

# Sinn macht gesund

## Erziehung zur Freiheit in der Postmoderne

Johannes Denger

Die Diskussion in der deutschen Bildungslandschaft nach der PISA-Depression hat einen absurden Reiz, der mich an einen Gesamt-Elternabend erinnert, in dessen Verlauf engagierte Eltern, deren Kinder rauchten, von den Lehrern die Durchsetzung eines absoluten Rauchverbots an der Schule forderten. In einer Welt, die von milliardenschweren Werbekampagnen überzogen ist, die die Coolness des Rauchens propagieren, ergeht der Aufruf an die einzelnen Lehrer und Eltern, die Jugendlichen doch bitte von den Vorteilen des Nichtrauchens zu überzeugen ... In einer Welt, in der täglich wissenschaftlich wie politisch und sozial jede Art von Sinn demontiert wird, möge doch der einzelne Lehrer dem Kinde vermitteln, dass Lernen gut ist, Sinn macht und zu Erfolg führt! Und Norbert Bolz pointiert: »Die Suche nach dem verlorenen Sinn ist eigentlich eine Flucht aus der Komplexität. Und daraus folgt: Nach dem Sinn zu fragen heißt, die postmoderne Gesellschaft nicht zu wollen.«<sup>1</sup>

Ich bin überzeugt, dass die Bildungsmisere auch strukturelle und finanzielle Gründe hat; in erster Linie aber haben wir es mit einem Sinn- und Motivationsdefizit zu tun. Dieses Defizit macht nicht nur leistungsschwach, es macht letztlich krank – und zwar Schüler und Lehrer.

### Erziehung – wozu?

Die Frage stellt sich heute im doppelten Sinne. Warum überhaupt erziehen? – und erziehen: auf welches Ziel hin? Wer ein solches Ziel heute behauptet – etwa Erziehung zur Höflichkeit oder zur Leistungsbereitschaft oder zur Autoritätskritik –, macht sich postmodern politisch unmöglich, weil er gegen den Wertpluralismus verstößt. Das Dilemma besteht nun darin, dass wir uns als Zeitgenossen genötigt sehen, den bestimmten, allgemeinverbindlichen Sinn abzulehnen, und gleichzeitig mehr denn je nach Sinn dürsten. Die knappste Ressource der Zukunft wird nicht Erdöl oder eine andere Energieform sein, sondern Sinn. »Das Thema der postindustriellen Gesellschaft wird die knappe Ressource Sinn, der Lebenssinn sein.«<sup>1</sup> Wir befinden uns in einer ähnlichen Situation wie jemand, der in einer lieblosen Welt nach Liebe ruft und noch nicht verstanden hat, dass die Welt liebevoller wird, wenn er andere liebt. Sinn kann nicht einfach erwartet oder gar konsumiert, er muss *geschaffen* werden. Der moderne Mensch wird zum »Sinn-Designer«

1 Norbert Bolz: Die Sinngesellschaft, Düsseldorf 1997

(H.M. Enzensberger). Eine am allgemeinen und am einzelnen Menschen orientierte Erziehung – man könnte auch sagen eine Erziehung zum Menschen –, wie sie Rudolf Steiner veranlagt hat, ist also aktueller denn je.

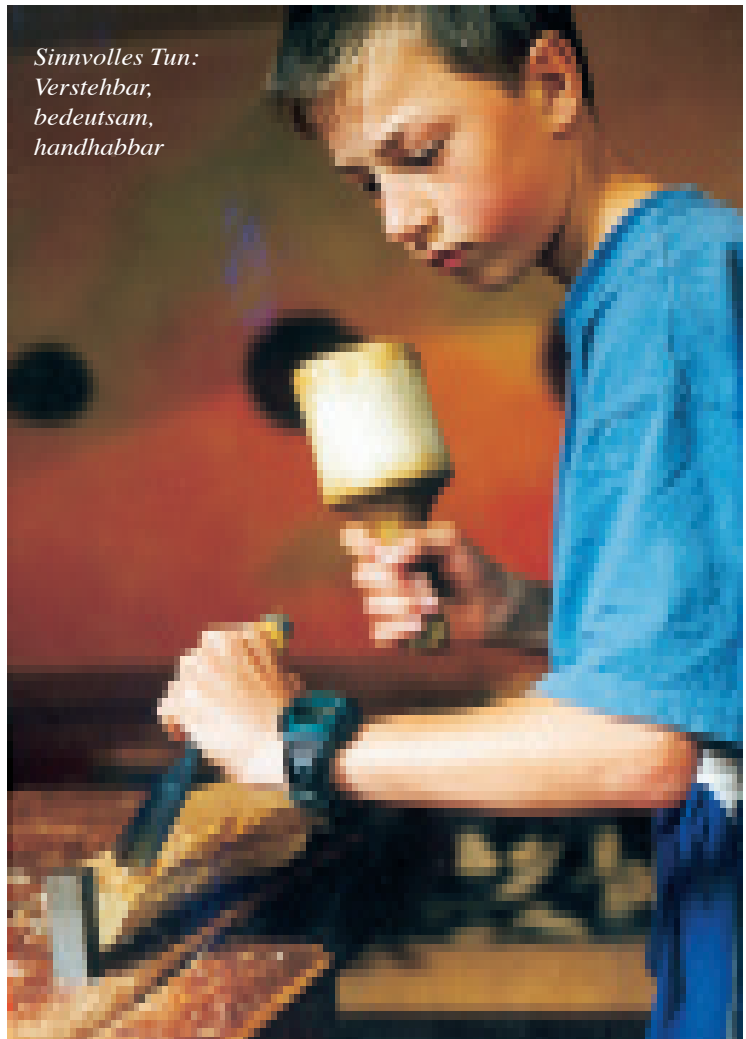
## Was gesund macht

Der Medizinsoziologe Aaron Antonovsky entwickelte an der Ben-Gurion Universität in Beer Sheva, Israel, ab 1970 eine ausgesprochen fruchtbare Fragestellung: War Medizin bis dahin in erster Linie Forschung nach den Ursachen der Krankheiten und nach Möglichkeiten zu deren Vermeidung (Pathogenese), so fragte er danach, wie Gesundheit eigentlich *entsteht*.<sup>2</sup> Denn bei dem großen Angebot an Krankmachendem wie etwa Bakterien, Viren und psychosozialen Faktoren schien es ihm erstaunlich, dass wir in der Regel gesund sind.

Der Mensch ist einer Unzahl von *Stressoren* ausgesetzt, denen gegenüber er in einen Spannungszustand gerät.

Die Frage, ob das Ergebnis dieses Zustandes pathologisch, neutral oder gesundend ist, hängt von der Angemessenheit der Spannungsverarbeitung ab. *Generalisierte Widerstandsressourcen* wie Ich-Stärke, soziale Unterstützung, kulturelle Stabilität und Geld können helfen, die Spannung positiv zu verarbeiten. Das Entscheidende ist aber, ob ich in den auf mich einwirkenden Stressoren einen Sinn erkennen, respektive ihnen einen Sinn verleihen kann. Gelingt dies nicht, kommt es zum krankmachenden *distress*; gelingt es, entsteht durch *eu-stress* ein *Kohärenzgefühl*, ein Gefühl des Zusammenhanges von Ich und Welt, »... ein

<sup>2</sup> Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit, Tübingen 1997



*Sinnvolles Tun:  
Verstehbar,  
bedeutsam,  
handhabbar*

durchdringendes, standhaftes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens ..., dass die Anforderungen, die im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung stammen, strukturiert, voraussehbar und erklärbar sind; dass die Mittel zur Bewältigung der Anforderungen erreichbar sind und dass diese Aufgaben Herausforderungen sind, die es wert sind, in sie zu investieren und sich für sie einzusetzen.«<sup>2</sup> Gesundheit wäre demnach kein Zustand, sondern ein individuelles Gleichgewicht, das vom einzelnen Menschen in der Weltbegegnung laufend neu gefunden wird – eine Anschauung, die dem Gesundheitsverständnis der anthroposophisch erweiterten Medizin entspricht.<sup>3</sup>

## **Gesundheitsfördernder Unterricht**

Das oben stehende Zitat könnte sich der Lehrer als Motto über jede Unterrichtsvorbereitung stellen: Sind die Anforderungen, die ich an die Schüler stelle, strukturiert? Sind die Mittel zu deren Bewältigung durch den Schüler erreichbar? Sind die Herausforderungen es wert, sich dafür einzusetzen?

Drei Bedingungen sind es laut Antonovsky, die den Stressoren Sinn verleihen. Die Aufgabe muss 1. verstehbar, 2. bedeutsam und 3. handhabbar sein. Dabei handelt es sich begeisternder Weise um die dreigliedrige Gestalt eines jeden guten Unterrichtes an der Waldorfschule.<sup>4</sup> Spreche ich so, dass die Schüler verstehen können? Ist der Inhalt bedeutsam? Mündet der Unterricht in die Handhabung durch den Schüler? Denken, Fühlen und Wollen sind so gleichermaßen angesprochen.

## **Risiko und Resilienz – die Ungewissheit pädagogischer Wirkungen**

Die durch die Salutogenese neu gewonnene Einsicht in die Gesundheit als einem individuellen Gleichgewicht und die Tatsache, dass verschiedene Menschen auf gleiche Stressoren ganz unterschiedlich reagieren, kann helfen, das große Rätsel der sogenannten Kauai-Längsschnittstudie zu verstehen. In dieser Studie wurden auf der Kauai-Insel in Hawaii 698 Kinder des Jahrgangs 1955 pränatal, im Geburtsalter und im Alter von 1, 2, 10, 18, 32 und 40 Jahren erfasst. Man erforschte eine Vielzahl biologischer und psychosozialer Risikofaktoren, kritische Ereignisse und schützende Faktoren in ihrer Entwicklung.

»Bei etwa 30 % der überlebenden Kinder in dieser Studienpopulation bestand ein hohes Entwicklungsrisiko, weil sie in chronische Armut hineingeboren wurden, geburtsbedingten Komplikationen ausgesetzt waren und in Familien aufwuchsen, die durch elterliche Psychopathologie und dauerhafte Disharmonie belastet waren. Zwei Drittel dieser Kinder, die im Alter von zwei Jahren schon vier oder mehr Risikofaktoren ausgesetzt waren, entwickelten dann auch schwere Lern- oder Verhaltensprobleme in der Schulzeit, wurden

3 Siehe hierzu auch: Udi Levy: Das menschliche Wohlbefinden ..., in: »Seelenpflege«, Heft 3/2002

4 Siehe hierzu auch: Michaela Glöckler: Salutogenese, Verein für Anthroposophisches Heilwesen, Bad Liebenzell 2002, Aktuelle Themen, Heft 5

straffällig und hatten psychische Probleme im Jugendalter. Auf der anderen Seite entwickelten sich ein Drittel dieser Kinder trotz der erheblichen Risiken, denen sie ausgesetzt waren, zu leistungsfähigen, zuversichtlichen und fürsorglichen Erwachsenen.«<sup>5</sup>

Das Resultat dieser Studie halte ich insofern für bemerkenswert, als es eine pädagogische Alltagserfahrung zu Bewusstsein bringt: Entwicklung ist wesentlich komplexer als das schlichte Ursache-Wirkung-Denken, das in Erziehungsfragen noch immer weit verbreitet ist. Wenn sich immerhin ein Drittel der Kinder entgegengesetzt zu den Erwartungen entwickelt, stehen wir doch vor einem großen Rätsel! »Die Schnittstellen solcher Widersprüche treten in pädagogischen Arbeitsfeldern als Paradoxien pädagogischen Handelns auf und können in gewinnbringende, permanente Reflexionsirritationen transformiert werden.«<sup>6</sup> Versuchen wir´s!

*Voller körperlicher Einsatz für eine sinnvolle Aufgabe: Bis zur Erschöpfung ziehen die Kinder den schweren Pflug in der Ackerbauepoche*



## Von der Chance, gestört zu werden

Die Irritation besteht nun zunächst darin, dass wir doch in aller Regel recht gut zu wissen glauben, was ein Kind für seine Entwicklung braucht; und dieses Wissen wird in der vorliegenden Studie ja auch durch die Mehrheit, nämlich zwei Drittel der Untersuchten, die in einigermaßen geregelten Verhältnissen aufwachsen, bestätigt. Das dritte Drittel, die erwähnten Risikokinder, teilt sich nun wieder in zwei Drittel auf, die unsere – in diesem

5 Emmy E. Werner: Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz, in: Günther Opp, Michael Fingerle, Andreas Freytag (Hrsg.): Was Kinder stärkt, München, Basel 1999

6 Ebenda

Fall negativen – Erwartungen bestätigen, während ein Drittel sich unter den gleichen problematischen Verhältnissen nicht nur nicht negativ, sondern besonders positiv entwickelt. Wie kann das sein?

Nehmen wir die oben ausgeführten Gesichtspunkte der Salutogenese zur Hilfe. Es scheint sich hier der Grundgedanke von Antonovsky zu bestätigen, dass vergleichbare Stressoren auf verschiedene Menschen verschieden wirken, abhängig von der Angemessenheit der Spannungsverarbeitung. (Volkstümlich ausgedrückt: Was mich nicht umbringt, macht mich stark.) In der Herausforderung, sich aus problematischen Verhältnissen herauszuentwickeln, liegt natürlich auch eine Sinnggebung, die vielen Kindern aus den saturierten Wohlstandsländern abhanden gekommen ist. Weiter ist es ein deutlicher Hinweis auf die Individualität des Kindes: Wie ich mich entwickle, ist nicht nur von Vererbung und Umweltprägung abhängig, sondern wesentlich auch von mir selbst im Verhältnis zur Welt. Vor allem aber macht es klar: Kinder brauchen Schutz *und* Risiko, um Resilienz (Widerstandsfähigkeit) zu entwickeln.

Die Betonung der Schutzbedürftigkeit und des Rechtes auf einen kindgerechten Schonraum ist in unserer Zeit dringend notwendig, besonders in der frühen Kindheit. Andererseits kann Überbehütung auch zu Gefährdung führen<sup>7</sup>; man spricht deshalb vom »Recht auf Risiko«. Gerade Jugendliche, die in einer weitgehend abgesicherten Zivilisation aufwachsen, holen sich ihr Risiko notfalls durch Extremsportarten, U-Bahnsurfen oder Drogenmissbrauch.<sup>8</sup> Hier kommt dem zusätzlichen Angebot einer Schule wie zum Beispiel Zirkus-AG, Kletter-AG oder Wandergruppe eine große Bedeutung zu (wenn diese Angebote auch nicht von allen angenommen werden), weil dabei Grenzerfahrungen möglich sind.

Auch die moderne Hirnforschung stützt die Hypothese von Schutz und Risiko. Anlässlich einer Schulärztetagung in Dornach machte der eingeladene Dozent Prof. Gerald Hüther von der Abteilung für neurobiologische Grundlagenforschung der Psychiatrischen Universitätsklinik in Göttingen deutlich, dass das frühere Dogma von der Unveränderlichkeit des menschlichen Hirns zu Gunsten eines dynamischen Modells überwunden wird. Nicht viel anders als im Sozialen gehe es auch im Gehirn im Wesentlichen um *Beziehung*; die dafür notwendige Synapsenbildung ist prinzipiell bis ins hohe Alter möglich. Das Problem liegt darin, dass wir uns gerne auf den bestehenden Bahnen ausruhen.

Veränderung braucht in aller Regel die Irritation von außen. Um das bisherige Weltbild aufrecht zu erhalten, wird die Störung zunächst abgeblockt. Ist sie so massiv, dass das nicht gelingt, gibt es die Möglichkeit der Destabilisierung bis hin zu Krankheit (oder Tod) oder zu einer Neuorientierung. Die Stressoren führen über emotionale Aktivierung dazu, dass vermehrt neuroplastische Botenstoffe ausgeschüttet werden, die über Synapsenbildung neue Wege im Hirn erschließen. Daher kann eine Krise immer auch eine Chance sein. Drei Bereiche helfen, die Stresssituation positiv zu bewältigen: Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Wissen und Erfahrung), Vertrauen in die Fähigkeiten anderer (Bindung) und Vertrauen in übersinnliche Kräfte (dass man sich getragen weiß); man kann auch sagen: Glaube, Liebe und Hoffnung.

7 Siehe hierzu auch: Mathias Wais: Prävention beginnt im Kindesalter, in: »Erziehungskunst«, Heft 9/2002, S. 949 ff.

8 Siehe hierzu auch: Stefan Leber: Riskierte Gesundheit, in: »Erziehungskunst«, Heft 9/2002, S. 978 ff.

## Zu Objekten reduziert

Im Kapitel »Die Entwicklung des Kohärenzgefühls«<sup>2</sup> schreibt Aaron Antonovsky: »Viele Lebenserfahrungen können konsistent und ausgeglichen sein, sind aber nicht auf unser eigenes Tun oder eigene Entscheidungen zurückzuführen. Hinsichtlich jeder einzelnen Lebenserfahrung kann man fragen, ob wir mitentschieden haben, ob wir diese Erfahrung machen wollen, nach welchen Spielregeln sie verlaufen soll und wie die Probleme und Aufgaben gelöst werden sollen, die aus ihr erwachsen. Wenn andere alles für uns entscheiden – wenn sie Aufgaben stellen, die Regeln formulieren und die Ergebnisse managen – und wir in der Angelegenheit nichts zu sagen haben, werden wir zu Objekten reduziert. Eine Welt, die wir somit als gleichgültig gegenüber unseren Handlungen erleben, wird schließlich eine Welt ohne jede Bedeutung. Dies gilt für direkte persönliche Beziehungen, für die Arbeit und für alles andere, was innerhalb unserer Grenzen liegt. (...) Ausschlaggebend ist, dass Menschen die ihnen gestellten Aufgaben gutheißen, dass sie erhebliche Verantwortung für die Ausführung haben und dass das, was sie tun oder nicht tun, sich auf das Ergebnis auswirkt.« Hier wird der salutogenetische Beitrag deutlich, den die Selbstverwaltung eigentlich leisten könnte ... Es ist aber diese Textstelle auch eine ausgezeichnete Ausgangsbasis für eine Oberstufenreform!

Die Resultate in den drei Bereichen Salutogenese, Resilienzforschung und Hirnforschung machen die Notwendigkeit von Schutz und Risiko für die individuelle Entwicklung deutlich. Das gilt – graduell verschieden – für Kinder und Erwachsene. Im übertragenen Sinne gilt es auch für Bewegungen wie die Waldorfschule. Haben wir ein Wagenburgbewusstsein, oder sind wir ein kommunistisches System, dankbar um jede Störung, die uns hilft, uns weiter zu entwickeln?

Sinn – und damit die prinzipielle Verstehbarkeit der Welt – ist für den Menschen unverzichtbar. Er ist sozusagen konstitutionell auf Verstehen angelegt. Selbst wenn jemand jeglichen Sinn leugnet, beansprucht er Sinn für diese Aussage. Sinnlosigkeit macht krank. Die eingangs angesprochene Verknappung der Ressource Sinn in der Postmoderne ist ein ernstzunehmender Mangelzustand für die weitere Menschheitsentwicklung. Dieser Mangel hat den Aufforderungscharakter, dass der Mensch im Zeitalter der Bewusstseinsseele sein eigener Sinn-Designer wird: ein ethisch produktives Individuum!<sup>9</sup>

Erziehung zur Gesundheit ist Erziehung zur Freiheit. Vielleicht hilft uns ja die Salutogeneseforschung, das Zentralmotiv der Waldorfpädagogik neu zu entdecken.

**Zum Autor:** Johannes Denger, Jahrgang 1955, Heilpädagoge und Waldorflehrer. 1988-95 Sekretär der Internationalen Konferenz für Heilpädagogik und Sozialtherapie, Dornach/Schweiz. Seit 2001 Referent für Zeitfragen und Öffentlichkeitsarbeit des Verbandes für anthroposophische Heilpädagogik, Sozialtherapie und soziale Arbeit in Deutschland; Vorträge, Seminare, Publikationen.

9 Rudolf Steiner: Die Philosophie der Freiheit, GA 4, Dornach <sup>15</sup>1987