

Vortrag Henning Köhler: Seelische Gesundheit – schenken, dienen und die Kraft des Verzeihens

Ich begrüße Sie ganz herzlich.

Ich arbeite im Nürtinger Janusz-Korczak-Institut, das ich vor nun mehr 30 Jahren zusammen mit einigen Freunden gegründet habe. Es ist eine ambulante Arbeitsstätte: zu uns kommen Familien mit ihren Sorgenkindern oder auch Jugendliche, wenn Probleme auftreten: Probleme seelischer Art, familiärer Art, sogenannte Verhaltensauffälligkeiten – ich hasse dieses Wort! Ist denn Unauffälligkeit ein Ideal? Damit wären wir schon mitten im Thema: unauffällig gleich seelisch gesund! Manchmal habe ich das Gefühl, dass eine solche Gleichung gemacht wird. Wenn jemand ein bisschen abweicht von den Erwartungen z.B. in der Schule, sagt man ganz schnell: da ist eine seelische Störung.

Solche Kinder kommen viele zu uns. Wir müssen oft sagen: da liegt eigentlich beim Kind nichts vor, ausser dass die Umstände so sind, dass das Kind immer konfuser wird. Wenn man die Umstände ändern könnte, würde man beobachten, wie das Kind langsam wieder zu sich findet, wieder richtig atmet und wieder lacht. Diese erschwerenden Umstände sind oft schulische Umstände. Es können aber auch familiäre Umstände sein. Ganz allgemein und weit gesprochen, sind es die Zivilisationsverhältnisse, die eine neue Art von Problemen schaffen für die Kinder – andere Probleme als die Kinder in früheren Zeiten hatten. Ich komme darauf im Verlauf meiner Betrachtungen noch einmal zurück.

Ich möchte sie hineinführen in eine Debatte über seelische Gesundheit und seelische Krankheit, die mehr oder weniger intensiv seit den 60er, 70er Jahren des 20. Jahrhunderts geführt wird. Im Moment ist sie wieder abgeklungen. Ich werde an Einiges erinnern, das in dieser Debatte so hochkochte. Abschliessend ich werde erzählen, warum mich dieses Thema gerade als Heilpädagoge so interessiert. Und ich werde auch ein paar unbeholfene Versuche machen, aus meiner Lebens- und Berufserfahrung ein paar Worte dazu zu sagen, was wichtig ist für die seelische Gesundheit.

Gleich vorab möchte ich eine These in den Raum stellen. Die lautet: Es gibt soviele seelische Gesundheit wie Menschen! Eine Ärztin aus Köln sagte kürzlich diesen Satz auch in Bezug auf körperliche Krankheiten. Es gibt soviele Gesundheit wie Menschen. Über diesen Satz kann man immer wieder nachdenken. Wie oft erleben wir, dass wir für ein Kind, das mit bestimmten Schwierigkeiten zu uns kommt, tatsächlich eine Lösung finden. – Wir finden auch nicht immer eine. - Dann kommt ein nächstes Kind: Es scheint beim ersten Hinsehen dieselben Probleme zu haben. Dann ist man versucht, das, was bei dem vorherigen Kind geraten hat, auch bei diesem Kind zu raten. Doch dann merkt man: jetzt stimmt es nicht.

Zu Michel aus Lönneberga möchte ich noch hinzufügen, dass natürlich der Michel für mich eine Art Archetypus ist. Er ist das Urbild des wilden, frechen, aber eben kerngesunden, auch widerspenstigen – man darf ruhig sagen schwer erziehbaren – kleinen Jungen. Astrid Lindgren beschreibt ihn so, dass der Leser das Gefühl hat: ach, wäre es schön, ich hätte ein solches Kind! Taucht aber ein solches Kind in der Lebensrealität z.B. mitten in Stuttgart in einer kleinen Familie auf, dann ist das ein Kind, welches ganz schnell eine Diagnose namens ADHS bekommt. Zu diesem Thema ADHS habe ich ein Buch geschrieben, das heisst: „War Michel aus

Lönneberga aufmerksamkeitsgestört“? Meine Antwort – wie sie sich denken können – heisst: Nein! Jetzt könnte ich loslegen – doch das ist heute abend nicht mein Thema, ich werde es aber noch einmal streifen.

Gehen wir hinein in diese Debatte: gesund und krank in der landläufigen Bedeutung. Überspitzt könnte man sagen: das sind verbrauchte Redensarten. Zumindest bedürfen diese Begriffe - wie man sie landläufig verwendet in Bezug auf das menschliche Seelenleben - einer Überprüfung. Ich möchte hier nicht in die Domäne der Ärzte einbrechen, die doch eher schauen, ob körperlich alles richtig ist. Gerade unsere anthroposophischen Ärzte wissen aber, dass da auch immer Bezüge zwischen dem Seelischen und dem Körperlichen bestehen. Das weiss heute auch die Schulmedizin – sie hält sich nur nicht daran!

Warum bedürfen diese Begriffe einer Überprüfung? Ein wesentlicher Punkt ist, dass wir Gesundheit für gewöhnlich mit Leidensfreiheit oder Abwesenheit von Leid gleichsetzen. Diese Assoziation drängt sich unweigerlich auf. Aber stimmt das denn? Zweitens wird Gesundheit mit Normalität gleich gesetzt.

Betrachten wir einmal den Aspekt der Leidensfreiheit. Jedwede Art von Konflikten und Krisen, die wir im Leben durchmachen, haben ja eine Leidenskomponente. Das sind bei kleinen Kindern die berühmten Kinderkrankheiten, die man vor lauter Leidensvermeidung gar nicht mehr zulassen möchte. Das sind auch biographische Krisen, die sich weniger im Körperlichen abspielen, sondern Lebenswendepunkte sind: Wir bemerken – an seelischen und vielleicht auch körperlichen Symptomen, dass wir an einem Erschöpfungspunkt stehen, es so nicht weitergehen kann.

Wo immer wir hinschauen gilt, dass Konflikt und Krise ohne Leiden nicht abgehen, sie aber für das Leben, für die Entwicklung des Menschen von ausserordentlicher Bedeutung sind. Der Anspruch auf Leidensfreiheit ist automatisch auch ein Anspruch auf Konflikt- und Krisenfreiheit. Man betrachtet Konflikte und Krisen als ungesund, und das Ungesunde ist schlecht. Also sind auch die Konflikte und die Krisen schlecht. So spricht der Zeitgeist.

Treiben wir das einmal auf die Spitze, dann kommen wir zu dem, was der grosse Horst Eberhard Richter, der Grandseigneur der sozial-psychiatrisch orientierten Psychiatrie in Deutschland „militante Gesundheitsmoral“ nannte. Sie ist die Feindseligkeit gegen alles, was den ungestörten Verlauf der Dinge gefährdet. Der Mensch muss funktionieren. Gesundheit bedeutet, dass alles funktioniert: dass alles reibungslos von statten geht, nicht nur körperlich, auch seelisch, auch sozial, auch geistig. Vom Geistigen spreche ich hier, weil man ja auch in eine Sinnlosigkeitskrise kommen kann. Nach der vorherrschenden Auffassung wäre das ungesund und müsste als nutzlos, falsch und schleunigst zu beseitigen, betrachtet werden. Ein gesunder Mensch funktioniert nach dieser landläufigen Auffassung auf allen Ebenen störungsfrei, krisenfrei. Nach dieser Auffassung wären gesunde Beziehungen konfliktfreie Beziehungen. Ein gesunder sozialer Organismus würde ebenfalls so funktionieren, dass jedwede Störung unterbleibt. Und wenn eine auftritt, ist sie schleunigst zu beheben.

Bemerken Sie, es ist nicht schwer, dass wir jetzt einen richtig gruseligen Denkraum betreten, wo es einem kalt den Rücken runter läuft. Wir betreten einen Maschinenraum. Wenn diese Idee von Gesundheit richtig wäre, dann würde das zwangsläufig zu der Überlegung führen, ob es nicht unter Gesichtspunkten der Gesundheitshygiene geboten ist, Leidensveranlagungen und Konfliktpotenziale möglichst schon präventiv - versorglich auszuschalten. Vielleicht genetisch, vielleicht

so wie der Verhaltensforscher Singer in den 60er-Jahren vorschlug: dass man bestimmte Medikamente ins Trinkwasser gibt, die die Menschen friedfertig, aggressionsfrei und seelisch ausgeglichen machen. Solche Medikamente gibt es. Es wirkt nicht bei allen glücklicherweise, aber denken Sie mal an dieses Fluktin, das eine Zeitlang in Amerika als Wunderdroge gefeiert wurde. Da erschienen dicke Bücher, wo es darum ging, nur jedem Bürger Fluktin geben und dann sind alle Menschen ausgeglichen. Dann wird der Krieg aus der Welt verschwinden. Dann werden die Menschen einfach froh und zufrieden sein – und es habe keine Nebenwirkungen! Das hat man damals geschrieben.

Ich habe schon damals gesagt: Ihr seid ja verrückt! Es ist völlig unmöglich, dass dies keine Nebenwirkungen hat - warten wir mal ab. Es dauerte nicht lange, da kamen die ersten Schriften über erhebliche Nebenwirkungen, aber ganz anderer Art als man dachte. Die Menschen haben beschrieben, dass sie sich zwar wie auf einer rosa Wolke fühlen, mit sich und der Welt zufrieden, aber kein Interesse mehr an ihren Mitmenschen haben. Künstler, die unter Depressionen litten und das genommen haben, sagten, sie haben - seit sie das Zeug nehmen – keinerlei Impuls mehr, künstlerisch zu arbeiten, was sie mit den Depressionen noch hatten. Das alles hat aber die Menschen nicht sonderlich aufgeschreckt. Als dann aber auch noch publik wurde, dass es die Libido abstellt, dann schrie halb Amerika auf: das geht ja nun aber nicht!

Solche Gedanken sind schon seit Jahrzehnten unterwegs. Ich könnte jetzt viel erzählen, auch vom Bereich der Kinder: wie in angesehenen medizinischen Zeitschriften erörtert wird, ganz offen, ob man nicht Kinder, die vorhersehbar unter Beeinträchtigungen leiden werden, noch bis zum 1. Lebensjahr töten dürfe, weil sie ja da noch keine Personen sind!!! Das ist in angesehenen amerikanischen Wissenschaftszeitschriften erschienen. Solche Dinge werden offen diskutiert. Ich könnte viele andere Beispiele nennen, wie weit man geht in den Überlegungen, alles zu tun, um Konflikte, Leiden, Lebensschwierigkeiten schon im Ansatz zu verhindern. Diese präventive Ausschaltung möglicher Krankheiten, Krisen und sonstigen Schwierigkeiten ist natürlich nicht nur ein falscher Gedanke. Wir bewegen uns jetzt gerade auf einem ganz schmalen Grat. Denn natürlich ist Gesundheitsvorsorge von allergrösster Wichtigkeit. Ich habe ja hier vor zwei Jahren über die Salutogeneseforschung und die Resilienzforschung einen Vortrag gehalten. Das Thema ist ungeheuer wichtig: die Salutogeneseforschung (wie Gesundheit entsteht) und die Resilienzforschung (Kräfte, die dem Menschen helfen, mit Gesundheitsproblemen und Lebenskrisen fertig zu werden. Warum zerbrechen die Einen am Leid und die Anderen wachsen daran). Was sind die Unterschiede? Da werden unglaublich aufwendige Untersuchungen gemacht, vorallem in dem man Menschen fragt: schaut mal zurück in euer Leben: Menschen, die schweres durchgemacht haben als Kinder oder später und trotzdem gut im Leben stehen. Was hat euch denn die Kraft gegeben trotzdem, was Ihr erleiden musstet, so da zu stehen? Und aus diesen Antworten destilliert man dann sogenannte Resilienzfactoren. Das war das Thema meines Vortrages vor 2 Jahren.

Wenn aber nun diese Forschungen in jene militärische Gesundheitsmoral abirren, von der Eberhard Richter sprach, dann wäre das wirklich ein tragisches Mißverständnis, gerade hinsichtlich der Seelenheilkunde. Ich fürchte, wir sind in diese Richtung unterwegs als Zivilisation – wenn der Präventionsgedanke zu etwas – ich möchte fast sagen Dämonischen führen kann. Dann nämlich, wenn man ihn so auslegt, als

ginge es darum, seelisches Leid, innere Konflikte, biographische Krisen, Schwierigkeiten, die uns auf unserem Lebensweg begegnen, nach Möglichkeit prophylaktisch auszumerzen, abzuwehren, gar nicht erst zuzulassen. Dann würde man sagen: „Menschen haben Angst, Menschen sind traurig, Menschen zweifeln an sich, Menschen sind launisch, Menschen streiten – das alles gefährdet die seelische Gesundheit, es gefährdet die soziale Hygiene und Kosten verursacht es auch noch. Also tun wir doch alles, was in unserer wissenschaftlichen Macht steht, um dem einen Riegel vorzuschieben – vielleicht schon im Vorgeburtlichen - um diese unerwünschten Seelenregungen und Verhaltensweisen überhaupt nicht erst herein zu lassen in unsere Gesellschaft. Sehen wir doch zu, dass die Menschen – so hat es Michael Ventura einmal ausgedrückt - mit sich und ihrem Weissbrot zufrieden sind, keine Scherereien machen und willig ihre Pflichten erfüllen. Da sind wir in einer Art Orwellschem Szenario. Und wenn es uns dann auch noch gelingt, alle eventuellen körperlichen Erkrankungen wegzupimpfen oder durch genetische Eingriffe gar nicht erst zuzulassen, dann hätten wir doch paradiesische Zustände! Oder?

Ich fürchte, wir hätten keine paradiesischen Zustände. Ich fürchte, alle würden sich kolossal wünschen, das nicht gemacht zu haben, wenn es denn dahin käme. Aber diese Dystopie (das Gegenteil von Utopie), also eine schwarze Vision der Zukunft, spukt in vielen Köpfen herum. Sie ist allgegenwärtig im medizinisch-therapeutischen und auch im pädagogischen Betrieb. Das Idealbild vom Menschen als einer in jeglicher Hinsicht störungsfrei funktionierenden Maschine, das hinterlässt bereits überall seine Spuren: z.B. in den international gebräuchlichen Handbüchern für psychische Störungen: das GSM, das diagnostische und statistische Manuel psychischer Störungen, schwillt ständig an: jede noch so geringfügige Abweichung von der Idealnorm des unauffälligen, reibungslos funktionierenden Menschen wird zur Krankheit erklärt.

Erst in jüngster Zeit erhebt sich dagegen Widerstand. Den gab es schon mal in den 60er bis in die 80er Jahren. Dann war von diesem Widerstand nichts mehr zu hören. Jetzt kommt er wieder auf. Das wissen natürlich nur die, welche sich mit diesen Dingen befassen - das können nicht alle. Deswegen erzähle ich Ihnen das.

Stellen Sie sich mal vor, die in DSM aufgeführten psychischen Störungen haben sich in den letzten 25 Jahren von 106 in der ersten Auflage auf 374 in der aktuellen fünften Auflage erhöht. Sind in diesen 25 Jahren so viele neue psychische Erkrankungen aufgetaucht? Oder was ist da passiert? Nehmen wir mal ein Beispiel: Die in der 5.Auflage auftauchende „Trauerdepression“ beschreibt die Reaktion eines Menschen auf den Verlust einer ihm wichtigen, nahestehenden Person, also wenn die Person stirbt. Wenn Trauer mehr als 3 Monate anhält, so hat man dort geschrieben, ist das eine Erkrankung!!! Da hat sich international soviel Widerstand dagegen erhoben, das war selbst den eingefleischtesten Leuten, die mit der Lupe überall nach Störungen suchen, ein bisschen zuviel. Auch die sogenannte „Minipsychose“ - das sind Zustände mit einer überbordenden Phantasie mit haluzinatorischen Anteilen bei Heranwachsenden - wird man wahrscheinlich wieder zurücknehmen müssen aufgrund internationaler Proteste.

Die Inflation von Autismusdiagnosen bei jedweder Lern- und Verhaltensproblematik – von Amerika ist dieses Problem nach Europa rübergeschwappt – wird zwar ebenfalls heftig kritisiert, aber aus irgendwelchen Gründen sieht niemand einen Anlass, davon zurückzutreten. Das gilt natürlich auch für die schwammige ADHS-

Diagnose. Es ist ein Skandal, wieviele Menschen, erst Kinder, jetzt zunehmend auch Erwachsene diese Diagnose bekommen. Wie unspezifisch, wie breit das gefasst ist. Lesen Sie mein Buch: „War Michel aus Lönnberga aufmerksamkeitsgestört?“ Da kann man das Gefühl haben, der Mensch wird so eingeeengt auf eine ganz schmale, immer schmaler werdende Norm von erwünschten, als noch gesund geltenden Verhaltensweisen oder Seelenverfassungen, dass – entschuldigen Sie, wenn ich das ein wenig überzeichne – dass man um eine Nicht-Diagnose zu bekommen, so unauffällig sein müsste, dass man kaum mehr bemerkt wird. Das ist der Trend.

So kommen wir doch dem Thema „Seelische Krankheit und Gesundheit“ nicht näher. Das ist ein Chaos, was da entsteht, eine heillose Verwirrung der Begriffe. Wir könnten den Test machen, wenn wir die Zeit hätten: Ich versichere Ihnen, dass unter den hier Anwesenden 80%, wenn nicht alle, Autisten oder ADHS-ler wären – oder Borderliner vielleicht noch frühkindlich-narzistische Störung. Das kann man alles hindrehen, das wäre kein Problem. Im Einklang mit dem diagnostischen Standard könnte ich Ihnen allen so eine Diagnose unterjubeln! Horst Eberhard Richter - ich zitiere ihn gerne, weil er so ein Kämpfer war, hat es einmal so ausgedrückt: „Wer nicht dem Fitness-, Wellness-, alles-ok-Schema der neuen Makellosigkeitsvergötzung entspricht, wird zum Problemfall!“ Und tatsächlich blüht ja nach US-amerikanischem Vorbild eine ganze Industrie auf, um „disorders“ – so nennt man das - jedweder Art zu korrigieren: von der krummen Nase bis zur Verhaltensauffälligkeit oder Rechenschwäche.

Leuchten wir kurz zurück in eine fast zum Erliegen gekommene Debatte, die ich hier auch versuche, wieder in Bewegung und Ihnen nahe zu bringen: Sie wurde lange geführt – da war ich ein junger Mensch, der hineinwuchs in die Heilpädagogik, der u.a. hier in der Filderklinik als Pflegehelfer war und hier entscheidende Zeiten erlebt hat – eine Debatte dieser Art: Was heisst das „krank“? Damals fragten sich viele helle Köpfe – auch in unseren Zusammenhängen – ob das nach allgemeiner Auffassung wohl geratene, gut erzogene, gebildete, intelligente bürgerliche Subjekt tatsächlich die gesunde Entfaltung menschlicher Möglichkeiten verkörpert. Und diese Frage hat Rudolf Steiner auch mit aller Schärfe gestellt. Er hat damals gesagt: wenn das noch ein Stück weiter geht – und das war vor hundert Jahren! - dann wird man das Gesunde krank und das Kranke gesund nennen. James Hillman, ein Tiefenpsychologe, der in Amerika lebt, in der Schweiz auch gewirkt hat - seine Kinder sind auf der Waldorfschule - hat geschrieben in seinem Buch „Hundert Jahre Psychotherapie und der Welt geht es immer schlechter“: „Vielleicht liegt heute die Möglichkeit moralisch aufrichtig zu sein, darin, disfunktional zu werden.“ Dann weiss man wenigstens, dass man sich nicht dem pathologischen Mittelmaß ergeben hat! Das waren typische Töne der damaligen Debatte. Unvergeßlich auch George Bernard Shaw mit seinem lapidaren Ausspruch: „Wir brauchen mehr Verrückte, seht doch, wohin uns die Normalen gebracht haben!“ Theodor W. Adorno schrieb ja über den Terror der sogenannten Eingliederung. Da hat er u.a. geschrieben: „Der Druck des herrschenden Allgemeinen hat eine Tendenz, das Besondere und Einzigartige samt seiner Widerstandskraft zu zertrümmern und dies dann gesund zu nennen.“ Die heutige Gesellschaft, schrieb er, setzt auf „Nichtindividuation“ eine Prämie. Oder Ivan Illich, der Pater, der grosse Bildungskritiker – was hat er uns bedeutet! „Der Einzelne muss sich von dem allgegenwärtigen Druck des normalen Unsinn befreien.“ Und Erich Fromm in seinem Buch „Die Pathologie der Normalität“ geht sehr weit: Er sagt,

die Kranken, das sind die Gesunden und die Gesunden, das sind in Wirklichkeit die Kranken.

Aus welcher Perspektive haben diese Leute eigentlich das Leben angeschaut? Diese Fragen, diese Gedanken sind unserer heutigen Zeit so fern. Und schliesslich, um diesen Zitatestrauss abzuschliessen: Robert Delane – ein Psychiater, der mir ungeheuer viel bedeutet hat unter den nicht anthroposophischen Vorbildern: „Was wir normal nennen, ist ein Produkt von Verdrängung, Verleugnung, Isolierung und destruktiven Projektionen gegen die gesunde Erfahrung.“ Und erwähnt werden soll noch der gute alte Arno Grün: der Philosoph der Empathie. Ein Buchtitel mag hier genügen: „Der Irrsinn der Normalität“. Grün hat gesagt, wenn wir diesen Normalitäts- und Gesundheitsbegriff weiterschleppen, der heute unser Bewusstsein beherrscht, der heute die ganze psycho-soziale Szene beherrscht, dann wird der europäische Mensch in Kürze alle Empathiekräfte in sich absterbend erleben. Das war eine richtige Mahnung zur Umkehr, die Grün in immer dringlicheren Worten in seinen Büchern als alter Mann an seine ganze Zunft schickte.

Meine Kollegen und ich machen uns grosse Sorgen wegen der immer mehr umsichgreifenden Unart, Kinder, die aus dem Rahmen fallen, als krank zu etikettieren. Kinder, die erschöpft sind, überlastet, den Anforderungen der Erwachsenen und der Schule nicht genügen, werden dann diagnostisch etikettiert statt sich zu fragen, ob nicht vielleicht das, was man von ihnen erwartet, krank ist – in gewisser Weise krank. Wir haben inzwischen Zustände – das wissen hier Viele vom Hörensagen, dass jedes zweite bis dritte Schulkind heute schon vorübergehend oder dauerhaft unter Erschöpfungszuständen leidet. Michael Schulte-Mark, ein Hamburger Kinder- und Jugendpsychiater, ein Mann meines Alters, ein konservativer Mensch – kein Rebell – hat jetzt mit seinem Buch „Burnout-Kid“ einen Hilferuf losgelassen. Er wird auch vernommen. Ich fürchte nur, man wird keine Schlüsse daraus ziehen seit diese Geschichte mit dem Pisa-Schock die ganze Schulwelt noch einmal gegen die Kinder verändert hat.

Seither nimmt das Ganze Formen an, die richtig grosse Sorgen machen. Wenn ich das mal einstreuen darf: Sie haben sicher gehört von Leuten wie Winterhoff: die Kinder seien Tyrannen, die man mal so richtig disziplinieren sollte! Dazu sagt Michael Schulte – ein Kinder- und Jugendpsychiater mit grosser Erfahrung: „Ich weiss gar nicht, wovon die Kollegen sprechen! Tyrannische Kinder – was meinen die? Ich sehe erschöpfte Kinder jeden Tag und immer mehr, die in ihrer Erschöpfung und Ratlosigkeit natürlich auch ganz seltsame Verhaltensweisen an den Tag legen. Aber dass Kinder Erwachsene tyrannisieren wollen, das gibt es – wenn überhaupt – sehr selten.“

Statt sich jetzt mal zu fragen: sind die Umstände nicht doch zunehmend für die Kinder so, dass Schwierigkeiten auftreten, gesund zu atmen, so aufzuwachsen, dass sie in sich Selbstvertrauen, Zukunftszuversicht haben. Ich sage immer, die Kinder müssen früh aufwachen und den Tag freudig begrüssen!!! Das ist eine ganz schlichte Voraussetzung für seelische Gesundheit im Kindesalter. Und abends sollen sie einschlafen in Vorfreude auf den nächsten Tag! Das müssten heilige Gebote sein! Aber das ist bei den meisten Kindern spätestens nach dem dritten Schuljahr nicht mehr der Fall. Und dann sagt man: man muss diese Kinder disziplinieren!, wenn sie in der Not, in die sie da hineingetrieben werden, eben nicht mehr funktionieren und konfus werden. Das ist doch keine Lösung!

Die Lösung wäre doch, den Kindern eine Umgebung zu schaffen, in der sie richtig atmen können, womit wir bei Rudolf Steiner sind. Die Aufgabe der Pädagogik, gerade im Hinblick auf die Gesundheit der Kinder ist es, Bedingungen zu schaffen dafür, dass die Kinder richtig atmen lernen! Das steht am Anfang der „Allgemeinen Menschenkunde als Grundlage der Pädagogik“. Alles andere ist zweit- bis dritrangig! Meine Kollegen und ich machen uns Sorgen: Wir sehen in dem Verhalten der sogenannten verhaltensauffälligen Kindern eine im Grunde genommen gesunde Abwehrreaktion auf belastende, schwächende Umstände. Wir würden am liebsten immer sagen: Liebe Erwachsene um das Kind herum: das Kind hat doch recht! Das Problem ist hier nicht, dass das Kind sich falsch verhält, sondern dass es versucht, uns etwas zu sagen. Das was es da versucht zu sagen, stimmt doch.

Da sind wir oft in einer schwierigen Lage. Das können Sie sich ja vorstellen: Alles schreit: das muss in der Schule funktionieren, es muss! Das ist eine Zwangsvorstellung. In Deutschland ist das besonders schlimm. In anderen europäischen Ländern ist das nicht so schlimm, weil man da keine Schulpflicht hat. Aber hier ist das eine richtige Zwangsvorstellung: wenn ein Kind in der Schule nicht funktioniert, werden die Leute ganz närrisch! Lehrer und Eltern und alle fangen Krisen miteinander an - da fängt ein Affenzirkus an! Und dann werden Therapeuten gerufen, die dafür sorgen sollen, dass das Kind in der Schule funktioniert. Ich sage dann immer: das ist doch nicht mein Auftrag! Ich bin Therapeut. Das Kind leidet in der Schule. Ich werde doch nicht dafür sorgen, dass das Kind unter Bedingungen, unter denen es leidet, funktioniert!!! Das wäre ja gegen mein therapeutisches Ethos. Ich will den Widerstand des Kindes unterstützen! Wir müssen jetzt Wege suchen mit dem Kind, nicht gegen das Kind.

Das sind die täglichen Probleme, in denen wir stehen in diesem ganzen grossen Themenkomplex: Was ist gesund? Was ist krank? Nach dem Kinderbarometer 2017 – das wird jedes Jahr gemacht, tausende Kinder werden gefragt – hat jedes zweite Kind gesagt, es hätte keine Zeit mehr zu spielen!!! Gefragt wurden Schulkinder im 2.Lebensjahrsiebt, 1.Klasse bis Pubertät. Jedes zweite Kind hat keine Zeit mehr zu spielen!

Jetzt kommen wir langsam der Sache mit der seelischen Gesundheit immer näher. Ich sprach schon vom richtigen Atmen: das freie Atmen ist eine ungeheuer wichtige Sache. Es geht um die Entwicklung der rhythmischen Organisation, sagt man in der anthroposophischen Medizin, Heilpädagogik und Pädagogik - die Entwicklung der Gemütskräfte. Wie oft hat Rudolf Steiner gesagt, in dieser eigentlichen zentralen Schulzeit sollen die Gemütskräfte des Kindes reifen! Es soll in alles, was man an es heranbringt, bejahend einschwingen, dann wird das Kind richtig atmen! Wichtig ist alles, was zu tun hat mit der Durchküstung des Unterrichtes und mit Beziehungswärme. Das stärkt bis in die Körperliche hinein die rhythmischen Prozesse. Hier hat Pädagogik eine salutogenetische und auch eine direkt heilende Aufgabe.

Diese Aufgabe wird in der heutigen Schulwelt veruntreut. Ich muss es einen Skandal nennen, dass selbst in Waldorfschulen diese Aufgabe nicht mehr ernst genug genommen wird. Man beugt sich diesem wirklich starken Druck – Gesundheit ist, wenn alles funktioniert - immer mehr, so dass von dem eigentlichen Anliegen der Waldorfpädagogik, dem salutogenetischen Anliegen nicht mehr viel übrig bleibt.

Und das Spiel! Eine Gesundheitsfördernde Kraft allererster Güte – nicht nur in der Kindheit! Gerald Hüther hat gerade ein Buch geschrieben mit einem Philosophen: „Rettet das Spiel“. Sie führen aus, wie wichtig bis in die neurologischen Prozesse

hinein, und vorallem bis ins Erwachsenenleben hinein, diese Qualität des Spiels, d.h. im Erwachsenenleben eher der Kunst, ist: des kreativen künstlerischen Handelns ohne irgendwelche Zweckorientiertheit, ohne damit irgendwelche Gewinne machen zu wollen oder etwas herzustellen, damit es sich verkauft, sondern einfach die schöpferische Quelle in sich zu bewegen. Das tun die Kinder, wenn sie spielen! Das tun die Erwachsenen, wenn sie spielen! Spiel ist Ernst!

Mir wird oft entgegen gehalten, die können doch nicht immer spielen, sollen doch etwas lernen. Ich sage dann immer: Mein Gott, Ihr versteht gar nichts von Kindern! Kinder lernen nur spielend!!! Spielen heisst nicht nur: es macht Spaß. Das Spiel ist die erste Arbeit des Kindes, und das ist manchmal ganz schön frustrierend. Man braucht eine Menge Frustrationstoleranz, wenn man im Spiel alles Mögliche probiert und es klappt nicht! Wenn Kinder so richtig schön spielen - das wird leider immer weniger - kann man beobachten, was Frustrationstoleranz bedeutet, wie die Kinder das selbst üben! Es ist schon ganz früh so: beobachten Sie mal diesen Prozess, wenn Kinder sich aufrichten: keiner muss sagen, das machst du so und so – ein Kind weiss, wie das geht. Wie oft fällt ein Kind auf die Nase und macht wieder und fällt wieder auf die Nase und macht wieder.... Das würde kein Erwachsener durchhalten! Die Kinder haben eine ungeheure Frustrationstoleranz, wenn sie auf die Welt kommen! Wer treibt sie ihnen aus? Das ist die grosse Frage. Liesse man sie spielen, dann würden sie weiter wachsen. Der Aussendruck ist ein riesengrosses Gesundheitsproblem: Die moderne Resilienzforschung sagt, die Selbstwirksamkeitskräfte des Kindes werden lahm gelegt, und das ist ungesund bis in die Körperlichkeit hinein. Wir sind ja nie gesund - wir werden es in der Auseinandersetzung mit allem, was uns schwächt und auszehrt und verunsichert und belastet und überfordert. Sicher sollten wir den Kindern manches ersparen, was man ihnen ersparen könnte. Aber es gilt doch für das Erwachsenenleben dann, dass Gesundheit etwas ist, das man nie hat - gerade auch im Seelischen - das man sich immer und immer wieder jeden Tag neu erringt in der Auseinandersetzung mit mehr oder weniger grossen Widernissen. Ich glaube nicht, dass seelische Gesundheit einfach bedeutet, glücklich und zufrieden und in Harmonie zu sein. Denken Sie an das Beispiel mit dem *Fluktin*. Wenn man jetzt irgendwelche pädagogische oder psychotherapeutische Tricks kennen würde, die so wie Fluktin wirken, wäre das auch nicht viel besser. Entschuldigen Sie, dass ich einfach als Anthroposoph mal so spreche, ganz kindlich: Wir sind nicht auf die Erde gekommen, um ein himmlisches Leben zu führen! Sonst wären wir nämlich im Himmel geblieben! Wir sind Lernende auf der Erde, und lernen heisst immer auch: geprüft werden. Und es heisst immer auch: scheitern. Lernen geht immer durch Krisen. Das Leben prüft uns. Es gehört dazu, durch dunkle Täler zu gehen: Begegnungen mit der Angst, Begegnungen mit der Traurigkeit, mit dem Zweifel, mit dem eigenen Schatten. Auf der Erde haben wir einen Schatten, im Himmel nicht. Ich glaube, es hat eine grosse Bewandtnis, dass wir in ein Reich eintreten, wo dieser Schatten auftritt. Mit dem aggressiven und destruktiven Anteil in uns müssen wir umgehen lernen. Es ist nicht krank, wenn die Schatten auftreten. Es wäre krank, wenn wir ihnen unterliegen.

Was kann man aus diesem Ganzen eigentlich herausholen, um doch zu einer Art Anschauung zu kommen, was Gesundheit, seelische Gesundheit hiesse? Ich habe ja einige Andeutungen gemacht, denken Sie an das Atmen, denken Sie an das Spiel, denken Sie an die soziale Wärme. Es sind Begriffe aufgetaucht, die Sie bitte nicht

gering schätzen. Es sind zentrale Begriffe, die in die Richtung des wahrhaft seelisch Gesunden deuten.

Ich möchte am Ende ein paar Thesen aufstellen:

Meine erste These ist Gesundheit. Seelische Gesundheit bedeutet auf dem Weg sein, Lernender sein. Das heisst: Stillstand wäre Krankheit, Stagnation, Paralyse. Unterwegs sein – wohin? Ich beleihe jetzt mal den alten Pinter: Werde, der du bist! Dieser grosse Imperativ der abendländischen Geistesgeschichte: unterwegs sein zu sich! So wie das kleine Kind beim Aufrichteprozess immer wieder stürzt und sich wieder aufrichtet und stürzt und sich wieder aufrichtet bis es wacklig auf den Beinen steht, bis es einigermaßen gehen kann - so werden wir auch später auf dem Weg zu uns immer wieder stürzen und uns aufrichten. Sollten wir einmal so stürzen, dass wir uns nicht mehr aufrichten können, dann sind hoffentlich Menschen da, die uns helfen, uns wieder aufzurichten – innerlich aufrichten meine ich.

Das Thema „unterwegs sein“, also Sinn zu spüren, die Sinnperspektive, die wir innerlich erleben können, das hat immer etwas zu tun mit Jugendkräften. Wir sind in einem Urbild des Jugendalters – wir haben das alle erlebt: dass wir gerne uns geträumt haben auf einem Segelschiff, das uns segelt zu fernen Horizonten. Und dahinten ist was, wir konnten nicht benennen was, aber irgendetwas.....ich meinte, da bin ich. Ich will aufbrechen in die Ferne, um mich zu finden. Das sind Vorbilder, die in der Jugendseele aufbrechen. Das verstehen Jugendliche viel besser als Erwachsene – ein ganz eigentümliches Phänomen. Wenn ich sage: folge deinem Stern, sagt jeder Jugendliche: genau! Aber wie - kommt dann. Aber was ich meine, verstehen die Jugendlichen. Man versteht zwischen 14 und 16 dieses Erlebnis, dass man unterwegs ist zu etwas Verheissungsvollen, oft Abwege und Umwege gehen muss, und doch diesen Stern nicht aus dem Auge verlieren darf. So gesehen können dann Psychotherapeuten oder auch einfach gute Freunde wirklich ein Segen sein, die helfen, wenn es ganz dunkel wird, und man wieder den Blick in die Ferne richten lernt. Gesundheit also in diesem Sinne unterwegs sein - oder einfach Hoffnung.

Hoffnung ist eine rebellische Kraft! Und jetzt verstehen Sie bitte „rebellisch“ nicht als ‚Alles kaputtschlagen!‘ Rebellisch ist der, welcher die Hoffnung in sich spürt, der diese Jugendkräfte in sich immer wieder und wieder belebt – und beleben kann -, der sich mit dem, wie es ist, einfach nicht zufrieden gibt. Die Hoffnung bezieht sich immer auf das Mitwirken können an einer besseren Welt. Wenn die erlischt, dann darf man wohl von seelischer Erkrankung sprechen! Die zweite These seelische Gesundheit hängt eng mit der ersten zusammen. Seelische Gesundheit ist, immer wieder die schöpferische Quelle in sich frei zu legen, an die schöpferische Quelle sich anzuschliessen, und daraus ein grundlegendes Freiheitsgefühl zu gewinnen.

Ich möchte mich verneigen vor dem grossen Josef Beuys, der an dieser Stelle sein Lebenswerk vollbracht hat. Mit diesem Ruf „jeder Mensch ein Künstler“ d.h. nicht jeder Mensch ist ein Künstler, sondern jeder Mensch ein Künstler. Das ist eine Aufforderung. An anderer Stelle sagte Beuys allerdings wieder: „Jeder Mensch kann ein Künstler sein, wenn er die Begegnung mit dem eigenen Ich riskiert.“ Eine sehr interessante Aussage. Dieser ganze Kosmos des Beuysschen Denkens war eine grosse Aufforderung an die Welt „Verhältnisse zu schaffen“, auch in der Schule schon, später in der Arbeitswelt, im Allgemeinen, im sozialen Feld. Verhältnisse, die es den Menschen ermöglichen, sich immer wieder in ihrem Künstlersein erleben zu können! Natürlich ist aber auch die Kunst aus dem genau von mir hier angedeuteten Grund

von allergrösster Bedeutung an Orten wie hier in der Filderklinik oder anderen therapeutischen Orten, auch in unserem Institut.

Menschen, die das Gefühl haben, den Künstler in sich gar nicht mehr zu spüren, brauchen Unterstützung – wir erleben das schon bei Kindern -, um diese Quelle wieder in sich zu finden, diese Kraft wieder in sich zu beleben. Beuys bezieht sich auch auf das soziale Feld: mitwirken zu können im sozialen Geschehen, sozialer Künstler sein dürfen. Denken Sie an die Kinder: wo ist es eigentlich so, dass die Kinder sich als Sozialgestalter, als Mitgestalter im Sozialen erleben dürfen?

Beuys hatte einmal gesagt, die soziale Kunst ist die Königin der Künste!

Wieviele Menschen haben das Gefühl: dieser riesige Apparat um mich herum, selbst der Ort, wo ich arbeite - das ist eine Art Maschine, da sind Abläufe, auf die habe ich überhaupt keinen Einfluß. Entweder ich funktioniere in diesen Abläufen oder eben nicht: dann fliege ich raus! Das macht krank. Das macht seelisch krank. Wieviele Menschen arbeiten heute unter seelisch krank machenden Bedingungen?

Dieser Impuls wäre eigentlich auch ein Jugendimpuls, ein Kindheitsimpuls: Ich möchte mitwirken! Ich möchte mich einbringen! Ich möchte erleben, dass das, was ich einzubringen habe - d.h. was ich mitgebracht habe aus der geistigen Welt - einfließen kann in die Verhältnisse um mich herum: in meinem Kindergarten, in meine Schule, an die Orte meines Lebens. Ich möchte nicht nur einfach der sein, der in vorgefundene Formen sich einfügt. Wenn dieser kreative Impuls erlischt, darf man von einem Symptom seelischer Erkrankung sprechen – auch wenn der Mensch wunderbar zu funktionieren scheint.

Meine dritte These „Seelische Gesundheit“ ist Vertrauen. Jetzt sage ich wieder etwas ganz Kindliches: Rudolf Steiner hat einmal gesagt, die kleinen Kinder bringen ein Grundvertrauen mit auf die Welt aus der anderen Welt. Das heisst: die Welt ist gut. Kleine Kinder machen diese Voraussetzung. Dann wird sich zeigen, ob sich das bestätigt, oder die Kinder eine Enttäuschung nach der anderen erleben. Wenn wir die Kinder behütet aufwachsen lassen, wenn wir ihnen das schenken, was Kindern zusteht, dann werden sie diese Zuversicht mitnehmen in die Erwachsenenjahre: dass trotz allem, was geschehen mag, das Gute in der Welt ist, und immer Möglichkeiten da sind, an dieses Gute anzuknüpfen. Das darf keine daher geplapperte Plattitüde sein. Wenn man ein Kind tröstet: alles wird gut! Das darf keine Plattitüde sein! Wenn man aus einer tiefen Gewissheit spricht: ganz am Ende wird alles gut, dann ist man auf einer ganz anderen Ebene – auf einer Ebene, wo die Sache nicht mehr logisch erklärbar ist.

Man kann hunderttausend logische Argumente anführen gegen die innere Gewissheit „alles wird gut“ – und sie ist trotzdem da! Ich habe mich oft gefragt, woher habe ich sie? Wenn ich sie nicht hätte, wäre ich schon verzweifelt. Wenn ich mich in der Welt umschaue, vorallem in den letzten 10 – 15 Jahren - und ich bin auch ein bisschen Melancholiker - komme ich schon in eine Situation, wenn ich nicht aufpasse, dass ich denke: was soll das alles noch? Wozu strampelst du dich ab? Es geht alles in die Gegenrichtung. Es geht ja alles den Bach runter. Und dann sagt eine innere Stimme: Jetzt beruhige dich! Die gibt es in mir. Sie ist nicht verstummt. Das sieht zwar im Moment alles nicht gut aus, aber das wird schon alles! Woher habe ich dieses Urvertrauen? Diese Frage werden wir in der schon zu Ende gegangenen Zeit nicht mehr klären. Ich werde aber doch ein paar Minuten anhängen, damit das rund wird.

Ich habe schon angedeutet, dass ich glaube, dass die Kindheit eine grosse Rolle spielt. Ich habe auch mit älteren Menschen gesprochen, die einen Krieg durchgemacht haben, mein Vater zum Beispiel, und diese Hoffnung nie verloren haben. Nicht einmal dort! – Es sind sehr interessante und tiefe Gespräche, wenn man dann nachforscht: wie kommt das, dass du das Grundvertrauen nicht verloren hast? Rudolf Steiner sagt: wir bringen es mit aus der geistigen Welt. Das ist der Hintergrund dieser Kraft. Aber sie kann im Leben zerschlagen werden. Mein Vater hat von Menschenbegegnungen gesprochen. Er hat auch von seinen Eltern gesprochen, obwohl es keine sehr liebevollen Eltern waren. Doch wenn Not war, waren sie da.

Ansonsten gab es einige wenige Menschen in meiner Kindheit, in meiner Jugend – da hatte ich das Gefühl, auf die kann man sich verlassen! Es gibt immer Menschen, auf die kann man sich verlassen! In den grössten Schwierigkeiten findet man plötzlich jemanden, der zu einem hält oder mit dem man eine Verbindung bekommt, von dem man sich verstanden und angenommen fühlt. Also kurz gesagt – und das bestätigt auch die Resilienzforschung – Menschenbegegnungen und zwar Begegnungen mit Menschen, von denen man sich angenommen und wahrgenommen fühlt, die sind ein ganz entscheidender Faktor für dieses Grundvertrauen, für diesen Resilienzfaktor, der auch als solcher allgemein anerkannt ist. Fällt dieser Resilienzfaktor Grundvertrauen zusammen, dann muß man wohl sagen: ein Mensch ist in einer seelischen Erkrankung angekommen.

Schliesslich ist da noch ein vierter Punkt: Freundschaft und Liebe und damit die Fähigkeit, aus Freundschaft und Liebe zu handeln. Das ist eine Variante dieses Grundvertrauens, die eher auf der Handlungsseite liegt: aus Liebe handeln, auch liebevoll denken! Was passiert mit uns, wenn wir das nicht mehr erleben, sondern nur noch pflichtgemäss handeln und irgendwelche Forderungen erfüllen müssen? Wenn gar nichts mehr in unserem Leben passiert, wo wir aus einer freien inneren Geste schenken? Wenn das aus unserem Leben verschwindet – dann mag man sich überlegen, wann habe ich denn eigentlich zuletzt etwas getan, um jemanden zu beschenken, nicht weil ich es tun muss? Wie oft erscheint mir das noch im Zwischenmenschlichen: schenken, widmen, für Andere da sein? Das ist ungeheuer gesundend! Ich bin dankbar, dass mich das Schicksal in diesen Beruf geführt hat, dass ich immer die Möglichkeit habe zu helfen, für Andere zu sorgen. Und deshalb gebe ich gerne zu: das hat mir durch lebensbedrohliche gesundheitliche Krisen geholfen. Tätige Liebe, das klingt ein bisschen pathetisch, aber nehmen wir es ganz praktisch – das Sorgen für Andere.

Und schliesslich: sich geistig mit etwas Höherem zu verbinden, scheint mir auch für die seelische Gesundheit von allergrösster Bedeutung zu sein: Wir brauchen Licht im Denken, sonst werden wir seelisch krank.

Ich fasse noch einmal zusammen: Erstens wir brauchen Licht im Denken. Zweitens wir brauchen Wärme im Umgang miteinander, und Drittens wir brauchen Feuer im Wollen des Guten, den Idealismus. Das sind die drei Kräfte des Sonnenhaften. Es ist alles bisher Gesagte darin eingeschlossen: Licht, Wärme, Feuer – die Trinität des Sonnenhaften. Das ist das, was seelische Gesundheit ausmacht.

Nun möchte ich zum Schluss noch etwas anfügen vielleicht als Denkanstoß für Sie ohne es großartig auszuführen.

Es gibt vier Dämonen, mit denen wir alle zu kämpfen haben, und die eigentlich erst so richtig im Jugendalter auftreten – ein bisschen schon in der Kindheit, aber meistens ist das ein Irrtum oder Projektion der Erwachsenen. Ich möchte von vier Dämonen sprechen, die uns auszehren, die uns krank machen, die uns wirklich bedrohen, wenn wir ihnen nicht etwas entgegensetzen – wenn wir sie nicht verwandeln. Der erste ist die Habgier. Das zweite ist das Machtstreben. Das dritte ist der Geltungsdrang. Und das vierte ist die Habsucht. Das ist fast eine Anatomie unseres Schattens. Welche Kräfte sind aufzubieten, damit uns diese nicht krank machen? Sie gehören zu uns. Es ist leider nicht möglich, dass wir uns auspeitschen oder uns irgendwelchen Torturen unterwerfen, um die aus uns heraus zu prügeln. Die sind in uns, und man muss alt und weise werden, damit die langsam weichen, langsam leiser werden.

Aber man kann früh begreifen, was man aufbieten muss, damit man den Dämonen nicht verfällt und nicht seelisch krank wird.

Es liegt auf der Hand, was aufzubieten ist, wenn man mitdenkt: gegen die Habgier das Schenken. Jeder kann beschliessen: ich beschenke meine Mitmenschen, wann immer ich Möglichkeit dazu habe, obwohl ich weiss, ich bin auch ein habgieriger Mensch. Ich gucke mir schon genau meinen Kontoauszug an und möchte ganz gern das Auto doch kaufen. Das ist so, aber ich kann die Kraft des Schenkens in mir aktivieren. Und das ist eine seelische Gesundungskraft auch für den, der sie aufbietet. Das Machtstreben können wir in Schach halten durch das Dienen in Freiheit. Komplementär zum Geltungsdrang wäre zu nennen die Kraft der Bewunderung anderer Menschen. Man muss den anderen Menschen nur richtig sehen, dann bewundert man ihn fast automatisch: einfach nur die Aufmerksamkeitskraft aufbringen, jemanden bewertungsfrei mit echtem Interesse zu betrachten und auf sich wirken zu lassen. Rudolf Steiner regte an: den anderen Menschen als Bild in sich entstehen lassen ohne jede Bewertung. Einfach weil es ein wunderbares Ereignis ist, einen anderen Menschen vor sich zu haben. Wenn man auf diese Spur kommt, dann erwacht aus dem Interesse eine Kraft der Bewunderung – und zwar ohne dass der Andere irgendetwas Tolles darstellen muss, einfach weil er ein Mensch ist! Sie glauben gar nicht, wie Kinder reagieren auf diese Art der Bewunderung, die nichts mit Eitelkeitsstreicheln zu tun hat: Die wachsen richtig! Die Rachsucht wird geheilt durch das Verzeihen. Das war mir zum Schluß noch ein Anliegen, dass wir diese vier Begriffe im Zusammenhang mit Seelenheilen mitnehmen: schenken, dienen und die Kraft des Verzeihens.

Transkribiert von Lilo Weiler, im Winter 2024/25