

# **Motivarbeit**

**Bedeutung der Resilienz in der Waldorfpädagogik  
unter Einbeziehung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse**

im Pädagogischen Seminar  
an der Rudolf Steiner-Schule Nürnberg

Verfasserin: Luisa Paul  
Gutachter: Herr Wegener

26.05.2017

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung.....</b>	<b>5</b>
<b>2. Veränderte Kindheit.....</b>	<b>6</b>
<b>3. Resilienz.....</b>	<b>7</b>
3.1 Definitionen zur Resilienz.....	7
3.2 Wissenschaftliche Studien zur Resilienz.....	8
3.3 Eigenschaften resilienter Menschen.....	10
3.4 resilienzfördernde Faktoren in der Waldorfpädagogik.....	12
<b>4. Waldorfpädagogik und Salutogenese.....</b>	<b>14</b>
4.1 Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky.....	14
4.2 Konzept der Salutogenese in der Waldorfpädagogik.....	16
4.3 Empirische Studien zur gesundheitlichen Wirkung der Waldorfpädagogik.....	17
<b>5. Pädagogische Anweisungen Rudolf Steiners.....</b>	<b>18</b>
5.1 Erziehungseinflüsse und deren gesundheitliche Wirkung.....	18
5.2 Einfluss des Lehrers auf die Gesundheit seiner Schüler.....	19
<b>6. Schluss.....</b>	<b>20</b>
<b>7. Literaturverzeichnis.....</b>	<b>21</b>



## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich versichere hiermit, dass ich diese Motivarbeit ohne Hilfe Dritter und ohne Benutzung anderer, als der angegebenen, Hilfsmittel angefertigt habe.

Alle Ausführungen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

**Ort, Datum** .....

**Unterschrift** .....



*Nichts kann den Menschen mehr stärken  
als das Vertrauen, das man ihm entgegenbringt.*

Paul Claudel



## 1. Einleitung

Unsere heutige Gesellschaft leidet unter großem Leistungsdruck aufgrund eines starken Leistungs- und Konkurrenzdenkens, das seinen Ursprung im unaufhörlichen Streben nach wirtschaftlichem Wachstum und Konkurrenzfähigkeit hat. Dieser steigende Leistungsdruck geht auch an Körper, Geist und Seele der Menschen nicht spurlos vorüber. So gehört es heutzutage fast schon zum guten Ton, sich gegenseitig davon zu berichten, wie viel man doch zu tun habe und wie sehr man unter Stress stehe. Tatsächlich steigt der Umfang der Arbeit und auch die Ansprüche an Schnelligkeit und Professionalität in Schule und Beruf. Es ist daher nicht verwunderlich, dass die Krankmeldungen aufgrund psychischer Leiden, wie Stress, Depressionen und Burn-out in die Höhe schnellen. Da die extremen Anforderungen das ganze gesellschaftliche Leben durchdringen, kann man ihnen nicht so einfach entfliehen.

Unabhängig von den steigenden gesellschaftlichen Anforderungen, wird jeder Mensch im Laufe seines Lebens mit Widrigkeiten konfrontiert, die er bewältigen muss. Einige Menschen können aber besser mit diesen Widrigkeiten umgehen können als andere. Diese Menschen tragen eine psychische Widerstandskraft in sich, die Psychologen Resilienz nennen.

Bereits seit den 50er Jahren haben sich zahlreiche Psychologen und Wissenschaftler mit diesem Phänomen der psychischen Widerstandskraft beschäftigt. Die wissenschaftlichen Untersuchungen zur Resilienz stellen dabei einen Paradigmenwechsel in der Gesundheitsforschung dar, da hier nicht die Krankheit und ihre Bekämpfung im Zentrum steht, sondern die Pflege und Unterstützung der gesundenden Kräfte des Menschen.

Der gestiegene gesellschaftliche Leistungsdruck macht auch nicht Halt vor den Schulen.

Mit dem G8 hat der Leistungs- und Konkurrenzdruck und damit auch der Leidensdruck unter den Schülern weiter zugenommen. Dabei zeigen die Begriffe „Humankapital“ und „internationaler Wettbewerb“ deutlich, welchen bildungspolitischen Werten dieser Leistungs- und Konkurrenzdruck geschuldet ist.

Bei einer solchen wirtschaftlich geprägten Pädagogik, die eine frühere und schnellere Verfügbarkeit der Schüler für den Arbeitsmarkt anstrebt, stellt sich vielen die Frage nach einer grundlegenden Reform des deutschen Bildungswesens. Sollte nicht eine Pädagogik, die stärker auf die individuellen Bedürfnisse der Kinder eingeht und diese in ihrem Selbstbewusstsein stärkt, Einzug in das deutsche Bildungssystem finden?

In der vorliegenden Arbeit soll das resilienzfördernde Potential der Waldorfpädagogik unter Einbeziehung wissenschaftlicher Erkenntnisse geklärt werden.

## 2. Veränderte Kindheit

Gesellschaftliche Veränderungen, wie beispielsweise die zunehmende Technisierung, die veränderte Rolle der Frau und die Existenz vielfältiger Familienformen, haben dazu beigetragen, dass sich auch die Kindheit und sogar die Kinder selbst in bestimmten Aspekten verändert haben.

So kann sich nach Elke Rüpke vom Waldorferzieherseminar in Stuttgart „[in] einer Welt der Individualisierung [...] auch die kindliche Individualität früher und selbstbewusster zeigen“ (Rüpke 2017, S. 27). Viele Eltern legen beispielsweise großen Wert auf eine frühe individuelle Förderung ihrer Kinder, indem sie ihre Kinder zu Freizeitförderangeboten schicken.

Diese Individualisierung äußert sich bei den Kindern häufig darin, dass sie mehr Eigenwillen als früher zeigen und sich ihren Eltern gegenüber deutlich respektloser äußern. Hinzu kommt, dass die meisten dieser Kinder intellektuell bereits sehr aufgeweckt sind (ebd., S. 24). Nach Rüpke „zeigen [sie] sich schon von klein auf als Individualisten“ (ebd.).

Gleichzeitig weisen sie jedoch eine „geringere Verankerung im Körperlichen, weniger Kraft im Ätherischen [und] eine größere Offenheit und Sensibilität im Seelischen und in der Wahrnehmung [auf]“ (ebd.). Dies ist vor allem darauf zurück zu führen, dass die Kinder durch die zunehmende Technisierung kaum noch körperlich tätig sein müssen. Dadurch ist laut Rüpke die „stabile Verankerung der Individualität im Körper durch körperliche Tätigkeit und eigenständige Bewegung, die früheren Generationen durch ihre Lebensverhältnisse ermöglicht wurde, [...] heute nicht mehr automatisch gegeben“ (ebd.).

Dies hat zur Folge, dass die Kinder heute weniger in sich ruhen, weniger Ausdauer haben und körperlich haltloser sind (vgl. ebd.).

Gleichzeitig rücken aber die Gefühle stärker als bei Kindern früherer Generationen ins Zentrum.

So zeigen viele Kinder eine verstärkte Empathiefähigkeit, die mit einer ausgereifteren Konfliktfähigkeit einher geht (vgl. ebd., S. 26). Im Allgemeinen „erscheint die Liebefähigkeit oft intensiver als früher“ (ebd., S. 26).

Die kindliche Individualität zeigt sich auch darin, dass viele Kinder im Kindergartenalltag „große Bereitschaft zu selbständigem kompetentem Handeln [zeigen]“ (ebd.), sowie flexibler im Umgang mit neuen Gegebenheiten sind.

Bei der Betrachtung der genannten Phänomene, wie beispielsweise die zunehmende intellektuelle Reife und die Suche nach Selbstbestimmung, fällt auf, dass sie „in gesteigerter Form als typisch für das Jugendalter angesehen werden können [...]“ (ebd.).

Der geringere körperliche Halt und die gleichzeitig zunehmende geistig- seelische Tiefe weisen auf ein Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele hin.

Es scheint somit erforderlich, die Kinder wieder mehr mit ihrem Körper in Verbindung zu bringen und ihre Lebenskräfte zu stärken, damit sie Halt in ihrem Körper finden und mehr Ausdauer entwickeln. Dies wirkt sich schließlich auch positiv auf die psychische Widerstandskraft der Kinder aus, wie sich im weiteren Verlauf der Arbeit noch zeigen wird.

### **3. Resilienz**

#### **3.1 Definitionen zur Resilienz**

In einem Zeitalter zunehmenden körperlichen, seelischen und geistigen Ungleichgewichts, das schon bei den Kindern feststellbar ist, kommt der Förderung der psychischen Widerstandskraft, der sogenannten Resilienz, eine bedeutende Rolle zu.

Es verwundert daher nicht, dass sich zahlreiche Wissenschaftler in ihren Untersuchungen damit auseinandergesetzt haben, welche Eigenschaften psychisch widerstandsfähige Menschen auszeichnen und wie diese gefördert werden können.

So zahlreich wie die empirischen Studien zu dem psychologischen Konstrukt „Resilienz“, sind auch die Definitionen mit denen Resilienz beschrieben wird.

Die Zürcher Psychologin und Paartherapeutin Ulrike Borst definiert Resilienz als „die Fähigkeit, förderliche Beziehungen einzugehen und sich Unterstützung bei Personen oder Institutionen zu holen [...]“ (Borst 2012, zit. nach Berndt 2016, S. 68).

Laut Corina Wustmann Seiler ist Resilienz kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal. So liegen die Wurzeln für die Entwicklung von Resilienz „in besonderen risikomildernden Faktoren, die sowohl in der Person als auch in ihrer Lebensumwelt lokalisiert sein können“ (Wustmann Seiler 2005, zit. nach Berndt 2016, S. 74). Sie versteht somit unter Resilienz eine Kapazität, „die Menschen im Laufe ihrer Entwicklung erwerben“ (Berndt 2016, S. 74).

Auch Karena Leppert bezeichnet Resilienz als eine „dynamische Fähigkeit“, die dabei hilft „die eigene Befindlichkeit zu kontrollieren und zu modulieren und zwar je nach Herausforderung und Belastung“ (Leppert, zit. nach Berndt 2016, S. 80).

Dem Psychologen und Kriminologen Friedrich Lösel zufolge trägt Resilienz „zum Schutz [...], zur Reparatur oder auch zur Regeneration [bei] [...]“ (Lösel 1997, zit. nach Berndt 2016, S. 74).

Die Psychotherapeutin Rosmarie Welter-Enderlin versteht unter Resilienz eine Fähigkeit, „Krisen unter Rückgriff auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen“ (Welter- Enderlin 2012, zit. nach Berndt 2016, S. 86).

Nach dem Soziologen Bruno Hildebrand ist Resilienz „die Flexibilität, sich an Widrigkeiten anzupassen und aus ihnen möglichst noch zu lernen“ (Hildebrand 2012, zit. nach Berndt 2016, S. 115).

Vergleichen wir nun die zahlreichen Definitionen zur Resilienz miteinander, so zeigt sich eine Einigkeit der Wissenschaftler dahingehend, dass es sich bei der Resilienz um kein angeborenes Persönlichkeitsmerkmal handelt. Vielmehr kommen sie zu dem Schluss, dass es sich um eine dynamische Fähigkeit handelt, die dazu dient, sich an Schwierigkeiten anzupassen und aus ihnen gestärkt hervorzugehen. Der Ursprung für die Entwicklung der Resilienz liegt dabei in einem Wechselspiel von persönlichen und umweltbezogener Ressourcen.

### **3.2 Wissenschaftliche Studien zur Resilienz**

Viele der Definitionen zur Resilienz betonen den Zusammenhang von persönlichen und umweltbezogenen Faktoren bei der Entstehung und Entwicklung der Resilienz.

Dieser Einfluss der Umwelt auf die Resilienz konnte auch mittels wissenschaftlicher Untersuchungen bestätigt werden. So wurde beispielsweise mit einem Rattenversuch nachgewiesen, dass Lieblosigkeit „die Entwicklung psychischer Widerstandskraft torpedieren kann“ (Berndt 2016, S. 126). Die Wissenschaftler haben entdeckt, dass Ratten „die Botschaften des Stresshormons Cortisol auf höchst unterschiedliche Weise [verarbeiten]“ (ebd., S. 125). Der Grund hierfür liegt darin, dass die liebevollen Rattenmütter im Gegensatz zu den lieblosen Rattenmüttern mit ihrem Lecken und Hätscheln dafür sorgen, „dass sich in den Gehirnen ihrer Jungen mehr Andockstellen für das Stresshormon bilden. So wird bei diesen Rattenjungen das bei Stress entstehende Cortisol schneller wieder unschädlich gemacht. Die Jungen der kaltherzigen Ratten geraten dagegen leicht unter Dauerstress“ (ebd.). Die liebevoll gehätschelten Rattenbabys wurden selbst liebevolle Eltern, während die Vernachlässigten ebenso kaltherzig wurden wie ihre Mütter. Dass diese Andockstellen für Cortisol aber nicht vererbt werden, sondern durch liebevolles Kümmern der Eltern um ihren Nachwuchs entstehen, weist darauf hin, wie stark unsere Resilienz von unserer Umwelt beeinflussbar ist.

Der Psychiater Klaus-Peter Lesch konnte mittels wissenschaftlicher Studien 1996 nachweisen, dass auch die Gene einen Einfluss auf den Gemütszustand und damit auch auf die Resilienz haben.

Er fand heraus, dass es einen Zusammenhang zwischen der Länge des Serotonintransporters und dem Gemütszustand eines Menschen gibt. Er stellte fest, dass die Menschen, die die lange Variante in sich trugen, seelisch stabil gegen plötzlich auftretende Widrigkeiten waren, während die

Menschen mit der kurzen Variante verletzlicher waren und erheblich anfälliger für Depressionen (vgl. Berndt, S. 133). Es scheint somit der Fall zu sein, dass die „lange Variante des Serotonintransporters [...] Widerstandskraft gegen widrige Umstände [vermittelte]“ (ebd.). Sie erhielt daher den Namen „Resilienz-Gen“.

Nimmt man beide Forschungsergebnisse zusammen, wird deutlich, dass weder allein die Gene, noch allein die Umwelt die Widerstandskraft eines Menschen bestimmen. Es handelt sich vielmehr um ein Wechselspiel zwischen Anlagefaktoren und der Umwelt.

Darauf weist auch Friedrich Lösel hin. Ihm zufolge werden den Kindern von ihren Eltern nicht nur die Gene mitgegeben, sondern auch ihre „Umwelt ist zu einem gewissen Grade „ererbte“ (ebd., S. 139). Außerdem „suchen sich die Kinder durchaus jene Nischen in ihrer Umwelt, die ihren angeborenen Veranlagungen, Interessen und Talenten am ehesten entsprechen“ (ebd.). Das Kind formt sich also zu einem gewissen Grad seine Umwelt seinen Anlagen entsprechend.

Forscher haben außerdem herausgefunden, dass die „Resilienz-Gene“ ein Doppelgesicht haben.

Genauer gesagt bedeutet dies, „dass ein und dieselbe Genvariante extrem unterschiedliche Auswirkungen haben kann“ (ebd., S. 140). So kann dasselbe Gen je nach Umwelt verwundbar oder auch resilient machen (vgl. ebd.). Demzufolge gibt es für die psychische Widerstandskraft „keine wirklich guten, wünschenswerten Gene – und auch nicht solche, die man lieber nicht haben will“ (ebd., S. 141). Den Forschern zufolge gibt es sogenannte „Orchideen-Kinder“ und „Löwenzahn-Kinder“. Diese Unterscheidung ist auf eine Studie von Jelena Obradovic und Thomas Boyce zurückzuführen. Dieser Studie zufolge waren „die empfindsamen Kinder [Orchideen-Kinder] aus schwierigen Verhältnissen wie erwartet stärker verhaltensauffällig [...] als diejenigen aus ebenso schwierigen Verhältnissen [Löwenzahn-Kinder], die während eines Stresstests weniger Stresshormon ausschütteten“ (ebd.). Wuchsen die sensibleren Kinder aber bei liebevollen Eltern auf, „dann waren sie sogar weniger verhaltensauffällig als die robusteren Kinder aus guten Verhältnissen“ (ebd.).

Besonders bahnbrechend ist jedoch die wissenschaftliche Erkenntnis, dass die Gene formbar sind und sich somit alles was man tut im Erbgut niederschlagen kann (ebd., S. 153). Die Umwelt kann also die Gene nachhaltig beeinflussen. Genauer gesagt hat der Mensch sogar direkten Einfluss auf die Gene. So schlägt sich was er tut, isst und erlebt auch auf seine DNA nieder. Dies bedeutet wiederum, dass das Erbgut nicht statisch ist, sondern sich im Laufe des Lebens verändert. Diese Veränderungen haben allgemein gesagt mit chemischen Prozessen zu tun, „die die wichtige Aufgabe des An- und Abschaltens der Erbanlagen übernehmen“ (ebd., S. 144).

Es ist daher sehr wichtig, dass sich Eltern und Erzieher dieser Zusammenhänge bewusst sind. Schließlich tragen insbesondere die Eltern eine große Verantwortung gegenüber ihren Kindern, da

sie ihre eigenen Erlebnisse an ihre Kinder weitervererben.

Diese gesamten aufgeführten wissenschaftlichen Erkenntnisse zeigen, dass neben der genetischen Veranlagung, die Art der Erziehung bei dem Aufbau von Resilienz eine sehr große Rolle spielt. So stellt beispielsweise eine enge emotionale Bindung zu einer Bezugsperson eine zentrale Voraussetzung für den Aufbau von Resilienz dar. Außerdem ist es möglich, Kindern eine Umwelt zu gestalten, in der ihre Gene eine positive Wirkung entfalten.

### **3.3 Eigenschaften resilienter Menschen**

Nachdem nun auf das Zusammenspiel genetischer und umweltbezogener Faktoren bei der Entwicklung der Resilienz eingegangen wurde, sollen nun die Eigenschaften genauer betrachtet werden, die bei resilienten Menschen besonders stark ausgeprägt sind.

Hierzu möchte ich auf zwei bedeutende Langzeitstudien im Zusammenhang mit Resilienz eingehen, die „Kauai- Studie“ und die „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“.

In den 50er Jahren herrschte unter den Ureinwohnern auf der hawaiianischen Insel Kauai eine Tristesse, „die so viele naturnahe Völker heimsucht, wenn sie von fremden Mächten beherrscht werden“ (Berndt 2016, S. 65). Der Alltag der Ureinwohner war geprägt von Alkoholismus und Armut. Die Kinder der armen Arbeiter von den Zuckerrohrplantagen wuchsen somit unter besonders problematischen Bedingungen auf. Sie „wurden häufig vernachlässigt oder sogar misshandelt, nicht selten waren die Ehen ihrer Eltern zerrüttet, an Geld fehlte es immer“ (ebd.). Die amerikanische Entwicklungspsychologin Emmy Werner hat „gemeinsam mit ihrem Team von der University of California exakt 698 Jungen und Mädchen von Kauai, [vierzig Jahre lang] immer wieder befragt und beobachtet“ (ebd.). Der Schwerpunkt der Studie lag dabei auf den 201 Kindern, die unter besonders problematischen Bedingungen aufwuchsen. Dabei interessierte sich Emmy Werner aber weniger für die zwei Drittel der 201 Kinder, die „erwartungsgemäß kaum aus den Schwierigkeiten herauskamen, in die sie hineingeboren wurden“ (ebd.). Vielmehr untersuchte sie das Drittel der besonders belasteten Kinder, das es den Ergebnisse der Studie zufolge schaffte zu „selbstbewussten, fürsorglichen und leistungsfähigen Erwachsenen [heranzuwachsen]“ (ebd., S. 66).

Mit diesem Ergebnis stellte die Wissenschaftlerin erstmals wissenschaftlich klar, dass es trotz sehr schwieriger Startbedingungen manchen Menschen gelingt, ihr Leben zu meistern. Mittels dieser Studie hat sie die Faktoren herausgearbeitet, die Menschen gegen Widrigkeiten im Leben schützen. Nach den heutigen wissenschaftlichen Standards und Anforderungen weist die Studie jedoch eine

Schwachstelle auf. So machte Emmy Werner ein „gutes Leben“ vornehmlich an äußeren Faktoren, wie beispielsweise Schulabschlüssen und beruflicher Ausbildung fest. Dabei wäre es auch wichtig gewesen „die betroffenen selbst zu fragen, ob sie zufrieden mit sich sind“ (ebd., S. 67).

Trotz dieser Schwäche zeigt sie die wesentlichen Faktoren auf, die Menschen trotz schwierigster Ausgangsbedingungen gesund erhalten.

Unter diesen Faktoren stellt die enge emotionale Bindung den größten Schutz gegen die Widrigkeiten im Leben dar.

So unterschieden sich die „starken“ Kinder von Kauai von den anderen Kindern vor allem in einem Punkt: Sie hatten „zumindest eine enge Bezugsperson, die sich liebevoll um sie kümmerte und auf ihre Bedürfnisse reagierte, die Grenzen setzte und Orientierung bot“ (ebd.).

Nach der Heilpädagogin Monika Schumann reicht bereits eine einzige enge Bindung aus, um die Kinder stark zu machen und viele negative Faktoren auszugleichen (vgl. ebd.).

Dies bedeutet weiterhin, dass die Vertrauensperson nicht unbedingt eine Person aus dem engeren Familienkreis sein muss. So können beispielsweise auch ein Lehrer oder eine Nachbarin diese Rolle übernehmen (vgl. ebd.). Wichtig ist aber, dass das Kind eine enge Bindung zu der Bezugsperson hat. Der positive Effekt einer engen Bindung kam in der Studie dadurch zum Ausdruck, dass sich vor allem die erstgeborenen Kinder positiv entwickelten. Dabei erging es jenen Kindern besonders gut, „die schon mindestens zwei Jahre alt waren, bevor sie die Aufmerksamkeit ihrer Eltern mit Geschwistern teilen mussten“ (ebd., S. 68).

Weitere resilienzfördernde Faktoren bezogen sich auf das Temperament der Kinder. Zeigten die Kinder beispielsweise ein freundliches und offenes Verhalten, erhielten sie eine stärkere positive Zuwendung seitens der Eltern. Die große Bedeutung einer engen emotionalen Beziehung für den Aufbau von Resilienz wurde später durch die „Bielefelder Invulnerabilitätsstudie“ weiter untermauert. Dabei handelt es sich um eine in den 1990er-Jahren unter der Leitung des Psychologen Friedrich Lösel und seiner Mitarbeiterin Doris Bender durchgeführte Studie, in der sie 146 Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen befragten (vgl. Berndt 2016, S. 70f.). Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass fast die Hälfte dieser Kinder es schafften, ihre schwierige Kindheit hinter sich zu lassen, „ohne eine psychische Krankheit zu entwickeln oder dauerhaft auffällig zu werden“ (ebd., S. 71). Der Anteil war damit ähnlich hoch wie bei den Kindern auf Kauai. Dabei zeichneten sich „die lebensstüchtigen Bielefelder Jugendlichen vor allem dadurch aus, dass sie eine Person außerhalb ihrer schwierigen Familien hatten, die sich liebevoll um sie sorgte [...]“ (ebd.). Neben diesem Faktor „enge emotionale Bindung“ fanden die Wissenschaftler aber noch weitere Faktoren, die resilienzfördernd wirken. Hierzu zählt beispielsweise die emotionale Ausgeglichenheit.

So hatten die resilienten Jugendlichen ein flexibleres und weniger impulsives Temperament als die

Teenager, die Schwierigkeiten hatten, ihr Leben zu meistern (vgl. ebd. ).

Weitere förderliche Faktoren sind nach Lösel ein gewisses Maß an Frusttoleranz, Kraft und Durchsetzungsvermögen, sowie Offenheit. So fanden die Wissenschaftler heraus, „dass starke Menschen nicht mit ihrem Schicksal hadern, sondern bereit sind, ihre Situation und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle zu akzeptieren [...]“ (ebd., S. 72).

Weitere Faktoren, die Menschen stärken sind ein „Zugehörigkeitsgefühl zur Gemeinschaft, das Vertrauen in die Bedeutung der eigenen Person und des eigenen Handelns [...] und der Glaube an einen höheren Sinn im Leben [...]“ (ebd., S. 72).

Diese drei Faktoren, die ausschlaggebend für eine positive Weltsicht sind, finden sich auch in dem Konzept der „Salutogenese“ nach Aaron Antonovsky wieder, auf das später noch genauer eingegangen wird.

Bezüglich der Selbstwirksamkeitserwartung hat die Bielefelder Studie gezeigt, dass die Kinder, die ihr Leben trotz der schwierigen Verhältnisse in den Griff bekamen, sich im Durchschnitt als weniger hilflos erlebten und mehr auf ihre eigenen Kräfte vertrauten als die Teenager, die ihr Leben nicht in den Griff bekamen (vgl. ebd.).

Auch die Kauai-Studie bekräftigt die große Bedeutung der Selbstwirksamkeit. So wurden besonders die Kinder widerstandsfähig, die schon früh Verantwortung übernehmen mussten. Diese Kinder hatten somit schon früh die Erfahrung gemacht, dass sie durch ihr eigenes Handeln etwas bewirken können.

Auch Intelligenz und Humor zählen zu den Faktoren, die Menschen stärken. Schließlich ist es hilfreich, wenn man intelligent genug ist, seine Lage zu durchschauen, Alternativen zu ersinnen und diese auch umzusetzen“ (ebd., S. 73). Humor zu besitzen bedeutet in diesem Zusammenhang auch mal über sich selbst lachen zu können und nicht zu sehr mit seinem Schicksal zu hadern.

Im Folgenden soll untersucht werden, inwieweit diese Eigenschaften resilienter Menschen durch die Waldorfpädagogik gefördert werden.

### **3.4 Resilienzfördernde Faktoren in der Waldorfpädagogik**

Betrachten wir zunächst einmal den bedeutendsten resilienzfördernden Faktor, die „enge emotionale Bindung“. Rudolf Steiner spricht in seinem Vierten Vortrag „Die Erziehung des kleinen Kindes und die Grundstimmung des Erziehers“ von den „drei goldenen Regeln der Erziehungs- und Unterrichtskunst“ (Steiner 1922, S. 73). Eine davon ist eine in „Liebe geübte Erziehungsmethode, durch die das Kind sich instinktiv an uns selbst erzieht, so dass man dem

Kinde die Freiheit nicht gefährdet [...]“. Hier weist Steiner nicht nur auf die große Bedeutung einer liebevollen Beziehung des Lehrers zu seinen Schülern hin, sondern verweist zugleich darauf, dass das Kind „ein göttliches Rätsel darstellt, das man mit seiner Erziehungskunst lösen soll“ (ebd.). Er betont, dass der Erzieher „in der Umgebung des Kindes so leben [muss], dass der Kindesgeist in Sympathie das eigene Leben an dem Leben des Erziehers entfalten kann. Durch diese Selbstverleugnung des Erziehers, wird dem Kind die Möglichkeit gegeben, sich als selbstwirksam zu erleben und durch die freie Entfaltung seines eigenen Wesens Selbstbewusstsein aufzubauen. Dieses Erziehungsklima kann auch mit den Begriffen „warm“ und „akzeptierend“, zweier Faktoren, die nach wissenschaftlichen Studien resilienzfördernd wirken, beschrieben werden (vgl. Berndt 2016, S. 84).

Die Ermöglichung solcher Selbstwirksamkeitserfahrungen und das daraus resultierende Selbstbewusstsein sind, wie bereits erwähnt, wichtige Eigenschaften, die bei den psychisch widerstandsfähigen Menschen auffallend stark ausgeprägt sind.

Bezüglich der emotionalen Ausgeglichenheit spricht Rudolf Steiner davon, „die Kinder in jeder Stunde des Unterrichts einmal an den Rand des Lachens und dann wieder in Ernst und Mitleid fast an den Rand des Weinens zu bringen, so daß die Kinder im lebhaften Miterleben der Unterrichtsinhalte diese Mitte zwischen den Extremen erleben und ausbilden können“ (Glöckler 1992, S. 43). Die Kinder haben so die Möglichkeit, ihre Mitte zwischen dem antipathischen und dem sympathischen Erleben zu finden (vgl. ebd.).

Den Faktor „Frusttoleranz“ spricht Rudolf Steiner in seinem dritten Vortrag 1919 bei der Begründung der Freien Waldorfschule in Stuttgart an. Darin betont er, dass eine Erziehung erst dann lebendig wird, „wenn man das Aufgenommene eine Zeitlang im Untergrunde getragen hat und es dann nach einiger Zeit wieder heraufholt“ (Steiner 1919, S. 43). Dies bedeutet für das Kind, dass es weiß, dass es warten muss, bis es den Inhalt gänzlich versteht (vgl. ebd., S. 43f.). Steiner spricht hier somit von dem Aufbau einer Frusttoleranz, die in widrigen Situationen von großem Nutzen sein kann.

Die Eigenschaft „Optimismus“ wird in den Kindern nach Rudolf Steiner dadurch angelegt, dass man Ihnen im ersten Jahrsiebt durch sein eigenes moralisches Verhalten vorlebt, dass die Welt gut ist. Nach Thomas Marti ist das Kind in diesem Alter noch nicht „bei sich“ und verfügt über eine enorme Hingabefähigkeit. Sein ganzes Lernen ist wie von außen motiviert und geführt, das Kind lernt am Vorbild, am Modell oder durch Nachahmung“ (Marti, 2006, S. 294). Erlebt das Kind, dass die Welt moralisch ist, ahmt es diese somit aus diesem Verständnis heraus nach. Das Kind steht somit in Sympathie zu seiner Umwelt, wodurch der Grundstein für eine positive, optimistische Haltung gegenüber der Welt aufgebaut wird.

Im zweiten Jahrsiebt sollen die Kinder die Welt als „sinnerfülltes schönes Kunstwerk“ (Kullack-Ublick 2014, S. 13) erfahren. Indem die Kinder erleben, dass die Welt gut und schön ist, entwickeln sie eine positive Einstellung ihr gegenüber und erfahren das Leben als sinnvoll.

Durch die Waldorfpädagogik haben die Kinder somit die Möglichkeit, einen stark ausgeprägten Optimismus zu entwickeln, welcher Resilienzfördernd wirkt.

Die Faktoren „Kraft“, „Ausdauer“ und „Durchsetzungsvermögen“ lassen sich in der Waldorfpädagogik unter dem Begriff „Wille“ zusammenfassen. Nach Rudolf Steiner wurzelt der Wille im unbewussten Stoffwechselsystem und verwirklicht sich vor allem in den Bewegungen der Gliedmaßen (vgl. Hueck 2014, S. 6). „Mit dem Willen bewegen wir unseren eigenen Körper, aber auch alle Gegenstände unserer Umwelt, soweit wir sie anzupacken oder zu verändern wünschen“ (Bühler 1976, S. 41). Durch diese aktive Bewegung unserer Glieder wird das Blut verstärkt in die Gliedmaßen geleitet. Dadurch entsteht eine Wärme in unserem Körper, die die eigenen Willenskräfte stärkt. Dies bedeutet, dass „die Wärme und die Prozesse, die sich in der Wärme abspielen, das feine Tor sind, durch das die Seele, wenn sie wollend die Welt und den Körper ergreifen will, ihre Absichten verwirklichen kann“ (ebd., S. 42).

In der Waldorfpädagogik wird der Stärkung des Willens durch Bewegung, die gerade in den unteren Klassen in sinnstiftende Bilder eingebettet ist, eine große Bedeutung beigemessen. So werden die Willenskräfte der Kinder vor allem durch den rhythmischen Teil angeregt, der den Anfang eines jeden Hauptunterrichts bildet. Rudolf Steiner hat somit schon sehr früh die Wichtigkeit der Stärkung des Willens der Kinder erkannt und in seine Pädagogik integriert. Durch die Stärkung des Willens der Kinder, wird gleichzeitig ihre Kraft, Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen - drei Eigenschaften, die bei resilienten Menschen besonders ausgeprägt sind - aufgebaut.

Die Ausführungen haben gezeigt, dass die Waldorfpädagogik für sich gesehen zur Stärkung derjenigen Eigenschaften beiträgt, die Menschen stark machen. Sie wirkt somit eindeutig Resilienzfördernd.

## **4. Waldorfpädagogik und Salutogenese**

### **4.1 Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky**

Studien zur Resilienz haben nicht nur Aufschluss über die Faktoren gegeben, welche bei den psychisch widerstandsfähigen Menschen besonders stark ausgeprägt sind, sondern sie verweisen

auch eindeutig auf einen direkten Zusammenhang zwischen der psychischen Stärke und psychischen und physischen Gesundheit eines Menschen.

Auf diesen Zusammenhang zwischen psychischer Stärke und Gesundheit hat der israelisch-amerikanische Medizinsoziologe Aaron Antonovsky bereits in den 1970er Jahren mit seinem Konzept der „Salutogenese“ hingewiesen.

Aaron Antonovsky wurde erstmals auf die salutogenetische Sichtweise aufmerksam, „als er sich 1970 im Rahmen einer medizinisch-soziologischen Studie in Israel mit dem Gesundheitszustand jüdischer Frauen beschäftigte, die den Holocaust überlebt hatten. Manche dieser Frauen verfügten trotz schwerster Schicksalsschläge über eine bemerkenswerte physische und psychische Gesundheit (vgl. Marti 2006, S. 63).

Auf den Ergebnissen aufbauend entwickelte er das Konzept der „Salutogenese (der Entstehung von Gesundheit), „das Gesundheit nicht als Abwesenheit von Krankheit versteht und dementsprechend nicht einseitig auf eine Bekämpfung pathogenetischer (= krankmachender) Faktoren abzielt, sondern hauptsächlich nach den salutogenetischen (= gesundmachenden) Bedingungen im Leben eines Menschen fragt“ (ebd., S. 62). Dieses Konzept gilt als ein Vorläufer des Resilienzkonzepts (vgl. Berndt, 2016, S. 104). Im Mittelpunkt des Konzepts steht das sogenannte „Kohärenzgefühl“, also „eine empfindungsmäßige Grundübereinstimmung eines Menschen mit seiner physischen, sozialen und kulturellen Umwelt“ (Marti 2006, S. 63). Dieses Kohärenzgefühl setzt sich wiederum aus drei Komponenten zusammen: dem „Gefühl von Verstehbarkeit (sense of comprehensibility)“, dem „Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit (sense of meaningfulness)“ und dem „Gefühl von Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit (sense of manageability)“ (ebd., S. 64). All diese Komponenten finden sich auch in der Liste der Eigenschaften (adaptiert nach Friedrich Lösel), die bei psychisch widerstandsfähigen Menschen besonders stark ausgeprägt sind (vgl. Berndt 2016, S. 82f.). Das „Gefühl von Verstehbarkeit“ und das „Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit“ wird in der Tabelle mit den Worten „Erfahrung von Sinn und Struktur im Leben“ beschrieben. Das Gefühl von „Handhabbarkeit und Bewältigbarkeit“ findet sich unter anderem in den Begriffen „Optimismus“ und „Selbstwirksamkeit“ wieder.

Im Grunde stellen die Eigenschaften, die nach Friedrich Lösel einen resilienten Menschen auszeichnen nur eine detailliertere Aufschlüsselung der drei Komponenten des Kohärenzgefühls nach Aaron Antonovsky dar. Diese Aufschlüsselung ist sicherlich notwendig, um Studien zu dem psychologischen Konstrukt „Resilienz“ durchführen und auswerten zu können. Dennoch fehlt hier meiner Meinung nach ein umfassenderer Blick auf das Thema psychische Stärke, den das Konzept der „Salutogenese“ von Antonovsky liefert.

## 4.2 Konzept der Salutogenese in der Waldorfpädagogik

Dieses für die geistige, seelische und körperliche Gesundheit bedeutsame Kohärenzgefühl ist bereits in der Pädagogik Rudolf Steiners zu finden, in der sich der Mensch als eins mit der Welt erlebt (vgl. Marti 2006, S. 166).

Die Waldorfpädagogik fördert den Aufbau dieses Kohärenzgefühls, da sie darauf ausgelegt ist, das Wesen des Kindes in seiner Ganzheit zu erfassen und Leib, Seele und Geist in Einklang miteinander zu bringen. Sie ist damit von Grund auf salutogenetisch.

Rudolf Steiner legte großen Wert darauf, dass die Lehrenden und Erziehenden das Unterrichten als ein „Heilen“ auffassen. Er bezog sich dabei aber nicht auf kranke oder gestörte Kinder, sondern auf gesunde. Gemäß der Salutogenese ging es ihm um die Frage, wie der Unterricht zu gestalten ist, dass die Kinder „in ihren gesundenden Kräften gestärkt werden, sich gesund entwickeln und zu freiheitsfähigen Menschen werden [...]“ (ebd., S. 173).

In der Waldorfpädagogik wird daher in besonderem Maße auf die körperlichen Begleiterscheinungen des Unterrichts geachtet, da an den körperlichen Äußerungen erkennbar ist, ob sich das Kind physisch und psychisch gesund entwickelt (vgl. Hueck 2014, S. 3). Denn was „das Kind seelisch erlebt, drückt sich unmittelbar in körperlichen Reaktionen aus und kann dem noch bildungsfähigen Organismus dauerhaft eingeprägt werden“ (ebd.).

Eine weitere wesentliche Grundlage für die Gesundheit der Schüler, liegt nach der Waldorfpädagogik „in einem rhythmischen Wechselspiel zwischen körperlichem Aufbau und Abbau, zwischen Wachen und Schlafen, Erkennen und Tun“ (ebd., S. 6). Dieses rhythmische Wechselspiel lässt sich beispielsweise in der Dreigliederung des Hauptunterrichts wiederfinden. Dieser beginnt mit einem rhythmischen Teil, in dem der Stoffwechsel der Kinder angekurbelt und ihre Willenskraft gestärkt wird. Darauf folgt der Lernteil, bei dem das Nerven-Sinnesystem mit dem Kopf als Zentrum besonders stark aktiviert wird. Den Abschluss bildet der Erzählteil. Wird die Geschichte gelungen erzählt, so vollziehen die Kinder durch ihre inneres Beteiligt sein an der Geschichte körperliche Arbeit. Wird aber das Nerven-Sinnes-System (die wache Aufmerksamkeit) überbeansprucht, könnte dies „zu einem vorherrschenden subtilen Abbau führen, der sich im späteren Leben möglicherweise in körperlichen Verhärtungen (Verkalkung, Arthrose) zeigen kann“ (ebd., S. 6).

In einer Gesellschaft, die mehr denn je unter den gesundheitsschädlichen Wirkungen von Stress, Angst und Depressionen leidet, kommt einer solchen resilienzfördernden, salutogenetischen

Pädagogik wie der Waldorfpädagogik eine besonders große Bedeutung zu.

Empirische Studien zur gesundheitlichen Wirkung der Waldorfpädagogik bestätigen ihre gesundheitsfördernde Wirkung.

### **4.3 Empirische Studien zur gesundheitlichen Wirkung der Waldorfpädagogik**

Der positive Effekt der Waldorfpädagogik auf die Gesundheit von Waldorfschülern konnte bereits durch empirische Studien, wie die „Berner Kinderstudie“ , die „Allergie-Studien“ und die „Ehemaligen-Studien“ belegt werden.

Bei der Berner Kinderstudie handelt es sich um eine „Elternbefragung zu Gesundheit und Lebensstil, die 2006 in der Schweiz durchgeführt wurde [...]“ (Hueck 2014, S. 7). In der Studie wurden „rund 170 vier- bis achtjährige Kinder aus öffentlichen Kindergärten und Schulen mit 70 Waldorfkindergarten- und Waldorfschulkindern [verglichen]“ (ebd.). Ein Ergebnis der Studie war, dass die Waldorfkinder seltener unter Allergien litten und viel seltener eine Hals- oder Mittelohrentzündung hatten. Die Studie zeigte weiterhin, dass 70 % der Waldorfeltern eine anthroposophische oder sonstige spirituelle oder religiöse Lebenseinstellung hatten, während es in der Vergleichsgruppe 26 % waren. Die Studie zeigte somit, „dass eine spirituelle Lebensorientierung die Wahl einer ganzheitlichen Erziehungsmethode und [damit] einen gesundheitsfördernden Lebensstil begünstigt“ (ebd.)

Bei der Allergie-Studie handelt es sich um eine „schwedische Untersuchung von rund 300 Waldorfschülern und 380 Schülern aus staatlichen Schulen. Diese hat ähnlich wie die Berner Studie gezeigt, „dass Waldorfschüler signifikant seltener an Allergien leiden [...]“ (ebd., S. 8).

In der „Ehemaligen-Studie“ wurde untersucht, ob „der Besuch einer Waldorfschule auch Folgen für die lebenslange Gesundheit hat [...]“ (ebd.). So traten bei „1.100 ehemaligen Waldorfschülern [...] chronische Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Bluthochdruck und Diabetes deutlich seltener auf als im bundesdeutschen Durchschnitt“ (ebd.).

Zu dieser Studie gab es eine Nachfolgestudie in der „weitere 1.100 Waldorfabsolventen im Alter zwischen 20 und 80 Jahren direkt mit 1.700 Personen verglichen [wurden], die keine Waldorfschule besucht hatten“ (ebd.). Es zeigte sich, dass die ehemaligen Waldorfschüler „deutlich seltener unter Arthrose (-30 %), Gleichgewichtsstörungen (-45 %), Gelenkschmerzen (-40 %), Rückenschmerzen (-20 %), Magen-Darm-Beschwerden (-20 %) und Schlafstörungen (-30 %) [litten]“ (ebd.) .

„Diese Unterschiede waren unabhängig vom Gesundheitsverhalten (Sport, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum, Freizeitgestaltung), von der eigenen Bildung und auch vom Bildungsstand des

Elternhauses und anderen Einflussfaktoren der Kindheit [...]“ ( ebd., S. 8ff).

Ein weiteres interessantes Ergebnis dieser Studie war, dass ehemalige Waldorfschüler aus merkbar anthroposophischen Elternhäusern „noch einmal deutlich gesünder [waren] , unabhängig vom allgemeinen Bildungsstand der Eltern [...]“ ( ebd., S. 10).

Diese Studien deuten auf einen möglichen Zusammenhang zwischen lebenslanger Gesundheit und der Art der besuchten Schule hin. Bezogen auf die gesundheitliche Wirkung der Waldorfpädagogik ist die Annahme berechtigt, dass die große Bedeutung der Salutogenese in der Waldorfpädagogik sich positiv auf die physische Gesundheit der Waldorfschüler auswirkt.

## **5. Pädagogische Anweisungen Rudolf Steiners**

### **5.1 Erziehungseinflüsse und deren gesundheitliche Wirkung**

Die bisherigen Ausführungen zum Zusammenhang von Resilienz beziehungsweise Salutogenese und Waldorfpädagogik zeigen deutlich, dass Rudolf Steiner schon lange vor den Studien zur Salutogenese und Resilienz eine genaue Vorstellung von einer gesund machenden Erziehung hatte. Die wissenschaftlichen Studien bestätigen lediglich Steiners Ausführungen zu einer heilenden Erziehung. Seinen Ausführungen zufolge haben unter Anderem folgende Erziehungseinflüsse eine heilende Wirkung auf die Kinder (Zusammenstellung von Karl Rittersbacher aus den Vorträgen Rudolf Steiners):

#### **Erziehungseinflüsse**

Erfahrungen der Freude, der Zuwendung,  
des Glücks und der Liebe

Staunen und bewundern

Das Lebens schön finden, aus Liebe zur  
Autorität etwas annehmen können

Erziehung zu Weltinteresse

#### **Auswirkungen im späteren Leben**

Physischer Leib bleibt länger plastisch  
beweglich, leichtes In-Beziehung-  
Kommen mit Menschen und der Umwelt

Die Welt lieben können

Lebensgrundzufriedenheit, am Leben  
etwas haben können

Immer stärker werdendes Interesse für

vom Leben lernen

Inneren Halt im Leben haben

## 5.2 Einfluss des Lehrers auf die Gesundheit seiner Schüler

Die oben aufgeführte Zusammenstellung lässt bereits erahnen, wie weitreichend der Einfluss des Erziehers beziehungsweise des Lehrers auf die gesundheitliche Entwicklung der Kinder ist.

Steiner konkretisiert den Einfluss des Lehrers auf die Gesundheit seiner Schüler in seinen pädagogischen Anweisungen, die er den Lehrern mit an die Hand gibt.

Eine dieser Anweisungen lautet, dass der Lehrer den Unterrichtsstoff so aufbereitet, dass sich das Kind mit dem Unterrichtsinhalt identifizieren kann. Genauer gesagt bedeutet dies, dass das „Wesen des Kindes [...] dem Wesen des Inhalts, der durch den Lehrer spricht, begegnen [muß]“ (Glöckler 1992, S. 44). Wichtig ist dabei auch, dass der Lehrer den Unterrichtsinhalt auf allen drei Ebenen, der Gedanken-, Gefühls- und Willensebene durchdringt. Dies setzt voraus, dass der Lehrer sein Privates nicht mit in die Klasse hineinnimmt und in voller Geistesgegenwärtigkeit unterrichtet. Dadurch wird er durch den Stoff etwas, das sehr belebend auf die ganze Klasse wirkt (vgl. ebd.).

Darüber hinaus ist nach Steiner auch das richtige Atmen eine wichtige Voraussetzung dafür, dass sich die Kinder mit dem Unterrichtsinhalt identifizieren können. Richtig atmen lernen heißt nach Steiner, im dreigliedrigen Organismus (physischer Leib, Ätherleib und Astralleib) wohnen zu lernen und seine eigene Mitte zu finden. Auf den Unterricht bezogen bedeutet richtiges Atmen, „den Unterrichtsgegenstand interessiert aufzunehmen, ihn mit Freude zu bewegen und individuell zu gestalten (vgl. ebd., S. 63).

Der Lehrer hat weiterhin die Aufgabe, den Schülern gegenüber seine Individualität zu offenbaren, sodass die Schüler ihren Lehrer in seinem „so sein“ erleben und lieb gewinnen können. So können die Schüler aus Liebe zu dieser Autorität von ihm lernen (vgl. ebd., S. 46 ).

Das wichtigste „unterrichtshygienische Mittel“ ist nach Steiner die moralische Verfassung des Erziehers. Schließlich macht das, „was der Lehrer in moralischer Hinsicht ist, was er aus eigener Anstrengung aus sich gemacht hat, was er erreicht hat an Selbstüberwindung, an Hintanstellung seiner persönlichen Probleme, an Hingabe an den Unterrichtsinhalt und an die Kinder [...] ihn zum gesunden Vorbild für die Kinder, die er unterrichtet“ (ebd.).

Die Ausführungen zu dem Einfluss des Lehrers auf die Gesundheit seiner Schüler zeigen deutlich, dass der Lehrer durch seine Art des Unterrichtens und Erziehens einen wichtigen Beitrag zu einer

gesunden Entwicklung der Kinder leisten kann.

## **6. Schluss**

Die Ausführungen zur Resilienz und Salutogenese haben gezeigt, wie wichtig es ist, die Resilienz der Kinder zu fördern. Dennoch fließen wirtschaftliche Interessen nach wie vor so stark in die Bildungspolitik ein, dass dem staatlichen Bildungssystem ein Bildungsverständnis zu Grunde liegt, das die schulische Leistungsfähigkeit als ökonomisch wichtige Ressource in den Mittelpunkt stellt. Daher hat es die Salutogenese schwer, Eingang in die pädagogische Praxis an staatlichen Schulen zu finden. Meiner Meinung nach ist es aber unbedingt erforderlich, dem Konzept der Salutogenese eine bedeutendere Rolle im Bildungswesen zuzugestehen. Schließlich sprechen auch die Ergebnisse der empirischen Studien zur gesundheitlichen Wirkung der Waldorfpädagogik auch unter gesundheitsökonomischen Gesichtspunkten für eine salutogenetische Pädagogik. Die Waldorfpädagogik besitzt großes salutogenetisches beziehungsweise resilienzförderndes Potential, da hier nicht der Fokus darauf gelegt wird, wie krankmachende Faktoren bekämpft werden können, sondern wie die heilenden und gesund erhaltenden Kräfte im Kind gepflegt und unterstützt werden können.

Sie hat es sich zum Auftrag gemacht, das Wesen der Kinder zu erkennen und ihre Fähigkeiten zu fördern, damit sie zu sich selbst finden können. Diese Selbstfindung, der eine Erziehung zur Freiheit zu Grunde liegt, stellt die Basis für den Aufbau von Resilienz dar. Dem Lehrer kommt in diesem Zusammenhang die verantwortungsvolle Aufgabe des Entwicklungshelfers zu, an dem sich das Kind selbst erzieht. In seiner Funktion als „geliebte Autorität“, trägt er dazu bei, dass das Kind Vertrauen in seine Fähigkeiten und seine eigene Kraft bekommt. Eine solche Bindung erzeugt in den Kindern Resilienz, die Ihnen hilft, die Widrigkeiten des Lebens besser zu meistern.

Ich selbst bin auch davon überzeugt, dass die gesundenden Kräfte durch die freie Entfaltung der Fähigkeiten der Kinder gestärkt werden und sie sich dadurch gesund entwickeln können. Ich stimme damit Rudolf Steiner zu, wenn er sagt, dass eine „Erziehung zur Freiheit“ gleichbedeutend ist mit einer „Erziehung zur Gesundheit“ (vgl. Marti, S. 174).

Meiner Meinung nach ist es an der Zeit, dass sich das staatliche Bildungswesen eine Pädagogik mit salutogenetischem beziehungsweise resilienzförderndem Grundsatz, wie die Waldorfpädagogik, zum Vorbild nimmt und sich mehr von ihrem wirtschaftlichen Leistungsprinzip entfernt. Schließlich

sollte es unser aller Anliegen sein, dass sich die Kinder gesund entwickeln und dadurch eine psychische Widerstandskraft aufbauen, die ihnen dabei hilft, die Herausforderungen der Zukunft zu

meistern.

## 7. Literaturverzeichnis

Berndt, Christina: Resilienz. Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft. München: dtv 2016.

Bühler, Walther: Der Leib als Instrument der Seele. Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben 1976.

Glöckler, Michaela: Konstitutionsfragen im Schulalter. In: Glöckler, M.: Das Schulkind – gemeinsame Aufgabe von Arzt und Lehrer. Dornach: Verlag am Goetheanum 1992. S. 31-65.

Hueck, Christoph: Salutogenese – gesundheitsfördernde Erziehung an Waldorfschulen. In: Blickpunkt 10. Hamburg: Bund der Freien Waldorfschulen 2014. S. 1-11.

Kullak-Ublick, Henning: Die Welt ist schön, gut und wahr. In: Erziehungskunst 09/2014. S. 11-13.

Marti, Thomas: Wie kann Schule die Gesundheit fördern? Stuttgart: Verlag Freies Geistesleben 2006.

Rüpke, Elke: Veränderte Kindheit oder veränderte Kinder? In: Erziehungskunst 03/2017. S. 24-27.

Steiner, Rudolf: „Vom Plastisch-Bildnerischen und vom Musikalisch-Dichterischen“, Dritter Vortrag, 23. August 1919. In: Erziehungskunst. Methodisch-Didaktisches. Dornach: Rudolf Steiner Verlag 1990. S. 37-51.

Steiner, Rudolf: „Die Erziehung des kleinen Kindes und die Grundstimmung des Erziehers“, Vierter Vortrag, Oxford, 19. August 1922. In: Die geistig-seelischen Grundkräfte der Erziehungskunst. Dornach: Rudolf Steiner Verlag 1990. S. 52-73.

### Internetquellen:

Glöckler, Michaela :Erziehung – ein „leises Heilen“ unter:  
[http://www.anthroposophie-lebensnah.de/fileadmin/anthroposophie\\_lebensnah/user\\_upload/gesundheit\\_durch\\_erziehung/1.\\_Kapitel.pdf](http://www.anthroposophie-lebensnah.de/fileadmin/anthroposophie_lebensnah/user_upload/gesundheit_durch_erziehung/1._Kapitel.pdf) (07.05.2017).