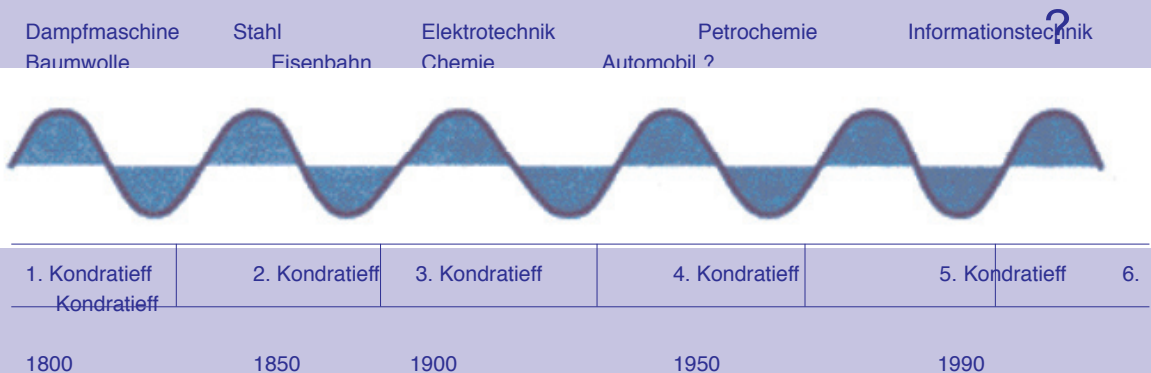


# Salutogenese

## Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit

Michaela Glöckler

Leo Nefiedow hat in seinem Buch »Der sechste Kondratieff« dargelegt, dass die Entwicklung in der Wirtschaft sich in sogenannten Kondratieff-Zyklen vollzieht, die nach dem russischen Wissenschaftler Nikolai D. Kondratieff (1892-1938) benannt sind. Kondratieff hatte langwellige Entwicklungszyklen von 40 bis 50 Jahren entdeckt (1926) und bemerkt, dass alle 40 bis 50 Jahre ein vollkommen neuer Einschlag festzustellen ist, durch den die Weltwirtschaft ihre entscheidenden Innovationsschübe erhält\*:



Was wird den nächsten großen Wirtschaftsaufschwung bestimmen? – Aller Voraussicht nach wird dies die psychosoziale Gesundheit bzw. der Markt der sozialen Dienste sein. Wenn die Drogen- und Tablettenabhängigkeit weiter so ansteigt wie in den letzten 20 Jahren, dann, so hat die WHO ausgerechnet, wird im Jahr 2100 jeder zweite Bewohner der Industrienationen abhängig sein. Das heißt 50 Prozent der Menschheit wird dann süchtig sein und mehr oder weniger Hilfe brauchen. In der Wirtschaft zeigt sich bereits heute, dass Ausfälle auf Grund psychosozialer Störungen ein immer größeres Problem werden. Die Menschen halten nicht mehr so viel aus, sie melden sich immer häufiger krank und

\* Gekürzter und bearbeiteter Beitrag von Michaela Glöckler: Salutogenese. Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit?, Verein für Anthroposophisches Heilwesen, Bad Liebenzell 2002, Aktuelle Themen, Heft 5

sind immer weniger belastbar. Hinzu kommt ebenfalls die psychosoziale Belastung für diejenigen, die keine Arbeit haben. Wenn die Wirtschaft dauerhaft stabil bleiben will, muss es genügend gesunde Menschen geben. Auch aus diesem Grund hat die Wirtschaft Interesse an salutogenetischen Konzepten.

## **Gesundheit fördern oder Krankheit verhindern?**

Die Salutogenese beschäftigt sich mit den Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit. Sie begründet damit ein neues Paradigma, eine beispielhafte neue Forschungsrichtung.

Das seit etwa dreihundert Jahren gültige Paradigma in der Medizin war das der Pathogenese. Diese fragt nach der Herkunft der Krankheit. In diesem Zusammenhang ist auch der Begriff der Vorbeugung, der Prävention entwickelt worden: Krankheitsvorbeugung im Sinn der Pathogenese besteht darin, krankmachende Faktoren zu verhindern, auszuschließen. Die Fragen, wie eine Krankheit entsteht und wie eine Krankheit verhindert werden kann, indem man die krankmachenden Faktoren ausschließt, stehen hier im Vordergrund.

Die Salutogenese ist bereits im englischen Sprachraum von den sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts an als Konzept entwickelt worden. Sie fand jedoch in Deutschland erst in den neunziger Jahren Aufnahme in den gesundheitspolitischen und akademischen Diskurs. Ein wesentlicher Grund dafür war sicher auch, dass das alte Konzept der Pathogenese noch finanzierbar war. Die Kostenexplosion im Gesundheitswesen und die damit verbundenen Finanzierungsschwierigkeiten bewirkten jedoch international eine Offenheit für das neue Gesundheitskonzept, für die Salutogenese. Man fragt jetzt: Woher kommt Gesundheit? Wie kann sie gestärkt werden? und nicht mehr: Woher kommt die Krankheit und wie kann sie vermieden werden?

Wo liegt nun aber der wesentliche Unterschied zwischen diesem alten pathogenetischen und dem neuen salutogenetischen Konzept?

Das pathogenetische Konzept geht – im Fall einer Infektionskrankheit zum Beispiel – von dem Ansteckungsmodell aus. Ich frage: Wer hat mich angesteckt? Wie heißt das Virus, das Bakterium? Welches Antibiotikum hilft dagegen?

Aus salutogenetischer Sicht würde ich hingegen fragen: Warum habe gerade ich jetzt diese Infektion bekommen, wo doch die anderen um mich herum gesund geblieben sind? Die Frage, warum der eine sich ansteckt, der andere aber nicht, ist eine salutogenetische Forschungsfrage.

## **Gesundheit – was ist das eigentlich?**

Salutogenese hat das Ziel, den Menschen auf die Quellen individueller und sozialer Gesundheit und Gesundung aufmerksam zu machen.

*Rudolf Steiner* (1861-1925) hat bereits 1920 in einem Vortrag für Ärzte klar gefordert, dass der Arzt das Heil der ganzen Menschheit im Auge haben müsse, wenn er einem einzelnen Menschen helfen will. Warum? Weil jeder Mensch ein Teil des Ganzen ist, das

er so oder so beeinflusst – ob er sich dessen bewusst ist oder nicht – durch die Art, wie er innerlich und nach außen hin mit sich und den anderen Menschen umgeht; er ist aktiv beteiligt an der Entwicklung von Erde und Mensch. Je mehr es mir gelingt, aus einer umfassenden Perspektive heraus – auch im Kleinsten – zu handeln, umso mehr trage ich zum Heil,



zum Gedeihen des Ganzen bei. Je isolierter ich bin und je unzusammenhängender ich handle und arbeite, umso mehr laufe ich Gefahr, ein Krankheitsfaktor im Entwicklungsgeschehen zu werden. Gesund, »heil, ganz« werden, bedeutet Integration. Krankheit ist stets die Folge von Isolation oder Desintegration einzelner Prozesse, Funktionen oder Substanzen im Organismus.

Als *Aaron Antonovsky* (1923-1994) – der Vater des salutogenetischen Paradigmas – die Aufgabe hatte, den Gesundheitszustand älterer Menschen in Israel zu untersuchen, hat er Kriterien entwickelt, wie man körperliche und seelische Gesundheit misst. Zu seiner großen Überraschung stellte er dabei fest, dass zu den gesündesten älteren Men-

schen, die er fand, auch solche gehörten, die das Grauen des Holocaust überlebt hatten.

*Abraham Maslow* (gest. 1970) – zusammen mit Carl Rogers und Erich Fromm einer der Begründer der humanistischen Psychologie und Psychotherapie – stieß bei seinen Nachforschungen zur seelischen Gesundheit ebenfalls auf große Überraschungen. Um die Kriterien für seelische Gesundheit zu finden, hat er gesunde Menschen untersucht. Die Menschen, die er als die gesündesten herausfand, hatten alle innere Durchbruchserlebnisse gehabt, Erfahrungen spiritueller Art wie etwa eine außerkörperliche Erfahrung, eine Gottesbegegnung oder andere mystische Erlebnisse. Er fand heraus, dass auch in jeder psychisch kranken Seele ein gesunder Kern sitzt. Wird dieser entsprechend gestärkt, kann

der Mensch mit seinen Problemen besser umgehen und auf sein menschliches Umfeld gesünder wirken.

Ein weiterer Ansatz in der Salutogenese ist die sogenannte Resilienzforschung. In dieser »Widerstandskraft-Forschung« wurde herausgefunden, dass Vererbung und Milieu nicht alleine entscheidend für die menschliche Entwicklung sind. Ein dritter Faktor fand bislang zu wenig Beachtung und ist von zentraler Bedeutung: der Faktor menschliche Beziehung. Wodurch zeichnet sich eine gute Beziehung aus?

Drei Wesensmerkmale der Menschlichkeit sind entscheidend: Ehrlichkeit, Wahrhaftigkeit, Aufrichtigkeit; Liebe; Respekt vor der Autonomie und Eigenwürde des anderen – auch wenn er im Kleinkindstadium oder im Zustand großer Hilfsbedürftigkeit ist.

Erlebt ein Kind eine solche gute Beziehung – und sei es nur zu einem einzigen Menschen und auch nur zu einer bestimmten Zeit seiner Kindheit – kann es sich doch seelisch gesund entwickeln, selbst wenn die Lebensbedingungen sonst sehr ungünstig sind, es abends geprügelt wird und es den Tag über keine rechte Betreuung erlebt. Wenn zu einem Menschen eine tiefe innere Beziehung besteht, braucht seine seelische Gesundheit nicht in Frage gestellt zu sein. Im Gegenteil, ein solches Kind kann sogar besonders sensibel und mitleidsfähig werden.

Das Buch »Plus fort que la haine« von Tim Guénard, das in Frankreich großes Aufsehen erregt hat, ist dafür ein grandioses Beispiel. »Viel stärker als der Hass« ist die Erfahrung von Liebe und Mitmenschlichkeit, die ein extrem traumatisiertes und vernachlässigtes Kind im Alter von drei Jahren während dreier kostbarer Monate in einer Pflegefamilie erfährt. Diese Erfahrung prägt es für das ganze weitere Leben und ermöglicht die Identifikation mit dem Guten und Liebevollen.

## Körperliche, seelische, geistige Quellen der Gesundheit

Welches sind nun die wesentlichen Aussagen der Salutogenese- bzw. Resilienzforschung? Sie lassen sich in drei Kernaspekte zusammenfassen, die für die Entwicklung von Gesundheit entscheidend sind.

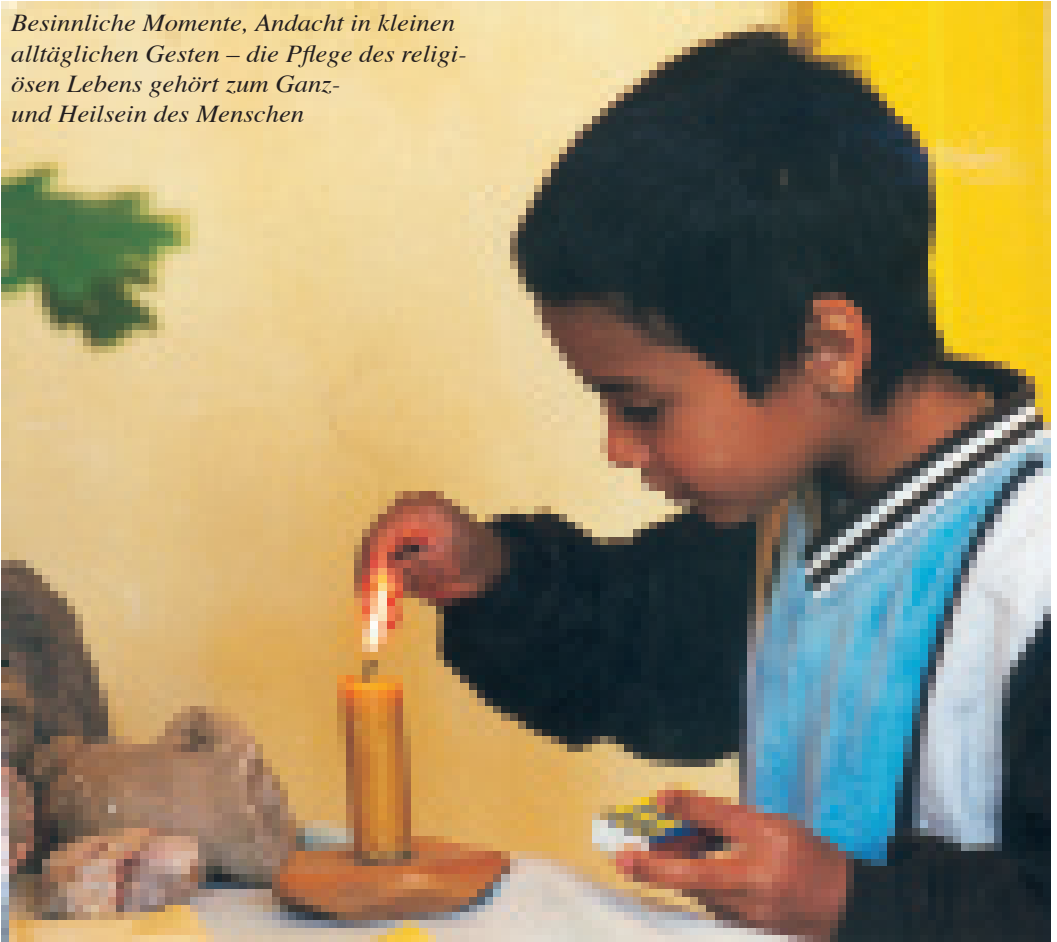
Der erste ist die Fähigkeit des Menschen, sich mit Fremdem, mit Konflikten auseinanderzusetzen und sich in der Auseinandersetzung mit ihnen zu stärken (Prinzip der Heterostase<sup>1</sup>). Das bedeutet also auch Stress aushalten lernen und nicht nur zu vermeiden. Es gilt, die Grenzen der körperlichen und seelischen Belastbarkeit kennen und weiter ausdehnen zu lernen.

Dieses Prinzip entspricht dem Ansatz der anthroposophischen Medizin, dass es für Kinder heilsam ist, Kinderkrankheiten durchzumachen. Es fördert die Entwicklung des Immunsystems, die Fähigkeit zu Selbstregulation und Selbstheilung.

Damit stellt sich die Frage nach dem Sinn der Impfungen, die im öffentlichen Gesundheitswesen so stark propagiert werden. Natürlich ist immer die Frage zu stellen, ob das einzelne Kind stark genug ist für die Auseinandersetzung mit der Krankheit. Dabei sollte nicht durch unreflektierte Massenimpfungen die Auseinandersetzung mit sämtlichen Kin-

1 von griechisch *heteros*: anderer und *stasis*: Zustand, Befindlichkeit. Heterostase als Prinzip bedeutet also, sich mit fremder Befindlichkeit auseinandersetzen und sie integrieren.

*Besinnliche Momente, Andacht in kleinen alltäglichen Gesten – die Pflege des religiösen Lebens gehört zum Ganz- und Heilsein des Menschen*



derkrankheiten verhindert werden, so dass dem Kind die Chance genommen wird, neue, weiter reichende Widerstandskräfte zu entwickeln.

Typisch für das pathogenetische Prinzip wäre, sich gegen jedes Grippevirus impfen und krankschreiben zu lassen und bei jedem Unwohlsein gleich die eine oder andere Tablette zu nehmen.

Für die Salutogenese dagegen ist die Frage entscheidend: Wie lerne ich, mit allen Lebenslagen zurechtzukommen und innerlich und äußerlich flexibel zu sein? Wie werde ich frustrations-tolerant, stress-tolerant, charakter-stabil?

Im seelischen Bereich geht es in der Salutogenese darum, ein *Kohärenzgefühl*, ein Gefühl für den Zusammenhang alles Seienden herzustellen. Erst wenn es dem Menschen gelingt, sich in den großen und kleinen Weltzusammenhang seines Lebens einzuordnen, kann er den Sinn für sein Leben finden. Befriedigend in diesem Sinne ist eine Weltanschauung dann, wenn sie hilft, sich selbst zu finden und im Leben so zurecht zu kommen, dass es Sinn macht. Zum Beispiel gab es nach dem Zweiten Weltkrieg viele Kinder, die auf Grund von eigenen Kriegserlebnissen oder Berichten von betroffenen Erwachsenen

wie denen von den Atombombenabwürfen auf Japan mit starken Ängsten belastet waren. Da ist es entscheidend, wenigstens einen Menschen in der Nähe zu haben, der Verständnis für die Situation der Kinder hat, dem sie Fragen stellen können und der mithilfe, ein Kohärenzgefühl aufzubauen. Dieses kann zumindest ermöglichen, mit Sorgen und Ängsten dieser Art zu leben und die Hoffnung zu entwickeln, dass etwas zur Überwindung der Angst und der Kriegsursachen getan werden kann. Entsprechend geht es heute vielen Kindern und Jugendlichen im Nachklang der Ereignisse des 11. September. Diskussionen und Reportagen sowie möglichst vielseitige Informationen, die das Ereignis verstehbar und verarbeitbar machen, ist das eine, was nötig ist. Je nach Alter des Kindes ist aber vor allem entscheidend, dass es einen nahen Menschen gibt – am besten Mutter oder Vater –, der all dies miterlebt und im Bewusstsein hat und dennoch Hoffnung und Lebenszuversicht ausstrahlt. Dass Menschen gefährliche Situationen und große Probleme kennen, sie durchmachen können und dennoch froh, lebensbejahend und »normal« erscheinen – das ist hilfreich.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie man von klein auf an der Entstehung des Kohärenzgefühls arbeiten kann. In der Waldorfschule wird z.B. jeden Morgen vor der ersten Unterrichtsstunde von Schülern und Lehrern gemeinsam ein Morgenspruch gesprochen. Für die Klassenstufe 1 bis 4 und für die Schüler ab dem 5. Schuljahr gibt es jeweils einen dem Alter entsprechenden. In ihnen geht es um einen inneren Wachstumsprozess, durch den der Mensch mit den Vorgängen der Welt durch fortdauerndes Lernen und Arbeiten immer stärker verstehend zusammenwächst.

Entscheidend für die Förderung des Kohärenzgefühls beim Kind ist jedoch auch in der Schule das Vorbild des Erwachsenen, des Lehrers, der selber an seinem Kohärenzgefühl für sich und für die Welt arbeitet und es weiter entwickelt.

Als drittes ist entscheidend, was die Menschen heute zu lernen haben: Das ist das Vertrauen in den Gang und die Sinnhaftigkeit der Menschheitsentwicklung. Wie viele Menschen gibt es gegenwärtig, die in Depression verfallen, weil sie das Vertrauen in die Entwicklung, in Gott und Mensch verloren haben. Hier muss eine Weltanschauung aufgebaut werden, die das Böse, das Negative und Destruktive verstehen und sinnstiftend zu verarbeiten hilft. Hans Jonas (1903-1984), ein jüdischer Philosoph, Zeitgenosse und Kollege von Aaron Antonovsky, hat die Ethikdebatte des 20. Jahrhunderts entscheidend beeinflusst mit seinem »Prinzip Verantwortung«. Eine humanistisch geprägte, auf Menschenwürde setzende Verantwortung steht in seiner Philosophie im Mittelpunkt. Hans Jonas' Mutter war in Auschwitz in den Gaskammern ums Leben gekommen. Für ihn als gläubigen Juden war das unfasslich. Denn nach der jüdischen Tradition lebt Gott in der Geschichte, er wirkt in der Geschichte und begleitet die Menschheit im historischen Prozess. Gott wird sozusagen durch die Geschichte erfahrbar und straft keine Gerechten. Nach diesen Ereignissen in Auschwitz konnte Jonas nur fragen: Wo war Gott, als Auschwitz geschah? Hat er sich von der Menschheit abgewandt und sie verlassen? Hat es ihn nie gegeben? Oder aber hat Gott sein Verhältnis zur Menschheit verändert? Hat Gott im Zuge der Menschheitsentwicklung sein Verhältnis zur Menschheit weiterentwickelt? Auf dem Wege solcher Fragen gelangte Jonas zu einem prozesshaften, evolutionären Gottesbegriff. In seinem Buch »Der Gottesbegriff nach Auschwitz« stellt er die Frage:

Kann Gott noch allmächtig und allweise sein, wenn der Holocaust geschehen konnte? Und er stellt fest, dass Gott mit Bezug auf den Menschen nicht mehr allmächtig und allweise sein kann, sonst wäre der Holocaust nie geschehen. Allweisheit und Allmacht hat er mit dem Menschen geteilt – ihm die Chance gegeben, in Freiheit sich für das Gute zu entscheiden, aber auch die Möglichkeit, zu irren und auf Abwege schlimmster Art zu geraten. Der Mensch muss nun selber wissen, was er tut. *Er* ist für seiner Hände Werk verantwortlich, nicht Gott. Jonas entdeckt den Bereich der Mitte als den Bereich des eigentlich Menschlichen. Es ist der Bereich des Herzens, des Gewissens und der Liebe, der mit der Freiheit des Menschen und mit seiner selbstständigen Erkenntnis vereinbar ist. Dieser »Gottesbegriff nach Auschwitz« hat Jonas' Gottesbild gerettet. Dieser Gottesbegriff ist aber zugleich auch das allerstärkste salutogenetische Prinzip. Es ist das Prinzip des ichgewollten Menschen-Geistes selbst. Dieses Prinzip mobilisiert sämtliche Widerstandsressourcen im Menschen. Es gibt Antwort auf die Frage: Was lässt mich gegen körperliche, seelische und geistige Attacken Widerstand leisten, um mich gesund zu erhalten?

## Drei entscheidende Prinzipien

*Das erste Prinzip* ist die bewusst gepflegte Beziehung zu Gott und zur geistigen Welt: Ich bin in Gott und Gott ist in mir. Ich bin ein absolut unantastbares Wesen. So wie es Sol-schenyzyin in seinem »Archipel Gulag« beschrieben hat, als ihm ein russischer Soldat mit seinem dreckigen Stiefel gerade ins Gesicht treten will. Er liegt am Boden, sieht diesen Stiefel kommen und denkt in diesem Moment: Du kannst nur meinen Leib zerstören, an meinen Geist kommst du nicht heran.

Die stärkste Widerstandsressource ist die Gotteserfahrung, die mystische Erfahrung oder auch das Identitätserleben, das Erleben des eigenen Ich als ewiges Wesen.

*Das zweite Prinzip* der Unverwundbarkeit, das die Widerstandsressourcen mobilisiert, ist das Prinzip der menschlichen Beziehung. Menschen, die in Extremsituationen waren, erzählen immer wieder, wie sie diese Situationen nur dadurch meistern konnten, dass sie sich tief verbunden fühlten mit einem oder mehreren anderen Menschen. So erfahren wir z. B. von Nelson Mandela, was ihn während seiner jahrelangen Gefängnishaft aufrecht erhält: das Wissen, dass seine Frau draußen den Kampf weiterführt. Enge, warme, zuverlässige menschliche Beziehungen – sei es zum Vater, zur Mutter, zu Großeltern, Freunden, Geliebten, Ehepartnern – wirken beschützend; man fühlt sich nicht mehr alleine, in keinem Augenblick verlassen, sondern von Liebe umgeben oder getragen. Diese Kraft kann auch von einer engen Beziehung zu Verstorbenen ausgehen. Wer diese Kraft erlebt und selber auch anderen entgegen bringen kann, ist fähig, Widerstand zu leisten gegen widrige Situationen. Er weiß, es lohnt sich zu leben trotz des Alptrahms, den er im Moment durchmacht. Dieser hat seine Zeit und wird vorübergehen.

*Das dritte Prinzip*, das auf Grund statistischer Befragungen im Kontext der Salutogenese-Forschung gefunden wurde, bezieht sich auf Geld und Besitz. Es wird auch als Widerstandsressource erlebt, wenn man z.B. eine Villa auf Mallorca hat oder ein Bankkonto in der Schweiz. Wenn ich weiß, dass ich mein Leben mit Hilfe dieser materiellen

Ressourcen in vollen Zügen genießen können werde, sobald ich aus dieser widrigen Situation herauskomme – so gibt dies Kraft zum Durchhalten.

Gemeinsam ist diesen drei Prinzipien die Eigenschaft von Sicherheit, Identifikation bzw. »Sein« als Existenz Erfahrung auf materieller, seelischer und geistiger Ebene.

## Gesundheitsquellen erschließen

*Sich an einem Vorbild orientieren heißt Schwierigkeiten annehmen und meistern lernen*



Das auf Heterostase und Aktivierung der körpereigenen Abwehr ausgerichtete Grundprinzip der Salutogenese bringt eine umfassende Erneuerung für alle Bereiche der modernen Medizin. Hierzu gehört auch gesunde *Ernährung* mit kräftig und gesund gewachsenen Nahrungsmitteln. Diese zu verdauen und in körpereigene Substanzen umzuwandeln erfordert von dem Organismus mehr Anstrengung, als wenn vorbearbeitetes Konservengemüse oder künstliche Vitamine aufgenommen werden. Alles, was vorgekocht, vorverdaut, substituiert bzw. »fertig« angeboten wird, fordert den Organismus in seiner Eigenaktivität zu wenig heraus. Aktivie-

rung anstelle Entlastung und Schonung ist das Grundprinzip der gesunden Ernährung.

Auch die Medikamente der anthroposophischen Medizin haben zum Ziel, die körpereigene Abwehr des Patienten zu stärken. Diese Arbeit soll dem Körper nicht abgenommen werden, sondern die Medikamente helfen dem Organismus, seine Widerstandskraft, seine Selbstheilungskräfte zu entwickeln und zu mobilisieren.

Eine am Kind ausgerichtete *Erziehung* hilft, altersentsprechende Grenzen zu setzen und Hilfen zu geben, so dass es sich selbst erfahren und entwickeln kann.

Wichtig für das Kind ist es, in seiner Umwelt Vorbilder zu erleben, durch die es lernt, Herausforderungen anzunehmen und mit Schwierigkeiten umzugehen. Kinder müssen



die Möglichkeit haben, ihre eigenen Kräfte an der Auseinandersetzung mit dem vertrauten Erwachsenen zu messen, sich selbst mit ihren Fähigkeiten zu erfahren und zu stabilisieren. Eine gute Erziehung zeichnet sich durch Ehrlichkeit, Liebe und Respekt vor dem anderen aus. Dabei stellt Ehrlichkeit die Grundlage dar, denn so wichtig Liebe und Autonomie sind, ihnen fehlt der Boden, wenn sie nicht von Ehrlichkeit – die sozusagen Liebe auf der Erkenntnisebene ist – begleitet werden. Durch ein klares Denken, das Gesundheit auf der geistigen Ebene bedeutet, lernt das Kind, sich in den Zusammenhang der Welt zu stellen und sich in ihr zurechtzufinden.

Rudolf Steiner als erfahrener Lehrer auf dem Gebiet der Selbstentwicklung macht deutlich, dass die Aneignung von Wissen, Impulse zur Höherentwicklung oder meditative Übungen nur dann segensreich sind, wenn man die Ergebnisse dieser Arbeit für das tägliche Leben fruchtbar machen will. Selbstentwicklung, so verstanden, bedeutet lebenserfahren zu werden und das Leben in all seinen Facetten, in seinen Höhen und Tiefen zu entdecken. Wie will man denn letztlich so großartige menschliche Charaktereigenschaften lernen wie Verehrung, innere Ruhe, Mut und Zuversicht, Hoffnung, Treue, Andacht, Liebe und Wahrhaftigkeit bis hin zur Autonomie, die auch die Autonomie anderer zutiefst bejaht – wenn diese Eigenschaften nicht im Alltag Bestand haben, ja sich geradezu in der Alltagssituation erst ausbilden und bewähren?

Steiner hat Bedingungen formuliert, die bei entsprechender Übung helfen können, die Quelle eines tief ethisch-moralischen Verhältnisses gegenüber Mensch und Welt zu erschließen und aus ihr körperliche, seelische und geistige Gesundheit zu schöpfen.<sup>2</sup>

**Zur Autorin:** Dr. Michaela Glöckler, geb. 1946, Studium der Medizin, Weiterbildung zur Kinderärztin am Gemeinschaftskrankenhaus in Herdecke und der Universitätsklinik in Bochum. Kinder- und schulärztliche Praxis. Seit 1988 Leitung der Medizinischen Sektion am Goetheanum, Freie Hochschule für Geisteswissenschaften, Dornach/Schweiz. Vortragstätigkeit im In- und Ausland, zahlreiche Publikationen.

## Literatur:

- A. Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997
- M. Glöckler: Wo liegen die Quellen leiblicher, seelischer und geistiger Gesundheit, Bad Liebenzell-Unterlengenhart <sup>2</sup>2002, Verein für Anthroposophisches Heilwesen, »Aktuelle Themen«, Heft 5
- M. Glöckler et al.: Gesundheit und Schule, Dornach 1998
- M. Glöckler: Spirituelle Ethik, Dornach 2001
- T. Guénard: Plus fort que la haine, Paris 1999
- H. Jonas: Der Gottesbegriff nach Auschwitz, Frankfurt 1987
- L. A. Nefiodow: Der sechste Kondratieff. Wege zur Produktivität und Vollbeschäftigung im Zeitalter der Information, Bonn 2000
- A. Maslow: Motivation und Persönlichkeit, Hamburg 1999
- G. Opp, M. Fingerle, A. Freytag (Hrsg.): Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz, München, Basel 1999
- R. Steiner: Theosophie. Einführung in übersinnliche Welterkenntnis und Menschenbestimmung, GA 9, Dornach <sup>31</sup>1987

2 Rudolf Steiner: Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?, GA 10, Dornach <sup>24</sup>1993