Willensorganisation kommt es zum Ausdruck, wie der Mensch sich eingegliedert fühlt in das Weltganze. Fühlt sich ein Mensch nicht mit sicheren Fäden angegliedert an ein Göttlich-Geistiges, so müssen Wille und Charakter unsicher, uneinheitlich und ungesund bleiben.

aus: *Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft, Taschenbuch-Ausgabe 1965, S. 35*

Metamorphose lebendiger Begriffe: Beten in der Kindheit – Segnen im Alter

Das, was im Menschen lebt, hat die Tendenz, sich im Leben wirklich auch lebendig umzuwandeln. Bringen Sie es dahin bei dem Kind, dass es Begriffe hat von Ehrfurcht, von Verehrung, Begriffe von alledem, was wir in einem umfassenderen Sinn nennen können die Gebets-

stimmung, dann ist eine solche Vorstellung in dem Kind, das mit der Gebetsstimmung durchdrungen ist, eine lebendige, reicht bis ins höchste Alter und wandelt sich um im höchsten Alter in die Fähigkeit zu segnen, bei anderen wieder die Ergebnisse der Gebetsstimmung auszuteilen. Ich habe es einmal so ausgedrückt, dass ich sagte: Kein Greis noch eine Greisin werden im Alter wirklich gut segnen können, die nicht als Kind richtig gebetet haben. Hat man als Kind richtig gebetet, so kann man als Greis oder Greisin richtig segnen, das heißt mit stärkster Kraft.
Also solche Begriffe beibringen, die mit dem Intimsten des Menschen zusammenhängen, heißt den Menschen ausstatten mit lebendigen Begriffen; und das Lebendige geht Metamorphosen ein, wandelt sich um; mit dem Leben des Menschen selbst wandelt es sich um.

aus: *Allgemeine Menschenkunde 9. Vortrag, Seite 141*
Stuttgart, 30. August 1919

Gefaltete Hände in der Jugend werden zu segnenden Händen im Alter. Wer im Alter segnen kann, wer im Alter diese eigentümliche geistige Kraft in sich hat, dass seine Worte wie Segen in jugendliche Menschen einfließen, der hat in der Jugend beten gelernt. Ich drücke das bildlich so aus: Gefaltete Hände in der Jugend werden zu segnenden Händen im Alter.

aus: *Damit der Mensch ganz Mensch werde –*
Die Bedeutung der Anthroposophie im Geistesleben
der Gegenwart, GA 82, S. 235, 6. Vortrag,
Fragenbeantwortung, Den Haag, 12. April 1922

Drei goldene Regeln für die Gedächtnisentwicklung

- Begriffe belasten das Gedächtnis;
- Anschaulich-Künstlerisches bildet das Gedächtnis;
- Willensanstrengung, Willensbetätigung befestigt das Gedächtnis.

aus: *GA 269, S. 180*
Ritualtexte für die Feiern des freien
christlichen Religionsunterrichts

Ehrfurcht, Enthusiasmus, schützendes Gefühl

- Ehrfurcht vor dem, was dem Dasein des Kindes vorangeht.
- Enthusiastischer Hinweis auf das, was dem Kinde nachfolgt.
- Schützende Bewegung für das, was das Kind erlebt.

aus: *GA 269, S. 175*
Ritualtexte für die Feiern des freien christlichen Religionsunterrichts

Als Erziehender Vorbild und Autorität werden

Im Lernen erwirbt der Mensch
sich Lebenskraft.

Ich will achtgeben auf mich
im Sprechen und Denken.

Ich will achtgeben auf mich
im Sprechen und Handeln.

Tagung Medienmündigkeit

In Stuttgart fand am 9. und 10. März 2018 an der Freien Hochschule eine Tagung zum Thema Medienmündigkeit statt.
Dabei stand die Vorstellung von existierenden Konzepten im Vordergrund. Von Corinna Sümmchen wurde das Medienkonzept der Freien Waldorfschule Prien vorgestellt, Raphael Kokott stellte den Unterricht in Haßfurt vor.
Beide Konzepte zeigen, dass es möglich ist, an Waldorfschulen einen zeitgemäßen Medienunterricht durchzuführen. Dabei werden in Prien in der Mittelstufe Elemente des Programmierens geübt, die auf dem neuseeländischen Konzept „Computerscience unplugged" basieren. So können die Schüler aktiv nachvollziehen, welche Schritte beim Programmieren durchlaufen werden, ohne dass dafür ein Computer nötig ist. Das sogenannte Computational Thinking, das im Moment von verschiedener Seite als Schulfach gefordert wird und Bestandteil des Schweizer Lehrplans 21 ist, kann so sinnvoll aufgegriffen werden. Gleichzeitig wird dabei auch das Durchschauen der Programmierung geübt, sodass die Schüler nicht primär eine Programmiersprache erlernen, sondern zu einem Verständnis gelangen.
In Haßfurt wurden verschiedene Filmprojekte realisiert, die neueste Anschaffung ist ein 3-D-Drucker, mit dem die Schüler arbeiten können. Im Austausch zeigte sich, dass der Umfang, in welchem an den einzelnen Schulen Medienkunde bzw. Informationstechnologie unterrichtet wird, sehr unterschiedlich ist. Der Umfang des Unterrichts hängt sehr von den Fähigkeiten der an der Schule unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer ab.
In Vorbereitung ist eine Zusammenstellung von verschiedenen Medienkonzepten, sodass Schulen, die ihr Profil in diese Richtung erweitern wollen, auf die gemachten Vorarbeiten zurückgreifen können. Für das nächste Frühjahr ist eine weitere Tagung geplant, bei der die begonnene Arbeit fortgesetzt werden kann.

Robert Neumann

Quelle – Eurythmie von Anfang an – aus der Praxis mit kleinen Kindern

Andrea Heidekorn (Hrsg.) und Autorinnen: Sabine Deimann, Kjell Häggmark, Andrea Heidekorn, Cristi Heisterkamp, Reinhild Kübler, Magali Müller-Peddinghaus, Ilka Sund, Sonja Wudy. Verlag Kunst im Dialog, ca. 280 Seiten, € 25, Versand ab Sommer 2018 durch Glomer.com.

Im vierten und neuesten Buch unserer Reihe Kunst-Praxis fragen wir nach wesensgemäßen Formen im professionellen Umgang mit Kleinkindern. Wie können wir durch elementare Eurythmie Entwicklungsräume schaffen und so gestalten, dass wir den Raum des Kleinkindes respektieren und auch schützen innerhalb unserer beschleunigten, hochtechnisierten und reizüberfluteten Gesellschaft?
Eurythmie von Anfang an! Krippe, Kindergarten, Tanzstudio sind Orte für elementare Eurythmie mit kleinen Kindern. Im vorliegenden Praxisbuch finden sich anthropologische Grundlagen für die ersten sieben Lebensjahre, die aktuelle Forschung und anthroposophische Aspekte verbinden. Auch der Kleinstkindbereich wird ausführlich bearbeitet. Detaillierte Berichte aus allen möglichen Arbeitsfeldern ergänzen den Blick. Vielfältige Beispiele zeigen, wie elementare Eurythmie mit Kleinst- und Kleinkindern praktisch gestaltet werden kann. Methodische Handreichungen ebnen den Weg, eigene Schritte in diesem Arbeitsfeld zu gehen.
Für interessierte Menschen, Eltern, PädagogInnen, MitarbeiterInnen von Einrichtungen für Kleinkinder gibt das vorliegende Buch einen profunden Einblick in die Möglichkeiten elementarer Eurythmie.
In der Begegnung mit dem kleinen Kind sind die persönliche Haltung und die individuelle Biografie der begleitenden Erwachsenen wesentlich. Jede/r der AutorInnen stellt einen ganz individuellen Ansatz in Bezug auf die Arbeit mit kleinen und kleinsten Kindern dar. Wiederholungen mancher Themenbereiche und Stilbrüche beleuchten das Themengebiet auf unterschiedliche, vielfarbige Weise.

Andrea Heidekorn

Cyberkrank und bildschirmfrei

Manfred Spitzer: Cyberkrank!
Wie das digitalisierte Leben unsere Gesundheit ruiniert, Droemer TB,
August 2017, 432 Seiten, € 22,99
ISBN: 978-3-426-27608-2

Das Thema Medienerziehung ist bei den Waldorfschulen mehr in den Fokus geraten, so wird z. B. an der Freien Hochschule in Stuttgart Medienpädagogik ab 2018 als Fach in das Curriculum aufgenommen. An der Alanus-Hochschule gibt es bereits seit 2015 eine Professur für Medienpädagogik.
Manfred Spitzer ist als Autor bekannt, der in Büchern und Interviews eine sehr pointierte Meinung zum Thema Computer und moderne Medien vertritt. Er leitet die psychiatrische Universitätsklinik in Ulm und das Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen. Sein erstes Buch zu diesem Themenbereich erschien 2005: „Vorsicht Bildschirm!“, sieben Jahre später folgte „Digitale Demenz“ und 2015 „Cyberkrank“, das seit Herbst 2017 auch als Taschenbuch vorliegt.
Das Buch besteht aus 13 Kapiteln, in denen ein umfassender Blick auf die mediale Situation der Gegenwart geworfen wird. Das beginnt mit den Zivilisationskrankheiten, die von ihm auch mit Medienkonsum in Verbindung gebracht werden, geht über Smartphones und Cybersucht, Datenschutz bis zu den Kapiteln Digitale Kindheit und Jugend. Abgerundet wird es durch die Kapitel Schlaflosigkeit, Cybersex und Depressionen.
Am Ende folgt ein Bericht über SchülerInnen einer 8. Klasse, die im Rahmen eines Projekts einen Monat auf ihr Smartphone verzichteten. Die anfängliche Langeweile verwandelte sich, z. B. schrieb eine Teilnehmerin, dass sie jetzt viel lieber in die Schule geht, weil sie dort ihre Freundinnen und Freunde trifft, zu denen sie ja keinen Chatkontakt mehr habe.
Von mancher Seite wird Manfred Spitzer vorgeworfen, Zusammenhänge zu simplifizieren bzw. unterkomplex zu beschreiben. So z. B.

in einer ausführlichen Rezension von Eva Huber.[1] Thematisch geht es um die Frage, ob Medienkonsum sich auf die Fähigkeit der Kinder auswirke, Menschenbilder zeichnen zu können. Parallel dazu wurde der Einfluss von Passivrauchen untersucht. Eva Huber kritisiert zu Recht, dass von Spitzer nicht in Betracht gezogen wurde, dass Passivrauchen mit dem sozioökonomischen Status der Eltern zusammenhängt, also unter Umständen zwei verschiedene Gruppen untersucht wurden. Wirft man einen genaueren Blick auf die erwähnte Studie, so zeigt sich, dass die Autoren in der Diskussion der Ergebnisse dies durchaus in Betracht gezogen haben. Sie schreiben: „Andererseits gibt es eine Reihe von wissenschaftlichen Arbeiten, die auch nach Herausrechnung des sozioökonomischen Status der Eltern noch deutliche Hinweise für negative Folgen von übermäßigem Medienkonsum sowie kindlichem Passivrauchen auf die kognitive Leistungsfähigkeit der Kinder nachweisen konnten."[2] Hätte Manfred Spitzer hier die erwähnten Studien zitiert, müsste er sich nicht dem Vorwurf aussetzen, nicht gründlich genug gearbeitet zu haben. Das ist umso bedauerlicher, da er an dieser Stelle in der Sache richtig liegt.
Auch an anderer Stelle macht der Autor es seinen Kritikern leicht, ihm unsaubere Arbeit vorzuwerfen. Ein Beispiel: An verschiedenen Stellen führt er an, dass in Südkorea über 30% der Jugendlichen Smartphone-süchtig seien. Allerdings gibt er als Quelle nur an, dass die Daten vom südkoreanischen Wirtschaftsministerium kämen.[3] Ein Teil der Kritik ließe sich sicher vermeiden, wenn zentrale Argumente auch wirklich belastbar wären.

Fazit

Das Buch ist auch einige Jahre nach Erscheinen immer noch aktuell und lesenswert. Allerdings sollte man dies durchaus mit einem aufmerksam-kritischen Blick tun.
Es ist bekannt, dass Manfred Spitzer mit seiner manchmal provokanten Art polarisiert. Dass er deswegen von „Focus" als „Krawall-

1 https://www.socialnet.de/rezensionen/22679.php
2 http://www.kinderundjugendarzt.de/download/angesagte_beitraege/Medienkonsum_und_Passivrauchen_bei_Vorschulkindern_BS.pdf
3 http://service.zeit.de/schule/wp-content/uploads/sites/9/2017/11/ZEIT-fuer-die-Schule-Arbeitsblatt-11-2017-Facebook_Statistik_Verschwoerung.pdf

Psychiater“[4] bezeichnet wird und ihm das Landesmedienzentrum in Baden-Württemberg ein „schlichtes Weltbild“ unterstellt[5], kann aber auch als Indiz dafür gesehen werden, dass er sich nicht scheut, unbequeme Dinge auszusprechen und damit manchen Menschen „gegen das Schienenbein“ zu treten.

Ein Beispiel: 2017 wurden in den USA Ergebnisse einer Studie publiziert, die das Freizeitverhalten amerikanischer Teenager über einen langen Zeitraum beobachtete. Die Ergebnisse sind (leider) in Übereinstimmung mit Manfred Spitzers Thesen: Die Zeit, die Jugendliche mit ihren Freunden verbringen, hat sich deutlich verringert, das lässt sich auch an der gesunkenen Zahl der 12. Klässler ablesen, die einen Führerschein haben. Dafür ist die Anzahl der Jugendlichen, die sich einsam oder ausgeschlossen fühlen, stark gestiegen.[6] Auch die Ankündigung der französischen Regierung, Smartphones in den Schulen zu verbieten, zeigt, dass man dort ein Problem identifiziert hat, und das, obwohl der französische Präsident Emmanuel Macron als sehr fortschrittlich gilt.

Der Fokus des Buchs liegt insgesamt vor allem auf der Analyse des Ist-Zustands und weniger auf konkreten Lösungsansätzen. Diese finden sich z. B. im gerade erschienenen Buch, siehe nächste Seite:

4 https://www.focus.de/kultur/kino_tv/focus-fernsehclub/anne-will-kinder gefaehrdet-psychiater-warnt-vor-den-folgen-der digitalisierung_id_6136727.html

5 Zu finden unter: https://www.lmzbw.de/medienbildung/aktuelles/mediaculture-blog/blogeinzelansicht/2012/der-spitzer-geht-um.html Problematisch ist aus meiner Sicht, dass das LMZ als Anstalt des Öffentlichen Rechts, die dem Kultusministerium Baden-Württemberg untersteht, eine eindeutige Stellung und Wertung bezieht.

6 https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/

Heute mal bildschirmfrei

Paula Bleckmann und Ingo Leipner:
Heute mal bildschirmfrei:
Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben,
Knaur TB, März 2018,
320 Seiten, € 12.99
ISBN: 978-3-426-78925-4

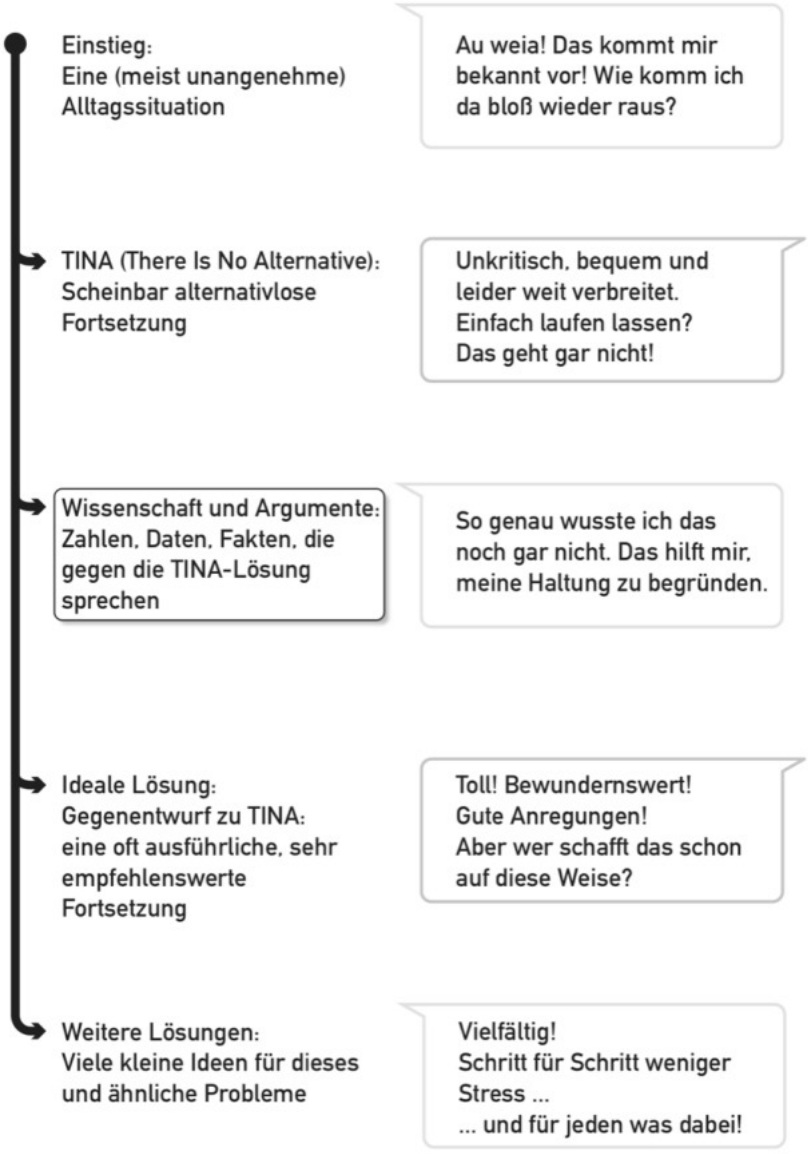
In den letzten Jahren sind immer wieder medien- und bildschirmkritische Bücher erschienen, sodass man sich fragen könnte, ob da ein weiteres Buch noch nötig ist.
Das Buch von Paula Bleckmann und Ingo Leipner unterscheidet sich sowohl im Aufbau wie auch im Inhalt fundamental von den meisten anderen Büchern: Zum einen besteht es aus 15 Kapiteln, die jeweils eine Altersphase und die damit verbundenen typischen Probleme aufgreifen. Zum anderen kombinieren die Autoren ganz konkrete Tipps und Handlungsanregungen mit dem aktuellen Forschungsstand.
Im Einzelnen folgen die Kapitel einem stets ähnlichen Aufbau: Zuerst wird eine typische Erziehungssituation geschildert. Manchmal etwas zugespitzt, aber man erkennt, dass diese Geschichten nicht theoretisch sind, sondern in Erfahrung gründen. Zunächst wird die TINA-Lösung (There is no alternative) präsentiert. Dieser Begriff geht auf Margaret Thatcher zurück, die damit das heutige „alternativlos" vorwegnahm. Dies ist in der Regel die Lösung, die den gängigen Vorschlägen zur „digitalen Bildung" folgt und oft besonders auf die Ängste der Eltern zielt, die fürchten, dass ihr Kind ausgegrenzt oder abgehängt werden könnte.
Im nächsten Schritt folgt ein kurzer Exkurs in die aktuelle Forschungslage: Wie steht es um den Suchtcharakter von scheinbar harmlosen Bauernhof-Spielen? Gibt es Unterschiede in der Nachhaltigkeit des Behaltens zwischen dem Lesen eines Textes am Smartphone oder auf dem Papier? Warum ist es schlecht für das Einschlafen, wenn am

Abend noch am Smartphone gelesen wird. Dieser Teil hilft zum einen, die Zusammenhänge zu verstehen, zum anderen hat man so auch Argumente in der Hand, die man in einer Diskussion mit anderen Eltern verwenden kann, wenn es z. B. darum geht, im Kindergarten oder in der Schule eine gemeinsame Linie zu finden.
Nun folgt zuerst die ideale Lösung für das geschilderte Problem. Diese ist meist sehr überzeugend! Allerdings wissen die Autoren, dass sich die ideale Lösung nicht immer realisieren lässt. Daher bieten sie weitere Lösungsalternativen an, auf die man aufbauen kann.

Ein Blick auf einzelne Kapitel

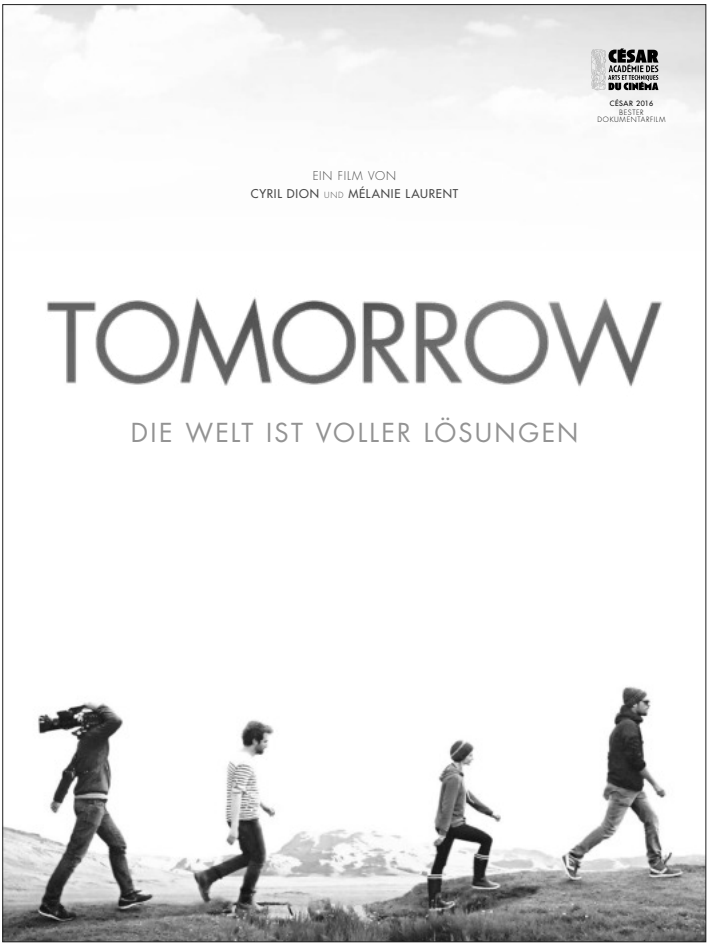
Das Buch beginnt mit dem Thema des „digitalen Betthupferls" für ein zweijähriges Kind. Die Patentante schenkt den Eltern einen freien Abend zu zweit und kommt zum Babysitten. Sie hat eine ganz tolle DVD mit Einschlafliedern, die bisher alle Kinder schön fanden und die garantiert funktioniert. Was tut man in so einer Situation? Das Angebot zurückweisen? Der Patentante und Freundin vorschreiben, was sie darf oder nicht?
Im folgenden Kapitel geht es bei einem Dreijährigen um die Frage, ob TV-Totalverzicht nicht etwa im jungen Erwachsenenalter dazu führt, dass dann ungehemmt konsumiert wird, um „nachzuholen". Auch dies eine Frage, die immer wieder bei Elternabenden auftaucht.
Die Frage, wie das Anschauen eines Films auf kleine Kinder wirkt, ist auch ein Thema. Die Autoren zeigen ausführlich anhand verschiedener Beispiele, wo die Unterschiede zwischen virtuellem und Realerleben sind. Wenn ein Erwachsener dann ein Geschehen am Bildschirm sieht, greift er auf die erlebte Realität zurück. Das kleine Kind hat aber dieses Ausmaß an Realität noch gar nicht erleben können, sodass das Geschehen am Bildschirm zu einer „sensomotorischen Desintegration" führt.
Es werden Medienbildung im Kindergarten und in der Grundschule, Computerspiele, der Umgang mit dem Thema AADDA (Alle anderen dürfen das auch), Cybermobbing und mehr behandelt.
Insgesamt spürt man, dass die Autoren über einen reichhaltigen Erfahrungsschatz verfügen und diesen in die Lösungen einfließen lassen.
Gerade auch die Präsentation der Mainstream-TINA-Lösung am Anfang hilft, die eigenen Ansichten zu reflektieren. Dies in Verbindung mit den aktuellen Forschungsergebnissen kann in Diskussionen enorm hilfreich sein.

Die Struktur der einzelnen Kapitel



Die einzige Kritik, die man äußern könnte, ist, dass die Dialoge und Situationsbeschreibungen teilweise etwas „künstlich“ wirken, was schwer zu vermeiden ist. Andererseits haben die Situationen damit etwas Direktes, und das ist ja die Intention des Buchs.
Die Autoren wenden sich nicht gegen die Medien per se. Die wesentliche Frage ist vielmehr, wann der richtige Zeitpunkt für ihren Einsatz ist. In diesem Sinne ist auch ihre Definition von Medienmündigkeit zu verstehen:
„Medienmündig zu werden bedeutet zuallererst, nicht die Kontrolle über unsere kostbare Lebenszeit zu verlieren. Wir wollen unsere Kinder nicht zu technisch versierten Mediensklaven, sondern zu selbstbestimmten Menschen erziehen, die selbst über Ausmaß und Art ihrer Mediennutzung entscheiden können.“
Paula Bleckmann ist promovierte Medienpädagogin und habilitierte Gesundheitspädagogin. Sie unterrichtet an der Alanus-Hochschule Alfter bei Bonn, derzeit einzige Professorin für Medienpädagogik mit dem Schwerpunkt Prävention problematischer Bildschirmmediennutzung.
Ingo Leipner, Diplom Volkswirt und Journalist (Textagentur EcoWords) ist spezialisiert auf das Thema Digitale Transformation der Gesellschaft“ und Dozent, u.a. bei der Landeszentrale für politische Bildung Baden-Württemberg.

Robert Neumann



Morgen

Drehbuch und Regie: Cyril Dion, Regie: Mélanie Laurent
Tomorrow - Die Welt ist voller Lösungen, 118 Min., DVD € 15.99

Dieser Film unterscheidet sich in einem wesentlichen Aspekt von fast allen konsum- und gesellschaftskritischen Dokumentarfilmen der letzten Jahre. Er analysiert nicht nur die Probleme, sondern stellt bereits existierende und funktionierende Lösungen in den Mittelpunkt: Ein indischer Bürgermeister gründet eine Schule für Bürgermeister, und was lernen sie dort? Selbstverwaltung.

Der Besuch bei Menschen, die Permakultur und Urban Gardening betreiben, zeigt, dass sowohl die Behauptung, lokale Biolandwirtschaft sei nur nett, aber unwirtschaftlich, und es sei leider nicht möglich, damit die Weltbevölkerung zu ernähren, so nicht stimmt.
Auch der Blick auf das finnische Schulsystem, bei dem finnische Lehrer direkt zu Wort kommen, ist erfrischend anders als der immer gleiche Pisa-Tenor. Die Lehrer sprechen von der Bedeutung des Vertrauens zwischen Rektor und Kollegium, vom Vertrauen, das ihm die Schulbehörde entgegenbringt. Den Lehrern macht die Arbeit selbst im sozialen Brennpunkt Freude.
Manche Dinge werden schon seit vielen Jahren praktiziert, ohne dass man von ihnen etwas mitbekommt: So gibt es in der Schweiz mit dem „WIR-Franken" schon seit 1934 eine Parallelwährung, die fast ohne Zinsen auskommt und als Zahlungsmittel zwischen 60000 Unternehmen gilt.
Das Aufbauende beim Sehen des Films ist, dass man nicht ständig im Betrachten der oft bedrückenden und negativen Dinge verharrt, sondern Menschen sieht, die ganz konkret positive Dinge tun!
Der Film weist allerdings einige handwerkliche Schwächen auf: Die deutschen Untertitel sind grün und damit vor „Natur-Hintergrund" nicht wirklich lesbar. Auch werden sie nur sehr kurz eingeblendet. Die deutsche Sprecherin spricht sehr schnell, sodass bei ihren Passagen eine gewisse Hektik entsteht. Die französische Originalfassung klingt viel schöner. Auch erinnert der Film manchmal etwas an den alten Schulfunk. Diese Mängel treten aber vor den aktuellen, spannenden Themen zurück, welche dringend notwendige Lösungsansätze zeigen.
Der Film macht Mut, etwas anzupacken, und unterscheidet sich damit von den meist negativen Nachrichten. Er ermöglicht auch für Jugendliche einen Blick in die Welt, ohne weltanschaulich tendenziös zu werden. Der Film läuft nur noch gelegentlich im Kino, die DVD kann aber in jeder Buchhandlung bestellt werden.

http://www.tomorrow-derfilm.de.

Birgit Krohmer

Chancen der frühen Kindheit
Die Arbeit mit Pflege- und Adoptivkindern im ersten Lebensjahr

Claudia Schüler

Leider werden viele Kinder geboren, ohne die Voraussetzungen für ein natürliches, gesundes Heranwachsen vorzufinden. Bereits im Mutterleib waren sie Drogen, Nikotin und Alkohol ausgesetzt oder haben Missbrauch und Gewalt miterlebt. Oft mussten sie Vernachlässigung oder Misshandlungen am eigenen, kleinen Körper erleben. Meistens endet das frühkindliche Trauma mit einer Inobhutnahme durch das Jugendamt. Und obwohl sie jetzt, das Kindeswohl per Gesetz geschützt, in Sicherheit sind, haben sie doch auf einen Schlag alles verloren, was ihnen bisher vertraut war. Egal wie schlecht – das, was bisher war, war ihr ganzes Universum. Mit der notwendig gewordenen Herausnahme aus der leiblichen Familie ist jedoch für den Säugling primär dieses Universum untergegangen.

Zurück bleiben Angst und Ohnmacht

Das, was das Kind als Todesangst erlebt hat, muss unbedingt umgewandelt werden, sonst entwickelt das Kind aus seiner emotionalen Not heraus Verhaltensmuster (Überlebensstrategien), die im späteren Entwicklungsverlauf hoch problematisch werden können. Vertane Chancen sind kaum aufzuholen. Wenn es gelingt, schon im ersten Lebensjahr durch einen ganz bewusst heilend gestalteten Umgang dem Trauma entgegenzuwirken, kann das Vertrauen wieder wachsen. Es ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Ich muss nicht nur zu hundert Prozent die Rolle der Mutter übernehmen, sondern bin gleichzeitig mit dem immensen Schmerz des Kindes über den Verlust der leiblichen Mutter konfrontiert. Wer das Schreien dieser Kinder gehört hat, weiß, was Verzweiflung ist. Ab dem ersten Moment, wo das Kind in meiner Obhut ist, beginnt eine intensive Arbeit. Vielleicht gelingt es mir, mit diesem Aufsatz einen kleinen Einblick in diese Welt zu gewähren.

Die bindungsbasierte, bedürfnisorientierte Fürsorge

Die erste Zeit nach einer Aufnahme ist vollkommen chaotisch. Emotional aufgewühlt und zutiefst erschüttert kommen diese Kinder bei mir an. Jetzt ist meine Haltung ausschlaggebend, um trotz aller Fremdheit und Vorgeschichte sofort in eine direkte Beziehung zu dem kleinen Wesen zu treten. Ich muss all das in verstärkter Form zur Verfügung stellen, was das Kind bisher entbehrt hat und intensiv herbeisehnt. Jetzt geht es darum, in eindeutiger, unmissverständlicher und bedingungsloser Art, sich diesem Schicksal hinzugeben, das Kind in seinem individuellen Prozess zu begleiten.

„Liebes Kind, ich bin jetzt da, ganz und gar, nur für dich. Ich sorge dafür, dass du hier sicher bist, dass du alles bekommst, was du brauchst. Ich achte darauf, dass du dir alle Zeit nehmen kannst, damit du in dieser neuen Situation ankommen kannst. Ich weiß, was du gerade durchmachst, und du darfst mir alles entgegenschleudern, was dich quält. Ich halte es aus und nehme dir nichts übel. Du darfst dir von meiner Liebe so viel nehmen wie du brauchst. Wir gehen den Weg gemeinsam, du bist nicht allein. Wisse, dass du geliebt und willkommen bist."

Ich verbringe viel Zeit damit, das weinende Kind in den Armen zu wiegen, es zu streicheln und ihm zuzuhören. Leises Singen tut gut. Es muss sich von großem Kummer befreien und das tut es altersgemäß über Schreien. In dieser Zeit geht es nicht darum, das Kind zum Schweigen zu bringen, sondern seinen Schmerz mitzutragen und es fühlen zu lassen, es ist nicht allein. Es ist in dieser Situation nicht angemessen, das Kind ins Tragetuch zu binden, in dem Glauben, die körperliche Nähe würde den Schmerz kompensieren. Es muss gehalten werden, aber gleichzeitig frei in seinen Bewegungen und in seinem Ausdruck sein dürfen. Es braucht unbedingt den Blickkontakt zu mir und – vor allem – meine Aufmerksamkeit, die diesem Moment gewidmet ist und nicht durch andere Tätigkeiten wie Zwiebeln schneiden abgelenkt wird.
Die primäre Fürsorge liegt anfangs ausschließlich bei mir, um ohne Umwege eine sichere Bindungsbeziehung aufzubauen. Mein Mann leistet hervorragende Arbeit im Hintergrund und arbeitet mir zu. Es ist wie eine zweite Geburt, wenn so ein Kind emotional langsam ankommt.

Vorgeburtliche Prägungen fordern besondere Achtsamkeit in der täglichen Fürsorge

Säuglinge, die im Mutterleib Substanzmissbrauch erlebt haben, sind schon intrauterin an dysfunktionale Regulierungsschemata gewöhnt. Damit sich diese Struktur nicht wieder in ihrem eigenen Leben realisiert, muss ich ein neues Beruhigungsmuster etablieren mit dem Ziel, dass die Regulierung nicht über fremde Substanzen bzw. ein Ersatzobjekt erfolgt. Es ist heute üblich, einem Säugling zur Beruhigung einen Schnuller zu geben. Dieser sollte in unserem Fall **nicht** angeboten werden. Die Idee, Beruhigung käme von außen, würde das mütterlich vererbte Muster extrinsischer Erregungshemmung aktivieren. Vor allem im ersten Lebenshalbjahr kann ich die natürliche symbiotische Phase, in der sich der Säugling befindet, dazu nutzen, um ihm mein eigenes, funktionierendes Regulationsmuster zur Verfügung zu stellen, damit es sich bei ihm verinnerlicht.

Die Nahrungsaufnahme ist ein interaktiver Prozess

Füttern ist in erster Linie eine Antwort auf das Bedürfnis Hunger und kein orales Beruhigungsangebot. Leider haben viele Kinder erlebt, dass weder ihr Hungergefühl noch das Bedürfnis nach Beruhigung ausreichend gestillt wurden oder, schlimmer noch, sie wurden gar missbräuchlich behandelt.
In ungeteilter Zugewandtheit (Ruhe, körperliche Nähe, Blickkontakt und viel Geduld!) widmen wir uns dem Kind.

„Trink dich satt, liebes Kind, es ist immer genug für dich da. Du bestimmst, wie viel du brauchst und wie viel Zeit du für diese Mahlzeit benötigst. Du musst keinerlei Mangel leiden. Das, was da jetzt zu dir kommt, ist gut und richtig."

Da wir als nicht leibliche Mutter nur Flaschennahrung verabreichen können, müssen wir das ätherische Feld einer stillenden Mutter quasi bewusst erzeugen und in unserer Aufmerksamkeit ungeteilt beim Kind sein.
Wichtig ist dabei, die kindlichen Signale gut wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Der Säugling muss erleben dürfen, dass er in der Lage ist zu äußern, ob er satt ist, ob er mehr braucht, ob er langsamer oder schneller trinken möchte. Er muss merken, dass seine Signale verstanden werden und man umgehend darauf reagiert. Bei dieser

Gelegenheit lernt er sich selbst und seine Bedürfnisse kennen. Je mehr sich der Säugling selbstwirksam erlebt, umso mehr steuern wir dem früh erlebten Ohnmachtsgefühl entgegen. Da wir ca. 5–6 Mal am Tag füttern, haben wir ausreichend Gelegenheit hier therapeutisch wirksam zu sein!

Um die kindlichen Bedürfnisse wissen, sie erkennen und angemessen darauf reagieren

Das emotionale Auffangen der kindlichen Seele ist der erste und wesentliche Schritt. Dennoch lebt das Kind nicht nur in meinem Arm und will durchgehend getröstet werden, sondern es hat auch all die kindlichen Bedürfnisse nach gedeihen, bewegen, wachsen – wie jedes andere Kind auch. Über einen bewusst eingerichteten und eingehaltenen Rhythmus können wir die Ätherkräfte des Kindes wirksam ordnen. Auch wenn der Rahmen manch Außenstehendem eng erscheinen mag, ist es für ein Kind, das den Abgrund erlebt hat, sicherheitsgebender Halt.

Mit Kindern, die frisch hier ankommen, ist das Leben ein einziges Chaos

Struktur in dieses Chaos zu bringen, ist eine echte Herausforderung. Die Sicherheit, die sie brauchen, kann nur nachvollzogen werden, wenn der Tag in seinen inhaltlichen Abläufen an den dafür bestimmten Orten für den Säugling klar strukturiert und nachvollziehbar ist. Dieser Rhythmus orientiert sich in der Abfolge an den tatsächlichen Bedürfnissen eines Säuglings, nicht an einer zeitlichen Struktur. Er schwingt ausgewogen zwischen Nähe und Distanz, Hunger und Sättigung, bewegt werden und sich selber bewegen, Impulse aufnehmen und verarbeiten … Ein guter Rhythmus führt das Kind zuverlässig zwischen Wohlsein und Unwohlsein immer wieder durch seine Mitte. Dabei wird der Lebenssinn gestärkt.

Wo anfangen?

Ich beginne mit dem Etablieren eines guten Schlafrhythmus.
Kinder mit traumatischen Erlebnissen kommen meist mit Schlafstörungen. Sie schlafen kaum, kurz und unregelmäßig. Der Schlaf muss als eine wunderbare, erstrebenswerte und erholsame Situation

erlernt werden. Dazu muss der Schlafplatz hinsichtlich Reizfreiheit, Haptik, Licht, Ruhe und Wärme besonders sorgfältig ausgewählt und vorbereitet sein. Damit dieser Ort in seiner Funktion schnellstmöglich verinnerlicht wird, lege ich das Kind zum Schlafen immer in die Wiege – nie woanders. Ohne Ausnahme. Es hat sich erwiesen, je konsequenter ich mich daran halte, desto schneller gelingt es dem Kind, den Schlafplatz als vertrauensvollen Ort wiederzuerkennen. Die Vorhersehbarkeit und die Wiederholung, die jedem Kind im ersten Jahrsiebt Orientierung verleihen, wirken bei unsicheren Kindern sogar therapeutisch.

Einschlafhilfen

Je nachdem, wie stark die primären Reflexe ausgeprägt sind und den Einschlafprozess stören oder gar eine Spastik das Kind quält, können Pucktücher, streng gewickelt, auf tiefensensibler Ebene zusätzlich Halt geben. Ansonsten nehme ich Abstand von künstlichen Einschlafhilfen wie z. B. Schnuller. Ich verzichte auf Spieluhren und bleibe bis zum Schluss in direktem Kontakt mit dem Kind: Ich stehe an der Wiege, halte das Kind waagrecht in meiner Armbeuge, blicke ihm in die Augen und singe ihm leise sein Wiegenlied, bevor ich es in die Wiege lege. Dann übergebe ich an die geistige Welt.
Das Loslassen ist für ein Kind, das schon einmal alles verloren hat, schwierig, deshalb muss die Schlafsituation sehr bewusst begleitet werden. Auch hier liegt mein Augenmerk darauf, dass das Kind lernt, aus eigener Kraft diesen Prozess zu bewältigen. Ich unterstütze es darin diesen Schritt selbstständig zu vollziehen, ohne sich von äußeren Hilfen abhängig zu machen.

„Wie schön, dass du da bist“

Wenn es ums Schlafen geht, konzentrieren wir uns meist auf das Einschlafen, aber das Aufwachen ist mindestens ebenso wichtig. Wenn das Kind nach jedem Aufwachen wiederholt freudig willkommen geheißen wird, so kann es gar nicht anders, als zu merken, dass es durch den Schlaf nichts verlieren kann. Wiederum ist meine Haltung ausschlaggebend.
„Ich habe keinerlei Zweifel, dass dies jetzt das Schönste ist, was dir passieren kann, nämlich in deinem Bettchen zu schlafen. Und wenn du wieder aufgewacht bist, bin ich da und freue mich auf dich.“

Die Nähe, die wir unserem Kind geben, muss unmissverständlich sein

Beim Füttern liegt es in unserem Arm, nicht in einer Wippe. Beim Pflegen hantieren wir achtsam und laden das Kind zum Mittun ein. Beim Trösten nehmen wir uns Zeit. Jedes Kind – aber das verletzte Kind im Besonderen – braucht unsere innere Präsenz. Erst wenn Nähe ernsthaft und unmittelbar erlebt wurde, kann sich das Kind der Welt vertrauensvoll zuwenden und diese erkunden.

Auf dem Weg zu sich selbst – Raum schaffen für ungestörtes Experimentieren

Krisengeschüttelte Kinder brauchen jede Gelegenheit, um sich in ihrer Selbstwirksamkeit zu erfahren. Die beste Gelegenheit ist die Bewegungsentwicklung des Kindes. Wir erleben, wie sie an den motorischen Herausforderungen wachsen und gedeihen. Ein Kind, das nach langem Üben aus eigener Kraft vom Rücken auf den Bauch gerollt ist und jetzt die Welt aus einem ganz anderen Blickwinkel betrachten kann, erlebt Genugtuung. Wenn es dann selber bestimmt, wann es wieder zurückrollt und geschickt in der Ausgangslage ankommt, erlebt es einen Erfolg, der nicht nur seine Psyche stärkt, sondern sein ganzes Wesen formt. Das passiert nicht, wenn wir das Kind sechs Mal am Tag passiv auf den Bauch legen, damit es seine Rückenmuskulatur, bitteschön, stärkt.

Die Heranreifung der Psyche braucht viele positive Erlebnisse

Eine Herausforderung zu meistern, etwas aus eigener Kraft erreicht zu haben, die Ausdauer zu haben, hin- und herzuprobieren bis man es geschafft hat usw., sind derartig positive Erlebnisse. Wissend, dass ein Kind an diesen Aufgaben wächst, sehen wir jede Anstrengung als Chance. Je weniger Hindernisse wir aus dem Weg räumen, umso mehr unterstützen wir das Kind in seiner intrinsischen Motivation. Das Überwinden von Schwierigkeiten und das Erreichen neuer Fähigkeiten prägen sich tief ein, und mit jedem Erfolgserlebnis wird auch die (alte) Angst, ausgeliefert zu sein, kleiner. Das Kind sammelt jeden Tag aufs Neue Erfahrungen, die ihm das Gegenteil beweisen. Es ist

auf dem allerbesten Weg ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu entwickeln. Damit wird es Herausforderungen gegenüber unerschrockener und gewinnt Oberhand über das Ohnmachtsgefühl von früher.

Es kann sein, dass es dafür viel Zeit braucht

Manch ein Kind tut sich schwer oder ist zögerlich, in seiner Entwicklung voranzuschreiten. Mein weiser Kinderarzt sagte mir über ein Kind, welches sich einfach nicht aufrichten wollte und bei dem das Jugendamt eine ärztliche Untersuchung angeordnet hatte: „Denken Sie daran, Frau Schüler, dieses Kind weiß ganz genau, dass, **wenn** es einmal läuft, dann muss es seinen Lebensweg unweigerlich weitergehen. Und wir wissen alle, diese Kinder haben keinen leichten Weg vor sich. Lassen wir ihm einfach noch die Zeit, bis es dafür bereit ist."

Das, was sich bei einem gesunden Kind wie von selbst entwickelt, ist bei ihnen immer mit erhöhtem Aufwand verbunden.
Und – was bei einem krisengeschüttelten Kind leider nicht passiert, ist, dass sich Schwierigkeiten „einfach auswachsen", wenn wir nur so tun, als ob nichts wäre. Man muss diese speziellen Kinder in ihren Tendenzen sehr gut beobachten und problematische Gewohnheiten vorhersehen und effektiv abwenden. Je früher umso besser. Mit ihren Erfahrungen im Gepäck ist der Weg, der vor ihnen liegt, nicht unbeschwerlich. Sie brauchen vorausschauende, aber zuversichtliche Erwachsene an ihrer Seite, die diese Kinder in ihre Kraft führen können. Mehr noch als bei gesunden Kindern.
Und schließlich müssen wir uns, bei allem Engagement und Liebe, immer wieder vor Augen halten, dass wir nicht wissen, mit welchem Ziel sich diese Kinder hier eingeschwungen haben. Es bleibt offen, welchen Weg sie in letzter Konsequenz wählen zu gehen. Wir können als Wegbereiter nur versuchen, alles dafür zu tun, dass aus ihnen selbstbewusste, motivierte und starke Persönlichkeiten werden. Dafür werden sie uns dankbar sein.

Aktuelle Informationen*

EU-Petition für humane Bildung

Die Initiative ELIANT (Europäischen Allianz von Initiativen angewandter Anthroposophie) unterstützt eine Petition für humane Bildung. Dabei geht es darum, die von der Politik vorangetriebene Digitalisierung der Schulen kritisch zu hinterfragen. Vor allem sollten ErzieherInnen und Lehrkräfte selbst entscheiden können, wann sie welche Medien einsetzen wollen.

Unsere Forderung: Lehrer, Erzieher und Eltern müssen selbst entscheiden können, bis zu welchem Alter Bildungseinrichtungen bildschirmfrei sein sollen. Erzieherinnen und Erzieher und Lehrkräfte sollen selbst wählen können, mit welchen Medien sie arbeiten und unterrichten, ob und wann sie digitale Medien als Hilfsmittel einsetzen. Dazu brauchen wir ein Recht auf bildschirmfreie Kitas, Kindergärten und Grundschulen. Die Bildungspolitik tut gut daran, sich von der Fixierung auf flächendeckende Digitaltechnik zu lösen und kreative Alternativen zuzulassen, deren Vertreter sich primär den Kindern und ihren realweltlichen Lern- und Bildungserfahrungen zuwenden.

https://eliant.eu/home/ Link direkt zur Petition: bit.ly/2JO64rG

Schulpflicht für Dreijährige?

Das Thema war in den letzten Wochen Schlagzeile in den deutschen Medien: Frankreich führt die Schulpflicht ab 3 Jahren ein. Das Kopfschütteln vieler blieb nicht aus. Weniger bekannt ist, dass die Vorstellungen über diese „Schulpflicht" aufseiten der Franzosen etwas differenzierter sind, als es in den meist kurzen Berichten erklärt wurde. So spricht der Neuropsychologe Boris Cyrulnik von einem „dritten Weg der französischen Vorschule" und davon, „den Schulwettlauf zu verlangsamen". Etwas mehr über seine Ideen kann man im „Spiegel online" lesen unter

bit.ly/2qzAR2B

---

* Um die in den Texten angegebenen langen Links nicht mit der Hand eingeben zu müssen, verwenden wir den Link-Kürz-Service bit.ly Zum Beispiel kann man den Link zur Petition https://eliant.eu/aktuelles/petition-fuer-ein-recht-auf-bildschirmfreie-kitas-kindergaerten-und-grundschulen/ entsprechend direkt aufrufen, indem man in die Adresszeile des Internetbrowser den folgenden Kurzlink eintippt: bit.ly/2JO64rG / bk

Auf „Zeit online“ findet sich ein Artikel, der die Erfahrungen von frühem Kita-Besuch in Frankreich, der Schweiz und Spanien vergleicht:

bit.ly/2HA2iRY

Zählen mit den Fingern kann hilfreich sein

Wenn man Erwachsene beobachtet, die die Finger zum Zählen beim Lösen einer Aufgabe benutzen, kann man oft sehen, dass diese das eher versteckt oder verschämt tun. Wer die Finger zum Zählen benutzt, hat keine bessere Strategie zur Verfügung, so scheint es zumindest. Zwei Schweizer Forscherinnen haben aber bei der Untersuchung von Sechsjährigen herausgefunden, dass die Benutzung von Fingern beim Lösen von Arithmetikaufgaben mit einem hohen Anteil an richtigen Ergebnissen einhergeht. Da andererseits aber die Benutzung der Finger beim Rechnen für Kinder mit schwächer ausgeprägten Gedächtnisfähigkeiten eine größere Herausforderung darstellt, empfehlen sie, das Rechnen mit den Fingern in den ersten Schuljahren ausreichend zu üben.

bit.ly/2qFSMFA

Langzeit-Auswirkungen von Smartphones

Die Psychologin Jean Twenge hat die Langzeitauswirkungen von Smartphonebenutzung in den USA untersucht und konnte dabei auf Umfragedaten der letzten 40 Jahre zurückgreifen. Dabei zeigte sich, dass Jugendliche, die viel vor dem Smartphone/Rechner sitzen und soziale Medien oft nutzen, weniger glücklich mit dem Leben sind. Auch ist der Anteil der Zwölftklässler, die einen Führerschein besitzen, von knapp 90 % Ende der 70er-Jahre um 15 % zurückgegangen. Gerade in den ländlichen Gegenden der USA ist der Führerschein wichtig, um persönliche Freiheit zu erfahren, da die Jugendlichen sonst darauf angewiesen sind, von den Eltern gefahren zu werden. Ein deutlicher Einbruch ist ab 2005 zu verzeichnen – das soziale Netzwerk Facebook wurde 2004 gegründet. Aus der Studie kann kein direkter Kausalzusammenhang abgeleitet werden, aber bei allen untersuchten Freizeitaktivitäten zeigte sich, dass eine deutliche Änderung der Verhaltensmuster zeitlich mit der Verfügbarkeit von sozialen Netzwerken und Smartphones einhergeht

Artikel in Spektrum.de / bit.ly/2vl5deW
Ausführlichen englischer Artikel: theatln.tc/2JOGPp8
Das Buch „Me, my Selfie and I, was Jugendliche heute wirklich bewegt“ erscheint im Mai im Mosaik-Verlag

Politik im Gespräch mit der Komplementärmedizin

In Baden-Württemberg fand am 19. April 2018 eine öffentliche Anhörung zum Thema „Komplementärmedizin und Naturheilverfahren als Gesundheits- und Wirtschaftsfaktor – Kernkompetenz in Baden-Württemberg“ statt. Von der Filderklinik sprach Dr. Thomas Breitkreuz über die Bedeutung der anthroposophischen und integrativen Medizin. Die gesamte Anhörung ist online verfügbar.

bit.ly/2I1axcb

Gedankenlesen

Verschiedene Firmen weltweit forschen an der Möglichkeit, Gedanken und Befehle direkt an Computer zu übermitteln. Dabei soll es z. B. einfacher werden, Maschinen zu bedienen oder Menschen mit Behinderung zu ermöglichen, besser mit ihrer Umgebung zu kommunizieren. Interessanterweise werden in dem Artikel kritische Aspekte ausgespart. Wenn es möglich sein würde, Textnachrichten zu schicken und dies entsprechend direkt am Gehirn abzugreifen, stellt sich die Frage, wie groß dann der Schritt zu einem Gerät ist, dass Gedanken und Informationen auch gegen den Willen des Menschen ausliest. Nicht an etwas zu denken, ist nämlich schwerer als man denkt, wie man merkt, wenn man z. B. nach seiner Lieblingsfarbe oder dem Lieblingstier gefragt wird. Das Volkslied der freien Gedanken wäre dann endgültig Vergangenheit.

bit.ly/2HKhbB4

Jack Ma als Ratgeber?

Jack Ma, der Besitzer von Alibaba (das chinesische Ebay) und einer der reichsten Chinesen hat sich auf dem Weltwirtschaftsforum 2018 in Davos sehr deutlich zur Art des Unterrichtens geäußert: Die heutigen Unterrichtsformen seien 200 Jahre alt und überkommen, wichtig seien genau die Fähigkeiten, die eben nicht von Maschinen übernommen werden könnten. Dazu zählen für ihn: Vermittlung von Werten, unabhängiges Denken, soziale Fähigkeiten, Sport, Musik, Malen.

bit.ly/2DSrIay

Blogtext des Jahres

Der Blogtext „Ihr Lappen“ der „Notaufnahmeschwester“ hat den Preis Blogtext des Jahres gewonnen. Die Autorin beschreibt darin durchaus scharfzüngig ihre Erfahrungen in der Notaufnahme mit der jüngeren Generation und stellt die Frage, ob nicht auch in der Schule mehr Gesundheitsunterricht gegeben werden sollte.

bit.ly/2DNcILm

Vertiefungswoche Menschenkunde
für Ärzte, Therapeuten und Lehrer

Die Reifung des Herzens – zur Menschenkunde der Pubertät

4.–9. Juni 2018
Filderklinik in Stuttgart-Filderstadt

Wir laden Sie herzlich dazu ein!

Nähere Informationen erhalten Sie unter
http://kolisko-akademie.de/kursprogramm/vertiefungswoche/

Anmeldung über die Internetseite oder per E-Mail:
info@kolisko-akademie.de

Chirophonetik

für Teilnehmer/innen der Zusatzausbildung Chirophonetik
sowie neue Interessenten/innen

Sonntag, 15. Juli, bis Freitag, 20. Juli 2018
am Rudolf-Steiner-Seminar in Bad Boll

Der Kurs ist als Orientierungskurs geeignet. Es können Interessierte teilnehmen, die sich noch nicht für die Ausbildung entschieden haben. Bei Ausbildung wird der Kurs angerechnet.

Themen der Grund- und Orientierungsstufe:

- Der Mundraum als Geschmacks- und Sprachorgan
- Die Artikulationsstellen
- Was offenbart sich von der Lautwirksamkeit, wenn man den Ort der Lautbildung betrachtet?
- Praktisches Üben der Lautstrichformen

Themen der Aufbaustufe und Absolventenstufe:

- Sinnesentwicklung und Sprachentwicklung
- Die basalen Sinne
- Unterstützung der Sinnesentwicklung durch Chirophonetik
- Falldarstellungen
- Praktisches Üben der Lautstrichformen

Anmeldung Claudia Lamprecht
Tel. 0160 - 993 185 56
E-Mail: lamprecht@chirophonetik.org
Internet: www.chirophonetik.de

Chirophonetik ist eine Therapie, bei der mit Sprache und Berührung behandelt wird. Sie impulsiert das Sprechen (Sprachanbahnung), stärkt die Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit und hat sich als Begleittherapie bei verschiedenen Krankheitsbildern bewährt.

Vom 25.–30. November 2018 (Sonntag bis Freitag) findet am selben Ort der nächste Kurs statt. Themen: „Arten der Lautbildung“ (Grundstufe) und „Übungen zur Diagnostik“ (Aufbaustufe). Dieser Kurs kann ebenfalls zur Orientierung besucht werden.

Verein "Insel – Institut für die Spiele von Wilma Ellersiek e.V."

Die Handgestentagung spezial 0–3 Jahre

Freitag/Samstag, 28./29. September 2018,
Beginn 16, Ende 17.30 Uhr
im Waldorfkindergarten Stuttgart-Sonnenberg

Zum zweiten Mal veranstalten wir diese Tagung, die sich speziell an Menschen richtet, die im Alltag mit Kindern zwischen 0 und 3 Jahren zusammen sind.

Die Seminarthemen sind:

- Berührungsspiele
- Silbenspiele
- Quintenlieder
- Einführung in das Kinderharfenspiel

Die Tagung beginnt mit dem Vortrag „Die Sprache ist immer ein Verhältnis des Menschen zur Welt" (R. Steiner), Bewegungs- und Sprachentwicklung in der frühen Kindheit beobachten, verstehen und begleiten. Sprachgestaltung findet jeweils vor den Seminarblöcken für alle Teilnehmer gemeinsam statt.

Anmeldung:

www.handgestenspiele.de

Ausbildung zum Rhythmik-Pädagogen nach Wilma Ellersiek

Mittwoch–Sonntag, 31. Oktober–4. November 2018
Beginn 16, Ende 12 Uhr
im Waldorferzieherseminar, Heubergstraße, Stuttgart (angefragt)

Erstes Modul der Ausbildung zur/zum Rhythmikpädagog/in nach Wilma Ellersiek. Die Ausbildung umfasst mindestens sechs Module, die einzeln belegbar sind.
Außer der sehr intensiven Arbeit in Kleingruppen an den rhythmisch-musikalisch gestalteten Sprech-Sing- und Bewegungsspielen von Wilma Ellersiek bietet es Unterricht in Menschenkunde, Sprachgestaltung und Stimmbildung.

Information:

www.handgestenspiele.de

Extra Kurse

. . . für anthroposophisch orientierte FörderlehrerInnen

Urbilder der Menschwerdung

Embryologische Prozesse modellieren

Seminar mit Christian Breme

Freitag/Samstag, 8./9. Juni 2018

Kaspar Hauser Schule, Überlingen

Die Choreografie der Entwicklungsgebärden des sich bildenden Menschenleibes wird durch unsere modellierenden Hände nachvollziehbar. Wir erkennen in ihnen Urbilder der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Situationen, denen wir in unserer täglichen Arbeit begegnen, werden auf neue Art verständlich.

Informationen und Anmeldung

www.extrakurse.de

ExtraKurse GbR
Herderstraße 30/1, 72762 Reutlingen
Tel. 07121 - 241 40 84

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**

Ich/Wir bestelle(n) die Medizinisch-Pädagogische Konferenz zu € 5.– pro Heft zzgl. Versand- und Verpackungskosten. 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 entrichtenden Zahlungen für die „Medizinisch-Pädagogische Konferenz" 4 Hefte pro Jahr zu je € 5.– 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)

Impressum

Herausgeberin

Birgit Krohmer
Medizinisch-Pädagogische Konferenz, Ehrenhalde 1, 70192 Stuttgart
E-Mail: b.krohmer@posteo.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.
Wir freuen uns über Artikel und Zuschriften.

Lektorat, Abonnentenservice und Anzeigen

Eveline Staub Hug, Ehrenhalde 1, 70192 Stuttgart
Fax 0711 - 351 691 97, E-Mail: 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 € 5.– zzgl. Versandkosten und wird bei den Abonnenten per Lastschrifteinzugsverfahren 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. Juli 2018

Foto aus dem Privatbestand von Birgit Krohmer

Verfasserverzeichnis

Sabine Deimann	Heileurythmistin sabinedeimann@aol.com
Dr. Michaela Glöckler	Kinderärztin michaela.gloeckler@goetheanum.ch
Prof. Andrea Heidekorn	Professorin für Eurythmie, Schwerpunkt Eurythmie in sozialen Arbeitsfeldern andrea.heidekorn@alanus.edu
Dr. Robert Neumann	Oberstufenlehrer, Dozent am Lehrerseminar Kassel r.neumann@posteo.de
Prof. em. Dr. Rainer Patzlaff	Institutsleiter IPSUM-Institut für Pädagogik, Sinnes- und Medienökologie Stuttgart info@ipsum-institut.de
Claudia Schüler	Bereitschaftspflegefachkraft Stadtjugendamt München kontakt@claudia-schueler.de
Almuth Strehlow	Dozentin am Rudolf Steiner Institut Kassel und Autorin almuth.strehlow@gmx.de