

Medizinisch-Pädagogische Konferenz

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



Heft 69 / Mai 2014

Impressum

Herausgeberin

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

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

Jeder Autor ist für den Inhalt seines Beitrags selbst verantwortlich.

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

Die Herausgeberin freut sich über Artikel und Zuschriften.

Abonentenservice und Anzeigen

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

Konto: Bund der Freien Waldorfschulen e. V.
Medizinisch-Pädagogische Konferenz – Eveline Staub Hug
Bank für Sozialwirtschaft Stuttgart, Kto.-Nr. 8712400, BLZ 601 205 00
IBAN DE25 6012 0500 0008 7124 00 – BIC BFSWDE33STG

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

Der Kostenbeitrag pro Heft beträgt € 4.– zzgl. Versandkosten und wird bei den Abonnenten per Lastschriftzugsverfahren 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 2014

Medizinisch-Pädagogische Konferenz

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

Heft 69 – Mai 2014

Herausgeberin: Dr. Claudia McKeen

Inhalt

Claudia McKeen Liebe Leserinnen und Leser 3

Das ängstliche Kind in Kindergarten und Schule

Vier Beiträge bei der Internationalen

Kindergarten- und Schulärztetagung in Dornach 2013

Michaela Glöckler - Vorgeburtliche Disposition zu Angststörungen 5
- Hilfen im Umgang mit Angst im Schulalter 23
- Ängste im Jugendalter und ihre Überwindung 37
- Die Angst in der Selbsterziehung des jungen
Erwachsenen 55

* * *

Friedwart Husemann Seelische Übungen zur Stärkung
der Gesundheit 71

Marcus Roggatz Die Ernährung – Hygiene und Lebensführung 82

Oswald Sander Ostern – vorbereitende Bildmotive für Kinder 91

Rudolf Steiner Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf 97
- Vorgeburtliche Angst der Seelen
vor der von Materialismus erfüllten Welt
und die Aufgabe der Erzieher

Berichte von Tagungen

Bettina Lohn Lieber vernetzen als verletzen – Tagung über
die Zusammenarbeit in pädagogischen,
medizinischen und psychotherapeutischen
Arbeitsfeldern 100

Aktuelle Informationen

- Ungeborenheit 104
- Verschiedenes emotionales Verhalten von Männern und Frauen unter Stress 104
- Hormonwirkungen auf Stress und Mitgefühl 105
- Immer mehr Rückstellungen bei Einschulungen in Bayern 105
- Bienensterben 105
- Kindliche Adipositas 106
- Die neue Volkskrankheit: Smartphone-Nacken 107

Tagungsankündigungen

- Heilpflanzenexkursion für die ganze Familie, 6.–10. Juni 2014 im Kleinwalsertal 108
- Gemeinsame Tagung der Religionslehrer und Kindergarten-Schulärzte. Der salutogenetische Aspekt im Lehrplan und in den Schulhandlungen, 13.–15. Juni 2014 in Dornach 109
- Fortbildungswochenende für Klassenlehrer in der Heilpädagogik und in Förderklassen 1 bis 6, 20.–21. Juni 2014 in Hannover-Bothfeld 111
- Kongress für Ärzte, Therapeuten, Pädagogen und Eltern, 27./28. September in Stuttgart 112
- Internationale Weiterbildung für Kindergarten- und Schulärzte, Fortbildung Pädiatrie, Jahrestagung Kinder- und Jugendpsychiatrie, 25.–29. Oktober 2014 in Dornach 114
- 13. Fachtagung „Heileurythmie im 1. Jahrsiebt“ für HeileurythmistInnen und ÄrztInnen, 14./15. November 2014 in Frankfurt a. M. 117
- Sprachvermögen entdecken – entwickeln – erleben, berufsbegleitende Weiterbildung, Orientierungstag am 31. August 2014 in Hamburg 119

Bestellschein

120

Liebe Leserinnen und liebe Leser!

Warum haben wir Angst? Wovor fürchten wir uns, was tun wir zur Überwindung der Angst? Das sind Fragen, die unsere Biografie begleiten und sich in jedem Lebensalter anders stellen, denn jeder Mensch hat Angst. Wie gehen wir damit um? Wie stärken wir uns und erziehen unsere Kinder, damit Einsamkeit und Verlust, Bedrohung und Sich-ausgeliefert-Fühlen uns nicht behindern oder zu vernichten drohen, sondern wir in der Auseinandersetzung mit der Angst und deren Überwindung wachsen, stark werden und zu uns selber finden. Die Wirkung der Angst in verschiedenen Lebensaltern, ihre Bedeutung für die Entwicklung und die Aufgaben, die sich dadurch für die Erziehung ergeben, waren Thema der Kindergarten- und Schulärzte-Tagung im Herbst 2013. Die dort gehaltenen Vorträge sind ein Schwerpunkt in diesem Heft.

Ein Gedicht von Hilde Domin will ich voranstellen. Es spricht von Verlust, Enttäuschung, Einsamkeit und Opfer, Lebensmomenten, die uns Angst machen. Momente, in denen wir uns ohnmächtig und allein gelassen fühlen, nicht wissen, wie es weitergeht, nur, dass wir weitergehen müssen. Momente, in denen alles schweigt, keiner uns Hilfe geben kann, nur wir selbst. Hilde Domin weist aber auch auf das hin, was uns retten kann: Wenn wir die Flamme in uns finden, die oft sehr klein und verletzlich ist, aber das Einzige, was uns den Weg, den wir gehen müssen, beleuchtet. Denn nur mit diesem unserem Licht können wir solche einsamen schweren Wege gehen und in der Hoffnung durchhalten, dass – wie ein Wunder, durch Gnade – wir uns selber finden und geborgen fühlen in der Geist-Gemeinschaft unserer Mitmenschen.

In vielen Gedichten von Hilde Domin sind Mut und Hoffnung das zentrale Thema. Es sind entängstigende Gedichte, stark und voller Vertrauen auf die eigene Kraft und Wahrheit. Sie sind aus Kummer und leidvollen Erfahrungen heraus geschrieben und doch ein Aufruf, sein Schicksal anzunehmen, auch wenn es voller Einsamkeit, Schmerz und Angst ist, und zu versuchen, selbst etwas daraus zu machen. Bedeutend ist die Haltung gegenüber dem, was man nicht ändern kann.

Trotz schwerer Schicksalserfahrungen hat Hilde Domin den Glauben an die Menschheit, die Hoffnung auf Gnade und die eigene Stärke nicht verloren. Die Gedichte haben einen starken, oft kämpferischen Unterton und weisen uns darauf hin, dass die Kraft, durch die wir etwas aus uns machen können, in der gesteigerten Aufmerksamkeit liegt, durch die wir zu tiefen Erfahrungen an uns selber und der Welt kommen können, dass uns aus der Welt Sinn und Hilfe entgegenkommen, die Anlage zum Mitfühlen und Helfen in uns liegt.

Ich wünsche Ihnen allen einen schönen, kraftvollen Sommer und grüße Sie sehr herzlich.

Ihre Claudia McKeen

Die schwersten Wege

Die schwersten Wege
werden alleine gegangen,
die Enttäuschung, der Verlust,
das Opfer,
sind einsam.

Selbst der Tote, der jedem Ruf antwortet
und sich keiner Bitte versagt
steht uns nicht bei
und sieht zu

ob wir es vermögen.

Die Hände der Lebenden die sich ausstrecken
ohne uns zu erreichen
sind wie die Äste der Bäume im Winter.

Alle Vögel schweigen.

Man hört nur den eigenen Schritt
und den Schritt den der Fuß
noch nicht gegangen ist aber gehen wird.
Stehenbleiben und sich Umdrehn
hilft nicht. Es muss
gegangen sein.

Nimm eine Kerze in die Hand
wie in den Katakomben,
das kleine Licht atmet kaum.

Und doch, wenn du lange gegangen bist,
bleibt das Wunder nicht aus,
weiß das Wunder immer geschieht,
und weil wir ohne die Gnade
nicht leben können:

die Kerze wird hefl vom freien Atem des Tags,
du bläst sie lächelnd aus

wenn du in die Sonne trittst
und unter den blühenden Gärten
die Stadt vor dir liegt,

und in deinem Hause
dir der Tisch weiß gedeckt ist.

Und die verlierbaren Lebenden
und die unverlierbaren Toten
dir das Brot brechen und den Wein reichen –
und du ihre Stimmen wieder hörst
ganz nahe
bei deinem Herzen.

Vorgeburtliche Disposition zu Angststörungen*

Michaela Glöckler

Einweihung durch Überwindung von Angst

Wenn man in der Kultur zurückgeht, findet man die frühesten Zeugnisse über Angst und Furcht in den Dokumenten alter Mysterien, d. h. in Dokumenten über Einweihung. Denn Einweihung war mit Prüfungen verbunden, vor denen man Furcht empfand. Man wurde durch ganz bestimmte Übungen in Mut, Standfestigkeit, Hoffnung, Zuversicht vorbereitet, diese Prüfungen zu bestehen: Wo man unsicher war, musste man sich in Sicherheit üben, wo man sich in grenzenlose öde Weiten ausgegossen und ohne Halt und Licht fühlte, musste man versuchen, Halt und Licht im Inneren zu finden. Das sind alles Abbilder von Einweihungsqualitäten. Die Ur-Einweihungsqualität ist, Furcht zu empfinden und Mut zu entwickeln, Angst vor der Zukunft umzuwandeln in Vertrauen in die Zukunft. Nur wem das gelang, der war würdig, ein Volk zu führen, als Priester, Arzt oder Lehrer zu wirken.

In dem Spruch, den R. Steiner den Jungmediziner 1914 in einem Rundbrief schrieb und der auf die notwendige Zusammenarbeit von Pädagoge und Arzt hinweist, heißt es:

Es war in alten Zeiten,
da lebte in der Eingeweihten Seelen
kraftvoll der Gedanke,
dass krank von Natur
ein jeglicher Mensch sei.
Und Erziehen ward angesehen
gleich dem Heilprozess,
der dem Kinde mit dem Reifen
die Gesundheit zugleich erbrachte
für des Lebens vollendetes Menschsein.

Was hier immer wieder Anstoß erregt, widersprüchlich erscheint, ist, dass der Mensch von Natur aus krank ist. Werden Kinder nicht unschuldig und gesund geboren, wenn sie nicht aus bestimmten Gründen krank sind?

* Vortrag an der Schulärztetagung 2013 zum Thema „Das ängstliche Kind in Kindergarten und Schule“ Bearbeitet von Claudia McKeen. Der Duktus des gesprochenen Wortes wurde beibehalten.

„Weltenmitternacht“ nennen. An diesem Punkt schließt die Aufarbeitung des letzten Erdenlebens ab. Eine tiefe Ruhe tritt ein – in den esoterischen Traditionen spricht man auch vom „Ruhem in Gott“ oder vom „Schauen der Sonne um Mitternacht“. Das sind Bilder für die tiefste Gottes- und Sinnbegegnung, die der Mensch überhaupt haben kann, wo er sich ganz und gar gerechtfertigt erlebt als ein sich entwickelndes Wesen. Diese Weltenmitternacht ist das erhabenste Stimmungsmoment, das jeder Mensch auf dem Grunde seiner Seele hat.

Im normalen Leben können wir immer dann etwas von dieser Weltenmitternacht erspüren, wenn der „Augenblick zur Ewigkeit wird“, wie Goethe es formuliert, wenn man im Augenblick ganz und gar geistesgegenwärtig ist. In solchen Momenten absoluter Präsenz und Authentizität finden wir Anschluss an unsere vorgeburtlichen Entschlüsse, dann scheint in unser Gefühlsleben etwas herein von diesem Weltenmitternachtsmoment.

Aufstieg zur Weltenmitternacht: Vom Willen (Tun) bestimmtes Leben

Wir tragen in das nachtodliche Leben alles hinein, was wir mit unserem Willen durchdrungen haben, alle Ergebnisse unserer Taten, alle Willensimpulse, alle Wünsche, Sehnsüchte, alles, was wir eigentlich wollten, aber auch, was wir falsch gemacht haben. Die Willensqualität eines ganzen Erdenlebens tragen wir quasi in das nachtodliche Leben hinein. Das Leben bis zur Weltenmitternacht wird vom Willen bestimmt.

Abstieg von der Weltenmitternacht: Vom Denken bestimmtes Leben

Das Herabsteigen, die Vorbereitung des nächsten Erdenlebens, wird vom Denken bestimmt. Das Denken ist das Erbe unserer Begegnung mit den göttlichen Hierarchien. Die Hierarchien wurden früher in der christlichen Tradition die Intelligenzen genannt. Die Beziehung der Hierarchien untereinander, die ganze Schöpfung in ihrer Bezogenheit auf Gott ist intelligent.

Wenn man jedes Teil dem Ganzen stimmig zuordnen kann, ist man intelligent. Wir sprechen auch von der Fähigkeit zu urteilen, wenn man das Teil seinem Ursprung zuordnen kann. Das bringen wir als vorgeburtliches Erbe aus der geistigen Welt mit. Danach prägt sich unser Haupt als das Denk- und Reflexionsorgan im nächsten Erdenleben.

Weltenmitternacht: Leben in der Mitte, das Rhythmische System

Das rhythmische System, die Mitte, wo kein Stillstand herrscht, wo wir reiner Prozess sind, wo es nur winzig kleine Momente der Ruhe gibt zwischen zwei Atemzügen, zwischen zwei Herzschlägen, wo wir ständig zwischen Tod und Geburt als Ur-Polarität pendeln, dieses rhythmische System bildet die Weltenmitternacht ab. Denn dort wird das, was wir getan haben im letzten Erdenleben und das, was wir planen fürs nächste Erdenleben, aufeinander bezogen. Wollen und Denken werden miteinander über das Gefühl verbunden, insofern, als man da ein tiefes stimmiges Vorgefühl des Kommenden hat und das künftige Erdenleben nach Kopf- und Gliedmaßenveranlagung, nach Denken und Wollen, nach intelligentem und willentlichem Vermögen differenziert und ordnet. Wir können auch sagen, in der Weltenmitternacht sind wir ganz Mitte. Und die Polarität, Erinnerung an den Kosmos – Denken und die Sehnsucht nach der Erde im Gegensatz zu Wille, Gliedmaßen, Stoffwechsel – gestaltet sich erst wieder aus, wenn wir unseren Leib bilden für das nächste Erdenleben.

Verschiedene Formen der Ängste bei Kindern

Wir erleben bei Kindern schon von Geburt sehr unterschiedliches Angstverhalten. Man kann von einem von Anfang an ständig schreienden, ängstlichen Säugling nicht sagen, er wäre traumatisiert, noch dazu, wenn er in ruhiger bester Umgebung empfangen wurde. Manche Kinder bringen eine überdurchschnittliche Angstbereitschaft mit auf die Welt. Andere entwickeln ihre Angst erst auf der Erde. Dass aber eine Schicksalsbeziehung zur Angst vorliegt, dass Angst Schicksal für ein ganzes Erdenleben sein kann, eine angstbesetzte Inkarnation, das hat vorgeburtliche tiefe Schicksalsgründe, die aus früheren Erdenleben herrühren.

Es gibt nicht nur die guten göttlichen Wesen, sondern auch die, die uns verführen, dämonische Kräfte und Wesen. Dabei handelt es sich um ein doppeltes Teuflisches, in der Apokalypse Satanas und Diabolos genannt, in der Anthroposophie mit Ahriman und Luzifer bezeichnet. Nach dem Tod und vor der Geburt – das ist etwas Großartiges – sieht man, wie dieses sogenannte Böse eine tiefe makrokosmische Bedeutung und Rechtfertigung hat. Denn Luzifer will uns im Grunde in der

Vereinigung mit der geistigen Welt halten, will uns das stolze Gefühl, ein geistiges Wesen zu sein, das Gefühl des Aufgehens in Schönheit und Glorie vermitteln. Und so ist er nach dem Tod ein legitimer Führer in die geistige Welt.

Ahriman ist entsprechend ein legitimer Führer aus dem Vorgeburtlichen in die Erdenwelt. Denn die Fähigkeit, sich abzuschneiden von der geistigen Welt, sich in einem physischen Leib zu isolieren, dicht und fest zu werden, Grenzen zu haben und darüber Macht zu entwickeln, stellt irdisch-ahrimanische Qualität dar. Sie kann sich in Böses wandeln, wenn wir diesen Kräften verfallen und nicht konstruktiv mit ihnen umgehen, wenn wir über andere herrschen wollen und davon abhängig werden. Aber es ist die Macht, die uns vorgeburtlich auf die Inkarnation vorbereitet, die sie erst ermöglicht.

Der heiligen Trinität begegnen wir in der Weltenmitternacht.

Das sogenannte Böse sind die Mächte, die Krankheit und Tod ermöglichen, wie Ahriman, oder aber Irrtum, Schuld, Stolz, Zorn und Hass wie Luzifer. Das sind gewaltige Kräfte, die den Menschen beirren können, die aber, wenn wir sie vom Ich aus ergreifen uns zur Entwicklung edler Kräfte verhelfen:

- Luzifer wird durch Selbstlosigkeit erlöst: Stolz und Hass verwandeln sich so in kraftvolle Integrität und ein liebevolles Verhältnis zur Welt.
- Ahriman überwinden wir durch Gelassenheit und Geduld, durch die Unterstützung und den Willen zur Entwicklung: Machtgelüste über andere werden so in Macht und Herrschaft über uns selbst verwandelt.

Leibesangst und ihre Ursachen

Warum die Inkarnation von Natur aus mit Angst und Furcht verbunden ist, können wir uns gut vorstellen, wenn wir uns unser ganz normales Existenzgefühl vergegenwärtigen:

- Kinder und Erwachsene fühlen sich bedroht, wenn ihre körperlichen und seelischen Grenzen nicht respektiert, sondern zerstört werden und in sie eingebrochen wird. Wenn schwere Verletzung und Vernichtung drohen (Wirken von Ahriman auf Erden).
- Angst tritt außerdem auf, wenn man sich klein, begrenzt, limitiert und schwach fühlt in einer unendlich großen, weiten

Welt. Was bedeutet schon ein einzelner Mensch als winziges Etwas in dem unendlich großen Weltall und unter den 7,2 Milliarden Menschen! (Wirken von Luzifer auf Erden).

Solche elementaren Empfindungen ob unserer Kleinheit im physischen Leib, unserer „Dinglichkeit“, ob unseres Zusammengezogen-Seins, werden in der Medizin unter „Leibesangst“ zusammengefasst. Unser Leib hat Angst, weil er so eng, so limitiert, so leicht zu bedrohen, so verletzlich ist. Ahriman ist die gewaltige kosmische Macht, die die Mineralisation der Materie und damit den Tod herbeigeführt hat. Denn wenn etwas mineralisiert ist, hat es kein Leben mehr. Alles Mineralisierte kann zerfallen.

Damit ist aber zugleich auch die wichtigste Voraussetzung für Entwicklung gegeben. Nur wenn das Alte stirbt, kann sich etwas Neues entwickeln. Das Sterben, Loslassen erzeugt aber Angst. So gehört Angst zur Enge und Dichte des physischen Leibes. Rudolf Steiner sagt, der Großteil der Leibesangst sitzt im Knochen, weil er am stärksten mineralisiert ist. Er sagt sogar, Knochen seien kristallisierte Angst. Die organ- und auch knochenbildenden Kräfte strahlen in das Seelische ein. Daher rührt das seelische Erlebnis der Angst als etwas ganz Natürliches.

- Ahriman verdanken wir die mineralische Konstitution, Abgrenzung und Form unseres Leibes und damit auch die Furcht.
- Luzifer verdanken wir die Fähigkeit uns aufzulösen, uns hinzugeben, uns zu ent-grenzen, aber auch das, was sich über alles erheben will, die Überheblichkeit.

Dass wir Selbstgefühl entwickeln können, die Fähigkeit haben, uns als ein Selbst zu fühlen, uns in uns selber halten können, entstammt umgewandelter Furcht aus dem vorirdischen Leben.

Der andere Teil, in den sich diese vorgeburtliche Furcht verwandelt, ist Wille: Alles, was als unsere Willensimpulse auftritt, was unserer Betätigung in der Welt zugrunde liegt, ist vor dem Heruntersteigen ins Irdische als Furcht vorhanden.

Zwei Inkarnationsgesten

Luzifer führt uns in die geistige Welt, wir breiten uns aus, leben mit den geistigen Wesen, verarbeiten und verstehen unser Erdenleben. Zunächst möchte man dort bleiben, will nicht wiedergeboren werden.

Dann kommt es zu einem eigentümlichen Vorgang, dass uns der

Makrokosmos, der Weltenplan, der göttliche Wille, der uns trägt, dabei hilft, diesen Entschluss zu einem neuen Erdenleben zu fassen und neue Entwicklungsziele ergreifen zu wollen.

Wenn wir uns dann wieder auf den Weg machen in die Inkarnation, geschehen zwei Dinge:

Erste Geste – Zusammenziehung

Wir ziehen uns unsere Wesensglieder gemäß unserem Schicksal aus den Weltenkräften wieder zusammen:

- die Ich-Organisation als Wärmeorganismus,
- den Seelen- oder Astralleib als Luft- und Lichtorganismus,
- den ätherischen Lebensleib, der dann später im Wasserorganismus wirkt,
- aber vor allem den physischen Leib, der dann die Gesetzmäßigkeiten unserer physischen Konstitution beinhaltet und für uns bedeutet, neue Grenzen zu finden.

Die Zusammenziehung in die wunderbaren Gesetzmäßigkeiten von fester, flüssiger und gasförmiger Materie sowie von Wärmezuständen ist also die eine Geste.

Zweite Geste – Entfremdung vom Makrokosmos

Die andere Geste ist, dass uns der Makrokosmos wie in einer grandiosen Antipathie-Geste, wie in einem makrokosmischen Geburtsvorgang aussondert und „hinauswirft“ aus der Weltenmitternacht und den Sphären der geistigen Welt hin zur Erde. Das bedeutet, anders gesagt, dass der Makrokosmos uns fremd wird und er uns aus sich heraus in Richtung Erde weist. Diese Entfremdung vom Makrokosmos erlebt man als Furcht, die den Impuls, sich zu inkarnieren und damit diese Furcht zu überwinden, verstärkt.

Wir verstehen sofort, wieso das Selbstgefühl bzw. das Selbstbewusstsein, diese makrokosmische vorgeburtliche Furcht überwinden kann. Denn der Grund, warum wir uns aus der geistigen Welt wieder herauslösen und uns auf der Erde inkarnieren, ist, dass wir hier Selbstbewusstsein entwickeln wollen. Das können wir in der geistigen Welt nicht erreichen. Dort entwickeln wir Welt- und Gottesbewusstsein, Bewusstsein für große Zusammenhänge wie über den Sinn der Menschheitsentwicklung. Wir leben dort in der Wahrheit der Entwicklung, in der wir uns befinden, aber wir haben nicht die Möglichkeit, Selbst-

bewusstsein zu entwickeln. Wenn wir also während des Erdenlebens Selbstbewusstsein entwickeln, bringen wir das als große Erdenerrungenschaft mit in die geistige Welt.

„Wär ich ein König und wüsste es nicht, ich wäre kein König.“ (Meister Eckhart) Das heißt: Wäre ich ein wunderbares, ewiges gottgeschaffenes Ich und könnte das Einzelsein nicht wirklich erleben und empfinden, hätte ich nichts davon. Ich wäre wie ein Fisch im Wasser und wüsste nicht, dass ich da bin.

Wir ziehen uns also mit unseren Wesensgliedern aus dem Makrokosmos heraus bis zur Geburt – mit Ich-Organisation, Astralleib, Ätherleib, physischem Leib – und entwickeln uns dann auf der Erde so, dass diese Kräfte sukzessive wieder leibfrei werden:

- Der Ätherleib, die Lebenskräfte, die sich nach und nach aus dem Körper befreien, werden zu unserem Denkvermögen, das Selbstbewusstsein ermöglicht.
- Der Astralleib wird im Zuge des Wachstums frei und ermöglicht Selbstgefühl über unser Fühlen.
- Die Ich-Organisation wird, nachdem sie den Körper durchgearbeitet hat, frei und ermöglicht uns das „Ich will“.
- Der physische Leib ist unser Eigenes, in dem wir wohnen.

Wir entwickeln also die Fähigkeit, uns selbst denken, uns selbst fühlen und uns selbst wollen und uns selbst entwickeln zu können. Nachdem sie unseren Körper aufgebaut haben, werden diese Kräfte leibfrei und damit zu unserer spirituellen Kraft, die sich am Gehirn reflektiert. Jetzt können wir denkend, fühlend und wollend sagen: Ich denke. Ich empfinde. Ich will.

Das Herausgesondert-Werden aus der geistigen Welt wandelt sich um in das Sich-hinein-Begeben in einen physischen Menschenkeim. Wenn dieser entwickelt wurde und zur Geburt kam, metamorphosieren sich die Bildkräfte wieder heraus und bringen jetzt ein individuelles Geistbewusstsein zur Entwicklung. Es handelt sich dabei um ein individuelles Bewusstsein der geistigen Kräfte, die wir uns vom Vorgeburtlichen mitgebracht haben.

Nun leben wir heute in einer materialistischen Zeit, d. h., wir sind abgeschnürt von der geistigen Welt. Der Materialismus bedeutet: Das Physische, die Erde, ist alles, darüber hinaus gibt es nichts. Eine Erdeninkarnation als Sackgasse. Materialismus als Endstation der Entwicklung – das macht Angst. Materialismus erzeugt ein seelisches Furchtphänomen.

Rudolf Steiner schildert, wie Kinder, die auf dem Weg in die Inkarnation sind, beim Heruntersteigen den Seelen begegnen, die gestorben sind und sich langsam einleben in die geistige Welt. Die absteigenden Seelen erleben, wie die aufsteigenden materialistischen Seelen träumend, schlafend, unbewusst in die geistige Welt eintreten und ganz viel Schwere und Dumpfheit mitbringen. Das macht den herabsteigenden Seelen Angst, sodass sie denken: Das ist ein ganz dunkler Planet. Viele Kinder würden heute mit einer etwas melancholischen Stimmung geboren, weil sie das so deutlich und schmerzhaft erleben. Durch diese Begegnung wüssten sie, was die Menschheit in ihrer materialistischen Weltanschauung und in ihrem Tun durchmacht – das zerzause gewissermaßen ihr geistiges Gefieder. Das Zerzauste erleben wir oft auch als Unruhe, als Nervosität, als Schreckhaftigkeit.

Angst im 1. Jahrsiebt

Wir kennen die typischen entwicklungsbedingten Ängste bei Kleinkindern – durch Trennung und Grenzen-Erfahren hervorgerufen, aber auch durch das Getrennt-Sein vom Licht, die Dunkelheit. Dunkelheit macht Angst, da das Licht fehlt, das die eigene Grenze in ihrem Bezug zur Umgebung sichtbar macht. Bei Licht sieht das Kind, dass es hier ist und sich dort die Welt befindet. Licht schafft einen überschaubaren Zusammenhang, in dem sich das Kind in seinem Getrennt-Sein positionieren und geborgen fühlen kann.

Die Leibesangst hat zwei Komponenten:

- die Angst sich zu verlieren, die Grenzen und damit das Selbstbewusstsein zu verlieren, sich wie erweitert zu fühlen (luziferische Komponente) oder
- sich an der Grenze bedroht zu fühlen, weshalb man sich zusammenzieht und verengt (ahrimanische Komponente).

Kleine Kinder erleben die elementarische Welt sehr stark. Kinder haben aufgrund von bestimmten Erfahrungen Angst. Sie sehen da und dort Gespenster oder schreckliche dämonische Gestalten, die z. B. aus dunklen Ecken, Schatten, Astlöchern, aus der Wand auf sie zukommen können. Kinder sind Realisten. Wenn sie es mit einem Erwachsenen zu tun haben, der ihre Erlebnisse ernst nimmt, der ihre Welt wieder ordnet, einen Rat gibt, wie man mit diesen Wesen umgehen kann, dann kann die seelische Angst sofort verschwinden. Denn sie entsteht durch seelische Schutzlosigkeit. Das Gefühl, geschützt zu sein, kann

durch die Sicherheit und Präsenz der Bezugsperson wiederhergestellt werden.

Dann gibt es auch Witterungsverhältnisse, bei denen man die elementarische Welt ganz real erlebt: Kinder bekommen bei Gewitter viel mehr mit als Erwachsene. Sie erleben nicht nur Blitz und Donner im Äußeren, sondern auch die entfesselten destruktiven dämonischen Gewalten, die damit verbunden sind. Es kann sehr hilfreich sein, ein Gewitter mit dem Kind auf dem Arm zu erleben und durchzumachen, sodass das Kind erlebt, dass man das aushalten und seelisch Widerstand bieten kann.

Märchen als Hilfe zur Angstbewältigung

Angst tritt auf, wenn man etwas Unbekanntem, das man nicht einschätzen kann, gegenübertritt. Ein Grund, warum man Kindern Märchen erzählt, ist, dass sie lernen, geistige Wesen, Kräfte und Mächte zu benennen. Im Falle der grimmschen Märchen, die wertvolle Entwicklungsmärchen für kleine Kinder sind, ist zu erleben, dass Mut, Wahrhaftigkeit, guter Wille, Demut und Vertrauen in die Entwicklung alle bösen Mächte besiegt, dass das Leben stärker ist als der Tod, der Geist stärker als die Materie. An ihnen erfahren die Kinder, wie die Kerneigenschaften des menschlichen Ichs stärker sind als alle dämonischen Gewalten.

Wenn Kinder etwas älter sind, haben sie Angst vor den Folgen, wenn sie etwas tun, von dem sie genau wissen, dass sie es eigentlich nicht tun dürfen. Dann gibt es noch die Angst vor Schreck und Schock, Trauma, Einsamkeit, Verlassen-Sein, Misshandlung. Zu alledem kommt hinzu, dass man Kinder heute sehr früh darüber aufklären muss, dass sie mit niemandem mitgehen dürfen, dass sie Angst vor Menschen haben müssen. Dann gibt es eine Angst – die uns noch besonders beschäftigen muss – die mitgebrachte, schicksalhafte, konstitutionelle, aus äußeren Ereignissen nicht herleitbare Angst.

Wie können wir Kindern helfen, mit ihren Ängsten fertig zu werden?

Das Allerwichtigste ist eine entängstigende Haltung des Erwachsenen. Das Kind muss erleben, dass der Erwachsene die Situation erkennt, in der es sich befindet. Allein der Umstand, dass der Erwachsene alles überblickt, genügt meist.

Wenn wir Kindern sagen – „Du brauchst keine Angst zu haben!“ – verlieren sie dadurch ihre Angst nicht. Im Gegenteil, dieser Satz ist angsterzeugend, denn er zeigt ja, dass es etwas ist, wovor man Angst haben kann. Es ist wichtig zu realisieren, dass Angst ein seelisches Phä-

nomen ist und deshalb auch nur mit spirituell-seelisch-geistig fassbaren Qualitäten begriffen und überwunden werden kann. Das bedeutet, dass es wichtig ist, selbst keine Angst zu haben, egal um welche Situation es sich handelt. Es muss allerdings stimmen, denn kleine Kinder sind hellichtig und sehr sensibel für die Wahrheit. Diese Sensibilität verlieren wir erst, wenn wir erwachsen werden. Es ist enorm wichtig, dass wir unser Bewusstsein so pflegen, dass das Kind sich mit all seinen Erlebnisweisen in unserem Bewusstsein als Erzieher, als Eltern, als Ärzte ganz und gar geborgen fühlen kann. Geborgenheit in der Seele eines Erwachsenen ist das allerwichtigste Instrument der Entängstigung. Ganz besonders gilt das, wenn ein Kind zu Hause Schwäche, Gewalt oder Übergriffe erleben und Angst hat, wenn der Vater betrunken oder die Mutter „sauer“ ist und sie dann in die Schule kommen und sich bei einem Lehrer geborgen fühlen, Verständnis für das zerzauste Gefieder finden und erleben können, dass er sich nicht irritieren lässt, auch wenn das Kind schwierig ist. Denn schwierige Kinder haben mehr Angst und empfinden mehr Zorn als andere – einfach aufgrund ihres Schicksals oder ihrer frühkindlichen Erlebnisse. Sie brauchen mehr Schutz und Geborgenheit bei einem Erwachsenen, der das überschauen kann.

Therapeutische Schritte

Wenn man Angst als ein Grenzphänomen verstanden hat, so wie ich es jetzt von verschiedenen Seiten und in seinen verschiedenen Ursachen angedeutet habe, ist der therapeutische Ansatz: gesunde Grenzerlebnisse schaffen. Das vermittelt Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen und sagt dem Kind: „Ich schlage die Brücke zu dir, du bist nicht isoliert. Und wenn du an mich denkst, sind wir zusammen.“

Sobald ein Kind Ich zu sich sagt und Erinnerungen hat, kann es die Trennung aushalten, wenn die Mutter z. B. sagt – „Ich bin in einer Stunde zurück, wenn der große Zeiger oben steht“ – dann schaut das Kind vertrauensvoll auf den Zeiger, der jetzt Inbegriff des Willens der Mutter ist und weiß, sie kommt wieder. Indem wir Bewusstseinsbrücken bauen, können wir Trennungsängste überwinden helfen durch einen Repräsentanten in unserer Abwesenheit, den das Kind sehen und durch das Lokalgedächtnis im Bewusstsein behalten kann.

Therapeutische Schritte wären also:

- sich einen Überblick verschaffen und die Grenzen erkennen und pflegen.

- Dann muss man herausfinden, was die spezifisch angstausslösende Qualität ist, damit man solche Anlässe vermeiden kann.
- Man sollte des Weiteren schauen, ob Über- oder Unterforderung vorliegt bzw. wie sich das Kind dazwischen positioniert. Überforderung macht Angst und oft merkt man das gar nicht.
- Wir brauchen Realismus, den wir Erwachsenen den Kindern vermitteln. Dazu gehört, dass wir in dem Bewusstsein leben, dass Angst normal ist und zum Leben gehört und in gewissem Maße auch gesund ist. Hätten wir keine Leibesangst, würden wir uns die Finger ständig verbrennen und uns verletzen. Angst zu haben ist eine Schutzreaktion, sie gehört zur Enge des Körpers dazu. Sie ist ein natürliches Körpergefühl, eine gesunde Spontanreaktion, wenn uns irgendetwas – und sei es nur ein klein wenig – bedroht: eine Vorstellung, eine Beobachtung, ein Gefühl, ein Erlebnis. Deshalb sollte es als normal angesehen werden, auch als Erwachsener an seinen Ängsten zu arbeiten.
- Über Märchen, in denen einer das Fürchten lernen muss bzw. die Furcht überwinden lernt, kann man beobachten, wie Kinder mit solchen Geschichten mitgehen. Sie erleben dabei sehr stark eigene Themen und Empfindungen. Manche Kinder ertragen es nicht, dass eine Geschichte schlecht ausgeht. Ein schlechtes Ende ist unerträglich für ein solches Kind, denn sein Selbstbewusstsein ist noch nicht so stark, zu wissen, dass es nach Katastrophen trotzdem weitergeht, dass Tod und Wandlung dazugehören etc. Wer von Natur aus ängstlich ist, erträgt das nicht und bekommt Angst vor Entwicklung. Auch mutige Kinder sollte man primär in ihrem Mut bestärken und ihnen keine Angst machen in der Meinung, sie könnten das schon verkraften.

Alles, was ich bis jetzt genannt habe, waren normale Spielarten von Angst im 1. Jahrsiebt, die in diesem Alter sehr stark entwicklungs- und körperbetont ist.

Angsterkrankungen, Phobien

Angststörungen und Phobien kommen im 1. Jahrsiebt selten vor. Sie beginnen normalerweise frühestens im 2. Jahrsiebt. Es kommt aber vor, dass besorgte Eltern den Eindruck haben, ihr Kind hätte eine Angststörung, weil es z. B. jedes Mal, wenn es ein wenig dunkel ist, in Panik gerät.

- Beim Erwachsenen liegt eine Angststörung vor, wenn er sich selbst nicht mehr erreicht. Denn wenn er sich selbst nicht mehr helfen und seine Angst nicht mehr beherrschen kann, ist er hilfsbedürftig und sucht den Arzt auf, um mit ihm nach einer geeigneten Therapie zu suchen.
- Das Kind kann mit seinen Ängsten noch nicht selbst aktiv umgehen – es braucht den Erwachsenen dazu. Die feine Linie zwischen Krankheit und Gesundheit ist beim Kind überschritten, wenn der Erwachsene das Kind nicht mehr erreicht. Dann ist es sinnvoll, zum Arzt zu gehen. Als medikamentöse Therapie kann dann hilfreich sein, besonders, wenn der Rhythmus, dem die Angst folgt, sich als abhängig vom Mond zeigt, im 14-tägigen Rhythmus Silber und Phosphor zu geben. (Auch bei Pavor nocturnus).
Diese Mittel wirken stabilisierend auf den Rhythmus des Ätherleibes und geben dem Ich die Möglichkeit, im Ätherleib besser präsent zu sein und ihn zusammenzuhalten.

Wesensgliederbezug zur Angst

An dieser Stelle würde ich gerne einen kleinen Einschub machen und den Wesensgliederbezug zur Angst verdeutlichen. Das ist besonders für uns Ärzte wichtig, wenn wir aufgerufen sind, zu handeln, weil die Angst eines Kindes den normalen Rahmen sprengt.

Physischer Leib als Kern aller Leibesängste

Der physische Leib ist der Kern und Träger der Angst, weil er Grenze ermöglicht und verwundbar und sterblich ist.

Ätherleib und Bewusstseinsängste

Hat der Ätherleib selbst auch einen Angst fördernden Anteil, oder was kann der Ätherleib dazu beitragen, dass die tief in den physischen Leib wie einkristallisierte Angst einen gewissen Ausgleich findet?

Der Ätherleib, insofern er der Träger unserer Wachstumskräfte, der Selbstregulation, der Selbstheilung ist, ermöglicht alle im guten Sinn verbindenden, sich nicht abgrenzenden, vermittelnden Prozesse. Die ätherische Lebenstätigkeit ist vollkommen angstfrei, d. h., das Leben selbst kennt keine Angst, es grünt und blüht in Ruinen.

Der leibfreie Ätherleib, der Träger des denkenden Bewusstseins, ist den Bewusstseinsängsten, den Ängsten, die durch Vorstellungen und innere Bilder hervorgerufen werden, ausgesetzt. Deshalb kommt der Pflege des Ätherischen und der Art, wie wir das Denken der Kinder belasten bzw. der Begleitung der Gedankenentwicklung eine große Bedeutung zu.

Vermuten wir, dass der Angst eines Kindes eine ätherische Schwäche zugrunde liegt, weil die angstfreie Lebenskraft des Ätherleibes nicht genug gestärkt wurde und wird, sodass es die aus dem Physischen stammenden Ängste nicht überwinden kann, dann ist eine sorgfältige Anamnese in Bezug auf die Abläufe und Verhältnisse zu Hause wichtig. Angefangen von der Wandfarbe, dem Muster der Vorhänge, über den Blick aus dem Fenster – alles unter der Fragestellung:

Was muss das Kind ständig sehen?

Welche Lebensgewohnheiten hat die Familie?

Herrscht dort Chaos oder Ordnung?

Atmet das Lebensmilieu Lebensfreude und Ästhetik?

In den Lebensbezügen herrscht eine wunderschöne Ordnung. Alles Lebendige ist ein kleiner Kosmos, was übersetzt „schöne Ordnung“ bedeutet. Deswegen ist das Ätherische auch Träger des Denkens, dem die wunderbare Gedankenordnung zugrunde liegt. Wenn in einer Wohnung Schmutz, Unordnung, Chaos, Unästhetisches, Ekliges vorhanden sind, bis hin zu Gerüchen, die unangenehm sind oder ständiger Lärm durch Autos, aus dem Radio oder anderen Medien, dann betrifft und beeinträchtigt dies das Ätherische. Man muss sich kleine Kinder vorstellen, die ständig zerrissenen Rhythmen und brechenden Stimmen ausgesetzt sind, die noch dazu unterlegt sind von Emotionen und Worten, die der Erwachsenenwelt entstammen und zu denen das Kind noch gar keinen Bezug hat, das sind Eindrücke, die den Ätherleib schädigen. Sie vermitteln nicht das Gefühl einer schönen Ordnung, in die sich das Kind mit seinem Leben eingebunden fühlen kann.

Ganz anders verhält es sich, wenn das Kind strukturierte, geordnete Töne und Klänge erleben darf, z. B. aus einer gut gestimmten Leier, beim Singen und Musizieren in klassischen Rhythmen. Das gibt Halt und Struktur, fördert Intelligenz durch die musikalische Abbildung von Gedankenklarheit. Musik machen und Singen sind entscheidende Entängstigungsmittel durch Stärkung des Ätherleibes. Ordnung und Schönheit entängstigen, da sie Klarheit und Freude bereiten und Leben im Grunde etwas Freudiges ist.

Astralleib und Seelenängste

Im Seelischen sind wir schreckhaft, empfindlich, nervös und reagieren sensibel auf Einflüsse. Wenn das Kind auf dieser Ebene entängstigt werden soll, ist bereits Verhaltenstherapie nötig. Arzt und Pädagoge sollten mit den Eltern gut überlegen, wie man mit dem Kind umgehen muss, damit es sich nicht weiter und weiter seelisch attackiert fühlt. Wenn die Zusammenarbeit mit den Eltern nicht möglich ist, muss der Erzieher und Lehrer sehen, wie er dem Kind helfen kann. Die Seele lässt sich sehr stark ängstigen und unter Druck setzen. Auf dieser Ebene liegt eine ganz andere Dynamik vor als auf der ätherischen Lebensebene.

Entängstigung der Seele durch Religion

Die Seele ist stark und gesund, wenn das Ich in ihr präsent ist, wenn sie in all ihren schwankenden Gefühlen und ihrer Zerrissenheit, in ihrer Emotionalität und Flatterhaftigkeit ein Zentrum hat, das mit diesen seelischen Kräften und Sensibilitäten umgehen und sie handhaben kann. Solange das Kind ein solches Zentrum nicht ausgebildet hat, muss den Eltern vermittelt werden, wie wichtig eine dahingehende Erziehung ist. Für die Seele des Kindes ist eine religiöse Erziehung notwendig. Andacht, Verehrung, Rituale und das Ringen der Eltern um einen eigenen, ruhigen Wesensmittelpunkt. Bei jeder Angstbehandlung auf seelischer Ebene ist die Bedeutung einer religiösen Erziehung, eines konsequenten, täglichen religiösen Lebens von unschätzbarem Wert.

Durch die Taufe spürt das Baby, dass die Umgebung weiß, dass sich eines Tages, wenn es erwachsen ist, ein Ich in diesem Leib bemerkbar machen wird. In dieses werdende Selbst wird jetzt schon Vertrauen gesetzt. Es wird in der Taufe angesprochen und angebunden an die Weltenmittennacht. Die Taufe ist der Archetyp von Geistesgegenwart, wo der menschliche Geist sich direkt an den Gottesgeist anschließt. Deswegen sagt Steiner auch, eine gute Erziehung wäre eine fortgesetzte Taufe, weil man immer wieder Momente der Geistesgegenwart und Gottverbundenheit mit den Kindern schafft. Das sind Momente des Vertrauens, des Friedens, der guten Stimmung, des liebevollen brüderlichen Beisammenseins.

Der Astralleib kann erfüllt sein von Angst, hier leben sich Furcht und Angst seelisch aus. Wir können sagen: Der physische Leib macht die Angst konstitutionell möglich.

Der Astralleib ermöglicht, dass wir sie erleben, das ist ein Bewusstseins-

phänomen. Seelisch ist die Angst im Astralleib zu Hause, aber dass wir uns dieses Erlebnis bewusst machen können, liegt im Ich. So wie der physische Leib durch den Ätherleib miteingeschlossen wird in die Lebensfreude, in den Glauben an das unvergängliche ewige Leben, das durch Tode und Geburten weitergeht und dadurch Heilung findet, so muss der gekränkte, verletzte Astralleib durch das Ich geheilt werden. Das geschieht zunächst durch religiöse Erziehung. Bevor das Kind selbst einen bewussten spirituellen Weg suchen kann, muss das die Umgebung übernehmen.

Rituale religiöser Art sind die wichtigsten Instrumente gegen Phobien. Sie bringen dem Kind spirituelle, wahre Erlebnisse zu Bewusstsein dadurch, dass man sie über Tage, Monate und Jahre fortführt. Irgendwann wird das Erlebnis durch die ständige Wiederholung so stark, dass es die ursprüngliche Phobie kompensieren kann. Das ist quasi ein sehr effizienter verhaltenstherapeutischer Ansatz mit den Mitteln der Religion.

Angst im 1. Lebensjahr – Leibesangst

Im 1. Lebensjahr tritt die Leibesangst als Fremdeln archetypisch auf. Wir kennen die Fremdler-Räume: Es ist von Kind zu Kind sehr unterschiedlich, wie nah man sich als Fremder nähern darf. Wenn das Kind auf dem Arm der Mutter ist, sieht man, wann die Grenze erreicht ist, daran, dass das Kind sich abwendet und sich fest an die Mutter klammert. Es wird wie eins mit dem mütterlichen Leib, schlüpft wie hinein. Wenn man aber weit genug weg ist, schaut es ganz keck. Man spürt, das Erlebnis von Angst ist total abhängig von der Distanz zwischen den Körper. Man sieht auch, wie die Wesensglieder des Kindes – Ich, Seele und auch der Lebensorganismus – noch gar nicht voll inkarniert sind, sondern sich in einer Aura um das Kind herum befinden. Wenn diese Aura berührt wird, fühlt sich der Körper als Bewusstseinszentrum bedroht. Fremdler-Reaktionen bedeuten nicht, dass einen das Baby nicht mag. Man sollte sich vielmehr freuen, dass das Kind so gesund reagiert und auf Abstand geht. Und aus dem Abstand heraus lächelt. Die Leibesangst wird durch physische Geborgenheit überwunden.

Hier ist interessant, dass es Angst im Kindesalter bei den Naturvölkern gar nicht gibt. Wo noch nach den kulturellen Traditionen alter Kulturvölker gelebt wird, finden die Menschen Sicherheit in ihrer Lebensart:

Die Erwachsenen fühlen sich voll geborgen in der Natur, in Religion und Tradition und für jedes Lebensalter gibt es Rituale – alle erleben sich in einer sicheren Welt.

Ich fragte einen australischen Aborigine-Häuptling, der mir Uluru¹ im Zentrum Australiens zeigte, was denn für ihn Initiation bedeute. Er sagte: „Wir sprechen von Initiation, wenn wir etwas Neues lernen.“ Initiation bedeutet, Angst vor dem Neuen, vor dem nächsten Schritt, zu überwinden; Mut aufzubringen, sich auf etwas Unbekanntes einzulassen.

Angst im 2. Lebensjahr – Seelenangst

Im 2. Jahr wird die Angst vom Kind mehr seelisch erlebt. Das rein Seelische ist eng mit dem Gefühl verbunden. Das Kind braucht den Blick der Mutter bzw. der Erzieherin, der Bezugsperson, durch den es sich angeschaut und geborgen fühlt. Dann kann es das erste seelische Erleben von Angst überwinden.

Seelenangst im 2. Jahr kann durch den Blick und das Lächeln eines Erwachsenen aufgelöst werden, der das Gefühl vermittelt, wahrgenommen zu werden. Die Regel lautet, dass alles sich im Sehraum, im Gesichtsfeld des Kindes befinden muss. Es stellt bereits eine Mutprobe dar, wenn sich die Kinder verstecken, indem sie sich ein Tuch über den Kopf ziehen. Es geht darum, zu sehen und gesehen zu werden – verschwinden gehört auch dazu.

Angst im 3. Lebensjahr – Bewusstseinsangst

Im 3./4. Jahr taucht mit dem Ich-Sagen zum 1. Mal die Bewusstseinsangst, die gedankengestützte Angst auf. Da gibt es die Möglichkeit, dem Kind zu sagen: „Schau die Uhr an – wenn die Zeiger wieder übereinander stehen, bin ich zurück.“ Das Kind kann jetzt schon Vertrauen in gesprochenes Wort bzw. in einen Gedanken, der Sicherheit gibt, aufbringen. Es lernt, sich durch Gedankentätigkeit zu entängstigen. Man kann den Eltern von ängstlichen Kindern zeigen, wie man es übt. Das ist wie bei der Desensibilisierung im Rahmen einer Allergiebehandlung. Wenn Kinder z. B. panisch schreien, wenn die Eltern das Haus verlassen wollen, kann man in kleinen Dosen das Weggehen und das Aushalten der Trennung üben und so nach und nach Vertrauen in die Zuverlässigkeit der Eltern aufbauen.

1 Ayers Rock im Northern Territory in Australien

Haben Kinder Angst, ziehen sie sich zurück und die Bereitschaft, etwas zu lernen, ist gestört. Ängste müssen behandelt werden, weil sie den Entwicklungsmut nehmen. Angstbehandlung ist deshalb eines der wichtigsten Themen. Das betrifft auch verborgene Ängste, die sich verstecken hinter Melancholie, Bequemlichkeit, Festhalten am Vertrauten. Wir müssen die Symptome der Angst lesen lernen. Nur durch Entängstigung werden der Wille zur Entwicklung und Lust auf Neues freigelegt. Unbehandelt hat Angst körperliche Folgen wie Regulations-, Stoffwechsel-, Ess-, Gedeih-, Schlafstörungen – eine Vielzahl funktioneller Störungen, die Hinweise sein können auf unerkannte Angst. Bei der Behandlung dieser einzelnen Störungen muss immer auch nach einer möglichen dahinterliegenden Angst gefragt werden.

* * *

Lernen ist Erfahrung.
Alles andere ist einfach nur Information.

Albert Einstein

Hilfen im Umgang mit Angst im Schulalter *

Michaela Glöckler

Die häufigsten Ursachen für Ängste

Angst zu haben ist eine originäre Eigenschaft unseres Organismus. Jeder Mensch hat Angst, aber das Bewusstsein davon ist sehr unterschiedlich. Sogenannte mutige Menschen haben auch Angst, aber sie gehen mit ihren Angst- und Fluchtreflexen im Ernstfall anders um, sie kommen damit klar.

10% der Schüler im 2. Jahrsiebt leiden an Angststörungen – das sind die, die beim Arzt erscheinen. Die Dunkelziffer ist jedoch viel höher. Wir unterscheiden grundsätzlich zwischen dem Kind mit Schulphobie – Angst davor, in die Schule zu gehen, die verschiedene Gründe haben kann – und dem ängstlichen Kind im Schulalter. Bei letzterem sollte die Schule ein sicherer Hafen sein und der engagierte Lehrer, die Bezugsperson, die das Kind versteht, die Ängste liebevoll auffängt und es damit über Jahre hin begleitet und stärkt. Das Wesentliche ist, dass sich die Kinder vom Lehrer wirklich gesehen fühlen.

Ins Bewusstsein der Kinder kommen entweder diffuse Ängste oder konkrete Phobien – vor Spinnen, vor Hunden, vorm Dunklen usw. Terminologisch werden die Begriffe „Angst“ und „Phobie“ in den Fachbüchern nicht sauber auseinandergehalten – auch wir müssen uns hier nicht auf exakte Definitionen versteifen.

Angst in der Entwicklung des Kindes

Angst tritt vermehrt auf bei größeren Entwicklungsschritten und Übergängen. Im ersten Jahrsiebt sind es vor allem die Übergänge von zu Hause in die Krippe und in den Kindergarten, die gut vorbereitet und individuell nach der Eigenart des Kindes vollzogen werden müssen. Die Forschungen über den Cortisol-Spiegel zeigen, wie nachhaltig schädigend der Wechsel vom Zuhause in die Kinderkrippe sein kann. Vor allem, wenn die Eingewöhnung nicht behutsam und mit viel Zeit durchgeführt wird, kann das traumatisierend wirken. Auch der Übergang in den Kindergarten muss gut vorbereitet werden und zu einem für das Kind individuell richtigen Zeitpunkt stattfinden.

* 2. Vortrag an der Schulärztztagung 2013. Bearbeitet von Claudia McKeen. Der Duktus des gesprochenen Wortes wurde beigehalten.

Im zweiten Jahrsiebt ist ein besonderer Zeitpunkt für das kindliche Erleben von Angst um das 10./11. Lebensjahr, Steiner spricht von diesem Entwicklungsschritt, vom „Rubikon“. Es ist ein Übergang im Bewusstsein des Kindes, der insofern eine Revolution im Angsterleben bedeutet, als das Kind vor dem Rubikon zwar Angst hat, aber erst nach dem Rubikon weiß, dass es Angst hat. Das ist ein großer Unterschied. Das Kind erlebt, dass es Angst hat, und fühlt sich damit allein gelassen. Deshalb beginnt in diesem Alter manchmal schon der Alkohol- und Drogenkonsum, um dieses Gefühl zu betäuben. Gedanken allein sind nicht das Problem, aber wenn das betroffene Kind zu fühlen beginnt, was es denkt, kann das zu einem großen Problem werden. Alkohol wird immer benützt, um Gefühle zu betäuben.

Unter jeder psychischen Krankheit liegt immer auch ein mehr oder weniger ausgeprägtes Angstpotenzial. Das liegt daran, dass unser Gefühlsleben angstdurchdrungen ist. Angst ist das Ergebnis einer kosmischen Antipathie, die unsere Knochen verdichtet, die uns aber auch die Möglichkeit der Reflexion schenkt. Rudolf Steiner sagt in der „Allgemeinen Menschenkunde“¹:

Das Gefühlsleben verdankt

- seine Sympathiefähigkeit, alle positiven, sympathischen, offenen Gefühle, dem Willen;
- seine Antipathiefähigkeit, alle Angst, alles Zurückweisen, alle Impulse, anderes auf Distanz zu halten, dem Denken.

Das Denkvermögen ist das Ergebnis der ätherischen Kräfte, mit denen der Mensch sich aus dem Makrokosmos herausgebildet hat, mit denen er den Körper bis hin zu den Knochen und Zähnen, dieser ganz dichten Materie, aufgebaut hat und die dann, wenn sie leibfrei wurden, am Gehirn reflektiert werden.

Das sind allesamt rein antipathische Vorgänge:

- das Herausgesondert-Werden,
- die Bildung von etwas Eigenem mit eigenen Grenzen,
- das Freiwerden der Formen und Grenzen bildenden Kräfte aus dem Leib,
- deren Reflexion am Gehirn als unser Denken.

Die Kompetenz zu reflektieren, zurückzuwerfen, Antipathie zu entwickeln usw. stellt eine grundlegende Bereitschaft der menschlichen Kon-

1 Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik, GA 293

stitution dar und ist ein völlig natürlicher funktionaler Prozess. Im seelischen Erleben treffen sich der zuzupackende, sich in Sympathie mit der Welt verbindende Wille und das reflektierende antipathische Denken, was uns durch den Astralleib als Gefühlspolarität bewusst wird.

Entängstigung im 2. Jahrsiebt über das Wort

Ganz grundsätzlich gilt, dass Entängstigung im Schulalter, im 2. Jahrsiebt, über das Wort erfolgt – über die Art, wie mit dem Kind gesprochen wird, wie sein Name gesagt wird. Wir sollten besonders darauf achten, mit welchem Tonfall, mit welcher inneren Botschaft wir als Erzieher und Lehrer den Namen der Schüler aussprechen. Wenn wir mit einem Kind Schwierigkeiten haben, kann es passieren, dass wir den Namen des Kindes häufig nennen, bis hin in die verschiedenen Tonarten der Forderung und der Aggression. Wir müssen uns fragen, wie es sich wohl anfühlt, wenn man seinen Namen immer voll Forderung, Frust und Aggression ausgesprochen hört. So ein Kind kann doch nur den Eindruck haben, dass es nicht in Ordnung ist! Wie soll es sich dann öffnen, lernbereit und fröhlich sein und gut mitmachen?

Rudolf Steiner bezeichnet das Erziehen als eine fortgesetzte Taufe. Das Entscheidende bei der Taufe ist aber, dass der Name genannt wird. Das Ich des Kindes wird hereingerufen durch das Nennen des Namens. Ebenso durch das Aufrufen im Unterricht, das Begrüßen in der Früh. Gerade, wenn es am Tag vorher ganz schlimm war, ist es wichtig, auszustrahlen: Schön, dass du heute da bist! Und nicht: Gut dass er oder sie heute fehlt. Wenn man das in sich verwandelt.

Warum hören Kinder, auch ältere Kinder, so gerne zu, wenn ein Erwachsener erzählt oder vorliest? Das gesprochene Wort erzeugt Geborgenheit. Durch die Gemeinsamkeit beim Hören entsteht eine Gemeinschaft. Lesen und Zuhören, aber auch Gespräche sind wie ein Schutzraum, der durch das Wort aufgetan und begrenzt wird. Auch wenn draußen ein Gewitter tobt, so ist es drinnen doch warm und heil.

Im Schulalter sollte nur gelesen, erzählt, aber auch als Buch nur geschenkt werden, womit sich das Kind innerlich identifizieren kann. Denn die Identifikation über das Gefühl, das Mögen und Nicht-Mögen, ist die entscheidende Qualität, durch die sich das Ich im Rhythmischen System stabilisiert.

Wenn ein Schulkind Angst hat, müssen wir auf seine Konstitution schauen, aber auch auf die Erwartungen an das Kind durch die Eltern und durch die Schule. Von beiden Seiten kann zu viel Erwartung kommen.

Wichtig ist, dass die Eltern dem Kind vermitteln, dass sie eine vertrauensvolle Haltung gegenüber der Schule haben. Wenn die Eltern voll hinter der Schule und ihrem Konzept stehen, und mit dem Lehrer gut im Gespräch sind, haben die Kinder in der Regel keine Versagensängste in der Schule. Andererseits können die Kinder zu Hause vermittelt bekommen, dass sie mehr leisten müssten, als sie leisten, es kommt zu Schuldzuweisungen an Kind oder Lehrer und das Kind fühlt sich unter Dauerstress. Um das zu verhindern, brauchte es dringend Elternabende, in denen das Thema Angst und das Zusammenarbeiten von Lehrern und Eltern behandelt wird, möglichst schon bevor die Kinder überhaupt in die Schule kommen, damit der Übergang zur Schule gut begleitet ist. Den Kindern wird Angst gemacht vor dem Verkehr, sie sollen Angst haben vor fremden Leuten und allem möglichen anderen – und dann auch noch davor, dass sie nicht genug leisten. Man zieht ihnen förmlich den Boden unter den Füßen weg und möchte gleichzeitig, dass sie fröhliche Schulkinder sind. Im Grunde muss man als Eltern und Erzieher lernen, wie die Kinder seelisch über das Wort auf die Schule vorbereitet werden können. Wenn man sagt – „Im Bus setzt du dich irgendwo hin, wo du dich gut und sicher fühlst, z. B. neben eine alte Frau“ – klingt das ganz anders, als wenn man dem Kind Angst macht. Die Botschaften sollten immer positiv formuliert werden.

Des Weiteren ist es wichtig, sich erzählen zu lassen, wie der Tag war, wenn die Kinder nach Hause kommen von der Schule oder auch nachzufragen: „Ist alles gut gelaufen? Hat es Stress gegeben?“ Wenn das nicht möglich ist, weil beide Eltern arbeiten, muss abends vor dem Schlafengehen Zeit dafür sein. Dann sollte das Abendritual so ein Gespräch beinhalten, bei dem das Tagesgeschehen angeschaut wird: Ein Kind sollte keine Ängste mit in die Nacht nehmen, genauso wenig wie Streit. Wer Angst hat, ist alleine und mit sich selbst uneins, liegt mit sich selbst im Streit: Man weiß, es sollte anders sein – man ist im Zwiespalt. Kein ängstliches Kind denkt, seine Angst wäre normal, jedes denkt, es sollte eigentlich anders sein. Es ist unendlich wichtig, dass wir es schaffen, dass ein wenig Frieden, Ruhe und Dankbarkeit einkehren in die Kinderseele, und das Unerlöste sich auflösen kann. Das braucht Zeit, Ruhe und vor allem: Beziehung.

Prophylaxe und Therapie bei Angst im 2. Jahrsiebt

Das Leitmotiv für das 2. Jahrsiebt ist: Die Welt ist schön. Schönheit ist das Erleben von Kongruenz, von Stimmigkeit, von Zusammenhang,

Harmonie und damit das Erleben von Ganzheit. Kunstwerke erfreuen uns, weil wir mit ihnen mitschwingen können. Beim Betrachten und Erleben eines Kunstwerkes erkennen wir es als Ganzheit. Das wirkt entängstigend. Denn Angst macht uns auf unser Abgetrennt-Sein und seine Begrenztheit und Verwundbarkeit aufmerksam.

Das Motiv im 1. Jahrsiebt ist: Die Welt ist gut. Das erleben zu dürfen ist die beste Angstprophylaxe. Da darf das Böse noch nicht vorkommen. Die Körperbildung ist im Gange und möchte souveräne Grenzen schaffen. Grenzverletzungen von außen erzeugen Ohnmacht und prägen die leibliche Bildung auf traumatische Weise. Das lässt sich nicht wieder rückgängig machen. Diese vulnerable Phase umfasst die ersten Lebensjahre, wenn das Nervensystem und der übrige Leib sich noch im Aufbau befinden. Wenn dann der Großteil der zentralnervösen Funktionen ausgebildet ist und wenn die Formbildung des Leibes mit dem Zahnwechsel im 7. Lebensjahr zu einem gewissen Abschluss gekommen ist, bleibt das Kind zwar seelisch verwundbar, denn hier ist es nun aufbauend tätig, körperlich ist es aber nicht mehr so vulnerabel.

Die Seele und das rhythmische System

Die Seele steckt nicht einfach im Körper und baut ihre Grenzen auf. Sie schwingt zwischen Selbst und Welt, wie auch das Rhythmische System zwischen diesen beiden Polen vermittelt. Es gilt: Die Welt ist schön. Das ist das Prinzip, das zum Rhythmischen System gehört. Die Formung des Seelischen gelingt, wenn das Kind spüren kann, dass die Welt im Grunde harmonisch geordnet ist und uns alle trägt: Die Natur ist so gebaut, dass wir sie essen und verdauen können – ein Wesen dient dem anderen. Der Waldorflehrplan ist ja voll von Wundern der Kongruenz. Es ist ein wunderbares Motiv, Schönheit im Unterrichtsstoff der einzelnen Fächer zu suchen, und ihn entsprechend auszuarbeiten. In der Kunst wird es direkt geübt über die Interaktion im Malen mit Farben und Formen. Was sprechen Gelb und Blau miteinander? Wie verhalte ich mich dazu? Was entsteht aus diesen beiden?

Schaffe ich es, dass sie sich gut vertragen? Wie schaffe ich es, dass man auch sieht, dass sie sich gut vertragen?

Das sind typische künstlerische Prozesse, die entängstigend wirken, weil sie Zusammenhänge und Ganzheiten sichtbar machen und das Ich anregen. Wir hörten gestern von dem 6-Jährigen, der vom Konzert nach Hause lief, und je weiter er lief, desto mutiger wurde er – einfach,

weil er lief und sich erlebte dabei: Ich bin, ich schaffe das!² Wenn das Ich aktiv ist, wirkt das entängstigend. Der Junge kam fast euphorisch zu Hause an, weil er es geschafft hatte. Er war sich dabei überhaupt nicht bewusst, wie vielen Gefahren er im Verkehr ausgesetzt gewesen war und wie viele böse Menschen ihm hätten begegnen können. Sein Verhältnis zur Welt war gestärkt und ein neuer Zusammenhang mit der Welt geschaffen.

Laut der Resilienz- und Bindungsforschung ist Liebe zu einer Bezugsperson der stärkste Schutzfaktor: Vertrauen, Liebe, Zuversicht, innere Anbindung an einen Menschen, von dem das Kind weiß, dass er es sieht und nicht im Stich lässt. Ein Mensch, bei dem es sich seelisch zu Hause fühlt und weiß, dass es so sein kann, wie es ist, und dass es auch geborgen ist und akzeptiert wird, selbst, wenn es „den größten Blödsinn“ macht. Von dem es nicht übermäßig gelobt wird, wenn es sich gut benimmt, bei dem es einfach SEIN darf. Das beschreibt das Mysterium der geliebten Autorität.

Warum benützt Rudolf Steiner den Begriff „Autorität“, der heute fast ein Unwort ist? Im Griechischen bezeichnet „autos“ das Selbst. Kinder müssen Liebe entwickeln zu etwas, worüber sie selbst noch nicht verfügen. Denn sie lieben ja nicht nur den Menschen, sondern die Tatsache, dass er autonom ist. Eine Autorität ist jemand, der sich selbst führen und dadurch Unmündigen Richtung geben kann. Eine gute Autorität spielt diese Rolle nur so lange, wie es nötig ist und nur bei Bedarf. Ein leiser Schmerz wird spürbar, wenn der Klassenlehrer, der eine geliebte Autorität war, seine Schüler in die Oberstufe entlässt, wo ein Kollegium und ein Klassenbetreuer zuständig sind. Die Schüler müssen mit diesem Schmerz fertig werden, aus dem seelischen Zuhause bei der geliebten Autorität in die Freiheit entlassen zu werden. Auch das ist ein Übergang, der gut begleitet werden muss.

Ideale machen den Erwachsenen zur geliebten Autorität. Sie kann man als Engelbotschaften charakterisieren, die die Kinder spüren lassen, dass er ein Mensch, der Hoffnung und Vertrauen hat, der ehrlich und zuverlässig ist, der sie sieht und lieb hat. Das sind alles Ich-Kompetenzen, derer sich der Erwachsene selbst nicht rühmen würde, weil er sich selbst für ganz normal und allzu menschlich hält. Die Kinder spüren aber, wenn er nach diesen Idealen strebt, wenn er einen Bezug zum Engel hat und die Engelbotschaften vom Ich liebt. Ideale rufen das höhere Ich in die Seele. Dieses Bindungsverhalten im 2. Jahrsiebt können wir ein

2 Siehe Medizinisch-Pädagogische Konferenz 68/2014, Seite 20

„spirituelles Bonding“ nennen. In dem Wort Liebe fassen wir folgende Ich-Qualitäten als Engelsbotschaften oder Tugenden zusammen:

- Liebe zur Wahrheit,
- Liebe zum anderen Menschen,
- Liebe zur Freiheit.

Das allerwichtigste Mittel im Kontakt zum Kind ist das Prinzip: charakterisieren – nicht definieren. Fühlt sich ein Kind beurteilt, oder gar verurteilt oder vom Lehrer erkannt, wenn er charakterisiert, was es schon kann und was es noch lernen wird? Was bedeutet es für das Kind, wenn der Lehrer mit ihm in den Prozess einsteigt und sagt, dass der Ansatz bereits sehr gut war, und es bestärkt, indem er sagt: Ich helfe dir, und wir gehen behutsam die nächsten Schritte, so wie du sie kannst, ich unterstütze dich. Durch die Art, wie wir mit dem Kind und seinem So-Sein und Können umgehen und es charakterisieren, wird das Kind nicht blamiert, sondern als normal behandelt – das alles darf im Leben vorkommen. Das Kind muss erleben können, dass lernen immer auch mit Unvollkommenheiten zu tun hat, dass man mit Schwierigkeiten und Blockaden zurechtkommen kann – die bei Erwachsenen auch vorkommen. Charakterisieren bedeutet in dem Fall bejahen, dass das alles Prozesse sind, die Entwicklung ermöglichen. Definitionen und Urteile sind dagegen immer Endstationen. Wer charakterisiert, beschreibt den künstlerischen Prozess, wer definiert, umreißt das Gewordene, die wissenschaftliche Endstation. In Bezug auf den Unterrichtsprozess sollte man sich klarmachen: Endstationen ermöglichen keine weitere Entwicklung. Gesetze, Definitionen müssen vom Schüler selbst gefunden werden, wenn er sie wirklich verstehen soll. Deswegen folgt der Unterricht auch methodisch diesem Rhythmus: An einem Tag wird ein Experiment beobachtet und genau beschrieben. Am nächsten Tag darf der Schüler das zugrunde liegende Gesetz selbst herausfinden.

Das ist eine wunderbare Methode, die Steiner aller Erziehung und auch dem Unterricht in der Schule zugrunde legt: Alle Erziehung ist Selbsterziehung, und der Lehrer hat nur die Aufgabe, das richtige Angebot zu machen, die richtige Umgebung zu schaffen, damit sich das Kind in und an dieser Umgebung selbst so erzieht, wie es seinem Schicksal gemäß ist und wie es das auf bestmögliche Art und Weise vermag. Diesem Ideal folgt Unterrichtsmethodik in der Waldorfschule.

Eine solche Haltung bedeutet, dass der Lehrer sich über die Fehler des Schülers freuen kann, weil dieser an dem kleinen Schmerz darüber aufwacht und sich jetzt engagiert, es richtig zu lernen.

Im Morgenspruch den die Kinder in der Waldorfschule sprechen heißt es: „... dass ich kann arbeitsam und lernbegierig sein...“. Lernbegierde ist nicht gleichzusetzen mit Ehrgeiz. Sie ist die Sehnsucht nach Entwicklung, die deutlich zu unterscheiden ist vom Ehrgeiz, der Angst macht und Konflikte hervorruft. Lernbegierde verbindet alle. Wenn in einer Klasse Ehrgeiz ausbricht, kommt es zu problematischen und trennenden Verhaltensweisen: Einer möchte den anderen ausstechen, möchte mehr scheinen als die anderen, mehr sein als er ist. Der Schein wird wichtiger ist als die Fähigkeit usw. Lernbegierde wirkt sich positiv aus.

Zu den Lehrertugenden gehört vor allem: Ehrfurcht gegenüber Wahrheit und Erkenntnis zu vermitteln und nicht vor dem eigenen Wissen. Lehrer sind deshalb Könner, weil etwas von der Wahrheit durch sie hindurch wirkt.

Eine weitere Aufgabe des Lehrers ist es, Weltbürger zu sein und Weltinteresse zu wecken. Dazu braucht er die Haltung: frei, offen, freilassend und neugierig zu sein. Er braucht gesundes Selbstvertrauen, aus dem heraus er gesundes Selbstbewusstsein, Sicherheit, Kompetenz und Großzügigkeit ausstrahlt; dann kann er das Positive loben und ermutigen, aus dem Negativen zu lernen.

Rudolf Steiner nannte vier Lehrertugenden, für jedes Wesensglied eine:

1. Das *Ich* wird durch jede noch so kleine Aktion oder *Initiative* gestärkt.
2. Der *Astralleib* wird jedes Mal gestärkt, wenn wir *Interesse* für etwas aufbringen. Steiner sagte, der Lehrer möge ein Mensch sein, der für alles Weltliche und Menschliche Interesse hat.
3. *Wahrhaftigkeit* stärkt den Ätherleib. Der Lehrer soll üben, in seinem Inneren keinen Kompromiss in Bezug auf die Wahrheit zu schließen.
4. Die beste Übung für den *physischen Leib* ist, nicht „sauer“ zu werden, die eigenen Aggressionen bzw. die eigene Bitterkeit beherrschen zu lernen.

Die natürliche Physiologie unseres Blutes beruht auf einem Säure-Basen-Gleichgewicht: Unser Blut soll weder alkalisch-bitter noch angesäuert sein. Indem man das vom Seelischen her unterstützt, fördert man die Salz-Struktur, das Säure-Basen-Gleichgewicht des physischen Leibes. Ich habe immer den Eindruck, die Worte – „Ihr seid das Salz der

Erde“³ – beziehen sich auf diese 4. Lehrertugend und sind eine Aufforderung, das elektrolytische Gleichgewicht in Blut und Interstitium zu unterstützen. „Nicht versauern!“⁴ Es darf keine sauren Lehrer geben. Rudolf Steiner ist auch Realist und sagt deshalb, man solle seinen maroden Alltagsmenschen mit dem Mantel vor der Klassenzimmertüre am Kleiderhaken ablegen und als lustiger Mensch das Klassenzimmer betreten. Heitere frische Seelenart sei die professionelle Grundausstattung des Waldorflehrers. Die Lehrertugenden sollen helfen, die Wesensglieder unter die Kontrolle des Ichs zu bringen, weil es genau das ist, was der Schüler lernen soll – sich zu beherrschen, körperlich, seelisch und geistig. Nur deshalb gehen wir zur Schule, dass der Körper Instrument des Seelischen wird und die Seele Wohnort des Geistes.

An diesen Tugenden können wir nur selbst arbeiten. Man kann es nicht vom anderen fordern, nur von sich selbst.

Das Buch „Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?“⁵ kann zur wichtigsten Grundlage werden, um zum guten Lehrer zu werden. Selbstschulung ist die entscheidende Voraussetzung für erfolgreiche Fremdschulung. Wer nicht für sich selbst zum Lehrer wird, kann auch Schüler nicht vernünftig führen. Wer sich selbst nicht führt, kann auch andere nicht führen. Diese Kongruenz zu entwickeln, gehört zur pädagogischen Professionalität.

Es ist interessant, dass Rudolf Steiner und Ita Wegmann im Buch für Mediziner „Grundlegendes für eine Erweiterung der Heilkunst“ im 1. Kapitel zwei Bücher zitieren: „Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?“ und die „Geheimwissenschaft im Umriss“.⁶ Diese beiden Werke, die von Entwicklung handeln, sind ein Muss für jeden Arzt.

Umgang und Therapie bei Schulphobie

Schulphobie, also Angst vor der Schule, ist immer sozialisationsbedingt, umweltbedingt. Die betreffenden Kinder haben negative Dinge über die Schule gehört oder erlebt und trauen sich nun nicht mehr zu, das Lernpensum zu schaffen und die anderen zu ertragen. Ein Kind, das mit dieser negativen Einstellung zur Schule geht, erlebt zwangsläufig, dass es so problematisch ist, wie es sich das vorgestellt hat. Es hat Angst vor Prüfungen, vor den Lehrern, vor den Mitschülern, vor Gewalt – das

3 Matthäus 5, 13

4 Rudolf Steiner: Erziehungskunst. Methodisch-Didaktisches. GA 294, S. 193

5 Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten? GA 10

6 Rudolf Steiner: Geheimwissenschaft im Umriss, GA 13

sind ganz konkrete Auslöser, die ganz konkret analysiert und behandelt werden müssen. Manchmal liegt auch eine pathologische Symbiose vor, wenn z. B. Kinder mit 6–7 Jahren noch mit den Eltern warm und eng im Familienbett schlafen, sodass sie die Trennung und das Zusammensein mit den vielen anderen Menschen nicht aushalten.

Neben Gesprächen mit den Eltern und Klassenkollegen und der Bearbeitung der auslösenden Momente sind therapeutische Hilfen:

- vor allem künstlerische Therapien und Heileurythmie;
- je nach Konstitution eine medikamentöse Therapie;
- Verbesserung von Schlafqualität und Appetit. Oft ernähren sich diese Kinder nicht gut und fühlen sich auch deshalb nicht wohl;
- verhaltenstherapeutische Maßnahmen wie das Schicken von kleinen Nachrichten aufs Handy, die das Kind in der Pause liest und sich bestätigt fühlt, dass die Mama an es denkt.
Wenn das Kind von unterwegs anruft und sagt, dass es wieder heimkommt, sollte die Mutter es auffordern, in die Schule zu gehen und anbieten, dass sie in Gedanken mitgeht.
- Eltern sollten das Kind nicht ständig vom Unterricht befreien.

Sekundäre Ängstigung durch Bilder und Gedanken

Viel zu wenig im Bewusstsein ist nach wie vor, was Kinder alles über die Medien mit ansehen müssen. Das begünstigt eine antipathische Art der Reflexion, ängstliche Gedanken, was alles passieren könnte, weil sie unbewusst viel Destruktives in ihren Gedanken- und Bilderschatz aufgenommen haben. Die Betroffenen haben Gedanken, die nicht durch die eigene Erfahrung gegangen sind. Alles, was man nicht selbst erarbeitet hat, macht Angst. Schmerzvolle Erfahrungen und schwere Erlebnisse, die man selbst durchgestanden hat, aus denen man selbst etwas gelernt hat und bei deren Bewältigung Erwachsene geholfen haben, indem sie Anstöße gaben, das Geschehnis „zurechtzudenken“ und sagten – „Es war gut, dass wir das durchgemacht haben, jetzt wissen wir Bescheid, jetzt kann es nur noch besser werden“ – hinterlassen keine nachhaltigen Angstzustände. Gedanken und Fremderfahrungen jedoch, die nicht mit eigener Erfahrung gesättigt sind, die mit Dingen zusammenhängen, die man nicht versteht, sich nicht zutraut oder von denen man fürchtet, dass sie Geschwistern oder Eltern zustoßen könnten, bewirken eine sekundäre Ängstigung. Viele Kinder sind heute sekundär angstbesetzt durch Dinge, von denen wir nicht wissen, dass sie sie gesehen haben in den Medien.

Beim Medienkonsum sind die Augen von Kindern und Erwachsenen meist starr und angstgeweitet, weil man Dinge in sich aufnimmt, die man seelisch-geistig nicht wach begleiten und verarbeiten kann. Es geht alles zu schnell und außerdem handelt es sich bei Filmen nicht um die volle Wirklichkeit, mit der man sich mit allen Sinnen menschlich in Beziehung setzen kann. Zu viele Sinne sind dabei nicht aktiv – deshalb kann keine volle Ich-Beteiligung zustande kommen, höchstens etwa 20%. Der Astralleib ist jedoch ganz beteiligt und wird zu 100% in den Bann gezogen. Angst entsteht, weil das Ich zurückgedrängt wird, der Astralleib dabei aber maximal beansprucht ist – dieses Verhältnis entspricht der Physiognomie der Angst.

Behandlungsmöglichkeiten sekundärer Ängste

- *Psycho-educative Verfahren* werden heute üblicherweise zur Angstbehandlung eingesetzt. Waldorfpädagogik ist ihrem Wesen nach psycho-educativ.
- *Reizkonfrontation*. Das bewusste Aufsuchen der gefürchteten Gefahr in Begleitung eines Erwachsenen bringt eine Desensibilisierung mit sich: Das Kind lernt die Angst auszuhalten und damit zurechtzukommen. Es erlebt z. B., dass es nicht untergeht, wenn es mit einem Hund in Kontakt kommt.
- *Kontingenzmanagement*. Hier ist das Ziel, dass der Patient zu dem positiven Verhalten, das er an die Stelle der Angstreaktion setzen soll, einen starken Bezug herstellt. Das ist eine sehr straffe Form von Verhaltenstherapie, die Automatismen positiver Art erzeugen will, dass man gar nicht mehr anders kann, als etwas so oder so zu empfinden.
- *Entspannungsverfahren* verschiedenster Art.
- *Das individuelle Problemlöseverhalten* entspricht in etwa dem, was auch wir zu erreichen versuchen: Ich-Stärkung auf der ganzen Linie. Man muss herausfinden, was das Kind gerne macht und ihm dies oft genug ermöglichen. So lernt das Ich, die eigenen Körpergrenzen zu überschreiten und ins soziale Umfeld auszustrahlen: Wenn man für andere etwas tut, so wirkt das entängstigend.
- *Familientherapie* und *psychodynamische Pharmakotherapie* werden ebenfalls zur Angstbehandlung eingesetzt.
- *Kunsttherapie (insbesondere Plastizieren), Heileurythmie*.

- Das Wichtigste erscheint mir jedoch, dass es vom Therapeuten als Mensch abhängt, wie die Therapie wirkt – unabhängig davon, welche Methode er anwendet. Wenn das Kind zu ihm Vertrauen hat, ist das die eigentliche Therapie. Die Technik ist zweitrangig.

Pathologisch angstlose Kinder

Ganz selten gibt es auch Kinder, die überhaupt keine Angst zu haben scheinen. Sie müssen den Mut entwickeln lernen, ihre Angst zu bemerken mithilfe der Ich-Wahrnehmungsfähigkeit. Kinder, die keine Angst haben, verletzen ständig irgendwelche Grenzen und bemerken es nicht. Das ist pathologisch. Oder es sind Kinder, die so sensibel sind, dass sie es nicht ertragen können, überhaupt Angst zu haben. Diese scheinbar furchtlosen Kinder sind dann besonders ängstliche Kinder.

Generalisierte Angststörung – posttraumatische Belastungsstörung

Von einer konkreten Phobie bzw. einem Angstsyndrom spricht man, wenn die Angst nicht mehr beherrscht werden kann. Dann handelt es sich um eine echte Erkrankung. Das können Zwänge sein oder aber konkrete Panikzustände, die durch einen auslösenden Gegenstand hervorgerufen werden. Die generalisierte Angststörung ist in der Regel mit einer posttraumatischen Belastung kombiniert – es gibt immer einen Auslöser dafür. Für die Behandlung sagt man grundsätzlich: Diffuse Ängste müssen in eine konkrete Furcht umgewandelt werden, auf etwas ganz Bestimmtes gerichtet werden, an dem gearbeitet werden kann. Drei Aspekte zur posttraumatischen Belastungsstörung möchte ich nennen:

1. Der Waldorflehrplan ist trauma-therapeutisch

Die Kinder der Waldorfschule 1919 waren nahezu alle vom Weltkrieg geschädigt. Es handelte sich überwiegend um traumatisierte Kinder. Sie waren unterernährt – Kolisko musste ein Nahrungsergänzungsmittel zusammenstellen, das sie in der Schule bekamen. Es ist heute noch als „Nährkraftquell“ von Weleda erhältlich und als Aufbaukalk 1 und 2. Diese Mittel wurden für die unterernährten Kinder der Waldorfschule entwickelt. Es gab aber auch Kinder, deren Eltern unbedingt

wollten, dass sie in die Waldorfschule gehen. Sie wohnten zu weit weg und mussten deshalb bei Fremden in Stuttgart in Pension wohnen – das war auch nicht unproblematisch.

Den Waldorflehrplan ernst zu nehmen, ist die beste Therapie bei posttraumatischen Belastungsstörungen. Warum? Weil immer das Ich angesprochen wird. Die Waldorferziehung ist zudem altersentsprechend, d. h., sie wirkt initiatorisch. Der Initiationsweg will für jedes Lebensalter die geeigneten Rituale und neue Lernschritte finden. Das setzt sich bei der Selbsteinweihung des Erwachsenen fort: dass man sich ständig neue Ziele setzt, die dem eigenen Entwicklungsstand entsprechen und der Weiterentwicklung dienen. Der Waldorflehrplan ist von seinem Aufbau her initiatorisch. Das traumatisierte Kind braucht das, da sein Ich eine Grenzverletzung erlebt hat.

2. Heilung durch Initiation und Entwicklung

Was geschieht, wenn der physische Leib von Gegenständen oder der Faust eines anderen verletzt wird? Dann dringt ein anderes oder anderer in den eigenen Leib ein, penetriert ihn quasi mit seinem Leib. Es geschieht eine Durchdringung auf körperlicher Ebene. Das ist ein Gutes am falschen Platz. Denn wenn ich bei einem Erkenntnisakt geistig z. B. eine Rechenoperation wie $2+2=4$ durchführe, lasse ich zu, dass mein eigenes Denken zu dem wird, was ich erkennen möchte. Wir werden aus freien Stücken vollkommen eins mit einer mathematischen Operation, einem Gedanken. Wir sprechen dann von Verstehen – wir stehen ganz und gar in der betreffenden Materie. Wir nennen aber auch geistige Kommunion, wenn wir uns gedanklich-geistig mit etwas identifizieren. Die Geste der Durchdringung ist im Geistigen etwas Gesundes und dagegen etwas schwer Traumatisierendes im Physischen.

Zu begreifen, dass jemand, der traumatisiert ist, am falschen Platz – nämlich an Leib oder Seele – etwas erlebt hat, was sich geistig bei der Einweihung, beim spirituellen Lernen, bei jedem Erkenntnisprozess vollzieht und dort am richtigen Platz ist – das zu begreifen ist bereits die Therapie. Der Therapeut drückt dem Kind gegenüber aus, dass ihm etwas Inhumanes, Widernatürliches passiert ist, dass aber der Schmerz Anlass sein kann, am richtigen Platz zu üben, was ihm am falschen Platz widerfahren ist. Die Schicksalsaufgabe eines traumatisierten Menschen ist die aktive Suche nach dem Initiationsweg – das Trauma soll ihm helfen, sich daran zu erinnern. So kann man das traumatische Geschehen positiv denken und ausdrücken. Das muss man auch.

Wenn man nun die Traumatisierung sekundärer Art durch Medien und verbale Gewalt dazu nimmt, die nicht den Körper, sondern das seelische Erleben betrifft, erkennen wir, dass wir heute in einer Zeit leben, die geradezu nach einem bewussten Initiations- und Entwicklungsweg schreit, weil es so zahlreiche traumatische Belastungen und Störungen bei den Menschen gibt. Das betrifft nicht nur die großen Kriege, sondern auch viel Zwischenmenschliches: Der Kleinkrieg ist genauso traumatisierend wie der „Großkrieg“.

3. Heilsame Beziehung – professionelle Liebe

Ein traumatisierter Patient ist besonders sensibel für die heilsame Qualität einer guten menschlichen Beziehung. Auf dieser Basis können Freundschaften entstehen, die viel tiefer gehen als bei nicht traumatisierten Menschen. Deswegen muss der Lehrer oder Therapeut sehr gut aufpassen, dass die traumatisierten Schüler sich nicht in ihn „verlieben“. Es können im Zusammenhang damit pathologische Sehnsüchte nach einer Symbiose auftreten. Dieses Phänomen nimmt eher zu als ab. Deshalb ist es entscheidend, professionell damit umzugehen, Distanz zu halten, professionelle Liebe zu üben.

Schlusswort

Angst ist normal und gehört zu unserem Leben als Mensch. Sie ist gesund und hält uns bis in unsere Knochen zusammen. Sie ist ein natürlicher Begleiter unserer Entwicklung. Sie ist der Stifter von Selbstbewusstsein, in das sie mündet, mit dem sie endet. Und mit der Isolation des Selbstbewusstseins beginnt der Initiationsweg: „Die zur Wahrheit wandern, wandern allein.“⁷

Wie sieht Einweihung heute aus?

Wie praktizieren wir Initiation heute?

Es ist unsere Aufgabe, da neue Wege zu finden.

7 Gedicht von Christian Morgenstern

Ängste im Jugendalter und ihre Überwindung*

Michaela Glöckler

*Es war in alten Zeiten,
da lebte in der Eingeweiheten Seelen
kraftvoll der Gedanke,
dass krank von Natur
ein jeglicher Mensch sei.
Und Erziehen ward angesehen
gleich dem Heilprozess,
der dem Kinde mit dem Reifen
die Gesundheit zugleich erbrachte
für des Lebens vollendetes Menschsein.*

Rudolf Steiner

Wir brauchen Erziehung wie einen ständigen, begleitenden Heilprozess, der Entwicklung bedeutet „... zu des Lebens vollendetes Menschsein...“. Damit ist ein Ideal angesprochen: Um das Menschsein zu vollenden, brauchen wir bis ans Ende aller Erdentage und aller Entwicklung – und, wenn man es humorvoll-kritisch sagen will: Wir müssen dazu am Ende (angelangt) sein. Doch wer will schon „am Ende“ bzw. „fertig“ sein? Einerseits ersehnen wir Vollendung. Doch wenn wir wirklich vollendet wären, müsste nach heutigem Entwicklungsverständnis irgendwo ein Neuanfang winken. Dieser Blick auf ein Menschheits-Ideal und die Entwicklung dahin ist eine der Hauptursachen für Depression. Der Betreffende sieht keinen Neuanfang, er fühlt sich am Ende, das Ziel unerreichbar und fürchtet, dass es immer so weitergeht.

Genauso empfindet ein junger Mensch zu Beginn des 3. Jahrsiebts. Jugendliche haben das Gefühl, dass sie es nie schaffen werden, gute, normale, tüchtige Menschen zu werden, die ein sinnvolles Leben führen, weil sie es sich entweder nicht zutrauen oder weil sie nicht die Geduld haben, noch so viele Jahre darauf zu warten und die Schule einfach weiterzumachen. Deshalb tritt mit der Pubertät oft auch echte Schulmüdigkeit auf. Insofern ist es in der Waldorfschule eine gewisse Hilfe, dass man den Klassenlehrer „endlich los“ ist. Hilfreich ist, wenn das Verhältnis zum Klassenlehrer so ist, dass er loslassen kann, dass er

* Vortrag an der Kindergarten- und Schulärztetagung 2013, bearbeitet von Claudia McKeen

sich freut, dass die Schüler jetzt in die Oberstufe wechseln und ihnen gleichzeitig zeigt, dass sein Interesse an ihnen unverändert groß ist. Es findet ein Umschwung statt, bei dem Ende und Anfang sehr eng miteinander verbunden sind. Und beides macht Angst. Deswegen ist die Pubertät natürlicherweise eine Zeit, in der Zukunftsängste, allgemeine Ängste, neue Ängste, neue Körperängste, bei Frauen z.B. Vergewaltigungsängste, Angst davor, nachts alleine unterwegs zu sein usw. auftauchen, aber auch ganz diffuse Angstproblematiken.

Leibesängste und seelische Ängste als Vorläufer geistiger Ängste im 3. Jahrsiebt

Als typische Ängste im 1. Jahrsiebt wurden im ersten Vortrag die Leibesängste geschildert, die bis zur Schulreife vorherrschen. Der Archetyp der Leibesangst ist die körperliche Abnabelung mit der Geburt: Die körperliche Symbiose zwischen Mutter und Kind wird durchtrennt. Ab da muss das Kind im 1. Jahrsiebt ganz behutsam lernen mit Trennung umzugehen und mit Verletzungen dieser heiligen Grenze, an der es ganz und gar sinnesoffen ist. Entweder wir spüren, dass uns die Welt trägt, oder wir empfinden sie als eine Welt, die uns verletzt. Wenn Verletzungen geschehen sind, muss dieser Umstand im Bewusstsein der Erwachsenen als etwas Sinnvolles für die Entwicklung aufleuchten, sodass das Kind emotional nachahmend annehmen kann, dass das zu seinem Leben dazugehört und auch etwas Gutes bewirken kann. Wenn diese Wendung zum Guten nicht erfolgt oder die Verletzung zu groß und traumatisch ist, fühlt das Kind seine Trennungsangst berechtigt und das führt zu nachhaltigen Störungen, die sich auch als körperliche Veranlagung zu Angst niederschlagen.

Im 2. Jahrsiebt ist das im vorigen Vortrag beschriebene Rubikon-Erlebnis im 10.-11. Jahr die „Durchtrennung der seelischen Nabelschnur“. Das Kind entwickelt seelische Trennungsängste, hat das Erlebnis seelisch getrennt und isoliert zu sein von der Umgebung und von den liebsten Menschen. Lernpsychologisch spricht man hier davon, dass zu diesem Zeitpunkt das Metabewusstsein erwacht, d. h., dass das Kind plötzlich sein eigenes Denken fühlt, sein eigenes bewusstes Dasein, getrennt von allem, was es umgibt. Das Rubikon-Erlebnis kulminierte in der typischen Frage vieler Kinder an die Eltern:

*Woher wisst ihr denn, dass ich wirklich euer Kind bin?
Könnt ihr mir das beweisen?*

Das Kind hat unbewusst das Empfinden, jemand hat diese seelische Nabelschnur durchgeschnitten. Dieser Jemand ist man im Rubikon jedoch selbst: Durch die Zweifel, die eines Tages plötzlich auftauchen, das Sich-auf-sich-gestellt-Fühlen, kappt man die seelische Nabelschnur. Rudolf Steiner benützte das Bild eines Flusses, des Rubikon, an dem Cäsar in die Schlacht ziehend den Satz sprach, sinngemäß: Die Würfel sind gefallen (alea iacta est) – jetzt gibt es keinen Weg mehr zurück! Das ist ein Wort des Mutes. Diesen cäsarischen Mut muss das Kind in der Rubikon-Zeit selbst entwickeln, sonst ist es in der Oberstufe gefährdet. Denn wenn um das 14. Jahr die geistige Trennungsangst beginnt, muss die seelische weitgehend geheilt sein, wie auch die körperliche zum Schuleintritt geheilt sein muss und man gerne von Zuhause weggeht und keine Angst mehr haben muss vor der räumlichen körperlichen Trennung.

Im Grunde muss bis zur Pubertät eine gewisse Gefühlsreife vorhanden sein, so wie der Schuleintritt eine gewisse körperliche Reife voraussetzt. *„Ein sittlicher Mensch ist gefühlsreif, der hat Mitgefühl. In der sittlichen Erziehung erreicht man im volksschulmäßigen Alter nur durch die Schilderung des Wesenhaften, an dem man das Sittliche anschaulich macht, das empfindende, das gefühlte Urteil. Darauf kommt es an, dass das Kind in diesem Lebensalter Sympathie für das Moralische, Antipathie für das Unmoralische in unmittelbar mitgeteilter Anschauung in sich heranentwickelt. Nicht darauf kommt es an, dass man dem Kinde eine Gebotsdirektive gibt. Die geht nicht hinein in die Seele.“*¹ Gebote und Regeln, die nicht tief empfunden werden können, sprechen nur den Verstand an: Das und jenes darfst du nicht und das und jenes ist nicht gut! Es wird sofort zur Beurteilung, vor allem anderer, benützt: Du hast das und das gemacht! Moralische Direktiven erzeugen Moralisten – das ist ein Weg zu Luzifer. Das Kind entwickelt darüber kein sittliches Empfinden. Im Text heißt es weiter: *„Das, was auf dem Wege der Sympathien und Antipathien sich als moralisch empfindendes Urteil in der kindlichen Seele festsetzt, das bestimmt die ganze moralische Bildung des Kindes. Und wie sehr man selbst ein richtiges moralisches Verhältnis zum Kinde haben muss, das geht aus einer einzelnen Tatsache noch ganz besonders hervor. Man wird, wenn man aus einer wirklichen innerlich-praktischen Psychologie heraus unterrichten und erziehen kann, bemerken, dass das Kind bis zu einem bestimmten Zeitpunkt, der so um*

1 Zitat aus: Rudolf Steiner, Anthroposophische Menschenkunde und Pädagogik. Vortrag Pädagogik und Moral, 26. März 1923. GA 304a, S. 44 (Ausgabe 1979)

das 9./10. Lebensjahr liegt, auch mit seinem moralischen Urteil, moralischen Sympathien und Antipathien, die man bei ihm heranbilden kann, mehr so in der Welt lebt, dass es, trotzdem es noch, ich möchte sagen, einen leiblichen Egoismus hat, sich selber vergisst und mit der Welt zusammenhängt, noch in der Welt aufgeht.“

Vor dem Rubikon geht man noch ganz natürlich in der Umwelt auf und vergisst seinen leiblichen Egoismus – vorausgesetzt der Körper wird nicht verletzt. Wenn ein Kind erlebt – „Die Welt ist gut!“ – dann kann es sich entspannen, öffnen, hingeben, sinnesoffen sein, dann kann es ganz in der Welt sein mit seinem Bewusstsein. Der natürliche kindliche Narzissmus und Egoismus wird nicht bewusst, sondern wird vollkommen überwunden durch die Sinnesoffenheit und das Vertrauen, sich in der Welt aufgenommen zu fühlen, da sein zu dürfen, nicht verletzt zu werden.

Jede Form der Grenzverletzung vor dem Rubikon begünstigt das Erleben von Egoismus, von Eigensein, Schmerz, Ungerechtigkeit. Das Kind wird auf sich selbst zurückgeworfen, und es entwickelt einen körperlich verankerten Egoismus. Mit diesen Grenzverletzungen ist leider auch die große Gefahr verbunden, dass dadurch eine Neigung, sich auf sich selbst zu konzentrieren, veranlagt wird.

Der Lehrer als Brücke zur Welt

Auf diese Problematik kommt Rudolf Steiner im Hinblick auf das 2. Jahrsiebt zu sprechen, wenn er sagt:

„Der Lehrer muss ein so starkes moralisch-sittliches Empfinden haben, dass er, wenn er jetzt Menschen, Vorgänge, Wesen schildert, die Kinder emotional so mitnehmen kann, dass sie sich, trotzdem sie leiblichen Egoismus haben, haben müssen, doch ganz hingeben können, ohne diesen Egoismus zu erleben, an die Welt.“

Das heißt Sympathie mit Cäsar, Antipathie gegenüber Brutus, der ihn umbringt; Sympathie mit dem Gott Vida, der die Welt rettet und Antipathie gegenüber Loki, der die alte Welt anzündet und kaputt macht. Das Kind richtet seine Gefühle auf die Welt und nicht auf sich. Das Gute bzw. das Böse muss so geschildert werden, dass das Kind dafür Sympathie bzw. Antipathie aufbringt. Dabei ist es ganz entscheidend, dass man durch die Erzählungen das Gefühl der Kinder auf Wirklichkeiten, Eigenschaften, Qualitäten lenkt und nicht dazu benützt, Menschen und ihre Taten mit einem lobenden oder vernichtenden Urteil zu belegen. Die feine Trennlinie wird über das Wie bestimmt.

Wenn das gelingt, entwickelt sich ein Seelen- und Gefühlsleben, das nicht egoistisch durchtränkt, sondern weltorientiert ist. Es ist schwierig, Weltinteresse zu wecken – das gelingt nur über Emotionen und darüber, dass der Lehrer selbst Interesse an der Welt hat und dass er die Kinder über seine Liebe, seine Begeisterung, seine Freude, sein Interesse, seine Trauer und seinen Ärger wirklich mitnehmen kann, hin zur Welt. Der Lehrer als geliebte Autorität ist die Brücke und verkörpert beides, lebt beides vor, Sympathie und Antipathie. Er hat dieses und jenes vorbildliche Urteil, weshalb das Kind es riskieren kann, ihn zu lieben.

Selbstbewusstsein als edelste Frucht der Angst

Alle Angstbilder haben die Signatur, dass Bewegung zur Ruhe kommt: Wenn ein Kind z. B. Angst hat loszulaufen oder wenn jemand gänzlich verschränkt und verschlossen dasitzt, sodass es aussieht, als würde sich etwas in ihm wie auf ein Zentrum, einen Mittelpunkt, zurückziehen. Manche rollen sich im Bett in eine Embryonalhaltung zusammen – sie verkäueln sich fast bis zu einem Punkt und ahmen damit den Kristallisierungsprozess nach. In Bezug auf die Tätigkeit der Wesensglieder kann man sagen:

- Die Bildekräfte der Ich-Organisation integrieren, harmonisieren den werdenden, in Entwicklung begriffenen Organismus über den Wärmeorganismus und machen ihn so zu einem in sich stimmigen, kohärenten Ganzen.
- Der Astralleib strukturiert, differenziert und polarisiert.
- Der Ätherleib bildet und gestaltet, proliferiert.
- Das Festeste, was auf diese Art entsteht, sind die Knochen: Wenn man diese Zusammenziehung seelisch fühlen würde, wäre das reine Angst davor, sich bis auf einen Punkt zusammenzuziehen.

Das Ergebnis dieser Bildetätigkeit ist das Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein ist die edelste Frucht der Angst. Jede Form von Angst steigert das Selbstbewusstsein unendlich – insofern als man im Vollbild der Angst nur noch sich selbst im Bewusstsein hat und in Bezug auf alles andere in Panik ist. Man weiß weder ein noch aus, man weiß nur noch, dass man DA ist und furchtbare Angst hat.

Selbstbewusstsein entsteht am physischen Leib. Unser wahres Ich ist ein rein geistiges Wesen und verbleibt auch in der geistigen Welt. Wir sind körperlich Abbilder oder Ebenbilder Gottes, nicht das Urbild:

Die Ich-Organisation bildet das ab und baut den physischen Leib mit Hilfe der anderen Wesensglieder so auf, dass ein Bewusstsein dieser „Abbildlichkeit“ entstehen kann. Bewusstsein seiner selbst zu haben bedeutet, sich bewusst zu sein, dass man das Abbild von einem wahren Selbst ist. Wenn dieses Selbstbewusstsein in gesunder Weise erwacht, resultiert daraus eine Sehnsucht nach dem wahren Ich, nach dem wahren Menschentum, nach „des Lebens vollendetem Menschsein“, nach Höher- und Weiterentwicklung, nach Verwandlung, nach Veränderung. Man hat über das Selbstbewusstsein einen festen Punkt erreicht, von dem aus man sich weiterentwickeln möchte.

Angstsymptomatik im 3. Jahrsiebt

Jetzt begegnet der Jugendliche der Angst in einer neuen Dimension, in Verbindung mit sich selbst, dem eigenen Egoismus. Ihm dämmert, wozu er alles in der Lage ist. Im 3. Jahrsiebt erwacht das Bewusstsein für den Abgrund. Aus der Pubertät wird man mit einer Abgründigkeit entlassen, die einem immer mehr bewusst wird durch bestimmte Erlebnisse in der Welt, der Gesellschaft, mit Kameraden, durch andere Menschen, die man handeln sieht. Man erkennt das unglaublich destruktive Potenzial des Menschen und fragt sich, wie man damit zurechtkommt – das macht Angst!

Das markiert die dritte Schwelle, an der jetzt „die geistige Nabelschnur durchgeschnitten“ wird. Man hat zwar Selbstbewusstsein errungen, ist aber völlig auf sich selbst zurückgeworfen. Man weiß noch nicht, ob man das aushält, damit zurechtkommt. Man fühlt bereits mit 16, dass man selbstverantwortlich sein sollte, ist dem aber überhaupt noch nicht gewachsen. So erlebt man, dass die geistige Nabelschnur durchgeschnitten ist und man den Weg zu sich selbst finden muss.

Erziehung zur Selbstlosigkeit

Im 1. Vortrag der „Allgemeinen Menschenkunde“² definiert R. Steiner das Anliegen der Waldorfpädagogik: *„Wir beginnen hiermit mit einer Pädagogik, die nicht auf den Egoismus baut.“* Eine Pädagogik, die nicht den Ehrgeiz stimuliert, sondern auf ein neues soziales Miteinander baut, eine Erziehung zur Selbstlosigkeit.

2 Rudolf Steiner: Allgemeine Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik, GA 293

Wer den Grundsteinspruch der Waldorfpädagogik unter diesem Aspekt liest, kann verstehen, warum Rudolf Steiner, der eine überkonfessionelle rein menschliche Erziehung veranlagt, an dieser Stelle den Namen eines göttlichen Wesens nennt.

Es walte, was Geisteskraft in Liebe
Es wirke, was Geistesluft in Güte
Aus Herzensicherheit
Aus Seelenfestigkeit
Dem jungen Menschenwesen
Für Leibes Arbeitskraft
Für der Seele Innigkeit
Für des Geistes Helligkeit
Erbringen kann.
Dem sei geweiht diese Stätte:
Jugendsinn finde in ihr
Kraftbegabte, Lichtergebene
Menschenpflege.

In ihrem Herzen gedenken des Geistes,
der hier walten soll, die, welche
den Stein zum Sinnbild
hier versenken, auf dass
er fertige die Grundlage,
über Leben, walten, werken soll:
Befreiende Weisheit
Erstarkende Geistesmacht
Sich offenbarendes Geistesleben.
Dies möchten wir bekennen:
In Christi Namen
In reinen Absichten
Mit gutem Willen.

*Grundsteinspruch von Rudolf Steiner
für die erste Waldorfschule*

„Dies wollen sie (alle diejenigen, die die Schule machen: die Lehrer, der Schulvorstand, einige Eltern) bekennen in Christi Namen, in reinen Absichten, mit gutem Willen.“

Wenn man in Asien eine Waldorfschule gründet und diesen Spruch übersetzt, muss man auch übersetzen, was z. B. in Thailand „in Christi Namen“ heißt, was der Bezug zu Buddha ist und zu Qualitäten, die

dem Christus-Namen bzw. seinem Wesen entsprechen. Dieses Wesen lebt überall, es heißt verschieden. Die Frage ist nur, wie der Weg dahin jeweils aussieht. Ich sage das hier, weil Christus nicht nur „*der Lehrer der Menschenliebe*“ ist, wie es in der Sonntagshandlung für die Kinder heißt³. Er ist auch „*der Spender der Daseinsfreuden*“ bzw. „*der Tröster im Daseinsleiden*“, wie es in der Jugendfeier⁴ heißt und wir haben die Möglichkeit, dass wir „*Christi Geist empfangen*“ dürfen, dass er *in uns leben* kann, wenn wir das wollen, wie es in der Opferfeier⁵ heißt. Wer sich entsprechend vorbereitet, kann ihn empfangen. Wer seinen Egoismus opfert, das niedere Ego in der Gewalt hat, kann sich dem Höheren gegenüber öffnen. Das Selbstbewusstsein wird dann zur Schale für das wahre Ich. Der Egoismus muss geopfert werden, wenn das wahre Menschen-Ich Einlass finden soll.

Die Waldorfschule versucht, die Schule der Selbstlosigkeit zu sein, und sie versucht das, indem sie den Kindern helfen will in drei Schritten ein starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln:

1. Entwicklung des Bewusstseins körperlicher Stärke – denn wenn ein Kind heil und ohne Grenz-Verletzung durch das erste Jahrsiebt kommt, fühlt es sich körperlich gesund und stark.
2. Entwicklung des Bewusstseins seelischer Stärke – wenn ein Kind durch die Begleitung von Eltern und Lehrern Weltliebe entwickelt und die guten Taten schätzen bzw. über die bösen zornig sein kann, wenn es ein weltbezogenes Gefühlsleben entwickeln kann, verfügt es über großen seelischen Mut. Das Kind will dann etwas im Positiven verändern, will mitarbeiten, mitmachen.
3. Entwicklung des Bewusstseins geistiger Stärke – hier kommt der entscheidende dritte Schritt: *Wie können wir den Jugendlichen helfen, ein so starkes Selbstbewusstsein zu entwickeln, dass sie keine Angst haben müssen, es je wieder zu verlieren?*

Das Schöne am Selbstbewusstsein ist, dass es einen echten Endpunkt der Entwicklung markiert – das Ende der körperlichen Reifung. Es ist Zeichen von Mündigkeit. Wer körperlich, seelisch und geistig zu sich selbst aufgewacht ist und ein Bewusstsein seiner selbst hat, darüber, wer er als denkender, fühlender und tätiger Mensch ist hat das eigene Selbst kennengelernt.

3 Rudolf Steiner: Ritualtexte für die Feiern des freien christlichen Religionsunterrichts, GA 269

4 ebenda

5 ebenda

Alles, was wir fortan mit diesem Selbst machen, ist Dienstleistung, ist Mitarbeit bei dieser großen Entwicklung auf der Erde.

Mein Selbst wird nicht stärker, wenn ich anfangs, nur an mich zu denken – im Gegenteil, das schwächt mich. Das Selbst wird paradoxerweise umso stärker, je mehr wir uns um andere kümmern. Nur wenn man über ein schwaches Selbst verfügt, wenn man sich ständig als Opfer fühlt und den Eindruck hat, etwas zu verpassen oder ausgenutzt zu werden, kann und will man sich nicht um andere kümmern. Man arbeitet dann nicht selbstbestimmt und freiwillig für andere. Ein starkes Selbstbewusstsein ist mit Altruismus vereinbar – ja, die beiden bedingen sich gegenseitig. Wenn ich die Angst, mich zu verlieren, erst einmal überwunden habe, können ganz andere Kräfte einzuströmen beginnen. Im 4. Vortrag der „Meditativ erarbeiteten Menschenkunde“ sagt Rudolf Steiner Folgendes: Im Zusammenhang mit der Entwicklung des viergliedrigen Menschen und den vier Geburten, des physischen Leibes, Ätherleibes, Astralleibes und der Ich-Organisation, kommt es zum *Einströmen des ewigen Ichs*:

- Wenn mit sieben Jahren der Ätherleib leibfrei wird als Gedankenorganismus bzw. Denkvermögen, dann kann das ewige Ich einströmen.
- Wenn mit vierzehn der Astralleib geboren, also leibfrei wird als Gefühlsorganismus bzw. Gefühlsleben, kann das ewige Ich in diesen leibfreien Astralleib einströmen.
- Wenn die Ich-Organisation geboren wird, kann das ewige Ich in den leibfreien Teil, das freie Wollen, einströmen.

Das Gefühlsleben im 3. Jahrsiebt braucht die Anknüpfung ans höhere Ich, an die Ideale, die erziehend wirken, an das, was da hereinströmen will in den sich befreienden Willen, der zunächst noch sehr leibverbunden ist. Die Ich-Organisation und der freie Wille sind noch nicht voll geboren, aber das Gefühl ist schon weitgehend geboren und das äußert sich in einer großen Sehnsucht. In der oben genannten Vortragsstelle sagt Rudolf Steiner nicht nur, dass der Ätherleib, wenn er den physischen Leib durchgestaltet hat, für das Denken frei wird; der Astralleib, wenn er den physischen Leib durchdifferenziert hat, für das Fühlen frei wird; die Ich-Organisation, wenn sie den physischen Leib zu einer Ganzheit hat werden lassen, frei wird für das Wollen. Er sagt zusätzlich, dass in dieses Befreite das höhere Ich hereinwirken kann über die Wärme als reine Geisteswärme. Es kann Geistesgegenwart, spirituelle Anwesenheit entstehen, wenn der Mensch, das Kind, der

Pubertierende, der Jugendliche mit seinem Selbstbewusstsein dazu Kontakt aufnehmen kann. Sonst bleibt es völlig unbewusst und der sich entwickelnde Mensch kann nichts damit anfangen, weil er es nicht bemerkt, es nicht fühlt, es nicht handhaben kann.

Die Beziehung zu Christus in der Entwicklung

Im 1. Jahrsiebt kommt durch religiöse Erziehung die Verbindung über den Gedanken, die Empfindungen und das Wort zum wahren Ich zustande: „*Ich will ihn suchen*“, sagt das Kind in der Sonntagshandlung⁶ und es hört Worte über ihn, den es suchen soll. Würde man allerdings fragen: Weißt du, *wen* du da suchen sollst? – hätte es keine Ahnung. Aber es werden Worte, gesprochen, es wird Sprache, es werden Gedanken aufgenommen, die für das Kind die Erfahrung oder Ahnung eines Feierlichen, Höheren bedeuten. Aber um genau diese Erfahrung des Hörens erhabener Worte geht es: Je öfter das Kind sie machen darf, umso tiefer wird in der gesamten Konfiguration des Nervensystem etwas wie eine Schale vorgeprägt, für die es später selbstbestimmt und selbstverantwortlich den Inhalt suchen kann. Wenn aber diese Schale nicht da ist, die Suchbewegung nicht veranlagt ist, dann weiß das Kind nicht, dass es überhaupt suchen soll. Das muss im 1. Jahrsiebt im Denken veranlagt werden durch das gesprochene und gehörte Wort – auch wenn es noch gar nicht verstanden wird. Das gilt für vieles: *Was versteht ein Kind oder ein Pubertierender schon vom Vaterunser?* Kinderglauben verlieren wir später, denn er ist nicht sehr fest begründet. Er besteht aus Worten, aus Stimmungen, aus Gefühlen für die man sich selbst noch kein echtes Verständnis erworben hat. Doch wäre dieser Kinderglaube nicht gewesen, man wüsste gar nicht, wie man suchen soll, hätte man keine Sehnsucht.

Im 2. Jahrsiebt geschieht dasselbe in Bezug auf das Gefühl: Jetzt nimmt man das Christus-Wesen, das Liebeprinzip, ins Gefühl auf und beginnt ihn gefühlsmäßig zu suchen. Wenn man keine Menschen lieben kann im 2. Jahrsiebt, ist man abgeschnitten vom höheren Ich, dann kann man das Christus-Wesen nicht fühlen, das sich in der wahren Liebe zu anderen Menschen ausspricht.

Doch welcher Pubertierende kann schon antworten auf die Frage: Weißt du, was Liebe ist?

6 Rudolf Steiner: Ritualtexte für die Feiern des freien christlichen Religionsunterrichts, GA 269

Man muss schon sehr erwachsen sein, um einigermaßen mit der Liebe klarzukommen. Das ist nicht so einfach.

Im 3. Jahrsiebt kommt der Wille in die Christus-Suche. Man kann plötzlich sagen: Ich will mich auf diesen Weg begeben! Das geht in der Regel über einen bewusst und selbst gewählten meditativen Weg, über einen Schulungsweg oder über das bewusste Konvertieren zu einer anderen Religion, um herauszufinden, was geschieht, wenn man ein konsequentes religiöses Leben führt. Immer geht es um den dritten Schritt: Wenn der Wille im Denken aktiv wird, kann man selbst in Beziehung treten zum höheren Selbst. Das ist eine echte Willensfrage. Dafür ist eine Vorbereitung nötig durch die Pädagogik. Die drei genannten Schulhandlungen begleiten diesen Prozess in meisterlicher Weise.

Heilung des Egoismus durch Weltzugewandtheit

Der physische Mensch bildet sich dadurch, dass die Natur sich durch die Stoffwechsellätigkeit des Menschen verwandeln lässt in körpereigene Substanz: Der menschliche physische Leib ist ein Ergebnis der verarbeiteten mineralischen, tierischen und pflanzlichen Welt – im Falle der Muttermilch auch der menschlichen Welt. Alle vier Naturreiche werden in einer Art verarbeitet, dass jeder Mensch seinen eigenen Körper daraus aufbaut. Das ist reinster Egoismus! Eine gute Verdauung geht mit einer kompletten Zerstörung der Natur einher. Es gibt kein wahreres, stimmigeres Bild für den Egoismus als die Verdauung. Deswegen nennt Rudolf Steiner die Verdauung auch den Herd des Bösen. Dort ist die Kraft vorhanden, alles zu zerstören. Daher weiß der Mensch, wie er die ganze Welt zerstören kann. Und daraus resultiert für uns Gesundheit.

Wir sprechen in der Medizin auch vom biologischen Ego mit all seinen Sensibilitäten, mit seinem Immunsystem, den Immunbarrieren – es ist ein straff organisiertes sich selber behauptendes biologisches Ego. Über die freiwerdenden Bildekräfte, die dieses Ego gebildet haben, strahlt der Egoismus in das Seelische unbewusst hinein. Der Egoismus bleibt beim gesunden Kind unbewusst. Durch jede Traumatisierung, durch jede Schädigung, durch jede zusätzliche Ängstigung wird er jedoch bewusst, indem das verwundbare Selbst angesprochen und der potenzielle zunächst unbewusste Egoismus verstärkt wird. Ob die Erziehung zur Selbstlosigkeit gelingt oder nicht, hängt also von der Art ab, was das Kind erlebt, wie wir mit dem Kind umgehen. Wenn wir das

Gedanken-, Gefühls- und Willensleben der Kinder erziehen, es mit der Welt in Beziehung bringen, muss der Egoismus unbewusst bleiben.

Im 1. **Jahrsiebt** geschieht das dadurch, dass der Egoismus durch die Sinneserziehung unbewusst bleiben kann. Auch wenn die Kinder ständig „haben, haben“ sagen und alles in den Mund stecken, also eine unglaublich narzisstische Daseinsform leben, sind sie trotzdem mit ihrem Bewusstsein in ihrer Sinnesoffenheit ganz bei der Welt. Sie ahmen jedoch die Verdauung nach, den Leibaufbau: alles nehmen und reinholen, haben wollen. Die Sinne verbinden das Kind mit der Welt und heilen den Egoismus. *Wie kann es gelingen, dass Sinne und Denken sich an die Umwelt anschließen?* Die Möglichkeit bieten, dass das Kind sinnvolle Zusammenhänge erlebt und nachahmen kann und viele Märchen und Geschichten, die das Denken des Kindes zur Welt hinlenken. Kinder sollten den Freiraum bekommen, Dinge zu untersuchen, und nicht vor dem Bildschirm sitzen und nur mit sich beschäftigt sein.

Im 2. **Jahrsiebt** geht es darum, Weltinteresse zu wecken, starke Erlebnisse und Gefühle an den Ereignissen, Geschichten und Inhalten zu haben.

Im 3. **Jahrsiebt** ist Idealismus gefragt: Ich will etwas werden! Bewusste Gedanken werden zu Führern des Willens, geben ihm Orientierung. Wenn die Gedanken weltbezogen sind, ist der 3. Schritt in der Überwindung des Egoismus gelungen. Dann macht der Jugendliche dies und jenes nicht nur um der eigenen Karriere und des eigenen Vorteils willen und betrügt nicht, nur um vor dem Lehrer gut dazustehen. Wer gelernt hat, aus Liebe zur Sache zu lernen, qualifiziert sich nun auch aus Liebe zur Welt, weil er etwas tun und bewegen will. Dieser Einstellung liegt ein starkes Selbst zugrunde – das eine entängstigende Wirkung hat.

Das bedeutet viel Arbeit, wovor natürlich auch die Jugendlichen und jungen Erwachsenen Angst haben. Sie spüren, dass diese Art von Selbstständigkeit naht. Das bewirkt eine gewisse Besinnlichkeit. Jugendliche brauchen Zeit, speziell um die Pubertät herum, wenn die geistige Abnabelung anfängt in Form von Unsicherheit und Zweifel, durch den Verlust des Kinderglaubens, das Gefühl des Ausgesetzt-Seins vom Zusammenhang mit der Welt und dem Kosmos. Sie begegnen den ganzen materialistischen Vorstellungen vom Weltraum, von Leere, von Öde. Das führt zu einer echten geistigen Abnabelung durch den Materialismus, der wie eine Schere fungiert, die die geistige Nabel-

schnur durchtrennt. Jetzt ist aber keine Hebamme da oder eine Mama, die einen in den Arm nimmt. Jetzt ist auch kein geliebter Lehrer da, wie nach dem Rubikon, der Begleitung anbietet und das Kind einfach mitnimmt. Jetzt weiß man, dass man allein und auf sich gestellt ist. Auch die Clique oder Freunde können letztlich nicht helfen. Die geistige Abnabelung muss der Jugendliche selbst heilen. Er muss selbst bestimmen, wer dieser Abgenabelte werden soll: ob er Anschluss findet an die geistige Welt oder ob er eine abgeschnittene Erdenkreatur bleibt.

Das ist die Stimmung, die zumindest phasenweise aus jedem Jugendlichen spricht. Jeder Jugendliche hat Perioden, auch wenn keine Angststörung vorliegt, wo er solchen Gedanken nachhängt. Es ist deshalb wichtig, einen Jugendlichen in der Oberstufe nicht permanent unter Leistungsdruck zu setzen, weil er sich dann nicht mit gutem Gewissen die Zeit nehmen kann, Gedanken nachzuhängen, die die Atmosphäre bilden für die Geburt seiner selbst. Man braucht Zeit zum Reden, zum Alleinsein, Zeit, das Alleinsein auszuhalten, Freundschaften auszuprobieren. Jetzt gewinnen die Freundschaften die Oberhand, in denen man sich etwas zu sagen hat. Dann sollte man auch nicht in ihn dringen und ihn zum Reden zu bringen versuchen und ihn fragen, warum er immer so laute Musik hören muss. Man sollte hinschauen und dem Jugendlichen mit wenigen Worten, vielleicht nur mit einem Blick, zu verstehen geben, dass man weiß, wie es ihm geht.

Andererseits sollte man ihn mit der Welt in Beziehung bringen, ihn ablenken vom Grübeln, ihm vielleicht eine Reise vorschlagen. Eine Arbeit oder Aufgabe, die ihm Spaß macht, ihn bestätigt und Sinn macht. Dem dienen auch die vielen Exkursionen und Praktika in der Oberstufe. Denn Jugendliche brauchen Erlebnisse, es muss etwas passieren mit ihnen und um sie herum. Man muss zu ihnen hinschauen, aber wie bei einem kleinen Kind auf Abstand stehen bleiben. Oder vielleicht nur die Hand auf die Schultern legen, ohne etwas zu sagen. Wenn der Wille geboren wird, bricht eine nonverbale Zeit an. Man hat in dieser Zeit ein Willensproblem, kein Intelligenzproblem. Sagen kann man viel. Das müssen wir verstehen – und gute Fragen stellen. Parzival ist diesbezüglich der Archetyp: Wie er müssen wir fragen, fragen, fragen, damit der Wille im Denken, die Eigenaktivität, erwachen und Unterstützung finden kann.

Mehr oder weniger ist in dieser Phase eine generalisierte Angststörung das Normale.

Spezifische Angststörungen bei Jugendlichen

1. Soziale Phobie

Bei den spezifischen Angststörungen steht die soziale Phobie an erster Stelle. Bindungsstörungen, Kontaktstörungen, Ängste in Bezug darauf, wie man ankommt, wem man vertrauen kann, wie man es anstellt, akzeptiert zu werden. Schon die Frage, ob man zu einem Fest gehen soll und was man anziehen soll – man ist völlig verunsichert.

Soziale Phobien werden durch Social Media wie Facebook und Twitter noch enorm gesteigert, weil man scheinbar soziale Kontakte pflegt, es aber in Wirklichkeit überhaupt nicht kann. Es gibt bereits Programme und Schulungen, wie man kommunizieren lernen kann: weg von Facebook und Twitter, hin zu einer wirklichen sozialen Beziehung. Die Jugendlichen leben in diesen Scheinfreundschaften und oft ist es ein Desaster, wenn man sich trifft.

2. Platzangst und andere Phobien

Immer mehr Jugendliche haben Angst, wenn sie alleine sind. Sie suchen Anlehnung, sind gerne im „Trupp“ unterwegs, weil ihnen das Alleinsein Angst macht. Sie haben Angst vorm Fliegen, Angst vor Überfällen, Angst vor Fahrstühlen. Das hat alles sehr zugenommen, auch bedingt durch das Angstschüren in der heutigen Kultur, das ja nicht ganz unberechtigt ist.

3. Panikstörungen

Echte Panikstörungen, also psychiatrische Krankheitsbilder, kommen selten vor, nehmen aber auch zu.

4. Angst im Kleid der Depression

Hier gibt es eine riesige Dunkelziffer. Auch liegt in diesem Alter eine große Suizidgefahr vor. 10–15 % der Suizidversuche sind aufgrund von Depression. Gemäss Statistischem Bundesamt ist in Deutschland 2012 Suizid nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache im Kindes- und Jugendalter, Tendenz steigend.

Das ist sehr erschütternd, denn für den Jugendsuizid ist noch das Umfeld verantwortlich, wenn man davon ausgeht, dass erst mit der Pubertät das persönliche Schicksal beginnt. Die Zeit bis zur Pubertät steht noch ganz im Zeichen vergangenen Schicksals, aus dem heraus man sich die

Wesensglieder und den Körper gebildet hat. Das geschieht noch ganz unter der Führung dessen, was aus dem Vorgeburtlichen veranlagt ist. Erst wenn der Astralleib mit der Pubertät in der Lage ist, sich nachts vom physischen Leib zu trennen, weil er leibfrei geworden ist für das Fühlen, beginnt das zukünftige Karma, das wir während dieses Erdenlebens nachts weben, sich zu veranlagern. Das kommt nicht aus dem Vorgeburtlichen, sondern wir können unser zukünftiges Karma Nacht für Nacht verändern und mitgestalten. D. h., durch die Art und Weise, wie wir tagsüber leben, bauen wir an unserer zukünftigen Natur, unserem zukünftigen Schicksal.

Suizide beginnen mit dem Rubikon und kulminieren mit 17, wenn die Abnabelung sich vollzogen hat. Analysiert man Suizide, entdeckt man oft schwere Schäden in der Art, wie die Entwicklung begleitet wurde: Der Jugendliche hat das Gefühl gehabt, dass mit ihm nichts mehr anzufangen ist und machte deshalb Schluss.

Organische Symptome als Zeichen von Angst

Jugendliche haben oft auch Angst zu sagen, dass sie Angst haben. Deswegen sollten bei Untersuchungen Symptome wie Atemnot, Beklemmungen, Druckgefühle, Schwindel, Parästhesien, „weiche Knie“, Herzklopfen, Zittern, bestimmte Formen von Tics, abdominelle Beschwerden gut hinterfragt werden. Denn sie führen sehr häufig zum Arzt, sind aber im Grunde Ausdruck von Jugendangst, die sich auf den Magen oder die Verdauung schlägt. Dazu können auch Kopfschmerzen und Schlafstörungen zählen, die normalerweise nicht auftreten in dem Alter. Wir können davon ausgehen, dass sich oft eine Angststörung dahinter verbirgt. So sollte man, wenn ein Jugendlicher über solche Beschwerden klagt, das viel ernster zu nehmen als bei Erwachsenen. Denn die Symptome sind nur eine Aufforderung, genau hinzuschauen – sie sind ein Hilferuf. Über die anamnestischen Fragen kann man sich vorsichtig herantasten an ein Gespräch, in dem sich der Jugendliche öffnen kann. Als Arzt hat man schöne Möglichkeiten – man darf fragen. Man muss ihn in engen Intervallen wieder kommen lassen. Als Vollzeit-Schularzt kann man den Schüler in der Zwischenzeit in der Schule im Vorbeigehen auch sehen und ansprechen.

Seelische Symptome für Angst

Dazu gehören **Depersonalisationserscheinungen, Dissoziationserscheinungen, Kontaktprobleme**, die durch Hemmungen hervor-

gerufen werden. Eine Hemmung ist ein seelisches An-sich-Halten, ist Angst. Viele Formen von **Aggressivität** sind kompensierte Angst. In der Wut über die Angst schlägt man zu. Eine Regel lautet deshalb: Wenn Jugendliche aggressiv und draufgängerisch sind, muss man sehr nett, respektvoll und höflich mit ihnen umgehen, ohne sie dadurch zu provozieren. Respekt ruft das Ich, die geistigen Grenzen, auf. Man wird im Ich angesprochen. Wenn man dagegen auf der rein astralen Ebene reagiert, hat man verloren.

Affektlabilität ist immer ein Zeichen von Angst. Ebenso sind Konzentrationsschwierigkeiten und Essstörungen klassische Angstsymptome, bei deren Auftreten wir auch eine Angstanamnese machen müssen.

Hilfen gegen Angst im 3. Jahrsiebt

1. Eigenaktivität und Mut

Dem Jugendlichen hilft es zu merken, dass er gebraucht wird, aktiv werden kann, Mut zeigen kann. Ein gesunder Jugendlicher versucht zu beruhigen, wenn er merkt, dass die Erwachsenen Angst haben, obwohl er eigentlich auch Angst hat: „Mama, sei doch nicht so ängstlich! Du wirst schon sehen, mir geschieht nichts!“

2. Den Jugendlichen frei lassen

Wichtig ist, dass die Jugendlichen spüren, dass der Erwachsene etwas riskiert und sie gehen lässt. Im Moment der Trennung, wenn sie selbst verängstigt sind, sind sie besonders offen für einen Rat oder eine Regel, die man noch mit auf den Weg geben kann. Ansonsten muss der Erwachsene sich bemühen, die Angst, dass dem Jugendlichen etwas passieren könnte, zu überwinden. Diese Überwindung wirkt wie ein enormes Stärkungsmittel für den Jugendlichen, der dann selbst mutig den neuen Freiraum ergreifen kann und versucht, verantwortungsvoll zu sein und die eigenen Ängste zu überwinden.

3. Eigene Erfahrung und Einsicht

Bei Jugendlichen geschieht Entängstigung durch eigene Erfahrung und durch Einsicht auch in gute, freilassende Erklärungen. Sie müssen verstehen, wo Gefahren auftreten können und selber finden wie man sie ausräumt und sich schützt.

4. Weltverstehen

„Die Welt ist wahr.“ Jetzt wird im Unterricht am Verständnis der Welt gearbeitet. Die geistige Isolation wird überwunden durch Weltverstehen. *„Wir lernen, um die Welt zu verstehen“*⁷ – das hören die Kinder schon in der Sonntagshandlung. *„Wir lernen, um in der Welt zu arbeiten. Die Liebe der Menschen zueinander belebt alle Menschenarbeit.“* So geht es in der Oberstufe immer um Lernen, Arbeiten und Verstehen – auf liebevolle Art: Indem man sich gegenseitig hilft, erklärt, unterstützt. Das bewirkt geistige Entängstigung.

Der Wille wird in dreifacher Weise frei, erst im Denken, dann im Fühlen und zuletzt im Wollen:

- Freiwerden des Willens im Denken von 14–16¹/₃ Jahre
- Freiwerden des Willens im Fühlen von 16–18²/₃ Jahre
- Freiwerden des Willens im Wollen von 18–21 Jahre

In der Jugendpsychiatrie spricht man von Objektivierung. Das entspricht dem Freiwerden des Willens (Ich-Organisation) im Denken. Weil der Wille jetzt leibfrei ist, kann man die Dinge ganz objektiv sehen. Solange Gefühl und Wille noch körpergebunden sind, bezieht man alles auf sich. Erst wenn Fühlen und Wollen auch leibfrei geworden sind, ist man in der Lage, Fühlen und Wollen auf die Welt zu beziehen. Zwischen 14 und 16 liebt man Logik, objektiv stimmige Zusammenhänge, man diskutiert äußerst klug, was andere richtig oder falsch tun, und ist froh darüber, dass die Dinge nicht von einem selbst und den eigenen Gefühlen abhängig sind. Zwischen 16 und 18 lernt der Jugendliche aus Einsicht, Antipathien zu überwinden – weil es nötig und sinnvoll ist. Man wird plötzlich Herr der eigenen Gefühle und genießt es – nach dem Motto: „Ich habe zwar keine Lust, aber ich mache es trotzdem!“ Ab 18 Jahren ist man dann auch in der Lage, etwas für andere zu tun, was einem selbst gar nichts bringt. Der Wille, das Tun, kann jetzt objektiv eingesetzt werden – oder sich verweigern. Man fragt sich: „Was will ich wirklich?“

5. Pflege der höheren Sinne

Im 3. Jahrsiebt wirkt auch die Pflege der höheren Sinne, durch die wir Geistiges wahrnehmen, entängstigend: Hören, Wortsinn, Gedankensinn und Ich-Sinn. Deswegen ist Theater-Spielen angesagt, Ins-Theater-

7 Rudolf Steiner: Ritualtexte für die Feiern des freien christlichen Religionsunterrichts, GA 269

Gehen, Konzerte-Geben und -Besuchen, willentliches Gestalten und Auf-sich-wirken-Lassen von großen, wesentlichen spirituellen Inhalten. Die Weihnachtsspiele sind so ein Instrument. Wenn ein Kollegium es gut macht, werden die oberen Sinne angeregt. Schüler der Oberstufe können mitspielen. Es ist unglaublich bedeutsam, dass die Lehrer zur Pflege des Ich-Sinns der Schüler für diese in einer dienenden Haltung dem Menschheits-Ich gegenüber sichtbar werden. Bei der Pflege des Hörsinns, des Wortsinns, des Gedankensinns, des Ich-Sinns geht es um die Frage, wie man sich so schult, dass man das Wahre und Geistige, das durch die Wahrnehmung spricht, bewusst empfindet und sich dadurch selbst entängstigen kann und auch andere zu entängstigen hilft.

Zusammenfassung

Bei der Depression im Jugendalter, hinter der sich Angst verbirgt, ist das Lenken des Gefühlslebens in eine objektive Richtung das Entscheidende. Die therapeutische Geste ist immer: weg von der eigenen Befindlichkeit – hin zur Welt. Zusätzliche Instrumente sind

- die beim 2. Jahrsiebt angegebenen Therapien,
- Elterntraining: Das ist heute von immenser Bedeutung. Denn sehr oft schürt oder verstärkt das Elternhaus durch Erwartungen oder innere Unbeweglichkeit die Ängste des Jugendlichen. Sie müssen sich als Individualitäten wahrgenommen fühlen.

Die Angst in der Selbsterziehung des jungen Erwachsenen *

Michaela Glöckler

Schattenseiten der Angst überwinden lernen

Wie können wir Kindern und Jugendlichen durch pädagogische und medizinische Maßnahmen helfen mit Angst so fertig zu werden, dass die positiven Auswirkungen – dass Angst aufweckt, Bewusstsein erzeugt, Einzelsein betont, die Verletzlichkeit des Individuums zum Bewusstsein bringt – bestehen bleiben. Und andererseits an den negativen Auswirkungen der Angst so gearbeitet wird, dass die Schattenseite der Angst – dass sie lähmt, isoliert, Entwicklung verhindert, dass man durch Angst den Mut verliert, etwas Neues zu wagen und zu lernen, dass sie sich als größter Feind individueller Entwicklung manifestiert – nicht zum Tragen kommt. Das betrifft gleichermaßen auch den Erwachsenen. Täglich hören wir von neuen Gefahren und Gefährdungen in irgendeinem Bereich des kulturellen Lebens. Jeder Tag konfrontiert uns mit neuen Gründen, Angst zu haben. Deswegen brauchen wir eine Art Selbstmanagement, um mit Angst auf der körperlichen sowie der geistig-seelischen Ebene so umgehen zu lernen, dass wir uns das Positive daran zunutze machen und wacher, sorgsamer und überlegter werden. Folgende Fragen können uns dabei helfen: *Was will mich das lehren? Was kann ich besser machen? Wofür soll ich aufwachen?* Sie lassen uns das Negative, das die Entwicklung Hemmende, erkennen und rufen uns auf, an Strategien zu arbeiten, wie wir das Problem in den Griff bekommen und überwinden können.

Ich möchte in diesem Zusammenhang auf die Autobiografie von Götz Werner, dem Gründer der dm-Drogeriemarktkette, hinweisen: „Womit ich nie gerechnet habe“.¹ Jede Zeile in diesem Buch ist für einen ängstlichen Menschen eine Wohltat zu lesen. Ihm wurde in seinem Leben nichts von außen geschenkt. Er musste immer, wenn ihm etwas missfiel oder wenn er eine gute Idee hatte, die im Gegensatz zu seiner Umgebung stand, sich gegen Fachleute stellen, die versuchten, ihm seinen Einfall auszureden. Dann hatte er aber den Mut, ihn doch umzusetzen, und der Erfolg gab ihm recht. Wenn man dieses Buch liest,

* Vortrag an der Schulärztertagung 2013, bearbeitet von Claudia McKeen

1 Götz Werner: *Womit ich nie gerechnet habe*. Econ, Berlin 2013

lernt man einen mutigen Menschen kennen, der beschreibt, wie er in einem Moment seines Lebens etwas erkannte, was seine gesamte weitere Entwicklung bestimmte: Er fragte sich, ob es darum geht, an seinen Kunden möglichst viel Geld zu verdienen oder darum, seine Kunden bestmöglich zu bedienen. Seine zugrunde liegende Fragestellung lautet: *Ist der Mensch für das Geld da oder das Geld für den Menschen?* Er entscheidet sich dafür, den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen. Gerade in der heutigen Zeit, in der die Wirtschaft von niederen Motiven wie Neid, Ehrgeiz, Konkurrenz und Misstrauen beherrscht wird anstatt von Brüderlichkeit und Füreinander-Dasein, ist dieses Buch ein Manifest, dass es auch anders geht.

Eine Meditation der Entängstigung

Vor etwas mehr als 100 Jahren, 1913, fand auf dem Hügel in Dornach die Grundsteinlegung des ersten Goetheanums statt.² Derjenige, der den Bau ermöglichte, war Emil Großheinz, indem er das Grundstück hier zur Verfügung stellte.

Sein Sohn Pierre war ein verhaltensauffälliger Junge, sodass die Eltern Rudolf Steiner baten, ihrem Jungen Hilfe und Rat angedeihen zu lassen. Rudolf Steiner tat etwas, das zu unserem Thema der Entängstigung gehört: Er traf sich mit diesem Knaben, sprach mit ihm und übergab ihm eine Meditation – das mag ähnlich verlaufen sein, wie im 3. Bild des 3. Mysteriendramas beschrieben.³ Das Ergebnis war, dass das Kind Vertrauen fasste, dass aus ihm auch etwas werden würde. Es fühlte sich „in Ordnung“ und begriff, dass die Meditation ihm helfen würde, nur noch etwas erwachsener zu werden. Der Spruch hat den Titel: „Beim Läuten der Glocken“⁴. Dabei handelt es sich um eine wirksame Entängstigungsmeditation, weil sie das Gute im Menschen wachruft. Und die Mission der Angst besteht ja auch darin, das Gute im Menschen, seine Entwicklungspotenziale, wachzurufen, sodass wir lernen, uns zu schützen, zu retten, zu entwickeln, lernen, wie man Grenzen einerseits respektiert, aber auch geistig überwindet. Dieser Spruch lautet:

2 Siehe die neu herausgegebene Schrift: Rudolf Grosse: Die Weihnachtstagung als Zeitenwende

3 Rudolf Steiner: Die Prüfung der Seele, GA 14

4 Rudolf Steiner: Wahrspruchworte, GA 40, S. 84 (Ausgabe 1991, die auch der Online-GA zugrunde liegt)

*Das Schöne bewundern,
das Wahre behüten,
das Edle verehren,
das Gute beschließen.
Es führet den Menschen
im Leben zu Zielen,
im Handeln zum Rechten,
im Fühlen zum Frieden,
im Denken zum Licht
und lehrt ihn vertrauen
auf göttliches Walten
in allem, was ist,
im Weltenall, im Seelengrund.*

Die entängstigende Wirkung dieses Spruches ist in der darin aufleuchtenden Ganzheit begründet, die Weltenall und Seelengrund umfasst – das Heile und das Ganze, durch das sich das Isolierte wieder in Zusammenhang, einbezogen und geborgen fühlt. Dazu gehört auch das Vertrauen: Nichts entängstigt mehr als Vertrauen. Wenn ich vertrauen kann, habe ich wieder Hoffnung, und wenn ich hoffen kann, entwickle ich Vertrauen – das gehört zusammen. Vertrauen in die Zukunft zu haben, bedeutet Hoffnung für die Zukunft zu haben, nur ist das Vertrauen schon ein bisschen stabiler. Hoffnung kann mehr Wunschcharakter haben, Vertrauen fügt den Willensaspekt dazu: dass man bis in den Willen hinein hofft. Wahrheit, Schönheit, Güte – Wahrheit für das Denken, Schönheit für das Fühlen, Güte für das Handeln – sind die drei Ich-Kompetenzen, die wir im Denken, Fühlen und Wollen durch unser Streben realisieren. Deshalb ist dieser Spruch sehr gut geeignet für ängstliche Kinder. Man kann ihn auch als überkonfessionelles Abendgebet nehmen, denn Rudolf Steiner gab ihm den Titel „Beim Läuten der Glocken“.

Wenig bekannte Grundsteinlegung 1913

In dem bereits erwähnten Buch über die Weihnachtstagung 1923/24 und die Grundsteinlegung vor 100 Jahren 1913 beschreibt Rudolf Grosse was der anthroposophischen Arbeit zugrunde liegt, was wirklich ihr Grundstein ist. Die meisten von uns kennen den Grundsteinspruch der Weihnachtstagung⁵, die geistige Grundsteinlegung der Anthroposo-

5 Rudolf Steiner: Die Weihnachtstagung zur Begründung der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft 1923/24, GA 260

phischen Gesellschaft, den wunderbaren Spruch über die Menschenseele, der in das Christusgebet mündet:

*„Erwärme unsere Herzen, erleuchte unsere Häupter,
dass gut werde, was wir aus Herzen gründen,
was wir aus Häuptern Ziel vollführen wollen.“*

Diesen Spruch kennen fast alle. Dass aber am Abend des 20. September 1913 ein Grundstein in die Erde gelegt wurde in Anwesenheit nur weniger Menschen, das wissen viele nicht. Dort ist ein ganz anderer Spruch⁶ erklingen, den Rudolf Steiner ein „Makrokosmisches Weltengebet“ nennt. Dieser Spruch erklang bereits vor der Erdentwicklung aus dem Makrokosmos, dem Bereich der göttlichen Wesen, also in der alten Monden-Epoche, als die Erde und die Menschheit noch in Vorbereitung waren. Rudolf Steiner sagt, dieses Weltengebet werde bis zur nächsten Erdverkörperung, bis zum Jupiter, erklingen und die gesamte Erdentwicklung wie ein tragischer Grundzug begleiten, der mit dieser Erdentwicklung zusammenhängt und der auch das, was ihren Sinn begründet, enthüllt.

Dieses makrokosmische Weltengebet handelt davon, dass es das Böse, das Destruktive, gibt und dass „die Übel“, wie es dort heißt, auf der Erde zugelassen sind und dort walten. Der Grund, warum wir auf der Erde Angst haben, ist darin begründet, dass es hier böse zugeht, dass wir uns gegenseitig verletzen und dass sich hier ungeheure Machtspiele abspielen. Davon zeugt die gesamte Menschheitsgeschichte. Schon Kain bringt Abel um aus Neid und Eifersucht. Bis in die ältesten Mythologien ragt das herein – davon zeugt auch der Sündenfall in der Bibel. *Was ist der Sinn der Angst? Warum haben wir in der Welt Angst? Was ist der Urgrund dafür, ist das gottgewollt, was uns so gottfern anmutet?*

Der Gottesbegriff nach Auschwitz

Nichts raubt den Menschen mehr den Glauben, als wenn sie dem Bösen ausgesetzt sind.

In seinem Essay „Der Gottesbegriff nach Auschwitz“⁷ spricht der jüdische Philosoph Hans Jonas über den Umgang mit der Angst bzw. den Verlust des Glaubens. Er wurde später einer der wichtigsten Ethik-Philosophen des 20. Jahrhunderts. Er verlor seine geliebte Mutter in den

6 Rudolf Steiner: Mantrische Sprüche, Seelenübungen II, GA 268, S. 350

7 Hans Jonas: Der Gottesbegriff nach Auschwitz. Eine jüdische Stimme. Suhrkamp 1987

Gaskammern von Auschwitz. Dadurch hatte er eine an den Grundnerv seiner Existenz rührende Glaubens-, Gewissens- und Identitätskrise. Nach der jüdischen Glaubensvorstellung war er davon überzeugt, dass Gott keinen gerechten Menschen straft. Seine Mutter war der beste Mensch, den er kannte. Dass sie in den Gaskammern von Auschwitz auf so menschenverachtende Weise zu Tode kommen konnte, war für ihn schlicht unbegreiflich und stellte sein gesamtes Gottesbild und seine innere Identität infrage. Als Philosoph fing er in seiner Verzweiflung ganz neu an, über Gott und die Welt nachzudenken. In diesem Essay führte er nun aus, dass er plötzlich einen rettenden Einfall hatte. Wenn wir am Ende sind, nicht mehr weiter wissen, sind wir offen für Neues, dann können Gedanken auftauchen, die uns sonst nicht gekommen wären, weil wir normalerweise völlig besetzt sind von unserem eigenen Denken, unserer Meinung, unseren Urteilen. Da Hans Jonas jedoch total am Ende war mit dem bisher Gedachten, empfing er den folgenden Gedanken:

Könnte es sein, dass sich Gottes Verhältnis zur Menschheit verändert hat? Könnte es sein, dass Gott nicht mehr allmächtig und allweise ist und nicht mehr alles voraussieht und ordnet und dafür sorgt, dass es gerecht zugeht?

Er sagte sich, dass Gott nicht mehr allmächtig sein könne, weil er seine Macht bewusst an die Menschen abgegeben hat und möchte, dass sie auf der Erde herrschen und vor allem sich selbst beherrschen lernen. Dass die Menschen das noch nicht können, sähe man an den Katastrophen. Sie müssen es erst lernen. Gott will, dass wir die göttliche Macht nicht missbrauchen, sondern zu gebrauchen lernen.

Er sagte folgerichtig, dass Gott auch nicht mehr über Allwissen verfüge und Dinge voraussehen und präventiv handeln könne, weil er auch die Weisheit und das Wissen an die Menschen abgegeben habe. Der Mensch müsse selber lernen zu wissen, was er tut. Gott sei ein Gott der Ohnmacht geworden und leide unendliche Qualen, weil er mitansehen müsse, was wir mit unserer Macht und unserem Wissen alles auf der Erde anstellen. Da die Erde aber ein Ort sei, wo sich Freiheit entwickeln soll, müssen diese Übel so lange walten, bis genügend Menschen aufgewacht seien für Möglichkeiten, anders damit umzugehen. In dieser Betrachtung „Der Gottesbegriff nach Auschwitz“ stellt der Autor die Frage: *Wo war Gott, als Auschwitz geschah?* Er beantwortet diese Frage, indem er sagt, dass Gott als Gott der Liebe in Auschwitz anwesend war – denn Liebe ließe sich mit Freiheit gut vereinbaren. Deswegen seien

seine Mutter und alle anderen in Gottes Nähe gewesen und seien mit Gottes Beistand gestorben.

Von einigen, die dem Tode entkamen, wissen wir, dass sie Initiationserfahrungen hatten und anstatt schwer geschädigt zu werden für den Rest des Lebens, begegneten sie Gott in dieser Todesnähe, erlebten dort also eine Art Einweihung.

Das Böse als Schattenwurf der Individualisierung

Es geht darum zu verstehen, dass aller Angst, allem Destruktiven, allem Bösen, aber auch der Inkarnation in einen verletzbaren, isolierten Körper, letztlich das Heil der Menschheit zugrunde liegt, weil der einzelne in dieser Vereinzelung bewusst lernen kann, sich an das Ganze wieder anzuschließen – durch Wahrheitssuche, Liebe und Taten des Guten. Das wird mit dem Makrokosmischen Weltengebet, dem Grundsteinspruch des ersten Goetheanum von 1913, der im Goetheanum im Boden einbetoniert wurde, zum Ausdruck gebracht.⁸

*„Es walten die Übel,
Zeugen sich lösender Ichheit.“*

Dass es das Böse gibt, zeugt davon, dass die Iche sich individualisieren. Das Böse ist der Schattenwurf der Individualisierung. Wir sind alle gegenseitig verschuldet.

*„Es walten die Übel,
Zeugen sich lösender Ichheit,
von anderen erschuldete Selbstheitsschuld.“
„Erlebet im täglichen Brote,
in dem nicht waltet der Himmel Wille,
da der Mensch sich schied von eurem Reich
und vergaß eure Namen, ihr Väter in den Himmeln.“*

Das ist wie eine Art umgekehrtes Vaterunser, das die Gottheit spricht, die sieht, dass die Menschen eines Tages ihren Namen vergessen und in einen gottfernen Materialismus verfallen werden. Die Menschen werden sehr grausam miteinander umgehen, aber die Gottheit ist bei alledem dabei und begleitet diesen Prozess in aller Sorgfalt und Liebe mit dem heiligen AUM, dem Amen: So ist es. Sie steht den Menschen bei, wenn sie die Gottheit suchen und ihren Namen wieder kennenlernen möchten.

8 Rudolf Steiner: Mantrische Sprüche, Seelenübungen II, GA 268, S. 350

In der Mitte der Erdentwicklung bringt der Christus das Vaterunser auf die Erde: „*Vater unser, geheiligt werde dein Name.*“ Der ganze Sinn der Evangelien ist, die Menschen wieder hinzuführen zum Vater. Der Sinn der Erdentwicklung ist, dass jedes Individuum bewusst lernt, auf der Erde Wahrheit, Liebe und Freiheit zu entwickeln und dadurch zum Vater, dem Sohn, dem Geist zu kommen. Dafür haben wir als Hilfe dieses Christusgebet, das Vaterunser. Um zu verstehen, warum das so schwer ist, haben wir das makrokosmische Weltengebet, das daran erinnert, warum die Übel walten *müssen*: Weil es offensichtlich nötig ist, dass die Menschen die Namen der Gottheit vergessen und den Anschluss verlieren, damit sie ihn individuell aus Freiheit wiederfinden können. Religion bedeutet ja auch Wiederverbinden, wieder Anknüpfen – aber jetzt durch die enge Pforte des Individuums. Das ist eine Aufgabe, die schlicht Angst macht, weil man dabei alleine ist.

Kindliche Ängste bei Erwachsenen

Auch Erwachsene sind häufig noch mehr oder weniger stark kindlichen Leibesängsten ausgesetzt: Sie haben Verlustängste, können nicht alleine Autofahren oder können nicht gut im Dunkeln allein sein. Andere sind eher seelischen Ängsten ausgesetzt. Sie fühlen sich immer, wenn sie mit anderen Menschen kommunizieren, unsicher, unter ihrem Wert angeschaut und attackiert. D.h., ihr kommunikatives System ist hochsensibel, ist angstgetönt. Sie sind kaum in der Lage, einen souveränen Beitrag im Sozialen zu leisten, weil sie immer Menschen brauchen, die ihnen helfen, dass sie so verstanden werden, wie sie es möchten, weil sie nicht selbst dafür sorgen können. Wir sollten einmal darauf achten, wie viel Zeit und Kraft im Sozialen, im Kollegialen nur in solche Interventionen gesteckt werden müssen, bis man Disharmonien im Sozialen, die aufgrund von kommunikativen Ängsten entstanden sind, wieder geordnet hat! Wären wir wirklich erwachsen, wir müssten dann nicht so viel Zeit und Kraft investieren, um mit dem anderen zu sprechen, bis klar ist, wer wem was angetan hat oder nicht. Solche Befindlichkeiten sind Problemrelikte aus dem 3. Jahrsiebt, wo es völlig berechtigt ist, dass man lange Gespräche führt, bis man weiß wie es gemeint war und wieder alles gut ist. Und am nächsten Tag geschieht das nächste, dann muss man wieder reden – das ist in dem Alter normal. Wer von Angst im Seelischen beherrscht wird, fühlt sich nicht

sicher. Die ganzen Gespräche, die nötig sind, um Dinge wieder zu bereinigen und zu ordnen, dienen dazu, dass sich der Betreffende seelisch wieder sicher fühlt, dass die Seelenhaut wiederhergestellt wird. Das sind Heilvorgänge.

Die Menschen bemerken es oft nicht wie sensibel sie sind im Empfangen und im Zufügen solcher kommunikativer Wunden. Mit dieser seelischen „Angstfront“ haben wir es immer häufiger zu tun. Die Leibesangst dagegen bleibt mehr im Hintergrund, weil sie am Arbeitsplatz nicht so stark erlebt wird: Angst vor Hunden, vor Spinnen, Trennungsangst, Angst vor Alleinsein. Man erlebt sie mehr im privaten sozialen Kontakt.

Eine weitere Problematik für den Erwachsenen kann entstehen, wenn er sich geistig abnabelt vom Kinderglauben, von der Meinung, dass schon irgendwie alles gut wird, wenn er zum ersten Mal geistig-individuell das totale Ausgesetzt-Sein erlebt. Er fragt sich: *Was wäre, wenn keinerlei Unterstützung mehr von den Eltern, der Familie käme? Was wäre, wenn sie plötzlich stirben und ich ganz allein wäre?* Dazu kommt oft, dass die eigene Glaubenssicherheit nicht mehr trägt, man weiß nicht, wohin man geistig gehört, man hat Angst und ist geistig verunsichert.

In dieser Phase greifen viele Jugendliche zur Droge und betäuben sich, weil sie die Einsamkeit der geistigen Abnabelung nicht aushalten. Ich möchte behaupten, dass der Drogenproblematik die Angst vor der eigenen Identität und dem Überschreiten der Schwelle und die unbewusste Verweigerung von Geisterkenntnis zugrunde liegen. Man traut sich das nicht zu und betäubt sich, benützt die Droge als Ersatz für die Ich-Kraft, wobei diese ersetzt wird durch anderes: Ecstasy überbrückt die kommunikativen Schwächen. Jugendliche, die nicht kommunizieren können, nehmen eine Tablette und können nach einiger Zeit mit jedem auf der Party sprechen, alle Hemmungen sind weg. Drogen entängstigen, reißen Barrieren nieder und machen auch Mut, Neuland zu betreten. Die Droge ersetzt die individuelle Stärke und Autonomie, nach der man sich sehnt und die man nicht handhaben kann.

Es geht nun darum zu versuchen, ohne Drogen körperlich-seelisch Mut an der Grenze zu entwickeln, den Mut aufzubringen, in geistige Bereiche einzudringen.

Der Schulungsweg als Entängstigung

Wenn wir vom Gesunden ausgehen, stoßen wir jetzt auf die Frage des inneren Weges, der Schulung, der Selbsterziehung. *Wie kann ein innerer Weg der Selbstschulung zur Entängstigung führen?*

Wenn man den Weg von „Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?“⁹ anschaut, kann man bemerken, dass es sich dabei um ein Entängstigungsbuch handelt. In den Kapiteln, in denen es um die Einweihung und die Christus-Begegnung geht, heißt es plötzlich: *Und erst jetzt wird der Schüler bemerken, dass er tatsächlich auch die letzten Zweifel verliert und damit auch die letzte Angst und Unsicherheit.* Der ganze Schulungsweg ist bis dahin offensichtlich noch begleitet von Zweifel, von Angst, von Sorge und fordert einen ständig heraus, Mut, Fähigkeiten und Kräfte zu entwickeln, etwas Neues zu üben, durch das man dem Zweifel und der Sorge durch innere Aktivität etwas entgegensetzt.

Maßnahmen gegen Leibesangst (Todesangst)

Die Leibesangst tritt immer in dem Moment auf, in dem wir akut gefährdet sind und es auch bewusst wahrnehmen. Je öfter man sich schon in Gefahrenmomenten befand, desto besser kann man mit Gefahren umgehen. Es ist ein Segen, wenn man über Kompensationsmechanismen verfügt. Entscheidend für den Umgang mit der Todesangst ist, dass man sich ausführlich Gedanken gemacht hat über den Tod. Das Einzige, womit man die Körper- und Leibesangst überwinden kann, ist, ein solches Todesverständnis zu haben, dass das Wesen, das den Körper zusammenhält, trotz aller Schmerzen nicht sterben kann. Wenn man von innen her fühlt, dass das seelisch-geistige Wesen zwar leidensfähig ist im Leib, dass es aber, wenn der Leib einem genommen wird, auf andere Art weiterlebt, dann kann man in Gefahren, die Ruhe tatsächlich behalten und sich darin halten.

Wenn man Folter oder andere Schrecknisse selbst noch nicht erlebt hat, ist es wichtig, dass man sich so etwas vorstellt bzw. dass man versucht, sich in Unfallschilderungen in der Zeitung hineinzusetzen und sich zu fragen, wie man sich selbst verhalten hätte. Oder dass wir von anderen lernen, z. B. von Menschen, die Furchtbares erlebten, die Folter und Qualen erleiden mussten, indem wir uns erzählen lassen und versuchen, uns in sie hineinzusetzen und uns vorzustellen, wie es wäre, so etwas durchzumachen. Zu wissen, wie sich das anfühlt, macht empathiefähig. Man kann dabei auch üben, nicht nur Hass und Antipathie zu empfinden, sondern herauszufinden, wie man selber damit umgehen könnte, wenn so etwas wirklich auf einen zukäme.

9 Rudolf Steiner: *Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?* GA 10

Normalerweise ist das Gegenteil der Fall: Man liest etwas Furchtbares und hat umso mehr Angst, dass einem selbst so etwas passieren könnte. Als Erwachsener sollte man sich aber klarmachen, dass es sich dabei um schwere Prüfungen der heutigen Zeit handelt, die uns letztlich lehren wollen, dass unser Seelisch-Geistiges stärker als der Tod ist.

Alexander Solschenizyn schildert eine Szene, in der ein Lagerkommandant ihm mit dem Stiefel ins Gesicht treten will, während er am Boden liegt, und er in dem Moment den Gedanken hat: „Du kannst nur meinen Leib zerstören, auf meine Seele kannst du nicht treten.“ Dieser Gedanke lässt ihn überleben.

Angesichts der Leibesangst hilft das Wort aus der christlichen Esoterik: „In christo morimur.“ In Christus sterben wir: „Mein Ich trägt mich durch alles hindurch – da kann keiner drankommen. Es gehört der geistigen Welt an. Ich bin Bild davon, mein Leib ist Ebenbild dieser göttlichen Instanz und die Kräfte, die diese Ebenbildlichkeit am Leben halten.“ In diesem Wissen schreiten wir über die Todesschwelle und verbinden uns wieder mit dem Urbild. Das ist wie eine Art Zentralgebet, zu dem nur der Erwachsene fähig ist. Ein Kind kann das nicht, aber wenn es so einen Erwachsenen in seinem Umkreis hat, kann dieser aus einer echten Kompetenz heraus trösten und die Angst anstelle des Kindes überwinden und dem Kind dadurch sehr helfen.

Maßnahmen gegen Seelenangst

Von Seelenangst sprechen wir bei der Angst, anderen zu begegnen oder Angst, zu versagen oder nicht anerkannt zu werden. Hier kann als Schulungsinstrument helfen was R. Steiner in „Wie erlangt man Erkenntnisse der Höheren Welten?“ etwa in der Mitte des Buches, nach der Schilderung der Einweihung und dessen, was man dabei praktisch berücksichtigen muss, in dem Kapitel über „Die Bedingungen zur Geheimschulung“ schreibt. Es wird ausgeführt, dass für die seelische Immunisierung das Schaffen seelischer Grenzen, die nicht verletzt werden können, wichtig ist und wie man lernen kann, diese Grenzen zu ziehen. In diesem Kapitel werden Fragen der Lebensführung, der seelischen Verständigung mit sich selbst, beschrieben – was einen fähig macht, die Angst vor sich selbst, vor anderen Menschen und vor der geistigen Welt zu verlieren, denn dabei handelt es sich um ein und dieselbe Angst. Wenn ich Angst habe, mit einem anderen Menschen zu kommunizieren, habe ich kein Vertrauen in den guten Geist, der den ande-

ren letztlich führt, ich habe Angst, vor dem, was ich nicht einschätzen und beherrschen kann. Und wenn ich es mit mir allein nicht aushalte, habe ich Angst vor mir selbst. Die Bedingungen, die für den Schulungsweg beschrieben sind, helfen, daran in allen vier Wesensschichten zu arbeiten:

1. Bedingung – physischer Leib:

Richte dein Augenmerk darauf, deine körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten, zu pflegen.

Jeder ist ängstlicher, wenn er müde, hungrig oder überspannt ist. Dann sind wir alle dünnhäutig, fahren leicht aus der Haut, reagieren aggressiv oder unangemessen im Sozialen, verletzen, ohne es zu wollen. D. h., ich muss darauf achten, meine physische Basis durch Pflege der körperlichen und geistigen Gesundheit zu schützen und die körperlichen Grenzen dadurch zu stabilisieren.

Dazu gehören zwei sehr interessante Begriffe: *Pflicht* und *Genuss*. Ich stabilisiere mich, indem ich so genießen lerne, dass mir der Genuss Kraft gibt, meine Pflichten so zu erfüllen, dass sie mich nicht zu sehr stressen. Und ich muss mit meinen Pflichten so umzugehen lernen, dass ich sie auch ein wenig genießen kann. Wenn man das von beiden Seiten her übt, ist das die wichtigste Voraussetzung, um körperliche und seelische Gesundheit sicherzustellen. Dazu gehört natürlich auch, zu bestimmten Pflichten Nein zu sagen, wenn man spürt, dass etwas zu viel ist und dass man keine Angst hat, dann nicht anerkannt zu werden oder deswegen Liebesentzug zu erleben. Das Achten auf die körperliche und geistige Gesundheit hilft, Pflicht und Genuss besser im Griff zu haben. Dass man sich dem Genuss nicht zu sehr so hingibt und dass man mit der Pflicht Neigung verbindet, den Sinn der Arbeit erkennt, aber auch die Grenzen klar zieht.

2. Bedingung – Ätherleib:

Ich bin ein Glied des ganzen Lebens und kann lernen, es zu fühlen.

Ich kann fühlen, wie ich mit allem, was mir passiert, zusammenhänge. Steiner bringt das Beispiel vom frechen Schüler, der den Lehrer ärgert. Der Lehrer soll sich jetzt fragen: *Warum ist der Schüler ausgerechnet heute zu mir frech? Was will er mir damit sagen? Was hat es mit mir, meiner eigenen Tat zu tun, dass er so ist?*

Dadurch entsteht eine völlig andere Art von Beziehung. Wenn der Erwachsene diese Übung macht und sich als ein Glied des ganzen Lebens zu fühlen beginnt, lernt er dabei auch seinen Doppelgänger kennen.

Wenn andere Leute negativ auf mich reagieren, spiegeln sie mir Dinge, die ich normalerweise nicht gerne anschau – vielleicht stimmen sie nicht in dem Ausmaß, wie der andere es hinstellt, aber ein bisschen davon stimmt immer. Das ist eine wichtige Übung: das Leben als eine doppelspurige Straße zu verstehen, auf der ich ständig empfangen und gebe. Das hängt miteinander zusammen. Es gibt nicht nur die „von anderen ersuldete Selbstheitsschuld“ wie es in dem Spruch ausgedrückt wird, sondern es gibt auch die vom anderen ermöglichte Selbsterkenntnis und Beziehungsgestaltung. Das zu erkennen, führt zu einer gewissen Lebenszufriedenheit, stabilisiert und entängstigt zugleich. Ich verliere die Angst vor dem anderen, wenn er von mir aus so sein darf, wie er ist, und diese meine Haltung wirkt magisch auf die Betreffenden zurück. Steiner sagt als soziales „Rezept“: „Man nehme jeden Menschen, wie er ist, und versuche aus dem das Allerbeste zu machen.“¹⁰

Der andere darf so sein, wie er ist, und ich ändere mich, damit er besser mit mir zurechtkommt. Dann arbeite ich maximal an der sozialen Entängstigung, weil ich die Angst nicht mehr haben muss, dass der andere mich verletzt, weil er mich ja verletzen darf: Er hat vielleicht einen Grund, und ich kann etwas von ihm lernen...

3. Bedingung – Astralleib:

Deine Gedanken und Gefühle haben ebenso Bedeutung für die Welt wie deine Handlungen.

Wir sollen Achtsamkeit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Willensimpulsen gegenüber aufbringen, denn sie haben Weltbedeutung – im Guten wie im Schlechten. Erkenne ich dies, dann frage ich mich: Was bewirke ich, wenn ich das oder jenes will, fühle oder denke in der Welt? Dann werde ich merken, dass die innere Welt, die inneren Tätigkeiten, genauso entwicklungsgestaltend sind, wie äußere Handlungen. Das bringt größte Zeit- und Kraftersparnis. Man wird dann darauf aufmerksam, wie viele Gefühle und Gedanken man sich verbieten sollte, weil man bestimmte Realitäten nicht erschaffen möchte. Man erkennt, dass man durch Gedanken und Gefühle Realitäten schafft, für die man verantwortlich ist.

Es gibt ein paradox anmutendes Evangelienwort, das sehr erweckend ist in Bezug auf diese Situation: „*Liebet eure Feinde, tut wohl denen, die*

¹⁰ Rudolf Steiner: Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden? Vortrag, 10. Oktober 1916 in Zürich. In: Die Verbindung zwischen Lebenden und Toten, GA 168

euch hassen, segnet, die euch fluchen, betet für die, die euch beleidigen.“¹¹ Man kann jede negative Entgegnung zurückhalten, wenn man sich klarmacht: Der „wahre Mensch“, zu dem der andere werden will, möchte das genauso wenig wie ich. Also bete ich dafür, dass es besser wird, dann wird es uns beiden besser gehen.

4. Bedingung – Ich-Organisation

Die vierte Bedingung ist, unabhängig zu werden von äußerer Anerkennung – dieser Punkt betrifft das Ich. Es geht darum, *sich die Ansicht anzueignen, dass des Menschen eigentliche Wesenheit nicht im Äußerlichen, sondern im Inneren liegt*. Diese Bedingung ist besonders entängstigend im Sozialen, weil wir uns jetzt innerlich davon befreien, dass wir das, was wir tun, für Ehre, Anerkennung und Geld zu machen, sondern es tun, weil es gute Gründe gibt, es tun zu wollen, weil wir es als richtig für unser Verhalten erkennen. Man nimmt dann auch gerne entgegen, was man dafür bekommt, ist aber nicht abhängig davon. Es geht darum zwischen äußeren Bedingungen und innere Verpflichtung die rechte Mitte zu finden.

Die größte Angst im Sozialen ist diejenige, allein zu sein, Sympathieverlust und Liebesentzug. Man möchte gerne den anderen gefallen und macht sich damit von ihnen abhängig, es entstehen Situationen von Ohnmacht und Machtmissbrauch, die einem bewusst werden können, wenn man sich im Nachhinein, z. B. bei der abendlichen Rückschau mit Gedanken und Gefühlen in diese Situationen hineinversetzt. Dann tritt einem meist etwas ins Bewusstsein oder man merkte schon während des Tages, dass es nicht gut lief. Man sollte die Beschäftigung damit auf den Abend verschieben – jedoch nicht unbedingt auf die Zeit direkt vor dem Schlafengehen, wenn man zu müde ist. Es braucht nicht viel Zeit zu verstehen, was wann wie gelaufen ist und warum man an dieser oder jener Stelle schwach war. Vielleicht war die Angst zu groß, sodass man sich nicht aufrechterhalten konnte. Man kann sich fragen:

Warum war ich grenzverletzend und habe anderen Angst gemacht? Wie hätte ich gerne reagiert? Wie wäre es in Zukunft besser? Mit einer Vorstellung der positiven Wendung soll man dann die Sache loslassen.

Rudolf Steiner schildert insgesamt sieben solcher Bedingungen, von denen hier die ersten vier genannt sind. Die weiteren drei beziehen sich auf die höheren Wesensglieder. Er ist an dieser Stelle so streng wie an keiner anderen des Buches. Er sagt, ohne die Erfüllung dieser

¹¹ Lukas 6,27

Bedingungen könne man diesen Schulungsweg nicht gehen. Er nennt sie streng, aber nicht hart, weil jeder ein kleines Bisschen danach streben könne, sie einzuhalten.

Alle anderen Übungen könnten nach Möglichkeit und Bedarf durchgeführt werden, jeder Mensch hätte die Fähigkeit, nach höheren Welten zu streben. Das ist sehr freilassend. Aber mit Blick auf die Bedingungen ist er streng, denn jede Entwicklung hat immer grundlegende Bedingungen, die eingehalten werden müssen. Es gibt keine Entwicklung weder im Säuglingsalter noch beim Erwachsenen ohne Bedingungen: Fähigkeiten entwickeln sich nur, wenn ich bestimmte Lernbedingungen, die zu dieser Fähigkeit führen, einhalte. Wenn ich den Geist in mir mächtiger machen möchte als meine körperlichen, schicksalsmäßigen und sonstigen Grenzen, an denen ich Angst bekommen könnte und schwach bin; wenn ich diesen Geist stärken will, dass er selbstständig „gehen“ und an den Grenzen souverän arbeiten lernt, muss ich die Bedingungen respektieren, die mir das Erlangen dieser Fähigkeit ermöglichen. Mit diesen sieben Bedingungen haben wir Entängstigungsübungen für die gesamte Lebens- und Schicksalsgestaltung.

Im Vaterunser gibt es die Bitte: „Führe uns nicht in Versuchung, erlöse uns von dem Bösen“? Das, worüber ich zu sprechen versuche, ist das Bemühen, diese Vaterkraft, aus der wir stammen, so starkzumachen, dass wir nicht in Versuchung geraten, Angst zu haben und das Böse zu tun. Gebet bedeutet, dass man etwas hereinbittet in die Seele, was nicht da ist. Der esoterische Entwicklungsweg, durch den das Ich bzw. der Geist im Menschen gestärkt werden kann, ist überkonfessionell, mit jeder Religion kompatibel, weil in jeder Religion gebetet und versucht wird, etwas Höheres in die Seele hereinzurufen.

Wir bitten im Vaterunser um so vieles. Der Vater soll uns alles geben – vom Brot bis zur Erlösung. An einer Stelle versprechen wir etwas – und das ist genau das, worüber wir jetzt reden: „... wie wir vergeben unseren Schuldigern“. Das ist das Tor, durch das der Vater Hilfe schicken kann: dass ich ein eigenständiges Verhältnis zum Bösen bekomme, zu all denen, die mir etwas schulden, die mich ärgern, die mir etwas Gutes tun müssten – dass ich ihnen vergebe und nichts von ihnen erwarte. Im Gegenteil: Für den, der mich beleidigt hat, soll ich beten, soll ihm vergeben.

Warum ist das richtig? Warum ist das etwas, was wir tun können?

Wenn wir anfangen unseren Schuldigern zu vergeben, haben wir die Mission der Erde und des Bösen verstanden, haben wir verstanden,

warum Christus auf der Erde leiden musste: weil er am eigenen Leib das Böse erleben wollte, weil er es seinen Geschöpfen, den Menschen, zugemutet hat. Aus tiefstem Gerechtigkeitsempfinden heraus wollte er das auch erleben. Er hätte uns auch auf andere Art auf Erden das Ich verleihen können, ohne durch Folter und Martyrium gehen zu müssen. Er hat es freiwillig auf sich genommen, um den bitteren Kelch, den wir alle mehr oder weniger trinken, bewusst zu erleben. Am Kreuz sagt er: „Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“

Er gewährte totale Vergebung, wissend, dass kein Mensch bewusst Böses tut – das gibt es nicht. Man tut das Böse aus dem Erdenbewusstsein heraus mit allem, was man zur Verfügung hat, weil man von der göttlichen Welt abgeschnitten ist. Das macht uns alle zu Brüdern und Schwestern und gehört zum Erlangen der Freiheit dazu.

Das Wesen der Freiheit zeichnet sich dadurch aus, dass wir aus Freiheit das Gute zu tun vermögen – nicht, weil es zwingend gerecht ist, sondern weil wir Menschen freie Wesen sind und das Böse nur in der Welt ist, um uns diese Freiheit zu vermitteln.

In der Esoterik wird viel vom Abgrund gesprochen. Das Großartige ist aber, dass man am Abgrund nicht ins Bodenlose sinkt, wenn man den Ich-Begriff im Denken hat fassen können. Dabei handelt es sich um zwei Erlebnisse: um das Erlebnis, dass *ich* kämpfe, und um das Erleben, dass das eigene Ich-Bewusstsein überallhin mitgeht, auch in den Hass und das Böse, das Menschen tun und in die Frage, die wir uns dem Bösen gegenüber immer stellen können: Könntest du für ihn beten? Könntest du ihm vergeben? Es ist eine große Hilfe, wenn man darauf aufmerksam wird, dass da immer jemand ist, der an der eigenen Seite geht; der durch die schlimmsten Abgründe mitgeht und die höchsten Höhen miterlebt; der nie darin aufgeht, sondern über alles hinaus da ist und immer stärker ist als derjenige, der alles erlebt; einer, der zuschaut und merkt, dass da einer etwas erlebt. Diesen wahrnehmenden Begleiter ins Bewusstsein zu bekommen, wirkt als Tragekraft über den Abgrund. In ihm sind Mut, Vertrauen sowie Gewissheit über die Ewigkeit des Geistes und die eigene Identität begründet. Das ist eine vollkommen unverletzliche Sphäre.

An diese Gewissheit wollen letztlich alle Gebete wieder Anschluss finden. Alle Ängste und Zweifel sind Geburtsschmerzen bei diesem Prozess.

Einer der Gründe, warum Steiner die Anthroposophische Gesellschaft gegründet hat, war, dass es einen Menschenkreis brauchte, in dem er

über solche Themen sprechen konnte, wo man ihn hören wollte. Dass wir diese Themen mit allen Menschen aus dem Schicksalsumfeld anzusprechen lernen oder dass es vermehrt Thema von Tagungen wird, ist eine Aufgabe der Zukunft. Gleichzeitig aber müssen wir auch lernen, nur darüber zu reden, wenn wir gefragt werden. Man muss Taktgefühl auf allen Ebenen entwickeln: auf der physischen Ebene in Form von Hygiene und Körperpflege, auf der seelischen Ebene, indem man aufeinander achtet, auf der geistigen Ebene, dass man nur da über Geistiges spricht, wo die Situation es erfordert.

Zwei Meditationen zum Sich-Erheben aus der Angst

Es gibt eine esoterische Stunde vom 2. Januar 1913¹², in der Rudolf Steiner über die drei Rosenkreuzer-Worte spricht.

- *Ex deo nascimur*: Aus Gott sind wir geboren. Wir werden aus der geistigen Welt in die Erdenwelt durch unsere spirituellen Wesensglieder hereingetragen
- *In christo morimur*: In Christus sterben wir, d. h., der Christus führt uns über die Todesschwelle.
- *Per spiritus sanctum reviviscimus*: Aus dem Heiligen Geist heraus lernen wir ein bewusstes, individuelles, geistiges Leben zu führen.

Er bespricht diese Tatsachen in einer Art, dass man merkt, dass Angst und Tod als zentrale Themen der Entwicklung im Mittelpunkt stehen. Die Rosenkreuzer-Worte machen wach dafür.

Es gibt noch eine Meditation von Rudolf Steiner¹³, die das alles zusammenfasst. Sie ist wie ein vierfaches Sich-aus-der-Angst-Erheben durch ein aufmerksames sich entwickelndes Geistbewusstsein:

Im Denken erwache: Du bist im Geisteslicht der Welt.

*Erlebe dich als leuchtend, das Leuchtende **tastend**.*

Im Fühlen erwache: Du bist in den Geistestaten der Welt.

*Erlebe dich die Geistestaten **fühlend**.*

Im Wollen erwache: Du bist in dem Geistes-Wesen der Welt.

*Erlebe dich im Geisteswesen **denkend**.*

Im Ich erwach:

Du bist in deinem eigenen Geistes-Wesen.

Erlebe dich, Sein von Göttern empfangend und dir selbst gebend.

¹² GA 266, 3

¹³ Rudolf Steiner: Zur Geschichte und aus den Inhalten der erkenntniskultischen Abteilung der esoterischen Schule von 1904 bis 1914, GA 265, Seite 461

Seelische Übungen zur Stärkung der Gesundheit

Friedwart Husemann

Es braucht heute nicht mehr begründet werden, dass die seelische Haltung des Menschen sein Gesundwerden oder Krankbleiben beeinflusst. Entsprechende Studien über Religion und Gesundheit,¹ über Liebe und Gesundheit² und die Forschungen zur Salutogenese³ erfüllen modernste Ansprüche. Wenn auch Rudolf Steiner für diese Zusammenhänge als Pionier gelten kann, so sind seine Hinweise, wenn man sie systematisch erfassen will, auch heute noch erstaunlich. Erstaunlich in ihrer verblüffenden Einfachheit, erstaunlich vor allem in ihrem gegenseitigen Verhältnis. Im Folgenden sollen die seelischen Übungen zur Gesundheitsstärkung aus dem Vortrag „Nervosität und Ichheit“⁴ in ihrem gegenseitigen Bezug betrachtet werden, sodass eine höhere Ordnung sichtbar wird.

Die Verlegeübung

Zuerst werden wir auf die Vergesslichkeit verwiesen, die so leicht Unruhe und Hast ins Leben bringt. Wo habe ich meinen Autoschlüssel hingellegt? Wo ist der Schirm hingekommen? Habe ich meine Tasche im Zug liegen gelassen? Die „Wut über den verlorenen Groschen“ (Beethoven) ist so groß, weil sie sich aus zwei Quellen speist: erstens aus dem tatsächlichen Verlust und zweitens aus dem Ärger, wie leicht er vermeidbar gewesen wäre. Man spart viel Kraft, wenn man nichts vergisst und nichts verliert. Man beherrscht sein Leben, wenn man beim Türe schließen keine anderen Gedanken als nur dieses Türeschließen hegt,

-
- 1 Koenig, H. et al.: Attendance at religious services, Interleukin-6, and other biological parameters of immune function in older adults (Duke University Medical Center, North Carolina). *International Journal of Psychiatry in Medicine*, Vol 27 (3) 233-250 Okt. 1997
Husemann, F.: Religion und Gesundheit, *Der Merkurstab* (51) 1998, S. 384-385
 - 2 Ornish, D.: Heilen mit Liebe, München 2001, Originaltitel: Love and Survival, 1998 und Husemann, F.: Heilen mit Liebe, *Der Merkurstab* (56), 2003, Heft 1, S. 33/34
 - 3 Antonovsky, A.: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997 und Grossarth Maticsek, R.: Autonomietraining, Berlin/New York 2000
 - 4 Steiner, R.: Nervosität und Ichheit, 11. Januar 1912 in München, (GA 143) Erfahrungen des Übersinnlichen

damit man nicht schon eine halbe Minute später sich vergewissern muss, ob man nun zugeschlossen hat oder nicht.

Steiner empfiehlt, sich ein bildhaftes Gedächtnis anzugewöhnen. Man legt den Autoschlüssel nun gerade nicht an den gewohnten Platz, sondern z. B. jeden Tag an eine andere Stelle, wobei man die Tischkante oder die Schiebladenumgebung um den Schlüssel herum so gut sich einprägt, dass man den abgelegten Gegenstand leicht wiederfindet, weil man das Weglegen bewusst mit dem eigenen Wesenskern verbunden hat. Beim Türeschließen schaut man zu, wie sich der Schlüssel dreht, oder man hört zu, wie das Geräusch des Schließens sich anhört. Jeder, der diese Verlegeübung schon einmal geübt hat, wird sich davon überzeugen, dass sie leicht durchzuführen ist und zu einem sicheren Erfolg führt. Diese kleine Menge an Befriedigung, die einem das Wiederfinden eines abgelegten Gegenstandes gewährt, ist nicht zu verachten, sie ist geradezu das Wesentliche des Ganzen. Sie bringt Ruhe und Sicherheit ins Leben, sie macht gelassen im guten Sinne und offen für neue Erlebnisse. Und wer den Vorgang „mit Emsigkeit wiederholt“ (R. Steiner), wird seine positiven Wirkungen immer weitersteigern.

Die Schrift ändern

Eine weitere Übung ist, die eigene Handschrift etwas zu ändern. Das Schreiben sollte bewusst, geradezu malend geschehen, damit die Hand nicht automatisch schreibt oder gar in der Luft hin und her fuchtelte, bevor überhaupt irgendein Buchstabe geschrieben ist, wie man es bei Schalterbeamten in der Post oder Bank oftmals beobachten kann. Auch andere eingeschliffene Gewohnheiten kann man abwandeln, beispielsweise die Suppe einmal mit der linken Hand auslöffeln. Oder wissen Sie, mit welchem Arm Sie zuerst in den Mantel schlüpfen? Wenn nicht, dann achten Sie gelegentlich darauf und probieren Sie es einmal mit dem anderen Arm.

Was bewirken diese beiden bisher besprochenen Übungen? Was sonst automatisch und halbunbewusst abläuft, sollte eine kleine Weile des Tages vom Ich geführt getan werden. Das Ich greift in den Gewohnheitsleib ein, es macht ihn beweglich, anpassungsfähig und elastisch.

Rückwärts vorstellen

Ebenso stärkt es den Gewohnheits- oder Ätherleib, wenn wir versuchen, uns die Stationen einer Reise, den Ablauf eines Gespräches, ein Theaterstück oder eine Sonate rückwärts vorzustellen. Wir stellen rich-

tig vor, lösen aber durch die umgekehrte Reihenfolge die Vorstellungen vom sinnfälligen Verlauf ab. Es ist dies eine grundlegende Schulung für sinnlichkeitsfreies Vorstellen. Gleichzeitig ist es eine Übung, die dem Lebensleib entspricht. Der Lebensleib ist der Doppelgänger des physischen Leibes, als Zeitleib offenbart er die physischen Ereignisse in umgekehrter Reihenfolge. Beispielsweise wird der physische Leib im Laufe des Lebens immer älter, der Ätherleib dagegen wird immer jünger.⁵ Wenn wir uns also rückwärts etwas vorstellen, denken wir lebensmäßig oder ätherisch richtig. Dadurch wird der Ätherleib gestärkt. Es ist dasselbe Prinzip wie in der Eurythmie, wo der physische Leib Bewegungen durchführt, die sonst nur der Ätherleib vollzieht.⁶ Es ist für den Ätherleib eine Wohltat, wenn der physische Leib ihm nicht widersteht, sondern willig nachfolgt.

Die Verlegeübung betrifft noch äußere Gegenstände, das Schrift ändern bezieht sich bereits auf unsere eigenen Körperbewegungen und das Rückwärtsvorstellen verläuft ganz im Innern. Bei der ersten Übung geht es um das Erinnern, bei der zweiten um ein Besinnen. Und das Rückwärtsvorstellen, beispielsweise als abendliche Rückschau geübt, kann schon als Beginn der Geistesschau gelten. Diese drei ersten Übungen gestalten im Alltag denselben Dreischritt, welchen wir von der Grundsteinmeditation⁷ kennen:

Übe Geist-Erinnern!	Verlegeübung
Übe Geist-Besinnen!	Schrift ändern
Übe Geist-Erschauen!	Rückwärtsvorstellen

Jene praktischen Alltagsübungen verhalten sich zum Grundstein wie Abbilder zu ihrem Urbild. Dabei sollten wir die Alltagsebene nicht verachten, denn wer das tägliche Leben nicht beherrscht, wird auch in den höheren Dingen nicht weit kommen.

Sich selbst wie ein Fremder gegenüberstehen

Die vierte Übung steht für sich allein da. Es ist die einzige der sieben Übungen, mit der wir die Herrschaft des Astralleibes über den Ätherleib stärken. Ohne dabei in Eitelkeit zu verfallen, sollten wir uns ein Bild davon machen, wie wir gehen, sitzen oder stehen, welche Handbe-

5 Steiner, R.: Zufall, Notwendigkeit und Vorsehung (GA 163), 5. September 1915; weitere Stellen 27. Oktober 1912 (GA 140), 7. Dezember 1915 (GA 157)

6 Steiner, R.: Meditativ erarbeitete Menschenkunde (GA 302 a) Vortrag, 16. September 1920

7 Steiner, R.: Die Grundsteinlegung... Sonderdruck aus GA 260

wegungen wir beim Reden oder Schweigen normalerweise ausführen, ob wir laut oder leise lachen, wie wir Niesen oder Husten usw. Wenn man dabei sorgfältig zu Werke geht, wird man sich selbst nicht gerade sympathisch vorkommen, sondern diese oder jene kleinere oder größere Überraschung erleben. Die beobachtende Distanz dem eigenen Astralwesen gegenüber reinigt und erzieht die Seele. Der leise Schmerz einer absichtlich herbeigeführten Selbsterkenntnis erspart den großen Schmerz des Krankwerdens, das die versäumte Selbsterziehung nachholen muss.

Normalerweise antwortet man spontan und sofort, vielleicht gehört man sogar zu denjenigen Menschen, die dem anderen leicht ins Wort fallen; solch eine Eigenart – sei sie nun schlecht oder in manchen Situationen sogar gut – sollte man über sich wissen. Dann kommt man nach und nach in die Lage, im rechten Moment einmal zu schweigen. Oder man gehört zu denen, die selten reden und viel schweigen, auch dies sollte einem von sich selbst bewusst sein, damit man im rechten Moment das richtige Wort sagen lernt und durch Schweigen nicht etwas versäumt. Geradezu beschwörend spricht Rudolf Steiner bei dieser Übung im Superlativ: „Es gehört geradezu zu den größten Errungenschaften des Menschen, Dinge, die man tut, unter Umständen auch anders machen zu können.“ Dieser Satz ist das Leitmotiv aller sieben Übungen zur Gesundheitsstärkung von der Seele aus.

Der Wunschverzicht

Dann folgen die drei letzten Übungen, die jeweils die Herrschaft des Ich über den Astralleib stärken. Man begleitet den Tag mit der Frage, auf welchen Wunsch man – natürlich ohne sich selbst oder anderen zu schaden – verzichten kann. Beispielsweise kann man auf das eine oder zweite Stück Zucker im Kaffee einmal verzichten. Auf diese Weise sind neue Erfahrungen möglich, z.B. über den Eigengeschmack des Kaffees, der sonst vom Zucker übertönt wird. Oder man verzichtet auf das Auto und macht denselben Weg zu Fuß. Je kleiner der Wunsch ist, desto leichter wird man ihn beherrschen und unterdrücken lernen. Und genau darauf kommt es an. Dieses Erlebnis, einen kleinen Sieg über einen kleinen Wunsch errungen zu haben, ist ein großes Gefühl, es ist das Erleben unserer eigenen Autonomie. Wir erleben unser Ich, wenn wir bewusst auf einen Wunsch verzichten. Dadurch wird das Ich gestärkt. – Natürlich kann man andererseits gar nichts erreichen, wenn man es

nicht vorher wünscht. Hier geht es aber um unsere überflüssigen Wünsche, die wir uns ersparen sollen, und davon haben wir mehr als genug.

Das Erwägen des Für und Wider

Es schmeichelt dem Menschen, wenn er das tut, wofür eine Reihe von guten Gründen spricht. Steiner empfiehlt, für alles, was man tut, sich auch die Gegengründe vorzustellen. Der Apotheker Hans Krüger (1898–1988) berichtete dem Verfasser dieser Zeilen, Rudolf Steiner habe ihm geraten vor dem Meditieren sich zu fragen: „Soll ich jetzt meine Meditation machen oder soll ich sie nicht machen?“ Ganz in diesem Sinne ist die hier erwähnte Übung gemeint. Wenn man jene Frage mit „Ja“ beantwortet, wird der Willensimpuls stärker als ohne sie.

Aber auch schon das bloß theoretische Erwägen des Für und Wider kann einem vieles im Alltag bewusster machen. Beispielsweise räumt man die Geschirrspülmaschine ein, was ja sein muss, damit ein ordentlicher Haushalt zustande kommt, und denkt einmal darüber nach, was alles dagegen spricht. Man wird bemerken, wie ein gewisses Freiheitsgefühl entsteht, einzig und alleine schon durch die bloße Möglichkeit, die Handlung auch unterlassen zu können. Auch gewinnt man auf diese Weise Einblicke in das Leben, in unserem Fall könnte sich eine ganze Kulturgeschichte des Essens, der Geschirr- und Porzellanherstellung ergeben. Man kann bei dieser Gelegenheit an diejenigen Menschen denken, denen der Teller oder die Tasse ganz egal wäre, wenn sie nur etwas zu essen und zu trinken hätten. Der Mensch wird bescheidener und toleranter durch diese Übung. Wir müssen lernen, unser Selbstgefühl aus unserem Tun herauszuziehen, damit wir nicht in Fanatismus und Gruppenzwänge verfallen.

Der Urteilsverzicht

Wir können leicht feststellen, was alles an Urteilen über das Wetter, über Tagesereignisse und Politik, über Berufskollegen, Nachbarn oder Familienangehörige in uns vorhanden ist. Zum Teil werden sie ständig wiederholt, zum anderen Teil sind sie fast schon wieder vergessen, bevor sie nur zu Ende gedacht worden sind. Steiner behauptet, dass 90 % unserer Urteile den Tag hindurch gespart werden können. Man denke nur, wie viel unnütze Kraft hier verschwendet wird. Wie viel Seelenblindheit bauen wir auf durch solche Urteilsschablonen und wie viel an wirklicher Wahrnehmung wird dadurch versäumt.

Wenn wir die drei letzten Übungen als Ganzes betrachten, ergibt sich unmittelbar, dass der Wunschverzicht ein Erziehungsmittel der Empfindungsseele darstellt. Das Erwägen des Für und Wider – man denke an den zweifelnden Odysseus, der noch in den Sekunden der höchsten Gefahr verschiedene Möglichkeiten abwägt – schult die Verstandesseele. Der Urteilsverzicht erzieht die Bewusstseinsseele. Die Bewusstseinsseele muss ja urteilen – das hat das vorbildliche Verhalten der Widerstandskämpfer im 3. Reich bewiesen – aber sie muss sich das wirklichkeitsgemäße Urteilen erst erringen, indem sie ihre Vorurteile und Befangenheiten erkennt.

Empfindungsseele	– Wunschverzicht
Verstandesseele	– Erwägen des Für und Wider
Bewusstseinsseele	– Urteilsverzicht

Der Organismus der sieben Übungen

Die ersten drei Übungen stärken den Ätherleib und die letzten drei das Ich des Menschen, in der Mitte steht die vierte Übung, die den Astralleib reinigt. Wenn man das Wesen der Siebenzahl dabei bedenkt, kommt man auf den Gedanken, dass in diesen Übungen die sieben Planetenqualitäten enthalten sind.

Der evolutive Aspekt der sieben planetarischen Entwicklungsstufen,⁸ der Aspekt der tatsächlich am Himmel wirkenden Planeten bzw. ihre irdischen Spiegelungen als Metalle⁹ und die Qualitäten der 7 Vokale (5 Vokale und 2 Diphthonge), wie sie Rudolf Steiner im Lauteurythmiekurs¹⁰ zu den Planeten gegeben hat, werden zum Zwecke der Deutung der hier ins Auge gefassten sieben Übungen nicht unterschieden. Es ist offenkundig, dass trotz aller Verschiedenheit diese Aspekte miteinander verwandt sind. Und es ist klar, dass dann, wenn so große, vielfältige Weltenkräfte in die Winzigkeit alltäglicher Übungen verkleinert werden, jeweils immer nur der eine oder der andere Zipfel oder Lichtblitz ihres Ursprungs erscheinen kann.

Die Verlegeübung übt die Erinnerung. Die Erinnerungskraft des Menschen verdanken wir dem Saturn-Blei-Prozess.¹¹ Wenn man die Übung

8 Steiner, R.: Die Geheimwissenschaft im Umriss (GA 10) und
z. B. Bilder okkultur Siegel und Säulen (GA 284/285)

9 Steiner, R.: Geisteswissenschaft und Medizin (GA 312), 6. Vortrag
vom 26. März 1920

10 Steiner, R.: Eurythmie als sichtbare Sprache (GA 279), Vortrag
vom 7. Juli 1924

11 Steiner, R.: Mysteriengestaltungen (GA 232), Vortrag vom 14. Dezember 1923

gen auf die Wochentage verteilen will, gehört die Verlegeübung zum Samstag oder Samstag der Woche.¹²

Von den vielen Möglichkeiten, die täglichen Gewohnheiten zu ändern, wählt Rudolf Steiner das Ändern der Schrift, die schwarz auf weiß im Lichte des Tages mit unseren Augen gelesen wird. Das Licht entstand am zweiten Weltentag, auf der alten Sonne, woran heute noch das Wort Sonntag erinnert. Der Sonntag ist überhaupt ein würdiger Tag, um seine Gewohnheiten zu wandeln. Erinnert er doch an den ersten Tag der Woche, als Christus auferstand: „Siehe, ich mache alles neu.“ (Apok 21,5).

Dann folgt das Rückwärtsvorstellen als Spiegelungsvorgang, wie es dem Mond und dem Silber entspricht. War demgemäß der ganze dritte Weltentag nur ein Spiegel? Ist so etwas denn nicht nur dasselbe in anderer Reihenfolge? Gewiss. Aber eben in dieser Reihenfolgeänderung und in der Distanz des Abbildes zum Urbild liegt ein erster Schritt des Selbständigwerdens, der die Freiheitsstufe ermöglichen wird.

Diese Freiheit wird am vierten Weltentag, am Dienstag oder Marstag erreicht. Der Mensch ist mit sich allein, die Person ist geboren. Kann er so bleiben, wie er ist? Es ist eine gewisse Autoaggression in berechtigter Weise nötig, um sich selbst als Fremder gegenüberzustellen. Nur auf diese Weise ist Selbsterziehung und Fortschreiten möglich.

Nun steht der Mensch am fünften Tag gewissermaßen äußerlich wohl-erzogen vor uns, aber das Wünschen hat er noch nicht verlernt. Jedem Egoismus liegt ein Wunsch zugrunde. „Schau auf deine Wunschwelt hin, oh Mensch, wie leicht du ein Sünder werden kannst.“¹³ Auch der scheinbar aller kleinste Wunschverzicht ist besser als gar keiner. Diese Übung passt zum Mittwoch oder Merkurtag, denn dem Merkur entspricht die „egoistische Wesenheit“¹⁴ des Menschen.

Es ergibt sich von selbst, dass das reife Abwägen des Für und Wider dem weisheitsvollen Wesen des Jupiters und damit dem Donnerstag entspricht. Der Urteilsverzicht schließlich oder die Positivität im Beurteilen der Welt¹⁵ führt zu einer hingebenden, liebevollen Wesenheit des Menschen, wie sie eurythmisch der Venusgebärde¹⁶ entspricht.

12 Steiner, R.: Das Osterfest als ein Stück Mysteriengeschichte der Menschheit (GA 233), Vortrag vom 21. April 1924

13 Steiner, R.: Der Mensch als Zusammenklang... (GA 230), Vortrag vom 10. November 1923

14 ebenda

15 Steiner, R.: Die Geheimwissenschaft im Umriss (GA 10), Kap. Die Erkenntnis der höheren Welten, darin die sog. 5 Eigenschaften, unter ihnen: Positivität im Beurteilen der Welt

16 ebenda

Zusammenfassend ergibt sich:

Verleгеübung	- Samstag	-		alter Saturn
Gewohnheiten ändern	- Sonntag	-		alte Sonne
Rückwärts vorstellen	- Montag	-		alter Mond
Sich weniger als Fremder gegenüberstehen	- Dienstag	-	erster Teil der Erdentwicklung	- Mars
Der Wunschverzicht	- Mittwoch	-	zweiter Teil der Erdentwicklung	- Merkur
Das Erwägen des Für und Wider	- Donnerstag	-	nächste Verkörperung unserer Erde	- Jupiter
Der Urteilsverzicht	- Freitag	-	die übernächste Verkörperung unserer Erde	- Venus

Da diese Reihenfolge die Evolution der Erde widerspiegelt, versteht man auch, warum die ersten drei Stufen

Erinnern	-	alter Saturn
Besinnen	-	alte Sonne
Erschauen	-	alter Mond

so urbildlich sind, weil diese drei vorhergehenden Stufen der Erdentwicklung die ursprüngliche Trinität darstellen, die allen anderen Dreigliederungen zugrunde liegen. Und deswegen erscheint Dreigliederung in dieser Form auch im Grundsteinspruch.

Makroskopieren und Mikroskopieren

Die Riesenschritte der Erdenevolution können wir in den Alltagszweigen dieser sieben Übungen wieder finden. Und das ist vielleicht das Wesentliche des hier dargestellten Zusammenhanges, dass wir gehörig verkleinern und vergrößern lernen. Salutogenetisch betrachtet stärken diese Übungen sieben verschiedene Gesundheitstendenzen, dasselbe bedeutet aber pathogenetisch, dass es sieben verschiedene Krankheits-tendenzen oder Krankheitsanbahnungen gibt.

Die Vergesslichkeit im Alltag, die jeder kennt, nimmt mit dem Älterwerden auf natürliche Weise zu. Pathologisch gesteigert wird daraus das demenzielle Syndrom, sodass der Patient weder Tag noch Stunde weiß, ja nicht einmal mehr daran sich erinnern kann, wer er selber ist. Es liegt nach dem bisher Gesagten nahe, die Verlegeübung, wenn sie „mit Emsigkeit wiederholt“ wird, als wirksame Prophylaxe des hirnorganischen Psychosyndroms im Alter zu erkennen.

Ähnlich ist es mit unseren täglichen Hand- und Fuß- und Gliedmaßenbewegungen. Die gewöhnlichen Turn- und Sportbewegungen „reißen den physischen Leib fortwährend aus dem Ätherleib heraus“,¹⁷ die hier empfohlene Übung des Schrift-Änderns, im weiteren Sinne natürlich jede Art von Eurythmie, will gerade das Gegenteil erreichen, nämlich den physischen Leib dem Ätherleib eingliedern. Wenn wir diesen Vorgang vergrößern, so liegt in all diesen Tätigkeiten wie Eurythmie, Schrift-Ändern und anderen eine vorbeugende Kraft verborgen gegen die heute so weit verbreitete Ungeschicklichkeit. Man betrachte die Ungeschicklichkeit einmal probeweise als seelisches Ursachensyndrom verschiedener Krankheitsausprägungen, man sehe in dem Üben der Geschicklichkeit andererseits eine vielseitige Vorbeugemaßnahme gegen Krankheitsformen, die alle das gemeinsam haben, dass der Leidende zuletzt ungeschickt wird. Dann sehen wir den Polyneuropathie- oder Parkinsonpatienten vor uns, wir sehen Lähmungserscheinungen, deren Ursache ein Schlaganfall ebenso aber auch eine Encephalitis disseminata sein kann.

Das moderne Leben verlangt heute von vielen Menschen ein gesteigertes Lebenstempo. Das kann äußerlich nicht immer geändert werden. Aber innerlich können wir dem die Ruhe und die verlangsamende Kraft der Rückschau entgegenstellen. Die Sonne ist das beschleunigende Prinzip in der Welt, der Mond dagegen das Verlangsamende.¹⁸ Die mondenhafte Rückschau wird damit zum zentralen Prophylaktikum gegen Stress, Hypertonie, Burn-out-Syndrom und viele andere Folgen unseres hastigen Lebens.

Der Mensch muss lernen an der richtigen Stelle sich selbst als Fremder gegenüberzustehen, damit diese Tendenz nicht irgendwo an der falschen Stelle sich äußert, zum Beispiel seelisch biografisch im Suizid, leiblich in der Anorexia nervosa oder psychoimmunologisch betrachtet

17 Steiner, R.: Heileurythmie (GA 315), 5. Vortrag

18 Steiner, R.: Ägyptische Mythen und Mysterien (GA 106), 6. Vortrag vom 8. September 1908

in der Immunschwäche, im Krebs oder in einer Autoaggressionserkrankung. Natürlich sind das ganze verschiedene Krankheitsentitäten. Sie können aber alle zu einem gewissen Teil dadurch vermieden werden, dass der Mensch sich selbst als ein Fremder gegenüberstehen lernt.

Dass die Erziehung oder besser die Selbsterziehung unseres Wunschlebens eine gesundheitsfördernde Kraft hat, zeigen die verschiedenen Formen der Alkoholkrankheit, das Zigarettenrauchen, das Übergewicht und die heute so beliebten Risikosportarten ohne weiteres.

Für einen gesunden Menschen ist es nicht schwer, sich die Gründe und Gegen Gründe einer Handlungsweise klarzumachen. Im Einzelfall sind wir auch frei, die Handlung auszuführen oder sie zu unterlassen. Ganz anders ist es bei einem Zwangskranken, er ist seinen Zwangshandlungen ausgeliefert. Und jeder weiß, wie diese Zwangshandlungen ihre Ursache in Gedanken haben. Das Erwägen des Für und Wider beugt also unserer Neigung vor, in die Einseitigkeit von Zwangsgedanken zu verfallen.

Beim Urteilsverzicht geraten wir noch weiter in das psychiatrische Gebiet hinein. Das ist verständlich, denn auch im einzelnen Leben kommt die Psychose geisteswissenschaftlich betrachtet dadurch zustande, dass die Zukunft des Lebens zu stark in die Gegenwart hineinwirkt.¹⁹ Vom Planetenprozess her sind wir mit Jupiter und Venus entsprechend bei den zukünftigen Inkarnationen unserer Erde. Der gesunde Mensch übt sofort den Urteilsverzicht, wenn er merkt, dass er sich geirrt hat, oder wenn er sich dabei ertappt, irgendeinem Vorurteil erlegen zu sein. Ein Wahnkranker kann dies nicht. Er ist seinen Urteilen ausgeliefert, wie wenn sie Wesen wären, denen gegenüber er keinerlei Macht hat. So beugt der Urteilsverzicht unserer Anlage zur Wahnerkrankung vor.

Wenn diese Zusammenhänge dem am physischen Leib geschulten Arzt zunächst überraschend oder fast verwirrend erscheinen, so ist ihr unschätzbare Vorteil doch der, dass wir den Keim zur Krankheit, den Keim zum Gesundwerden im Alltag sehen lernen. Theodor Fontane (1819–1898) lässt eine seiner Gestalten einmal sagen: „Kleinigkeiten, die eigentlich das Wichtigste sind.“²⁰ Rudolf Steiner wiederholt dies dem Sinne nach in seinem Vortrag immer wieder. Und das ist ein Element, das wir für die Medizin der Zukunft brauchen: Wir müssen den Übergang finden „zu einer sorgfältig durchgeistigten, wissenschaftlich be-

19 Steiner, R. „Geisteswissenschaft und Medizin“ (GA 312), 16. Vortrag vom 5. April 1920

20 Christine in „Unwiederbringlich“ (1890)

fruchteten Beobachtung des Lebens. Denn wer das Leben betrachtet, kann die Krankheit überall abfangen. In der einfachsten Äußerung des alltäglichen Lebens, die nur ein wenig abweicht von dem sogenannten Normalen, liegt unter Umständen etwas, was richtig betrachtet zur Erkenntnis komplizierter Krankheitsvorgänge führen kann, wenn man nur die Dinge in dem richtigen Zusammenhang durchschaut.“²¹

Danksagung

In diesem Zusammenhang sei an das Lebenswerk Walther Bühlers (1913–1995) erinnert, welcher in vielen Schriften und Vorträgen²² den umfassend hygienisch-gesundenden Wert der Anthroposophie und speziell der beiden Darstellungen Rudolf Steiners „Nervosität und Ichheit“ und „Praktische Ausbildung des Denkens“²³ vertreten und gearbeitet hat. Der Verfasser dieses Aufsatzes verdankt Walther Bühler entscheidende Anregungen.

Weiterhin danke ich meinem Kollegen Georg Soldner, dass er mein Manuskript gelesen und stilistische und gedankliche Verbesserungen angeregt hat.

21 Steiner, R.: Pastoralmedizinischer Kurs (GA 318) Vortrag vom 16. Septmebr 1924

22 Bühler, W.: Verzeichnis der Schriften und Vorträge, Der Merkurstab (46) 1993, 117–124

23 Steiner R.: Praktische Ausbildung des Denkens, Vortrag 18. Januar 1909 (GA 108), viele Einzelausgaben

Die Ernährung

Marcus Roggatz

Hygiene der Lebensführung

Das Bemühen um Gesundheit ist ohne eine hygienische Lebensführung ein halbherziges Unterfangen. Der moderne Lebensalltag erschwert solche Bemühungen; allzu bereitwillig geben sich viele Zeitgenossen einer modernen Lebensweise hin, die zwar kurzfristig bequem und zeitsparend, aber kaum gesundheitsfördernd ist. Um die Frage nach dem „Wie“ einer gesunden Lebensführung zu beantworten, muss man sich darüber bewusst werden, dass den Menschen verschiedene Lebensprozesse durchziehen und prägen, deren Berücksichtigung und Pflege für die Frage nach Gesundheit und Krankheit von großer Bedeutung ist.

Fragen der Lebensführung haben schon in früheren Zeiten im Mittelpunkt therapeutischer Ratschläge gestanden. Gesunde Ernährung, frische Luft, ausreichend Ruhe und Schlaf, genügend Bewegung sind traditionelle Forderungen gerade der Naturheilkunde.

Einen Katalog solcher oder ähnlicher Empfehlungen wird man im Folgenden nicht finden. Vielmehr ist es unser Bemühen, auf diese der menschlichen Lebens- und Gesundungskraft zugrunde liegenden Lebensprozesse aufmerksam zu machen. Es bleibt jedem Einzelnen überlassen, aus der Erkenntnis dieser Tatsachen Folgen für die eigene Lebensweise abzuleiten.

Die Zeit ärztlicher Gebote sollte vorüber sein, ein Katechismus ärztlicher Vorschriften ist aus der Sichtweise der anthroposophischen Medizin nicht mehr zeitgemäß. Die Verantwortung für eine gesunde oder ungesunde Lebensweise liegt beim aufgeklärten Patienten selbst.

Die Darstellung der verschiedenen Lebenskräftebereiche vermeidet bewusst spezielle Empfehlungen für eine gesunde Lebensführung. Sie soll darauf aufmerksam machen, in welchen Bereichen diese Kräfte zu finden sind und welcher Natur sie sind. Es ist nicht Sinn dieses Kapitels, Ratschläge im Stil eines Gesundheitsbreviers zu geben.

Im Aufmerksamwerden auf die vielfältigen und geheimnisvollen Zusammenhänge im menschlichen Organismus hat der Mensch die Freiheit, daraus entsprechende Verhaltensweisen abzuleiten, die ihm einen verantwortungsvollen und gesunden Umgang mit den Lebenskräften seines Organismus ermöglichen.

1. Das Sinnesleben

Ein grundlegender Lebensprozess ist das Sinnesleben. Der Mensch ist als Sinneswesen ständig Einflüssen aus seinem Umkreis und dem eigenen Inneren ausgesetzt, die weitaus mehr Bedeutung haben als nur „Informationsvermittlung“, wie uns eine abstrakte, sinnentleerte Naturwissenschaft glauben machen will.

Im Aufnehmen durch die Sinne durchziehen gleichzeitig Alterungsprozesse den Menschen, die ihn wacher, kontrollierter und älter werden lassen. Das Kind ist in den ersten Lebensjahren besonders stark von solchen Sinnesprozessen beeinflusst, daher rührt auch die vergleichsweise schnelle körperliche Veränderung innerhalb kürzester Zeit: Es ist aber auch ständig in Gefahr, von den Wahrnehmungen überwältigt und überlastet zu werden. Eine wesentliche Aufgabe einer hygienischen Lebensführung ist daher die Sinnespflege, deren Bestreben es sein muss, das Überangebot an Sinneseindrücken auf ein erträgliches Mass zu begrenzen, vor allem beim Kind. Dies kann zur Folge haben, sich des ständig unbewusst flüchtigen Zugreifens auf die Medien bewusst zu werden und die Informationsflut einzuschränken. Kinder neigen – mehr noch als Erwachsene – zu Konzentrationsschwäche, motorischer Unruhe und Ess- und Verhaltensauffälligkeiten, wenn sie nicht vor den Sinnesüberreizungen durch Radio, Fernsehen, Bilderüberangebot und Spielzeugflut geschützt werden. Dagegen kommen andere Sinne, wie Tast- und Eigenbewegungssinn gerade bei Kindern zu wenig zur Ausbildung – einmal durch uniformes Spielzeug, das keine Tastdifferenzierung mehr möglich macht, andererseits durch fehlende Eigenbewegung der Kinder, die beispielsweise vor den Fernsehgeräten sitzen und, statt sich selbst zu bewegen, ferngelenkte Autos oder Computer betätigen.

Ein vernünftiger Umgang mit der Menge und dem Umfang an Sinneswahrnehmung ist eine unerlässliche und vergleichsweise einfache gesundheitsfördernde prophylaktische Maßnahme. Gleichzeitig ist eine Kräftigung der aktiven Sinnesstätigkeit möglich: Durch Hinhören, aufmerksames Beobachten, gründliches Begreifen kann man der Flüchtigkeit und Oberflächlichkeit des heutigen Sinneslebens ausgleichend entgegentreten.

2. Das Gedankenleben

Ähnliches lässt sich über das Gedankenleben sagen. Auch dies ist ein zentraler Lebensprozess im Menschen, der heute völlig überfordert ist.

Wieder sind es vor allem die Kinder, die ein Zuviel an gedanklicher und gedächtnisbelastender Anforderung nicht „verdauen“ können. Im Gedankenleben klingt die Wahrnehmung nach, muss die Fülle und Geschwindigkeit der Eindrücke verinnerlicht werden. Dies wird dem heutigen Menschen schwer gemacht. Neben der Sinnesüberflutung ist das Gedankenleben durch die Abstraktheit unserer Zeit überbeansprucht. Im Bemühen um einen gesunden Umgang mit diesem Lebensbereich kann der Mensch dafür sorgen, regelmäßig Ruhemomente im eigenen Gedankenleben zu schaffen, in denen nur ein oder wenige Gedanken im Mittelpunkt des Bewusstseins stehen und Eindrücke in Ruhe nachwirken können.

Unter anderem geht es also um ein zeitweiliges Sich-herauslösen-Können aus der Hektik des Alltags. Ein bewusster Umgang mit den Lebenskräften der Gedankenwelt kann z. B. dazu führen, das zu entwickeln, was „Willenskraft im Denken“ genannt werden kann. Ein Beherrschenlernen der oft schematisch und assoziierend ablaufenden Gedanken durch Willenseinfluss und ein Bemühen um lebendige, bildhafte Denkweise, die dem Kind noch naturgemäß ist und ihm heute oft sehr früh ausgetrieben wird, sind das Ziel solcher Gedankenpflege.

3. Die Atmung

Ein nächster Lebensprozess ist die Atmung. Neben der lebensnotwendigen Sauerstoffaufnahme werden durch die Atmung auch andere gestaltende Kräfte aufgenommen, die für die Leibesbildung notwendig sind. Als Urbild einer rhythmischen Tätigkeit gleicht der Atmungsvorgang in seiner immer wiederkehrenden Harmonie zwischen den Polaritäten, in die der menschliche Organismus eingespannt ist, in vielfältiger Weise aus, der Atmungsprozess vermittelt zwischen den Einflüssen aus dem „oberen“ Menschen (Sinnesmensch) und denen des „unteren“ Menschen. Auch die Atmung ist damit eine Form der „Verdauung“ (also der Umwandlung) und bedarf dadurch dauerhaft besonderer Pflege.

Diese kann äußerlich in Form von Klimakuren und sportlicher Betätigung bestehen. Tiefergehend betrachtet, ist das Atmungsleben auch Träger der seelischen Tätigkeit, Seelenregungen drücken sich unmittelbar im Atemstrom aus. Jede künstlerische Betätigung fördert das Atmungsleben. Daher kann der zentrale und für sich schon heilsame Lebensprozess durch künstlerische Therapien wie Malen, Musiktherapie und Heileurythmie noch gefördert werden.

4. Die Blutzirkulation

Der nächste Lebensprozess hat mit der Blutzirkulation zu tun.

Vor dem Hintergrund der zunehmenden Durchblutungsstörungen kommt diesem besondere Bedeutung zu. Die Zirkulation hat nicht allein mit der Ernährung, sondern auch mit Absonderung zu tun – eine Aufgabe, die nicht gelöst wird, wenn es zu „Verschlackungen“, Degeneration und Sklerose kommt.

Die Pflege des Zirkulationsorganismus erfolgt vor allem durch bewussten Umgang mit der die Zirkulation tragenden Wärme. Gegen kaum ein Lebensprinzip wird heute so gesündigt wie gegen die Bewahrung der körpereigenen Wärme. Der unbedachte Umgang mit der Körperwärme äußert sich schon darin, dass man bei Säuglingen fast immer einen Großteil der Körperoberfläche, nämlich den Kopf, unbedeckt lässt oder fiebernde Kinder unbedeckt herumlaufen oder liegen lässt, damit ihnen nicht zu warm sei! Vollends unverantwortlich wird der Umgang mit der kostbaren Lebenswärme dort, wo schon bei geringfügigen Temperaturanstiegen von 1 bis 2 °C medikamentös fiebersenkend eingegriffen wird. Fatal ist dies vor allem im Kindesalter, wo Temperaturen, bis über 40 °C geradezu physiologisch notwendig sein können. Dies zeigt sich dann, wenn ein Kind ohne weitere Symptomatik einige Tage lang mit hohen Temperaturen fiebert. Unter Umständen braucht das Kind das Fieber dann, und ein Abbrechen der Temperatursteigerung ist nicht nur sinnlos, sondern geradezu schädlich. In der Wärme vollziehen sich Neugestaltung und Heilung des Organismus, die im Kindesalter vielleicht die wichtigsten Entwicklungsschritte einleiten.

Durch einen falschen Umgang mit der Wärme, angefangen von unzureichender, aber „modischer“ Bekleidung, bis hin zum allmählichen „Absterben“ von Seelenwärme durch eine gedanklich abstrakte Kälte im Alltag (auch soziale Kälte) lässt die moderne Menschheit Gesundheitsschädigung im erschreckenden Umfang entstehen.

5. Die Stoffwechselprozesse

Die Stoffwechselprozesse sind Lebenserscheinungen, die dem Erhalt des menschlichen Organismus dienen. Stoffaufnahme und -umwandlung werden dem Organismus durch falsche Ernährungsweise heute sehr viel schwerer gemacht als früher.

Auch der Lebensbereich der Immunologie gehört hierher, der heute in Form zunehmender Allergien daran krankt, dass Fremdes nicht mehr als Fremdes und Eigenes nicht mehr als Eigenes erkannt werden kann. Zur Pflege dieser Kräfteorganisation gehört die Ernährung, der ein eigenes Kapitel (s. Nachtrag) gewidmet ist, aber auch die kindliche Erziehung. Eine Erziehungsform, die die physiologischen Verhältnisse und Entwicklungsstufen des Kindes berücksichtigt, kann die Gefahr von Stoffwechselerkrankungen in höherem Lebensalter vermindern.¹

6. Das Bewegungsleben

Das Bewegungsleben des Menschen ist ein anderer Bereich, in welchem die Lebenskräfte gestärkt oder geschwächt werden können. Den notwendigen (und auch gesundheitsfördernden) aktiven Eigenbewegungen steht ein passives Bewegt-Werden gegenüber, das heute in unserer mobilen Gesellschaft einen immer größer werdenden Raum einnimmt. Passive Bewegung ist auf Dauer eine Belastung für den Herzorganismus. Das gilt im übertragenen Sinne auch für das Bewegt-Werden durch Zeitdruck, Termine und Arbeitsüberlastung.

Der gesamte Bewegungsorganismus des Menschen braucht einen Rhythmus. Wo er verloren geht, schwinden nach und nach die Lebenskräfte. Auch Wachstum und Reifeentwicklung sind Bewegungsprozesse, die eine ihnen gemäße Geschwindigkeit fordern.

Verfrühung, wie heute bei dem immer früher einsetzenden Pubertätszeitpunkt, schadet diesen Lebensprozessen ebenso wie Verspätung durch künstlich herausgezögertes Klimakterium. Durch Erziehungsfehler und Einfluss von Mode und „Zeitgeist“ wird heute die Kindheit verfrüht in die Jugend übergeführt. Auf der anderen Seite wird der lebendige Entwicklungsvorgang des Altwerdens ebenso durch Jugendlichkeitswahn in Form übertriebener Körperkultur und Vitaminsucht gestört.

Wo der Bewegungsorganismus des Menschen aus den ihm zugeordneten Rhythmen herausfällt, treten Schädigungen ein, die notwendig zu einem Rückgang der gesunden Lebenskräfte führen. Auch die umfassende bewusste Gestaltung der inneren und äußeren Beweglichkeit gehört somit zu einer sinnvollen Lebensführung. Solche sind seelisch begleitete Bewegungen, wie sie in der Eurythmie erlebt werden können und das Bemühen um ein lebendiges, beweglich bleibendes, möglichst vorurteilsfreies Denken.

1 Literatur siehe im Anhang

7. Die Fortpflanzung

Der letzte Lebensprozess, der hier genannt sein soll, ist der, welcher mit Sexualität und Fortpflanzung zu tun hat.

Unsere Zeit ist geprägt von einer immer raffinierter werdenden Intellektualität und Sexualität, polaren und eng miteinander verbundenen Kräften, die das Bewusstsein des Menschen immer stärker prägen.

Die Kehrseite dieser dominierenden Einflüsse ist ein Verlust an gemüthlichen Denkräften und der Verlust von gesunden Instinkten, z. B. was die Zeit der Schwangerschaft betrifft. Wie viel Fürsorge und Anpassung im eigenen Lebensstil eine Schwangerschaft erfordert, ist immer weniger Menschen heute bewusst. Die Veräußerlichung der Sexualität hat notwendig einen Verlust an Innerlichkeit zur Folge, unter dem viele Menschen heute leiden. Die Lebenskräfte in diesem Bereich werden dadurch vereinseitigt, die Möglichkeiten, die auch seelisch-geistiger Natur sein können, werden kaum noch genutzt. Es ist unausweichlich, dass die regenerierenden Lebenskräfte dieses Bereiches durch zu starkes Veräußerlichen, anders gesagt: durch einen Mangel heute geschwächt werden. Die Folge ist, dass die starken regenerierenden Kräfte, die in diesem Bereich zu Hause sind, immer mehr abnehmen.

Nachtrag zur Ernährungsfrage

Die Anthroposophische Medizin kennt keine spezielle – gar „anthroposophische“ Diätform, wohl aber eine auf der anthroposophischen Natur- und Menschenkunde fußende Ernährungslehre (Literatur siehe z. B. Hauschka; Schmidt; Renzenbrink).

Einzelne Krankheitsumstände und Lebenssituationen können eine spezielle Diät angezeigt erscheinen lassen, wie spezielle Rohkostformen, grundsätzlich vegetarische Ernährungsweise, vorwiegende Wurzel- oder Blattkost und viele andere.

Gerade bezüglich der Ernährungsweise ist, wie überhaupt in der Medizin, jeder Fanatismus schädlich und im Rahmen einer anthroposophischen Therapie das Einhalten einer Diät in den meisten Fällen eine zeitlich begrenzte Empfehlung. Dies gilt vor allem für eine Rohkostdiät, die, über längere Zeit durchgeführt, auch gesundheitsschädigende Wirkung haben kann.

Grundsätzlich sollte die Ernährung ausgewogen und qualitativ hochwertig sein, d. h. die verwendeten Lebensmittel sollten aus biologischem, besser biologisch-dynamischem Anbau stammen.

Neben der Herkunft der Nahrungsmittel spielen deren Weiterverarbeitung (z. B. bei Ölen, Zucker oder Getreide) sowie das Verständnis für die verschiedenen Inhaltsstoffe eine große Rolle. Gerade zur unterschiedlichen Bedeutung von Eiweißen, Kohlenhydraten und Fetten ist die angegebene Literatur sehr aufschlussreich und eine unbedingt notwendige Ergänzung zur heute üblichen materialistischen Stoffeskunde und ihrem Denken, das Lebensmittel im wesentlichen in „Bau- und Betriebsstoffe“ gliedert.

Anders als verschiedene Therapierichtungen, lehnt die Anthroposophische Medizin den Zucker nicht grundsätzlich ab, da er eine wesentliche Kulturrolle spielt und physiologisch die Grundlage für das Eingreifen der Wärmeorganisation in den menschlichen Leib darstellt. Ein „Verteufeln“ jeglichen Zuckerkonsums ist daher unsinnig. Dennoch kann beispielsweise in der Neurodermitis-Therapie eine vorübergehende Zuckerkarenz notwendig sein. Der so gut wie chemisch reine, weiße Industriezucker ohne die ursprünglich in der Pflanze vorhandenen Lebensstoffe (Vitamine) und Mineralstoffe wird ähnlicherweise zum „Gift“ wie etwa mineralstofffreies destilliertes Wasser als Getränk.

Auch die Verwendung von sogenannten Genussgiften ist, obwohl gesundheitsbelastend, grundsätzlich eine Frage, die der erwachsene Mensch in seinem Bewusstsein zu klären hat und nicht eine, die ein medizinisches Dogma erforderlich macht.

Es ist nicht Zufall, dass sich spirituell hoch entwickelte Kulturen in Asien auf dem Boden einer vorwiegenden Reisernährung und nicht etwa auf einer „Kartoffelkultur“ entwickelt haben. Als Knollenfrucht wirkt die Kartoffel auf das Nerven-Sinnes-System des Menschen belastend (z. B. im Unterschied zu den Kohlehydraten der Getreide mit hohem Kieselgehalt). Es werden bei der Verdauung der Kohlehydrate der Kartoffel Kräfte beansprucht, die sonst im Seelischen wirksam werden sollen und die das Denken beleben. So kann verständlich sein, dass überwiegende Kartoffelernährung ein Wegbereiter der materialistischen Kulturentwicklung geworden ist.

Vonseiten der Anthroposophischen Medizin wird bewusst kein Urteil über die Entscheidung zwischen vegetarischer und tierischer Ernährung abgegeben. Grundlegend für das Verständnis pflanzlicher Nahrung ist die Tatsache, dass der dreigliedrige Mensch in räumlich umgekehrter Beziehung zur Pflanzengestalt verstanden wird. Demnach wirkt eine Diät vorwiegend mit Wurzelnahrung auf das Nerven-Sinnes-System des Menschen, Blattahrung auf den rhythmischen Teil des

Organismus und Blüten und Früchte auf die Stoffwechselorganisation im Menschen.

Im Schulalter kann so z. B. denkschwachen Kindern unter Umständen schon durch eine die Wurzeln betonende Ernährung mit täglichen Gaben von Karotten, Rettichen usw. geholfen werden, während eher intellektuell überwachte Kinder, sinnesbetont, oft blass, z. B. mehr gekochte Nahrung und Früchte benötigen.

Für Kinder, aber nicht allein für sie, ist die „Kultur des Speisens“ ebenso wichtig wie die Qualität der Nahrungsmittel. Unbeachtet und hastig heruntergeschlungene Nahrung ist für den Organismus auch dann belastend, wenn die Lebensmittel qualitativ hochwertig sind. Ein fehlender Rhythmus in der Abfolge der Mahlzeiten ist auf Dauer für viele Menschen, besonders für Kinder, krankmachend, genauso wie ein regelmäßiges Abgelenktsein durch gleichzeitiges Radiohören oder Zeitunglesen, welches das ungestörte Wahrnehmen und Verdauen der Nahrung unmöglich macht. Sinngemäß gilt das für seelische Spannungen, unter denen die Kinder am meisten leiden, wenn diese nicht vom Esstisch ferngehalten werden, und für Sachgespräche, die die Konzentration abziehen. Dagegen können heitere Tischgespräche und Scherze den Appetit und Stoffwechsel anregen.

Die heute beliebten Arbeitsessen sind zwar zeitsparend, aber tendenziell verdauungsschädigend.

„Der Mensch lebt nicht vom Brot allein“ deutet sowohl auf die Tatsache, dass es für den Menschen nicht nur einen Substanzstrom über die Nahrung gibt. Der Mensch regt über die Sinneswahrnehmung und die Einatmung der Atmosphäre die Substanzbildung im Organismus an. Daher gehört zu einer Ernährungskultur gerade bei Kindern viel mehr als nur die Zufuhr ausreichender Kalorien und Vitaminmengen: die Ernährungsrhythmen, die damit im Zusammenhang stehende „Sinnespflege“ (s.o.) und seelisches Hinwenden zur Nahrungsaufnahme durch ausreichende Muße beim Essen. Nicht zuletzt gehört ein Tischgebete heute immer seltener zur Ernährungskultur. Für eine anthroposophische Menschenkunde ist es nicht schwer nachzuvollziehen, dass auch die Ernährung Einfluss auf das Gedanken- und Seelenleben des Menschen hat.

Die Fastfood-Kultur nur aus gesundheitlichen Gründen abzulehnen, ist daher eine – letztlich auch materialistische – Vereinfachung. Ähnliches gilt für den Fleischkonsum. Dieser hat – weit über die Frage des Tierschutzes hinaus – einen Einfluss auf das geistige und Seelenleben.

Für die Gesundheit einzelner Menschen dagegen kann er sogar förderlich sein. Ideologie und Fanatismus sind in Ernährungsfragen ebenso schädlich wie anderswo auch.

Literatur

- Rudolf Steiner Vorträge vom 8. April 1924, 16. September 1923,
6. Januar 1922 und vom 12. Juni 1921
- G. Schmidt Dynamische Ernährungslehre, Proteus-Verlag, St. Gallen
- R. Hauschka Ernährungslehre, Vittorio-Klostermann-Verlag,
Frankfurt 1951
- W. C. Simonis Ernährung des Menschen, Verlag Freies Geistesleben,
Stuttgart 1960
- U. Renzenbrink Getreide als menschengemäße Ernährung,
Dornach 1967

*Alle Geheimnisse liegen
in vollkommener Offenheit vor uns! ...
Es gibt kein Geheimnis an sich,
es gibt nur Uneingeweihte aller Grade!
Christian Morgenstern*

Ostern – vorbereitende Bildmotive für Kinder

Oswald Sander

Ein besonderes Anliegen sollte es dem Lehrer und Erzieher sein, mit den ihm anvertrauten Kindern die Jahresfeste zu feiern, insbesondere die christlichen Feste. Das wache Miterleben des Jahreslaufes ist für das Kind eine wichtige Hilfe, sich im Zeitenstrom zu orientieren: Es strukturiert das Jahr und führt zu einem vertieften Feiern der Festeszeiten. Die Jahreszeitenfeste gehörten als religiös-kultische Feiertage im Altertum und im christlichen Mittelalter zum Leben der Menschen selbstverständlich dazu. Heute ist das nicht mehr so. Wir benötigen immer neue Anstrengungen zur eigenen Festgestaltung, mit der wir zugleich die Gemeinsamkeit im sozialen Leben der Schulklasse oder der ganzen Schulgemeinschaft fördern.¹

Die Ostergeschichte, bei der wir Erwachsene an das Leben und Leiden des Gottessohnes auf Erden denken und an die Überwindung von Leid und Tod am Ostersonntag, ist für jüngere Kinder noch nicht verständlich. Wie können wir die Kinder auf das Osterfest einstimmen? Folgende Motive könnten in den Ostererzählungen für verschiedene Altersstufen anklingen.

Das Bild des Hasen als geistige Kraft der Aufmerksamkeit

Jüngere Kinder denken bei dem Osterfest an den Osterhasen. Man darf ihn aber nicht verwechseln mit dem Feldhasen oder dem Kaninchen. Sie sind seine guten Freunde, aber nicht er selber! Hoffentlich haben Groß-

¹ Alles, was die Menschen erhoffen von einer Erneuerung des sozialen Lebens, es wird nicht kommen von all den Diskussionen und von all den Institutionen, die sich auf Äußerlich-Sinnliches beziehen. Es wird alleine kommen können, wenn ein mächtiger Inspirationsgedanke die Menschheit ergreift, durch welchen wiederum Moralisch-Geistiges unmittelbar im Zusammenhange gefühlt und empfunden wird mit dem Natürlich-Sinnlichen. (Rudolf Steiner am 2. April 1923, GA 223)

stadtkinder schon alle einmal einen Hasen beobachten können. Welcher Mensch wäre nicht entzückt, wenn spielende, männchenmachende Hasen am Waldrand zu beobachten sind! Das gelingt nicht so leicht, denn der Hase hat ein außerordentlich feines Gehör, er ist „ganz Ohr“. Die Augen sind äußerlich nicht scharf, man sagt sogar, er schliefe mit offenen Augen. Unaufhörlich horcht er, was die Umwelt zu sagen hat, witternd und wie ein Sinnbild der Wachsamkeit spiegelt er deren Bewegung. In sie hinein lauscht er mit seinen langen, hochgestellten, vor Aufregung manchmal geradezu zitternden Ohren („hellhörig“).



Hase auf der Flucht

Der sanfte Hase tut keinem Tier etwas zuleide. Er schreit niemals, außer in Todesnot und da nur wenig. Er hat kein eigentliches Haus, sein Lager ist heute hier und morgen dort, das ganze Gelände ist ihm Heimstätte, der Himmel sein Dach („heimatlos“). Die Zahl seiner Feinde ist groß. Auch Jäger und Hunde sind hinter ihm her. Nur durch seine Aufmerksamkeit und Schnelligkeit kann er sich flüchtend retten. Er gehört zu den schnellsten Tieren und läuft schneller als ein Rennpferd. Ruhelos und von Furcht gehetzt, verhält sich der Hase scheu und nervös. Sieht er aber einen verfolgten Kameraden, der nicht mehr weiterkann, so springt er mutig statt seiner hinaus, täuscht die hetzenden Hunde oder den Fuchs. Während der andere sich verbirgt, rennt er für den Ersten weiter und rettet so den Bruder. Oft muss aber der Zweite sein Leben dafür lassen. Es ist eine vom Schöpfer allen Hasen mitgegebene Eigenschaft, dass sie in dieser Weise füreinander das Leben einsetzen. Daher stammt der Ausdruck „für jemanden ins Feld springen“ („fähig sein zu Hingabe und Opferung“).

Unser Osterhase bringt und versteckt die Ostereier. Er legt nicht das Ei, aber er darf es bringen. Während am Weihnachtsfest das Christkind die Geschenke auslegt, sie also da sind, versteckt der Osterhase die Eier: Sie wollen gesucht sein. (Das tiefe Geheimnis von Tod und Auferstehung im Ostergeschehen ist „eine verborgen wirksame, eine mystische Tatsache“, die wir Menschen erst suchen und finden müssen.)

Ostereier sind keine gewöhnlichen Hühnereier. Mit leuchtenden Farben oder schönen Formen sind sie geschmückt. Im Ei aber können wir im goldenen Dotter eine kleine Sonne sehen, und das Eiweiß erinnert uns an den silbrigen Schein des kühlen Mondes. Aus dem Ei entsteht neues Leben. Das weiß jeder, der einmal erlebt hat, wie es in einem ausgebrüteten Ei piept und pickt, bis die harte Schale zerbrochen wird und ein goldgelbes Küken herauskommt, welches gleich seinen Kopf in die Höhe reckt. Neues Leben bricht durch die harte Schale und lässt die tote Hülle zurück.

Dieses neue Leben, das aus einem einzelnen Ei entsteht, entsteht für die ganze Erde durch das Geheimnis des Osterfestes. Etwas von diesem Geheimnis erleben wir alljährlich in der erneuernden Lebenskraft des Frühlings, der um uns her nach der Winterkälte alles wieder wachsen und blühen lässt (Ostern als beginnender Geistesfrühling der Erde).

Soweit eine Erzählung für jüngere Kinder. Das Hasenmotiv ließe sich in einer zweiten Stufe fortführen, denn am Himmel gibt es einen Wandelstern, der „schneller läuft“ als die übrigen. Der Mond ist so etwas wie der Hase am Himmel. So manche Legende aus fernen Ländern erzählt vom „Hasen“ im Mond.

Der Hase als Sinnbild für Wandlungsprozesse

Folgende einfache Erzählung aus Indien drückt eine märchenhafte Wahrheit aus: „Da lebte einmal Buddha als Hase, und es war in der Zeit, in welcher die verschiedensten Wesen nach Nahrung suchten, aber alle Nahrung war aufgezehrt. Was der Hase selbst als Nahrung haben konnte, die Vegetabilien, war aber für Wesenheiten, die Fleischfresser waren, nicht geeignet. Da beschloss der Hase, der eigentlich Buddha war, als ein Brahmane kam, sich selbst zu opfern und sich als Nahrung hinzugeben. In diesem Augenblick kam der Gott Shakra, er sah die gewaltige Tat des Hasen. Und ein Bergspalt öffnete sich und nahm den Hasen auf. Nun nahm der Gott eine Tinktur und zeichnete das Bild dieses Hasen auf den Mond. Und seit jener Zeit ist das Bild des Buddha als Hase im

Monde zu sehen.“² (Auch hier kommt der Hase als Symbol des Opfers zum Ausdruck: ein „Gegen-die-Natur-Handeln“, gegen die Hasennatur in uns; man nennt „Hasenfuß“ jemanden, der ängstlich ist.)



*Das Fenster mit den drei vereinigten Hasen
als Ausdruck der Dreifaltigkeit im Dom zu Paderborn
(„Der Hasen und der Löffel drei, und doch hat jeder Hase zwei.“)*

Für die Kinder geeigneter zu erzählen wäre „Die Legende von den drei Hasen“.³ Die völlige Selbstlosigkeit und Selbstaufopferung des dritten Hasen in dieser Legende ist eine Überlieferung vom Mondhasen aus Indien. („Wer einen Gast beherbergt, ihm den Hunger nicht stillt und den Durst nicht löscht, der hat vergebens zu Gott gebetet.“)

Die naturhistorische Fabel des Feuervogels Phönix

Für die Schüler der Mittelstufe, die schon eingetaucht sind in den Geschichtsstrom der alten Kulturen, eignet sich als Bild des Auferstehungsgeheimnisses eine uralte Weissagung aus den sabäischen Mysterien des alten Arabiens. (Saba ist der alte Name von „Arabia felix“ oder Jemen im

2 Zitiert nach Rudolf Steiner: Das Lukasevangelium, 17. September 1909, GA 114, Seite 70

3 Luise Schusselmann: Die christlichen Jahresfeste und ihre Bräuche, Kapitel: Ostern, Verlag Freies Geistesleben, Stuttgart 1992;
Ineke Verschuren: Die Reise zur Sonne. Geschichten zu Ostern, Pfingsten und Johanni, Verlag Urachhaus, Stuttgart;
Maya Peter: Um Ostern mit Kindern, als Hindu-Sage vom Hasen im Mond, Ogham-Verlag, Stuttgart 1994

Südwesten der riesigen Halbinsel.) Dort hatte der mythische Wundervogel Phönix seinen Wohnsitz.

In den Gegenden Arabiens, die in früheren Zeiten einmal von geradezu paradiesischer Fruchtbarkeit waren, gab es nämlich einen Vogel, der hieß Phönix. Er war der einzige seiner Art und lebte fünfhundert Jahre. Als ihm aber sein Ende herannahte und er sterben musste, kam er zu den Bäumen des Libanon im alten Phönizien und füllte seine Flügel mit Wohlgerüchen. Weiter flog er nach Ägypten in die Stadt, die Heliopolis (Sonnenstadt) heißt. Und am hellen Tage, vor den Augen aller, flog er zum Altar des Helios und verbrannte sich in dem Feuer des Altars. Am folgenden Morgen durchforschte der Priester den Altar und fand einen Wurm in der Asche. Am zweiten Tag bekam dieser Federn und am dritten Tag fand man ihn wieder zum Phönix geworden. Er grüßte den Priester und flog davon, zurück zu seinem alten Wohnsitz im Innern Arabiens, um für ein weiteres halbes Jahrtausend zu leben. Dann schauten die Priester die Zeittafeln nach und sahen, dass er nach Ablauf von fünfhundert Jahren gekommen war. Als Vogel des „großen Jahres“ zeigte sein Flug nach dem Tempel von Heliopolis „die Wiedergeburt der neuen Zeit in gewissen Zyklen an“.

Die heilige Sage vom Vogel Phönix, der sich im Weihrauchfeuer selbst verbrennt und aus der Asche wiederaufersteht, führt die Schüler nahe an das Wandlungsgeheimnis des Ostergeschehens. Die sabäischen Eingeweihten haben ein Wissen gepflegt von dem Wesen, das sich darauf vorbereitete, zum Heile der Menschheit dereinst Sieger zu werden über den Tod – aus der Selbstverbrennung durch das aufgenommene Gottesfeuer siegreich wiederaufzuerstehen.

Ein weiterer Schritt auf dem Wege eines tieferen Verständnisses des Osterfestes kann dann für die Jugendlichen der Oberstufe erfolgen.

*Phönix aus der Asche steigend,
Zeichnung von Jochen Bockemühl*





Die Auferstehung, Matthias, Grünewald 1512–1516

Literatur

- | | |
|----------------------|--|
| Brigitte Barz | Feiern der Jahresfeste mit Kindern, Stuttgart 1987 |
| Sigismund von Gleich | Marksteine der Kulturgeschichte, Stuttgart 1982,
Kapitel: Das Königreich Saba und die Phönix-
Mysterien |
| Marta Heimeran | Von der Religion des kleinen Kindes, Stuttgart 1970,
Kapitel: Von Ostern und anderen christlichen
Jahresfesten |
| Elisabeth Klein | Menschengemäße Erziehung als Zeitforderung,
Schaffhausen 1976, Kapitel: Dürfen wir noch vom
Osterhasen sprechen? |
| Friedel Lenz | Mit Kindern Feste feiern, Schaffhausen 1978,
Kapitel: Was will der Osterhase dem Kinde sagen? |
| Wera von Blankenburg | Heilige und dämonische Tiere, Köln 1975 |
| Hella Krause-Zimmer | Der Hase als Sinnbild, in: Mitteilungen aus der
anthroposophischen Arbeit in Deutschland,
Johanni 1976 |

Wirkungen der Erziehung im Lebenslauf

Vorgeburtliche Angst der Seelen vor der von Materialismus erfüllten Welt und die Aufgabe der Erzieher

Rudolf Steiner

Die Intelligenz darf nicht unterdrückt werden, aber es gehört für den Einsichtigen in der Zukunft ein gewisser Mut dazu, der Intelligenz sich hinzugeben, weil die Intelligenz die Versuchung bringt zum Bösen und zum Irrtum, und weil wir in der Durchdringung der Intelligenz mit dem Christus-Prinzip finden müssen die Möglichkeit, diese Intelligenz umzuwandeln. Ganz und gar ahrimanisch würde die Intelligenz der Menschen, wenn das Christus-Prinzip die Seelen der Menschen nicht durchdränge.

Sehen Sie, wenn Sie bedenken, mit wie viel Grausamkeiten die heutige Kulturentwicklung durchsetzt ist, die sich kaum vergleichen lassen mit den Grausamkeiten barbarischer Zeitalter, dann werden Sie kaum zweifeln können, dass sich die Morgenröte für den Abstieg der Intelligenz deutlich ankündigt. Man sollte nicht in oberflächlicher Weise die sogenannten Kulturerscheinungen unseres Zeitalters betrachten, man sollte wahrhaftig nicht daran zweifeln, dass die Menschen der Gegenwart sich aufraffen müssen zu einem wirklichen Erfassen des Christus-Impulses, wenn sie einer heilsamen Entwicklung entgegengehen wollen. Es ist zweierlei heute schon stark zu bemerken: Menschen, die sehr intelligent sind und die einen deutlichen Hang zum Bösen haben; und es ist auf der anderen Seite zu bemerken, wie viele Menschen unbewusst diesen Hang zum Bösen dadurch unterdrücken, nicht bekämpfen, dass sie ihre Intelligenz schlafen lassen. Schläfrigkeit der Seele, oder aber bei wachen Seelen ein starker Hang zum Bösen und zum Irrtum, das ist in der Gegenwart durchaus zu bemerken.

Und nun erinnern Sie sich einmal, wie ich vor meiner letzten Abreise an einem Abend hier auseinandersetzte, wie anders die Kinder seit fünf bis sechs bis sieben, acht Jahren geboren werden heute, mit einem, man möchte sagen, melancholischen Anflug über den Gesichtern, der deutlich zu bemerken ist für denjenigen, der so etwas bemerken kann. Und ich habe gesagt: Das rührt davon her, dass die Seelen heute nicht gern heruntergehen in die von Materialismus erfüllte Welt. Man

könnte sagen: Die Seelen haben vor ihrer Geburt eine gewisse Furcht und Angst in die Welt einzutreten, in der die Intelligenz den Hang, die Neigung zum Bösen hat und in absteigender Entwicklung begriffen ist. Das ist auch etwas, wovon ein Bewusstsein entwickelt werden muss bei denjenigen Menschen, die für die Menschenzukunft Erzieher und Unterrichter werden. Die Kinder sind heute anders, als sie waren vor Jahrzehnten. Das ergibt sich schon einer oberflächlichen Betrachtung sehr deutlich. Man muss sie anders erziehen und anders unterrichten, als man sie vor Jahrzehnten unterrichtet hat. Man muss mit dem Bewusstsein unterrichten, dass man eigentlich bei jedem Kinde eine Rettung zu vollziehen hat, dass man jedes Kind dahin bringen muss, im Lauf des Lebens den Christus-Impuls in sich zu finden, eine Wiedergeburt in sich zu finden.

Solche Dinge, sie lebt man da, wo man sie zum Beispiel nötig hat als Lehrer, als Erzieher, nicht aus, wenn man sie einfach nur theoretisch kennt; sie lebt man nur aus, man führt sie nur ein in die Erziehung, in das Unterrichten, wenn man in der Seele stark erfasst ist von diesen Dingen. Von der Lehrerschaft insbesondere muss es gefordert werden, dass sie in ihrer Seele stark erfasst wird von diesem Sorgenvollen für die Menschheit, welche Versuchung der Intellekt mit sich bringt! Der Stolz, den die gegenwärtige Menschheit auf den Intellekt entwickelt, dieser Stolz, er könnte sich schwer rächen an der Menschheit, wenn er nicht durch dasjenige abgelähmt würde, was ich eben auseinandergesetzt habe, wenn er nicht abgelähmt würde durch ein starkes, energisches Bewusstsein: Das Beste in mir als Mensch dieser und der folgenden Inkarnationen ist, was ich in mir als den Christus-Impuls finde.

Nun muss man sich klar sein darüber, dass dieser Christus-Impuls nicht sein darf die Dogmatik irgendeiner Religionsgemeinschaft.

Notwendig ist, dass der Mensch fühlt, dass alles dasjenige, was sich ihm eröffnen und offenbaren kann in seinem Innern nach dem Mysterium von Golgatha hin, zusammenhängt mit dem, was für die Erde durch das Mysterium von Golgatha geworden ist. Empfindet man den Sinn der Erde im Mysterium von Golgatha, kann man sich aufraffen dazu, sich zu sagen: Die Entwicklung der Erde wäre sinnlos, wenn die Menschen durch ihre Intelligenz dem Bösen, dem Irrtum verfallen würden. Empfindet man so den Sinn des Mysteriums von Golgatha, dann empfindet man als sinnlos die Erdenentwicklung ohne das Mysterium von Golgatha.

Damit muss man sich stark, sehr stark durchdringen, wenn man heute und in der Zukunft etwas tun will, um den Menschen zu erziehen, den Menschen zu unterrichten. Diese großen Gesichtspunkte müssen eingenommen werden. Aber Sie wissen auch, wie weit die Menschen der Gegenwart entfernt sind davon, diese großen Gesichtspunkte einzunehmen; daher ist nichts notwendiger, als immer wieder und wiederum nicht nur zu verweisen auf die Wichtigkeit geisteswissenschaftlicher Lehre, sondern zu verweisen auf den Ernst, der sich unserer Seele bemächtigen soll dadurch, dass wir die entsprechenden Tatsachen in der Entwicklung der Menschheit durch die Geisteswissenschaft kennenlernen. Denn nicht allein unser Wissen, unser ganzes Leben soll einen Impuls bekommen durch dasjenige, was Geisteswissenschaft ist; ohne dass man diesen Ernst fühlt, ist man nicht wirklicher Geisteswissenschaftler.

aus: Die Erziehungsfrage als soziale Frage, 5. Vortrag, GA 296

Aus dem Ernst der Zeit
muss geboren werden
der Mut der Tat.

Gebt dem Unterricht
was der Geist euch gibt,
und ihr befreit die Menschheit
von dem Albdruk,
der auf ihr lastet durch
den Materialismus.*

* Rudolf Steiner, Ritualtexte und Spruchgut für Lehrer und Schüler der Waldorfschule in Wandsbeck, 1922, GA 269

Berichte von Tagungen

Lieber vernetzen als verletzen

Tagung über die Zusammenarbeit in pädagogischen,
medizinischen und psychotherapeutischen Arbeitsfeldern
in Witten

Organisiert wurde die Tagung durch Pro Kid, Hilfen für Kinder mit Beeinträchtigungen e.V., niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychiatern aus Herdecke und vom Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke.

Meine Intention ist kein Tagungsbericht, sondern die Beschreibung einiger persönlicher Eindrücke und Gesichtspunkte, die vielleicht für die Weiterentwicklung der Zusammenarbeit hilfreich sein können. Auch ist meine Erwähnung der Beiträge nicht vollständig. Die angesprochenen Themen der Zusammenarbeit zwischen Pädagogen und Ärzten sind einem Schularzt sehr vertraut, obwohl mehr niedergelassene bzw. Krankenhausärzte angesprochen waren. Es ist unumstritten, dass sowohl den pädagogischen als auch den medizinisch-psychotherapeutischen Berufsgruppen das Wohlergehen und die bestmögliche Entwicklung der Kinder und jungen Menschen am Herzen liegt, dennoch treten Missverständnisse, berufliche Grenzüberschreitungen u. a. regelmäßig auf. Die Herausforderung, sich über grundsätzliche Themen und Strukturen der Zusammenarbeit und Vernetzung Gedanken zu machen, war hilfreich.

Zu Beginn beschrieb Uwe Momsen, Kinderarzt und Kinder- und Jugendpsychiater, den grundsätzlichen **Unterschied zwischen Ärzten und Pädagogen** so: Prinzipiell wird von Ärzten und Therapeuten in erster Linie der Blick auf das Defizitäre gelenkt, denn es muss eine Diagnose vorhanden sein, welche die Therapie bestimmt. Bei den Pädagogen ist der Fokus auf „Was kann das Kind?“, welcher den Ansatz zur Weiterentwicklung bietet. Er nannte alltägliche Probleme, denen nicht immer die nötige Aufmerksamkeit geschenkt wird.

Dazu gehört die Frage der **Kommunikation**, die von ärztlicher Seite das Thema Schweigepflicht einschließt. Wer darf mit wem über was reden? Es braucht klare Vereinbarungen, ca. ab dem 12. Lebensjahr auch mit den Kindern selber, einen abgesprochenen „Vertrauensraum“ und die Möglichkeit eines Vetos der Familie/des Kindes, um mit den Pädagogen zu sprechen. Auch ist die Kontinuität in der Kommunikation

schwieriger geworden. So sind die Rückmeldungen von pädagogischer Seite bei medikamentös eingestellten Kindern, besonders kurzfristige Rückmeldungen bei Änderung der Medikation oder Dosis, nicht selbstverständlich, was u. a. zu Fehlbeurteilungen des Ansprechens auf Medikamente führen kann.

Ein anderer Aspekt, der Konfliktpotenzial bietet, ist die Frage der **Krankschreibung**. Dies ist bei akuten Erkrankungen (z. B. Infektionskrankungen) meist unproblematisch und kurzfristig, aber was ist angebracht bei ängstlichen Kindern oder Mobbing-Situationen? Kann die Krankschreibung bei Angsterkrankungen einen Schutz bieten, um Retraumatisierung zu vermeiden? Wie wird in Mobbing-Situationen ein hilfreiches Gleichgewicht zwischen Exponieren und Schützen gefunden?

Auch beim Thema **Einschulung** können die Ansichten bei Pädagogen und Ärzten auseinandergehen. In Nordrhein-Westfalen scheint es gegenwärtig selten Zurückstellungen zu geben, deshalb können ein guter Kontakt mit dem Klassenlehrer, die Vermeidung von jeglichem Druck und eine Reifebeurteilung am Ende des 1. Schuljahres bei jung eingeschulerten Kindern hilfreich sein. Auf jeden Fall sollte das Erlebnis des schulischen Scheiterns vermieden werden.

Generell ist wichtig, die Aufmerksamkeit auf Übergangssituationen mit ihrem Krisenpotenzial zu lenken. Auch in der Pädagogik kann die im psychiatrisch-psychotherapeutischen Bereich übliche Supervision hilfreich sein. Als gelungene Vernetzungen nannte Uwe Momsen die Förderplan-Gespräche, Kinder- und Fallkonferenzen.

Michaela Glöckler sprach zum Thema „**Zusammenarbeit als therapeutischer Impuls**“. Sie beschrieb die Bedeutung des Willens, den Blick auf das Ganze zu richten als Voraussetzung für therapeutische Zusammenarbeit (heil=ganz). Andererseits braucht es für jeden Mitarbeitenden das Bei-sich- und Im-Umkreis-Sein (Punkt und Umkreis). Voraussetzung dafür ist das Selbstbewusstsein, welches heute früher bei den Kindern wahrzunehmen ist und auch Zeichen des früher beginnenden Individuationsprozesses ist. Sie skizzierte die Entwicklung des Selbstbewusstseins in wichtigen Schritten mit 3 Jahren (Gedanke des eigenen Selbst, „Ich“), 9 Jahren (Fühlen des Selbst, „Metacognition“), 16 Jahren (Entdeckung des eigenen Willens im Denken) und ab 23 Jahren die Möglichkeit der Authentizität. Dieser letzte Schritt geschieht nicht spontan, ist nicht entwicklungsbedingt und kann in jedem Lebensalter geschehen. Er kann durch äußere oder innere Erlebnisse

veranlasst werden und führt dazu, dass man sich selbst infrage stellt mit dem Ziel, den Sinn des eigenen Lebens zu finden. Diese „zweite Geburt“, dieser „zweite Mensch“ ermöglicht eine therapeutische Seelenhaltung und ein Sich-selber-Instrumentalisieren für den anderen.

Sehr eindrücklich war die Vorstellung des Projektes MIKA (Multimodale Inklusion von Kindern und Jugendlichen mit Autismus, www.mika-projekt.de). Wie vieles muss bedacht werden betreffend Schule/Lernumgebung, Familie und der Betroffenen! Gegenseitiges Verständnis, gute Kommunikation und Vernetzung bis ins Detail sind unmissbar, gleichzeitig braucht es speziell geschultes Personal und eine kompetente Führung. Es wurde deutlich, dass Inklusion nicht als Nebensache laufen kann. Mehr Info finden Sie auf der Website.

Zum Thema **„Schulische Inklusion am Beispiel von Kindern mit ADHS und Asperger-Syndrom“** sprachen Arne Schmidt, Kinder- und Jugendpsychiater, und Rüdiger Reiche, Lehrer an der Ita-Wegman-Schule für Kranke am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke. Arne Schmidt beschrieb kein Kind als „inklusionsunfähig“ und die Herausforderung, dass es zunehmend Kinder gibt, die sich nicht „schubladisieren“ lassen. Er beschrieb die Entwicklung der Inklusionsproblematik und erwähnte viele Studien zu diesen Fragestellungen, u. a. die Bella-Studie 2007¹, noch erwartete Shell-Studie 2014. Zum genauen Mitschreiben war mein Tempo leider nicht ausreichend. Einiges hiervon wird aber auch in Veröffentlichungen von Arne Schmidt zu finden sein. Etwas praktischer, aber auch prinzipiell waren einige von Rüdiger Reichles Aussagen, wie z. B., dass Inklusion bei den Lehrern beginnen muss. Ebenso bzgl. des Mobbing, welches in Schulen vermehrt auftritt, muss der Ansatz des Umganges damit beim Lehrerkollegium liegen, die Lehrer müssten „mobbingfest“ werden. Besonders betonte er hierfür die wichtige Rolle des Austausches zwischen Lehrern. Die Inklusion fordere fast einen **Paradigmenwechsel**, bei dem die gewohnte Lernsituation von 20–40 Schülern mit einem Lehrer zusammen in einem Klassenraum durch eine den Schülern und ihren Bedürfnissen gemäße Lernsituation ersetzt wird. Es sei essenziell, sich in den einzelnen Schüler bzw. die Schülerin hineinzusetzen, um die individuellen Bedürfnisse zu spüren und flexibel drauf zu antworten. So bei Schülern mit Asperger-Syndrom, denen aufgrund ih-

1 Bella-Studie 2007 (Modul zur psychischen Gesundheit des bundesweiten Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts, Berlin)

rer anders strukturierten Wahrnehmungstätigkeit eine Änderung des Lernsettings zugutekommen kann (z. B. vom Klassenzimmer in den Ruheraum, Bibliothek, ruhige Arbeitsecken im Schulhaus, Abgrenzung durch eine spanische Wand im Klassenzimmer). Wichtig ist das Vermeiden von Standardinterpretationen des Verhaltens eines Schülers zugunsten einer der Grundproblematik angepassten Interpretation, wie z. B. des Wissens um eine andere Wahrnehmungsverarbeitung bei Autisten mit den Folgen eventueller Überlastung.

Als Gesamteindruck blieb mir trotz des Dialoges ein Nachklang von zwei unterschiedlichen Berufsgruppen – Pädagogen und Ärzte – die sich erst in den Anfängen einer angestrebten Kommunikation, gegenseitigen Verständnisses und konstruktiver Zusammenarbeit befinden. Gewünscht hätte ich mir mehr Beiträge aus dem pädagogischen Bereich und vielleicht ein Beispiel der gelungenen Zusammenarbeit.

Auf der Rückreise begegneten mir Themen und Anliegen dieser Tagung von ganz anderer Seite und mein Eindruck der noch unzureichenden Zusammenarbeit schien bestätigt. „Ärzte, Erzieher und Jugendamtsvertreter kommen kaum an einem Tisch zusammen, weil sie in zu unterschiedlichen Welten arbeiten und wenig Kontakt untereinander haben...“²

Bettina Lohn



Der Merkurstab
Zeitschrift für Anthroposophische
Medizin

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

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

- **Abonnements:** Der Merkurstab
Kladower Damm 221, D-14089 Berlin
Fon 030/36501-463, Fax 030/36 80 38 91
Sprachbox 030/36501-372
redaktion@merkurstab.de
Jahresabo: € 80,- / Studenten: € 25,-
www.merkurstab.de

Aktuelle Informationen

Ungeborenheit

Kinder glauben, dass es ein Leben vor der Geburt gibt. Dies konnten die Psychologinnen N. Emmons und D. Kelemen der Boston University in einer repräsentativen Befragung südamerikanischer Kinder belegen. Der Glaube an eine Präexistenz der Seele ist bei Kindern von sieben bis acht Jahren am weitesten verbreitet, sogar 50% der Elf- und Zwölfjährigen glauben noch an ein vorkonzeptionelles Dasein („prelife“). Ein religiöses Umfeld als Ursache für diesen Glauben konnte ausgeschlossen werden. Die Forscherinnen vermuten, dass Kinder eine angeborene Fähigkeit haben, den unsterblichen Kern von Menschen zu imaginieren.

*Der Spiegel 6/2014 S. 121; Child Development 2014 noch unveröffentlicht.
The development of children's prelife reasoning: Evidence from two cultures /
Silke Schwarz*

Verschiedenes emotionales Verhalten von Männern und Frauen unter Stress

Ein Forschungsteam untersuchte 40 Männer und 40 Frauen in einer stark stressbelasteten Situation. Die Teilnehmer mussten eine öffentliche Präsentation halten sowie anspruchsvolle Rechenaufgaben unter Zeitdruck lösen. Dass diese Situation tatsächlich zu einer Stressantwort führte, wurde über einen Anstieg der Pulsfrequenz sowie des Stresshormons Cortisol bestätigt.

Im Anschluss sollten die Versuchspersonen verschiedene Aufgaben zur Messung von Empathie und Perspektivenübernahme bearbeiten. Dabei zeigten sich in allen Aufgaben entgegengesetzte Effekte von Stress auf die sozialen Fähigkeiten von Männern und Frauen. Frauen konnten unter Stress besser zwischen selbst- und fremdbezogenen Emotionen und Kognitionen unterscheiden und waren dadurch in der Lage, empathischer auf andere Personen zu reagieren. Männer hingegen zeigten ein Verhaltensmuster, das eher mit einer klassischen Kampf- oder Fluchtreaktion erklärt werden konnte. Dies führte dazu, dass sie unter Stress höhere Egozentrität und verminderte Empathie zeigten.

*Livia Tomova et al.; Psychoneuroendocrinology,
doi: 10.1016/j.psyneuen. 6. Februar 2014 / McK*

Hormonwirkungen auf Stress und Mitgefühl

Stress löst im Gehirn eine komplexe Kette von Reaktionen aus. So signalisiert das Nervensystem der Nebennierenrinde, verschiedene Hormone freizusetzen, unter anderem Cortisol. Das von der Nebenniere ausgeschüttete Cortisol wirkt im Gehirn über zwei verschiedene Rezeptortypen, den sogenannten Mineralocorticoid Rezeptor (MR) und den Glucocorticoid Rezeptor (GR). Die physiologische Wirkweise von Cortisol ist vielfältig. So ist beispielsweise die Erinnerungsfähigkeit bei einem hohen Cortisolspiegel verschlechtert – ein Effekt, den viele Menschen aus Prüfungssituationen kennen. Auch die Fähigkeit, Mitgefühl zu empfinden, scheint in Stresssituationen beeinträchtigt zu sein. Dies ist von besonderer Bedeutung, da im Alltag viele komplexe soziale Interaktionen unter Stress bewältigt werden müssen.

Im Gegensatz dazu kommt es zu einer deutlichen Steigerung des Mitgefühls durch gezielte pharmakologische Stimulation des MR-Rezeptors mit dem Wirkstoff Fludrocortison.

*Prof. Dr. Katja Wingefeld, Prof. Dr. Christian Otte
und Privatdozent Dr. Stefan Röpke,
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Charité
Neuropsychopharmacology. 18. Februar 2014 / McK*

Immer mehr Rückstellungen in Bayern

In Bayern werden immer mehr Kinder erst ein Jahr später eingeschult. Stichtag für Erstklässler ist eigentlich der 30. September – wer bis dahin sechs geworden ist, muss in die Grundschule. Doch laut Statistischem Landesamt wurden allein 2012 12 700 der schulpflichtigen Kinder zurückgestellt. Das sind 10,7% des Jahrgangs. 2004 waren es nur 3,6%. Kultusminister Spaenle wertet die Zahlen als positives Zeichen, die Behörden würden die Schulreife intensiver und individueller prüfen.

TZ München, 13. März 2014 / McK

Bienensterben

Die EU hat die Nutzung von Neonikotinoiden seit Anfang Dezember 2013 für zwei Jahre verboten. Die Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA begründete den Schritt: „Die Chemikalien haben akute Auswirkungen auf ganze Bienenvölker.“ Der Chemiekonzern BayerCropScience und Syngenta reichten bereits im August dagegen Klage ein: Man könne nicht zwischen dem Sterben aufgrund von Milben oder Viren

und dem durch Chemikalien unterscheiden. Wahrscheinlicher seinen aber Milben der Hauptgrund. Walter Haefeker, Präsident des Europäischen Imkerverbandes bemerkt dazu: „Hummeln sind von Milben nicht betroffen und sterben trotzdem in einem hohen Maße.“ Bayer hat ein großes Interesse daran, dass das EU-Verbot begrenzt bleibt: Der Konzern verdient jährlich über eine Milliarde Euro an der Herstellung des Neonikotinoids *Imidachloprid*.

McK

Kindliche Adipositas

Die Wirkung von Fernsehen auf Gewicht und emotional-soziale Entwicklung

Sitzen kleine Kinder mehr als eine Stunde pro Tag vor dem Bildschirm, steigt ihr Risiko, dick zu werden. Von den 11- bis 17-jährigen Jungen, die für die KIGGS-Studie des Robert-Koch-Instituts untersucht wurden, schauten einige weniger als eine Stunde am Tag fern. Von ihnen waren 5,3% adipös. In der Gruppe, die drei und mehr Stunden vor dem Fernseher verbrachte, waren es schon 11,5%. Nicht viel anders fiel das Ergebnis bei den Mädchen aus. Das Problem scheint vor allem die gestohlene Zeit zu sein. Mehrere Stunden pro Tag sitzen Kinder heute vor Bildschirmen verschiedenster Art. Das ist Zeit, in der sie sich nicht bewegen.

In einer Studie der Universität Montreal aus dem Jahr 2012 wurden die Eltern über die Fernsehgewohnheiten ihrer 2- bis 4-jährigen Kinder befragt. Bei der anschließenden Untersuchung wurde der Taillenumfang der Kleinkinder gemessen und ihre körperliche Fitness getestet, indem sie aus dem Stand nach vorn zu springen hatten. In den folgenden Monaten wurden die Eltern und Kinder von den Wissenschaftlern begleitet. Fernsehkonsum korrespondierte direkt mit der Fähigkeit des Kindes, weitzuspringen. Mit jeder wöchentlichen Stunde Fernsehen nahm die Sprungstrecke leicht ab. Je länger die Kinder vor dem Fernseher saßen, desto größer war zudem ihr Hüftumfang zum Ende der vierten Klasse.

Neben dem Bewegungsmangel besteht dann oft auch eine unausgewogene Ernährung. Auch dabei spielt der Fernsehkonsum eine Rolle. Einmal werden häufig unnötig viele Kalorien aufgenommen, wenn man beim Essen fernsieht. Zum anderen weiß man, dass sich die Vorlieben für bestimmte Lebensmittel schon im Kindes- und Jugendalter entwickeln und dass bei Kindern unter 12 Jahren Reklame darauf Einfluss

hat. Sieht ein Kind eine Stunde fern bei einem Privatsender, sind davon sicher zehn Minuten Werbung. Schon Zweijährige können McDonald's und Burger King auseinanderhalten. Im Alter von 10 Jahren kennt ein Kind heute 300 bis 400 Markennamen.

In einer ebenfalls in JAMA (The Journal of the American Medical Association) erschienenen Studie untersuchten Forscher den Einfluss von Fernsehen auf das emotionale Wohlbefinden. Trina Hinkley von der Deakin-Universität in Melbourne und ihre Kollegen werteten für die Untersuchung Daten von mehr als 3600 Kindern aus. Danach scheinen Kinder, die im Alter von 2 bis 6 Jahren viel fernsehen oder vor dem Computer sitzen, nach zwei Jahren mehr emotionale Schwächen zu zeigen.

DocCheck News, 27. März 2014 / McK

Die neue Volkskrankheit: Smartphone-Nacken

Die typische, nach vorne über das Smartphone gebeugte Haltung sieht man überall. Wir alle haben uns an die ungesunde Haltung des Nackens beim Schreiben von SMS, Whats-App-Mitteilungen und E-Mails gewöhnt. Dumm nur, dass diese Haltung auf Dauer schwer für den Körper zu verkräften ist.

McK



**Broschüren zu
medizinisch-pädagogischen Themen**

R. Menzel, R. Völker
**Gesunde Zähne –
eine lebenslange
Herausforderung**
*Zahnheilkunde auf der Basis
anthroposophischer
Menschenkunde*
Best.-Nr. 211
84 Seiten – € 9,- *

Lüder Jachens
Allergien
Körpergrenzen in Gefahr
Best.-Nr. 209
40 Seiten – € 6,- *

W. Bühler, D. Rapp u.a.
Lach dich gesund!
Die Heilkraft des Humors
Best.-Nr. 137
76 Seiten – € 7,- *

Inger Hermann
**Mit Kindern über
Sterben und Tod
sprechen**
*Wie Fragen nach dem Tod
zu Fragen nach dem Leben
werden können*
Best.-Nr. 184
38 Seiten – € 4,- *

Foto: sarja etchison/foto

**mit Kindern
leben ...**

 **gesundheit aktiv**
anthroposophische Heilkunst e.o.

Zu bestellen online unter www.gesundheit-aktiv.de/shop
oder Tel.: 030 695 68 - 0

* Alle Preise zzgl. Versandkosten



Gemeinsame Tagung der Religionslehrer und
Kindergarten-Schulärzte

**Der salutogenetische Aspekt
im Lehrplan und in den Schulhandlungen**

Freitag, 13. Juni 2014, 17 Uhr bis
Sonntag, 15. Juni 2014, 12.30 Uhr

Liebe Freunde,

das Programm der diesjährigen Religionslehrer-Tagung entstand aus der Zusammenarbeit des internationalen Religionslehrergremiums und der internationalen Arbeitsgemeinschaft der Schul- und Kindergartenärzte. Wir laden alle an diesem therapeutisch-salutogenetischen Aspekt unseres Lehrplans und der Schulhandlungen Interessierte herzlich ein.

Rudolf Steiner wollte dazu beitragen, dass in Erziehung und Unterricht Wissenschaft, Kunst und Religion „lebendig werden“. Leben zeichnet sich gerade dadurch aus, dass alles miteinander in Beziehung und Wechselwirkung steht, in positiver wie negativer Weise. Neben diesem ganzheitlichen Anspruch in jedem Unterricht, findet Wissenschaft, Kunst und Religion im Lehrplan ihre ihnen angemessene Vertiefung. Die diesjährige Trinitatis-Tagung ist der gesundheitsfördernden Wirkung religiöser Erfahrungen gewidmet. Dabei werden neben dem Lehrplan des freien Religionsunterrichtes die Inhalte und Formen der von Rudolf Steiner gegebenen Schulhandlungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene einen Schwerpunkt bilden.

Mit freundlichen Grüßen

Elisabeth von Kugelgen

für das internationale Religionslehrergremium

Claus-Peter Röh

für die Allgemeine Anthroposophische Gesellschaft

Michaela Glöckler

für die internat. Arbeitsgemeinschaft der Schul- und Kindergartenärzte

Literatur zur Vorbereitung

- Rudolf Steiner, GA 221, Vortrag vom 11. Februar 1923
- GA 269 Ritualtexte für den freien Religionsunterricht
- Der Lehrplan (Stockmeyer)
- Michaela Glöckler, Lehrplanphysiologie im 1., 2. und 3. Jahrsiebt in:
Medizinisch-Pädagogische Konferenz Nr.58/2011; 61/2012; 65/2013
- S. Barth Nr. 62/2012

Vorträge

- Heilend im Menschen – Wille und Wärme (*Elisabeth Spitzer*)
- Die salutogenetische Wirkung von Kinderhandlung, Jugend- und Opferfeier (*Dr. Michaela Glöckler*)
- Zur Lehrplanphysiologie des Religionsunterrichtes und sein salutogenetischer Charakter (*Claus-Peter Röh*)
- Betrachtungen zum Isenheimer Altar in Gruppen (*U.M. Beese, A. Grabsch, G. Schümann, K. Walther*)
- Das Heilende in der Erziehung und Selbsterziehung (*Christof Wiechert*)

Arbeitsgruppen

1. Heilungen in den Evangelien
(*H.-J. Bornholt, S. Grosse, K. Schulze, B. Walbaum*)
2. Die drei Schulhandlungen als Initiationsrituale für die Kindes- und Jugendentwicklung
(*Dr. M. Glöckler, E. von Kugelgen*)
3. Die salutogenetische Wirkung des Lehrplans
(*J. Schröder, S. Speckenbach, Schularzt/-ärztin*)
4. Heilende Aspekte im Lehrplan
(*Th. Janson, Dr. M. Schmidt*)
5. Die therapeutische Wirkung der Jahresfeste
(*M. Brede, F. Kenneweg, Dr. C. McKeen, V. Treffers*)
6. Zu den Tagungsthemen für in der Heilpädagogik und im Förderunterricht Tätige
(*U. M. Beese, G. Holakovsky, G. Schümann, Schularzt/-ärztin*)

Eingeladen zur diesjährigen Internationalen Tagung für Religionslehrer sind alle interessierten Kollegen und Kolleginnen in Waldorfschulen, heilpädagogischen und sozialtherapeutischen Einrichtungen, Kindergärten- und Schularzte, Förderlehrer und Erzieherinnen.

Kosten	Tagungspreis ohne Verpflegung 150 CHF Tagungspreis mit Verpflegung 216 CHF
Anmeldung	Pädagogische Sektion Tel. +41 - 61 - 706 43 15 paed.sektion@goetheanum.ch www.paedagogik-goetheanum.ch

Fortbildungswochenende

für Klassenlehrer in der Heilpädagogik und in 1. bis 6. Förderklassen

20. und 21. Juni 2014 in Hannover-Bothfeld

Herzlich einladen möchten wir alle, die in der Heilpädagogik und Förderklassen unterrichten und sich auf die Aufgaben des kommenden Schuljahres vorbereiten möchten sowie die Menschen, die Anregungen für inklusiven Unterricht suchen.

In unserem diesjährigen Fortbildungswochenende gibt es Angebote für die Klassen 1 bis 6, außerdem Anregungen von Bewegungsspielen bis Schwarz-Weiß-Zeichnen.

Im Abendvortrag „Brennstoff für das Feuer – Aufstieg aus verbrannten Trümmern“ zum Thema Burn-out wird Marina Kayser-Springorum aufzeigen, wie aufmerksam wir alle mit uns umgehen sollten, damit wir durch die Anforderungen, die täglich an uns gestellt werden, nicht in eine Burn-out-Situation geraten.

Anmeldung bis 6. Juni 2014

Kosten	Seminargebühr mit Verpflegung: 130 Euro
Telefon	0511 - 64 75 90
E-Mail	info@waldorfschule-bothfeld.de
	Institut für heilpädagogische Lehrerbildung
	Hamburg e. V.
	c/o Waldorfschule Bothfeld
	Weidkampshaide 17, 30659 Hannover



Kongress für Ärzte, Therapeuten, Pädagogen und Eltern

Samstag, 27. September, 9 Uhr bis Sonntag, 28. September, 13.30
im Rathaus Stuttgart

Unsere Kinder – begleiten, verstehen, behandeln

Wir alle wünschen uns, dass unsere Kinder gesund aufwachsen. Doch was braucht es dafür? Wie muss unsere Welt aussehen, damit sich alle Kinder gesund entwickeln? Wie können wir die Rahmenbedingungen verbessern? Obwohl es den meisten Kindern in Deutschland gut geht, gibt es immer mehr Kinder, die verhaltensauffällig sind. Auch chronische Krankheitsbilder wie Allergien, Diabetes, Gelenk- und Haltungskrankheiten nehmen zu. Medizin und Pädagogik stehen vor großen Herausforderungen.

Das, was Kinder zum gesunden Aufwachsen brauchen, wird von Ärzten, Lehrern, Therapeuten und Eltern ganz unterschiedlich erlebt. Einigkeit besteht darin, dass Störungen und Krankheitsbilder immer komplexer werden. Kinder zeigen heute zunehmend psychische oder psychosomatische Krankheitsbilder, die einen ganzheitlichen Therapieansatz benötigen, in dem Medizin, Pädagogik und soziales Umfeld eng zusammenarbeiten. Gleichzeitig entwickelt sich auch der Dialog zwischen Schul- und Komplementärmedizin weiter, da immer mehr Eltern ihre Kinder sowohl schul- als auch komplementärmedizinisch behandeln lassen wollen.

Lebenswelten berücksichtigen

Die Frage, wie Kinder heute möglichst gesund aufwachsen, hängt eng mit den sozialen und familiären Rahmenbedingungen zusammen. Die Lebenssituation von Familien hat sich verändert. Die Anforderungen an Kinder, zu „funktionieren“, sind sehr viel höher geworden. Der erfahrene Berliner Kinderarzt Christoph Meinecke hat eine weitere Entwicklung beobachtet: „Kinder sind in ihren Bindungen zu Bezugspersonen heute unsicherer, fühlen sich oft nicht vorbehaltlos „angenommen.“ Die Kinder zu stärken, damit sie sich positiv entwickeln können, ist eine der aktuellen Herausforderungen in der Kinderheilkunde und der Pädagogik.

Diesen Herausforderungen werden wir nur begegnen können, wenn das Kind über das Medizinische hinaus im sogenannten „Setting“ pädagogisch-therapeutisch begleitet wird. Eltern und Familie müssen ebenso eingebunden werden. Nur wenn es gelingt, die Erfahrungen und Kompetenzen von Eltern, Lehrern, Therapeuten und Ärzten zu bündeln, wird das therapeutische Konzept langfristig wirksam sein. Eine Voraussetzung für einen solchen interdisziplinären Ansatz ist die gegenseitige Wahrnehmung der verschiedenen Gruppen – die weiter ausgebaut werden muss. Erste Schritte auf diesem gemeinsamen Weg möchte der Kongress „Kindergesundheit heute“ gehen – und damit ein neues Miteinander anstoßen.

Vom Kind aus denken

Wichtig ist, dass das Kind in diesem Dialog konsequent in den Mittelpunkt der interprofessionellen Wahrnehmung gestellt wird. Der Kongress möchte aufzeigen, dass durch das Aufbrechen einer rein medizinischen Perspektive das Kind nicht nur behandelt, sondern auch längerfristig begleitet werden kann. Im Austausch auf Augenhöhe entsteht ein neues Miteinander, in dem wir Kinder und Jugendliche in den verschiedenen Facetten ihrer Individualität und in den entsprechenden Lebenswelten noch besser begleiten, verstehen, behandeln können.

Deshalb wagt dieser Kongress etwas ganz Neues: den offenen und direkten Dialog zwischen Pädagogen, Ärzten, Therapeuten und Eltern. Auch Schul- und Komplementärmedizin kommen miteinander ins Gespräch.

Plenen, Vorträge und Foren zu

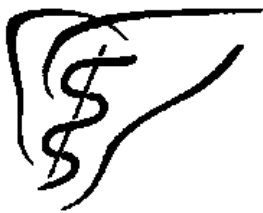
- ◇ Das Kind und seine Eltern
- ◇ Das Kind und die Aufmerksamkeit
- ◇ Das Kind und sein Schmerz

Veranstalter

Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte in Deutschland (GAÄD)
und Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland
(DAMiD) mit Olgahospital des Klinikums Stuttgart, Filderklinik
(Filderstadt) und Stadt Stuttgart

Information

Teilnahmebeitrag: 70 € (Partnerkarte 100 €, ermäßigt 50 €)
Inbegriffen sind Kongressteilnahme inklusive Foren,
Getränke sowie das Abendprogramm (Zirkus & Musik) mit einem
kleinen Imbiss. Kinderbetreuung gratis.



Internationale Weiterbildung für
Kindergarten- und Schulärzte,
Fortbildung Pädiatrie, Jahrestagung
Kinder- und Jugendpsychiatrie und
Öffentlicher Thementag
„Was lässt uns aus der Haut fahren?“

Medizinische und pädagogische Herausforderungen durch
übermäßig sensible, in ihrer Beziehungs- oder Konzentrationsfähigkeit
gestörte, impulsive oder unruhige Kinder

25. bis 29. Oktober 2014 im Goetheanum

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

Rudolf Steiner

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

in diesem Jahr freuen wir uns, Sie zu einer ganz besonderen Tagung einladen zu dürfen: Vom 25. bis 29. Oktober 2014 findet am Goetheanum eine gemeinsam von Kindergarten- und Schulärzten, Kinderärzten und Kinderpsychiatern vorbereitete Tagung zum Thema „Was lässt uns aus der Haut fahren?“ statt. Diese Tagung ist Bestandteil der Jahrestagung und Weiterbildung zum Kindergarten- und Schularzt sowie der Fortbildung Pädiatrie (GAÄD) und gleichzeitig die Jahrestagung der anthroposophischen Kinder- und Jugendpsychiater.

Von der Tagungsgestaltung her orientieren wir uns am interaktiv geprägten Arbeitsstil der Kindergarten- und Schulärzte. Die Hauptthemen ADHS und Autismus werden von erfahrenen Kinder- und Jugendpsychiatern und Kinderärzten unter jeweils unterschiedlichen Gesichtspunkten in größeren Einzelvorträgen dargestellt. Die Kindergarten- und Schulärzte tragen vor allem die in langjähriger Tätigkeit an den Schulen gewonnenen medizinisch-pädagogischen und entwicklungspädiatrischen Aspekte bei. In den Arbeitsgruppen können die Themen vertieft behandelt werden und auch für Berufsanfänger gibt es einführende Angebote.

Wir beschäftigen uns während dieser Tagung mit Kindern, die uns Erwachsenen viel Verständnis und Geduld abverlangen: Durch motorische Unruhe und verstärkte Impulsivität, verkürzte Aufmerksamkeits- und Konzentrationsspanne, übermäßige Sensibilität und Verletzlichkeit und verschiedene Formen von Störungen des Sozialverhaltens können sie schon kleine Kindergruppen so durcheinanderbringen, dass diese nicht mehr zu lenken sind. Wie entstehen solche Störungen? Wie erleben Eltern, Geschwister und die betroffenen Kinder die familiäre Situation? Was bewährt sich therapeutisch als hilfreich? Gemeinsam wollen wir versuchen, unser Verständnis für diese Kinder so zu vertiefen, dass daraus konkrete Hilfen und therapeutische Perspektiven sichtbar werden, für die häusliche Situation ebenso wie für Kindergarten und Schule.

Die Podiumsdiskussion und die Gesprächsrunden abends und am letzten Morgen sind der Praxis, speziellen Fragestellungen und bestimmten Altersgruppen gewidmet.

Von Bedeutung für die Tagungsthematik ist die Frage, wie heute Kunst und Religion die kindliche Entwicklung fördern können. Kinderbetrachtungen am Nachmittag sollen unsere Tagung innerlich beleben und uns seelisch für die Nöte der einzelnen Kinder öffnen und unsere therapeutische Intuition anregen.

In der gemeinsamen Textarbeit werden wir uns mit dem 4. Vortrag des Heilpädagogischen Kurses (Rudolf-Steiner-Gesamtausgabe, Band 317), insbesondere mit der Darstellung der kindlichen Hysterie beschäftigen. Wichtig ist für uns Ärzte gerade bei diesem Thema eine enge und fruchtbare Zusammenarbeit mit Pädagogen, Therapeuten und Eltern. Insofern werden wir unsere Tagung am Sonntag, 26. Oktober 2014, für diese Personengruppen öffnen und einen gemeinsam mit der Pädagogischen Sektion vorbereiteten Thementag im Sinne einer Medizinisch-Pädagogischen Konferenz zum Tagungsthema „Was lässt uns aus der Haut fahren?“ veranstalten.

Für den Vorbereitungskreis:

Michaela Glöckler, Renate Karutz, Claudia McKeen, Martina Schmidt
(für die Kindergarten- und Schulärzte)

René Madeleyn, Georg Soldner, Jan Vagedes (für die Pädiater)

Uwe Momsen, Arne Schmidt (für die Kinder- und Jugendpsychiater)

Tagungsprogramm siehe nächste Seite.

Internationale Weiterbildung für Kindergarten- und Schulärzte, Fortbildung Pädiatrie,
Jahrestagung Kinder- und Jugendpsychiatrie und Öffentlicher Thementag „Was lässt uns aus der Haut fahren?“

Samstag, 25. Oktober	Sonntag, 26. Oktober	Montag, 27. Oktober	Dienstag, 28. Oktober	Mittwoch, 29. Oktober
9.00-10.15 Begrüßung Sinnesentwicklung in der frühen Kindheit (Markus Krüger)	8.15-8.45 Kunst, Religion und Gesundheit Medizinisch-Pädagogische Konferenz Was lässt uns aus der Haut fahren?	8.15-8.45 Kunst, Religion und Gesundheit	8.15-8.45 Kunst, Religion und Gesundheit	8.30-10.00 Konsequenzen für die Praxis Therapieentscheidungen in der Kooperation von Ärzten in freier Praxis, Klinik, Schule und Kindergarten
10.15-10.45 Pause	9.00-10.00 Begrüßung (Michaela Glöckler)	9.00-10.15 Das autistische Kind (Renata Wispler, René Madeleyn)	9.00-10.15 Das autistische Kind (Renata Wispler, René Madeleyn)	10.00-10.30 Pause
10.45-11.45 Textarbeit in Gruppen Heilpädagogischer Kurs, 4. Vortrag (Renate Karutz, René Madeleyn)	10.00-10.45 Pause	10.15-10.45 Pause	10.15-10.45 Pause	10.30-12.00 Medizinisch-pädagogischer Ansatz in der Waldorfeinrichtung - Lehrplanphysiologie und Förderung (Michaela Glöckler)
11.45-12 Pause	10.45-12.30 Pädagogisch-künstlerische Ansätze im Umgang mit Aufmerksamkeitsstörungen (Claus-Peter Röh, Christine Krauch)	10.45-11.45 Textarbeit in Gruppen Heilpädagogischer Kurs, 4. Vortrag (Renate Karutz, René Madeleyn)	10.45-11.45 Textarbeit in Gruppen Heilpädagogischer Kurs, 4. Vortrag (Renate Karutz, René Madeleyn)	12.00-12.30 Rückblick und Vorblick
12.00-13.00 Künstlerische Kurse Eurythmie (Peter Basfeld) Sprachgestaltung (Eva Sonnleitner) Singen (Monika Bissegger) Kammermusik (Michael Knoch)	12.00-13.00 Künstlerische Kurse Eurythmie (Peter Basfeld) Sprachgestaltung (Eva Sonnleitner) Singen (Monika Bissegger) Kammermusik (Michael Knoch)	12.00-13.00 Künstlerische Kurse Eurythmie (Peter Basfeld) Sprachgestaltung (Eva Sonnleitner) Singen (Monika Bissegger) Kammermusik (Michael Knoch)	12.00-13.00 Künstlerische Kurse Eurythmie (Peter Basfeld) Sprachgestaltung (Eva Sonnleitner) Singen (Monika Bissegger) Kammermusik (Michael Knoch)	Arbeitsgruppen
13.00-14.45 Mittagspause	12.30-14.00 Mittagspause	13.00-14.45 Mittagspause	13.00-14.45 Mittagspause	1. ADHS (Ulve Mønsen)
14.45-16.00 Arbeitsgruppen	14.00-15.30 Arbeitsgruppen	14.45-16.00 Arbeitsgruppen	14.45-16.00 Arbeitsgruppen	2. Wie entsteht Sozialverhalten und wie kann es gestört werden? (Arne Schmidt)
16.00-16.30 Pause	15.30-16.00 Pause	16.00-16.30 Pause	16.00-16.30 Pause	3. Arzneimittel/Heilmittel bei ADHS (Georg Soldner)
16.30-17.15 Überwindung frühkindlicher Reflexe in der Bewegungsentwicklung (Martina Schmitt)	16.00-18.00 Stimulation: Tee, Kaffee, Kakao, Zucker, Ritalin (Jan Vagedes)	16.30-17.15 Wie entsteht Sozialverhalten und wie kann es gestört werden? (Arne Schmidt)	16.30-17.15 Das gefährdete Kind - Der ärztliche Auftrag beim Kinderschutz (Ulrike Lorenz)	4. Autismus (René Madeleyn, Renata Wispler)
17.15-17.30 Pause	17.15-17.30 Pause	17.15-17.30 Pause	17.15-17.30 Pause	5. Grundlagen der kindergarten- und schulärztlichen Tätigkeit (Wolfgang Kersten)
17.30-18.45 Auswirkungen der Krippenbetreuung auf das kleine Kind (Rainer Böhm)	18.45-20.00 Abendpause	17.30-18.45 Falldarstellung und Heileurythmie (Martina Schmitt)	17.30-18.45 Falldarstellung und Heileurythmie (Wolfgang Kersten)	6. Primäre Prävention durch die fünf Instrumente der Waldorfpädagogik (Michaela Glöckler)
18.45-20 Abendpause	20.00-21.30 Plenum: Gemeinsame Entscheidungssituation bei Übergängen in Kinderkrippe, Kindergarten und Schule	18.45-20.00 Abendpause	18.45-20.00 Abendpause	7. ADHS und Sinnesentwicklung (Renate Karutz, Markus Krüger)
20.00-21.30 Podiumsgespräch: Auswirkungen der Krippenbetreuung (Rainer Böhm, Michaela Glöckler, Birgit Krohmer)	20.00-21.30 Plenum: Gemeinsame Entscheidungssituation bei Übergängen in Kinderkrippe, Kindergarten und Schule	20.00-21.30 Plenum Berufsgruppen a) Schulärzte b) Kinderärzte c) Kinder- und Jugendpsychiater	20.00-21.30 Farbenwort - Hommage an Christian Morgenstern, Eurythmisaufführung der Goetheanum Eurythmie-Bühne (Margrethe Solstad, künstl. Leitung)	8. Anthroposophische Zahnheilkunde (Elke Glenz-Scotland, Reinhard Menzel)
				9. Kinderschutz (Ulrike Lorenz)
				Änderungen vorbehalten!

13. Fachtagung „Heileurythmie im 1. Jahrsiebt“ für HeileurythmistInnen und ÄrztInnen

Freitag/Samstag, 14./15. November 2014
im Rudolf-Steiner-Haus, Hugelstrae 67 in Frankfurt a. M.

Wir wollen uns der Menschenkunde und der heileurythmischen Behandlung des unruhigen Kindes zuwenden. Rudolf Steiner bezeichnet die Nervosität als das Karma des Materialismus und beschreibt, dass es in unserer Zeit kaum einen Menschen gibt, der nicht in irgendeiner Form nervöse Züge aufweist, die sich auf unterschiedlichen Feldern zeigen. Die durch dieses Zeitenschicksal geprägten Lebensformen erschweren dem kleinen Kind, welches naturhaft noch eine Einheit von Geist, Seele und Leib ist, zunehmend den Weg in die Inkarnation. Das offenbart sich in der Schwierigkeit, dass sich der vorgeburtliche und nachahmende Seelenwille immer schwächer mit den Organen des Leibes vereinen kann. Die ausserhausige Grundverfassung des unruhigen Kindes erschwert den Zugang zum eigenen Leib ebenso wie seine Verankerung in den Daseinsbezugen der Welt. Im 1. Jahrsiebt wird der astralische Leib nach innen geboren. Wie kann die Heileurythmie dem Kind dazu verhelfen, das „richtige Atmen“ und das „richtige Wachen und Schlafen“, d. h. einen altersentsprechenden Rhythmus von Ich und Astralleib im Verhältnis zum physisch-ätherischen Leib zu finden?

Rudolf Steiner beschreibt, wie alles Zappelige am Menschen eine Wachbegleiterscheinung eines ungenügenden Einschlafens ist und der Therapeut seine Aufmerksamkeit auf ein nicht richtiges Einleben des astralischen Leibes in die innere Welt der Organe einerseits und auf ein Ausschweifen des Intellektualistischen andererseits lenken soll. Alles, was an den Gliedern beobachtet wird, kann auch an anderen Tätigkeiten bemerkt werden. Wie können wir in der Heileurythmie umsetzen, dass die Blutzirkulation des Menschen wieder zum Bandiger des Nervenlebens wird?

Wie können wir das Geistige des Lichtes so in den Organismus lenken, dass das Kind durch die Heileurythmie innerlich stärker am Aufbau seines Nervensystems tätig werden kann, um der Zerrüttung dieses empfindlichen Systems entgegenzuarbeiten?

Wir hoffen, eine gute Vertiefung in diese umfassende Thematik zu finden und freuen uns auf eine viele Fragen bewegende und regsame Teilnahme.

Für den Vorbereitungskreis

Elke Neukirch

Programm der 13. Fachtagung „Heileurythmie im 1. Jahrsiebt“

Freitag, 14. November 2014

17.15–17.30	Begrüßung
17.40–19.00	Wege des Übens zur Vertiefung der eurythmischen Lautbewegungen und ihre Beziehung zu den organbildenden Kräften des Leibes (Eurythmie) (<i>Elke Neukirch</i>)
19.15–20.15	Abendbrot
20.15–21.30	Das unruhige Kind – menschenkundliche Grundlagen zum Verständnis polarer Wirkprinzipien (<i>Martina Schmidt</i>)

Samstag, 15. November 2014

9.00–10.15	Fortsetzung: Gemeinsames Üben (<i>Elke Neukirch</i>)
10.30–11.45	Arbeitsgruppen 1 und 2 (<i>Annette Zett, Gunna Gusewski</i>)
11.45–12.15	Pause
12.15–13.15	Wechsel Arbeitsgruppe 1 und 2
13.30–14.45	Mittagspause
14.45–16.00	Grundlegendes zur Methodik und Didaktik der Heileurythmie im 1. Jahrsiebt. Menschenkunde (<i>Elke Neukirch</i>)
16.00–16.30	Pause
16.30–17.30	Plenum
17.30–17.45	Rückblick

Arbeitsgruppen

1. Wie können die unteren Sinne so gestärkt werden, dass das Kind in die Ruhe geführt werden kann? (*Annette Zett*)
2. Wie helfen wir dem unruhigen Kind in seinem Leib zu Hause zu sein? (*Gunna Gusewski*)

Anmeldung online

<http://www.berufsverband-heileurythmie.de/1-Jahrsiebt-2014.doc>



CARUS
AKADEMIE

Carl-Gustav Carus Akademie Hamburg e.V.

SPRACHVERMÖGEN

entdecken – entwickeln – erleben

Berufsbegleitende Weiterbildung

Grundkurs September 2014 – August 2015

Aufbaukurs September 2015 – August 2016

Wochenendseminare

Orientierungstag: 31. August 2014

Kunst – Pädagogik – Therapie

- // authentische Alltagssprache
- // wirksame, deutliche Sprechweise
- // klangvolle, belastbare Stimme
- // Bewusstsein für Körpersprache und Gebärde
- // sprachkünstlerische und rhetorische Fähigkeiten
- // sprachtherapeutische Kenntnisse

Kontakt

Seminar für Waldorfpädagogik
22083 Hamburg, Hufnerstraße 18
Gabriele Endlich: 04102 - 803 75 49
Angelika Strnad-Meier: 040 - 648 08 02
info@sprachvermoegen.com
www.sprachvermoegen.com

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 € 4.- 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-Adresse

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 € 4.- zzgl. Versandkosten bei Fälligkeit vom

IBAN

Bank

durch Lastschrift einzuziehen.

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

.....
(Ort) (Datum) (Unterschrift)

.....
(genaue Anschrift)

Anschriften der Verfasser

- Dr. Michaela Glöckler Brosweg 45
4143 Dornach
Kinderärztin, Leiterin der Medizinischen
Sektion am Gotheanum
- Dr. Friedwart Husemann Maria-Eich-Straße 57a
Gräfelfing 82166
Arzt für Innere Medizin und Homöopathie
Anthroposophische Medizin (GAÄD)
- Bettina Lohn, MSc bettina.lohn@wegmanklinik.ch
Schulärztin an der Christophorus-Schule
in Basel
- Dr. Marcus Roggatz Im Brühl 11
79294 Sölden
Praktischer Arzt, Anthroposophische
Medizin
- Oswald Sander Gähkopf 2
70192 Stuttgart
Waldorf-Lehrer

Termine

6.–10. Juni 2014	Kleinwalsertal	Heilpflanzenexkursion für die ganze Familie *
7. Juni 2014	Köln	Kindergarten-Schulärzte-Treffen West **
13.–15. Juni 2014	Dornach	Gemeinsame Tagung der Religionslehrer und Kindergarten-Schulärzte *
20.–21. Juni 2014	Hannover-Bothfeld	Fortbildungswochenende für Klassenlehrer in der Heilpädagogik und in Förderklassen *
5. Juli 2014	Stuttgart	Kindergarten-Schulärzte-Treffen Süd **
31. August 2014	Hamburg	Sprachvermögen entdecken – entwickeln – erleben, berufsbegleitende Weiterbildung, Orientierungstag *
27./28. September 2014	Stuttgart	Kongress für Ärzte, Therapeuten, Pädagogen und Eltern *
25.–29. Oktober 2014	Dornach	Internationale Weiterbildung für Kindergarten- und Schulärzte, Fortbildung Pädiatrie, Jahrestagung Kinder- und Jugendpsychiatrie *
26. Oktober 2014	Dornach	Öffentlicher Thementag „Was lässt uns aus der Haut fahren?“ *
14./15. November 2014	Frankfurt a. M.	13. Fachtagung „Heileurythmie im 1. Jahrsiebt“ für HeileurythmistInnen und ÄrztInnen *
November 2014	Hof	Eltern beraten – Kinder neu sehen lernen. Elternpartnerschaft und Methodik-Didaktik der Kleinkindpädagogik *

* Programm im Innenteil „Tagungsankündigungen“

** Programm siehe Medizinisch-Pädagogische Konferenz 68/2014