

# Gesundheit und Lebensgestaltung als Aufgaben der Schule

Peter Loebell

Jede Krankheit stellt eine Einseitigkeit dar, mit der sich die Individualität, das Ich des Kindes auseinandersetzen muss. Man unterscheidet die sieben klassischen Kinderkrankheiten: Röteln, Scharlach, Masern, Windpocken, Keuchhusten, Diphtherie und Mumps. Die Anfälligkeit dafür ist individuell verschieden, ebenso der Zeitpunkt einer Erkrankung. Windpocken betreffen die Haut und Schleimhaut des Kindes und können so auffällige Veränderungen hervorrufen, dass man den Eindruck eines tiefgreifenden Verwandlungsprozesses bekommt. Es scheint wie ein Wunder, dass diese Vorgänge manchmal schon nach wenigen Tagen vollkommen abklingen und »sehr schnell einer enormen positiven Veränderung des ganzen Kindeswesens Platz machen«.<sup>1</sup> Manche der Kinderkrankheiten, wie z.B. die Windpocken, sind harmlos, aber sehr leicht übertragbar. Es ist eigenartig, dass viele Kinder immer wieder mit entsprechenden Erregern in Kontakt kommen, aber sich erst anstecken, wenn es »an der Zeit ist«.\*

Man könnte den Eindruck haben, dass ihre Entwicklung in einem bestimmten Moment die entsprechende Herausforderung braucht. Der anthroposophische Kinderarzt Christoph Tautz schreibt dazu: »So betrachtet stellt jede dieser Kinderkrankheiten einen Umgestaltungsprozess dar, mit dessen Hilfe sich das seelisch-geistige Wesen, das Ich des Kindes, seinen Körper schrittweise umbaut und anpasst. Mit dem Prozess der Entzündung kann sich das individualisierende Kind seines vererbten Körpers entledigen wie einer zunehmend unpassenden und fremden Hülle. Ausdruck findet dieses auch im Erwerb der Immunität.«<sup>2</sup>

Aus dieser Sichtweise bedeutet Gesundheit nicht »Vermeidung von Krankheit«, sondern den angemessenen und entwicklungsgemäßen Umgang mit ihr. Krankheiten der Kinder können heute für viele berufstätige Eltern zu einer erheblichen Belastung werden. Wenn sie aber mit der gebotenen Gelassenheit und Zuwendung behandelt werden, entsteht aus ihnen möglicherweise eine wertvolle Grundlage für die spätere Gesundheit. Das scheint auch für die häufig auftretenden fieberhaften Infekte zu gelten.

So hat man z.B. am Anfang der 1990er Jahre die Allergiehäufigkeit bei Kindern in Ost- und Westberlin untersucht. Dabei wurde im Ostteil der Stadt eine deutlich geringere Allergieneigung festgestellt. Das war überraschend, da man aufgrund der höheren

\* gekürztes und überarbeitetes Manuskript eines Vortrages während der pädagogischen Sommertagung in Stuttgart, Juli 2005

Umweltbelastung mit Allergien auslösenden Stoffen dort eine höhere Erkrankungsrate erwartet hatte. Als einziger statistisch nachweisbarer Faktor, der ursächlich für dieses Ergebnis sein konnte, kam die größere Häufigkeit von banalen fieberhaften Infekten in Frage, wie sie typisch sind für die Ostberliner Tageskrippen, in denen viele Kleinkinder untergebracht waren.

Man kann daher vermuten, dass häufige fieberhafte Auseinandersetzung mit Infekten eine spezifische Immunität hervorruft.<sup>3</sup> Offenbar wachsen die Kräfte des jungen Menschen an der körperlichen Überwindung von Widerständen, sofern sie durch eine sachgerechte Pflege unterstützt werden: Für die Behandlung des menschlichen Leibes entsteht die Aufgabe, seine Selbstheilungskräfte anzuregen. Krankheit erscheint somit nicht als Gegensatz, sondern als Voraussetzung von Gesundheit. Andererseits ist die Medizin heute in der Lage, das Eintreten der Krankheit durch Impfung zu unterbinden.

Dadurch verändert sich aber die Aufgabe der Gesundheitspflege grundlegend gegenüber der antiken hippokratischen Auffassung. Zum einen geht es hier nicht nur um die Heilung einer bereits eingetretenen Erkrankung, sondern um die Frage, ob der Krankheitsprozess mit seinem Wert für die Entwicklung eines Kindes zugelassen wird. Zudem ist es der Patient selbst (bzw. seine Eltern), der die Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen muss.

## Verantwortung für die eigene Gesundheit

Im Hinblick auf die menschliche Seele stellt sich für die Pädagogik daher eine neue Frage: Wann und wie können wir die jungen Menschen rechtzeitig darauf vorbereiten, selbst Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen? Hier kommt uns das so genannte Salutogenese-Konzept des israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky entgegen. Antonovsky wurde 1970 aufmerksam auf eine Tatsache, die ihn tief bewegte: In einer Umfrage unter jüdischen Frauen, die zwischen 1914 und 1923 in Mitteleuropa geboren worden waren und das Grauen eines KZ überlebt hatten, zeigte sich, dass 29% von ihnen als psychisch gesund bezeichnet werden konnten. Für Antonovsky war es weniger interessant, dass in der Kontrollgruppe der Frauen ohne KZ-Erfahrung der Anteil psychisch Gesunder weit größer (nämlich 51%) war. Vielmehr fragte er sich, wie es überhaupt dazu kommen konnte, dass Menschen mit einer derart erschütternden Lebensgeschichte ihr seelisches Wohlbefinden wieder erreichten, wobei die Frage nach der körperlichen Gesundheit ähnliche Ergebnisse erbrachte.

Im Folgenden konzentrierte sich Antonovsky darauf, die seelischen Merkmale von Menschen aufzufinden, die unter krankmachenden Lebensumständen gesund bleiben. Was diese Personen auszeichnet, nennt er »Kohärenzgefühl«. Es besteht aus drei Komponenten:

- Erstens sind sich die betreffenden Menschen sicher, dass es ihnen grundsätzlich möglich ist, die Ereignisse in ihrem Leben zu verstehen. Viele Erfahrungen haben zu ihrer Überzeugung beigetragen, dass sie in dem, was ihnen zustößt, eine Ordnung und eine klare Struktur erkennen können. Zum größten Teil erscheinen ihnen die künftigen

Geschehnisse vorhersagbar; und wenn doch einmal etwas ganz überraschend geschieht, so können sie es zumindest einordnen und erklären.

- Zweitens gehört zum Kohärenzgefühl die Erfahrung, dass man Widrigkeiten im Leben als Herausforderungen annehmen und irgendwie bewältigen kann. Wer so im Leben steht, fühlt sich nicht ungerecht behandelt oder in die Opferrolle gedrängt. Er sieht sich vielmehr aufgefordert, selbst tätig zu werden und sich nicht auf andere zu verlassen.
- Schließlich zeichnen sich Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl dadurch aus, dass sie sich mit Lebensbereichen verbunden haben, die ihnen wichtig sind und sinnvoll erscheinen. Für sie gibt es Probleme und Pflichten, die es wert sind, dass man Energie für sie aufwendet. Dabei handelt es sich nicht selten um große Anforderungen und schmerzvolle Schicksalsschläge – wie z.B. bei schwerer Erkrankung oder Tod eines Angehörigen. Dennoch gelingt es den betreffenden Personen, die Bedeutsamkeit eines solchen Ereignisses zu erleben und mit eigener Kraftanstrengung darauf zu reagieren.

Die drei Komponenten »Verstehbarkeit«, »Handhabbarkeit« und »Bedeutsamkeit« oder »Sinnhaftigkeit« bilden, laut Antonovsky, im Kohärenzgefühl einen dynamischen Zusammenhang. Kinder, die diese Eigenschaften in hohem Maße besitzen, erscheinen »verletzlich, aber unbesiegtbar«.<sup>4</sup> Bisher ist nicht geklärt, wie und wodurch einzelne Menschen diese drei Komponenten ausgebildet haben. Es mag sinnvoll sein, dass in der Schule verstehbare, handhabbare und sinnhafte oder bedeutsame Zusammenhänge erfahren werden können. Und diese Elemente sind in der Waldorfpädagogik seit ihrem Bestehen von größter Bedeutung gewesen. Aber ob die Kinder dadurch ein Kohärenzgefühl entwickeln oder ob eine entsprechende Anlage bereits vorliegen muss, konnte bisher nicht nachgewiesen werden.

## Die Grenzen der Salutogenese

Es erscheint plausibel, dass Menschen, die im Bewusstsein ihrer eigenen Handlungsfähigkeit jede Herausforderung des Lebens annehmen, auch wirksamer für die eigene Gesundheit sorgen können. Und so hat das Konzept der Salutogenese seit seiner Entstehung vor fast 20 Jahren breite Beachtung gefunden. Dennoch bleiben einige Fragen ungelöst. Antonovsky geht es erklärtermaßen nicht um die Heilung von Krankheiten, sondern um das Auffinden der Kräfte, die einen Menschen gesund machen. Allerdings hat er niemals definiert, was er unter Gesundheit und Krankheit versteht.<sup>5</sup> Zudem schreibt er selbst, dass er keine Daten kennt, die einen Zusammenhang zwischen Kohärenzgefühl, Bewältigung<sup>6</sup> (»Coping«) und Gesundheit aufzeigen.<sup>7</sup>

Inzwischen gibt es eine Reihe von Studien, die diesen Fragen nachgegangen sind. Darin zeigt sich z.B. die Tendenz, dass

- das Kohärenzgefühl von Frauen im Allgemeinen niedriger ist als das von Männern (aber sind sie deshalb generell weniger gesund?),
- es im Alter ansteigt (obwohl doch die Gesundheit wohl eher abnimmt),

- es einige Krankheiten (Krebs, Rheuma) gibt, bei denen die Patienten kein niedrigeres Kohärenzgefühl haben als Gesunde.

Bisher konnte der Zusammenhang von Kohärenzgefühl und körperlicher Gesundheit kaum festgestellt werden, wohl aber der von Kohärenzgefühl und seelischem Wohlbefinden. Daraus ergibt sich allerdings die Frage: Sind die Merkmale der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit die Voraussetzungen für seelische Gesundheit oder ist das Kohärenzgefühl umgekehrt ein Ausdruck der psychischen Gesundheit?

Betrachtet man die drei genannten Komponenten genauer, so entstehen weitere Fragen:

- Zur Verstehbarkeit: Ist es wünschenswert, dass die Menschen das Gefühl haben, alles zu verstehen bzw. sofort eine Erklärung für jede neue Situation zu haben?
- Zur Handhabbarkeit: Kann es nicht eine wichtige Fähigkeit sein, Hilfe annehmen zu können, statt alle Hindernisse selbst aus der Welt zu schaffen?
- Zur Bedeutsamkeit: In schweren Lebenskrisen mag es vielleicht lange dauern, bis man die Sinnhaftigkeit des Geschehens erkennt; könnte es nicht sein, dass solche Krisen wesentlich zur Reifung der Persönlichkeit beitragen?

Salutogenese ist kein Rezept für richtige Lebensgestaltung, sondern sie liefert eine Beschreibung von kognitiven Merkmalen gesunder Menschen. Damit gibt Antonovsky wertvolle Anregungen wie man lernen kann, Verantwortung für das eigene Wohlbefinden zu übernehmen und angemessen mit Krankheiten umzugehen. Aber er selbst sagt in dem einzigen Vortrag, den er (1990) in Deutschland gehalten hat: »Wer sagt, dass Gesundheit der einzige Wert im menschlichen Leben ist oder auch nur der wichtigste?«<sup>8</sup> Diese Frage stellt der israelische Wissenschaftler in Deutschland, weil er darauf aufmerksam machen will, dass Salutogenese nichts mit der Moralität eines Menschen zu tun hat: »Natürlich muss gesagt werden, dass das starke Kohärenzgefühl und die daraus resultierende Gesundheit von Nazis, von religiösen Fundamentalisten, patriarchalischen Männern, Kolonialisten, aristokratischen und kapitalistischen Unterdrückern nur auf Kosten ihrer Opfer erreicht werden kann. [...] Eine salutogenetische Orientierung macht keine Vorschläge für ein gutes Leben im moralischen Sinne, sie kann nur das Verständnis von Krankheit und Gesundheit erleichtern.«

Für die Schule ergibt sich daher eine weitere wichtige Frage, wenn sie dem Menschen auch als geistigem Wesen gerecht werden will: Wozu soll die Gesundheit unsere Kinder in ihrem späteren Leben befähigen?

## Krankheit als Lebensaufgabe

Über Gesundheit denkt man meist in drei verschiedenen Situationen nach:

- Erstens, wenn man mit anderen, kranken Menschen konfrontiert ist;
- zweitens, wenn man selber gerade krank ist und unter Schmerzen und Beschränkungen der eigenen Handlungsfreiheit leidet;

- drittens wird Gesundheit zum Thema, wenn man eine Krankheit hinter sich hat und Dankbarkeit empfindet für die wieder gewonnene Lebenskraft. Aus dieser Haltung entstehen vielleicht sogar gute Vorsätze und eine Selbstverpflichtung, dem Leben eine neue, bessere Richtung zu geben.

Im ersten Fall kann unter körperlich gesunden Menschen Mitleid mit den Kranken entstehen und der Impuls zu helfen, andererseits aber auch eine selbstgerechte Überheblichkeit – bis hin zur zynischen Abwertung einer angeblich »lebensunwerten Existenz«, so wie es Antonovsky warnend ausspricht.

Im zweiten Fall stellt sich die Frage, was eine Krankheit für die Biografie eines Menschen bedeutet. Wollen wir dieser Frage etwas nachgehen, so können wir dies am Beispiel Friedrich Schillers tun, für den die Auseinandersetzung mit Krankheit ein Lebensthema war. Schon als Kind litt er ständig unter Erkältungen, Fieber und Zahnschmerzen. Mit 24 Jahren erlebte er in Mannheim eine Seuche mit sehr hohem Fieber. Dennoch war er zu ständiger Arbeit gezwungen. Als 30-jähriger erkrankte er wiederum schwer und fühlte sich dem Tod nahe. Er blickte auf zehn Jahre angestrengter Arbeit zurück, in denen er versuchte, die hohen Ansprüche der Kunst zu vereinbaren mit der Produktion von Schriften, um seinen Lebensunterhalt zu sichern. Nun erkannte er angesichts der lebensbedrohlichen Krankheit, dass er vor einer Entscheidung stand; er entschloss sich, seine Professur als Historiker aufzugeben und sich ganz der Dichtkunst zu widmen. An seinen Freund Körner schrieb er am 24. Mai 1791: »Überhaupt hat dieser schreckhafte Anfall mir innerlich sehr gut getan. Ich habe dabey mehr als einmal dem Tod ins Gesicht gesehen, und mein Muth ist dadurch gestärkt worden.«<sup>9</sup>

Krankheit erscheint in der Biografie unter Umständen nicht nur als Widerstand, der zu überwinden ist, sondern als Schicksalsmotiv, das dem Leben eine Wendung, vielleicht sogar einen neuen Sinn gibt. In vielen Künstlerbiografien ist die Behinderung durch körperliches Leiden von größter Bedeutung für das Werk. Als Beispiele denke man etwa an Ludwig van Beethoven, der noch komponierte, als er bereits sein Gehör verloren hatte, an die Gehbehinderung der Schriftstellerin Selma Lagerlöf oder an Alexej Jawlenskis Lähmung seiner Hände. Als die Ellenbogen und Hände des Malers bereits ganz steif geworden waren, ließ er sich den Pinsel am Arm festbinden und malte auf diese Weise Menschenantlitze mit wenigen horizontalen und vertikalen Strichen. In seinen Lebenserinnerungen hält er fest: »Meine letzte Periode meiner Arbeiten hat ganz kleine Formate, aber die Bilder sind noch tiefer und geistiger nur mit der Farbe gesprochen. Da ich gefühlt habe, dass ich in Zukunft infolge meiner Krankheit nicht mehr werde arbeiten können, arbeitete ich wie ein Besessener diese kleinen ›Meditationen‹.«<sup>10</sup>

Ohne die Krankheit und den damit verbundenen Kontrollverlust wäre das Werk dieser Künstler so nicht entstanden. So kann durch die Behandlung von Biografien bedeutender Persönlichkeiten in der Schule das Motiv entstehen, die eigene Gesundheit nicht nur als Selbstverständlichkeit hinzunehmen.

## Dankbarkeit und Selbstverpflichtung

Die Schulkinder durchleben zwischen dem 7. und dem 14. Jahr im Allgemeinen eine Zeit größter Gesundheit. Warum sollten sie dafür Dankbarkeit empfinden oder sich verpflichtet fühlen, ihre Lebenskraft in den Dienst großer Ideale zu stellen? Solche Regungen werden naturgemäß erst viel später entstehen, und jeder moralisierende Appell des Lehrers wäre nicht nur unangemessen, sondern auch wirkungslos. Wenn aber im Unterricht erfahren werden kann, dass Krankheit ein wichtiges Lebensmotiv ist und Gesundheit nicht selbstverständlich, kann in den Kindern ahnungsweise die Frage auftauchen: Warum bin ich gesund, und welche Aufgabe kann sich daraus für mein Leben ergeben?

Blicken wir abschließend auf die fünfte Klasse, auf die Zeit zwischen früher Kindheit und Jugendalter. Die Elfjährigen können in der Erinnerung noch erleben, wie gut es früher war, krank zu sein und sich ganz der liebevollen Pflege der Mutter hinzugeben. Natürlich wäre es taktlos, Schüler in der Klasse darüber zu befragen. Hat der Lehrer dagegen die Gelegenheit, mit Fünftklässlern über kleine Kinder zu sprechen, so weckt er doch in manchen von ihnen schöne Erinnerungen an das Gefühl von Geborgenheit und Dankbarkeit. Andererseits erzählt er aber auch über die mutigen Taten bedeutender Helden wie Odysseus, der – vom Schicksal immer wieder aufs Äußerste geprüft – doch niemals den Mut verliert. So erlebt sich das elfjährige Kind zwischen dankbarer Hingabe und tatkräftiger Selbstverpflichtung.

Dieses Lebensmotiv tritt im Unterricht sogar auf, wenn wir in der Sprachlehre das Aktiv und Passiv behandeln. Es mag seltsam erscheinen, dass der Grammatikunterricht etwas mit der moralischen Entwicklung der Kinder zu tun haben soll. Der Zusammenhang zeigt sich auch nur, wenn es gelingt, die Weisheit einer scheinbar abstrakten Lehrplanangabe zu entdecken: das elfjährige Kind befindet sich in einer seelischen Entwicklung, in der es beginnt, sein eigenes Schicksal und möglicherweise auch Schicksalsmotive im Leben anderer zu erkennen. Fragen stellen sich durch die neuen Erfahrungen: Was stößt mir zu? Warum musste gerade mir das passieren? Aber auch Vorsätze entstehen: Ich will etwas erreichen, strenge mich an, halte durch, was ich mir vorgenommen habe. Wenn es gelingt, die verborgenen Motive dieses Lebensalters durch entsprechende Beispiele behutsam zu berühren und nicht nur die bloßen Konjugationsformen abzufragen, zeigt sich, dass jede Einzelheit des Lehrplans ihren Beitrag zu einer gesunden Entwicklung leisten kann.

Selbst die Inhalte von scheinbar trockenen Unterrichtsfächern wie Mathematik oder Sprachlehre stehen in einer wesensgemäßen Beziehung zu den Bedürfnissen der Kinder. Man denke etwa an das Bruchrechnen in der vierten Klasse; wenn die kindlich erfahrene Einheit der Welt gleichsam »zerbricht«, konfrontieren wir die Schülerinnen und Schüler mit der neuen Qualität von Zahlen (Zähler und Nenner). In der sechsten und siebten Klasse schließen wir an das zuvor erwähnte Schicksalsmotiv an, wenn wir Lebensbilder bedeutender Persönlichkeiten schildern. Die Sprachlehre ergänzt diese Erzählungen durch die Behandlung von Konjunktiv und Modalverben: In der Reihe »ich will«, »ich möchte«, »ich kann«, »ich darf«, »ich soll«, »ich muss«, erlebt der junge Mensch die Spannung zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. Er kann aber auch – etwa an der Person der Jeanne d'Arc – erfahren, wie das »ich muss« zum Ausdruck eines inneren

LEIB Schlaf, Rhythmus SELBSTTHEILUNGSKRÄFTE	
SEELE Verstehbarkeit, Handhabbarkeit Bedeutsamkeit VERANTWORTUNG	
Ausgleich zwischen Aktivität und Passivität	GEIST Dankbarkeit und Selbstverpflichtung LEBENSAUFGABEN ERGREIFEN

Rufes der Selbstverpflichtung wird. So greift der Grammatikunterricht die Lebensfragen der Pubertätszeit auf. Es geht also nicht darum, solche Fächer irgendwie »interessant« zu machen, um die Schüler gewissermaßen zu überlisten. Vielmehr sind in dem Lernstoff großartige Hilfsmittel veranlagt, um die heilenden Kräfte im umfassenden Sinne zu unterstützen. Es kommt nur darauf an, diese Zusammenhänge zu entdecken und die Inhalte bewusst einzusetzen, wenn Waldorfpädagogik für die Gesundheit von Leib, Seele und Geist des Menschen wirken soll.

**Zum Autor:** Dr. Peter Loebell, Jahrgang 1955, Dipl.-Soziologe, Promotion in Erziehungswissenschaft, Klassenlehrer von 1985 bis 1996, seitdem Dozent an der Freien Hochschule Stuttgart, verheiratet, vier Kinder.

### Anmerkungen:

- 1 F. Spielberger: Kinderkrankheiten – Helfer zur Entwicklung, Bad Boll 2001, S. 64
- 2 Chr. Tautz: Kinderkrankheiten – Krankheiten im Kindesalter? Stuttgart 2000, S. 72
- 3 Tautz 2000, S. 40
- 4 E. Schiffer: Wie Gesundheit entsteht, Weinheim 2001, S. 45
- 5 A. Franke, in: A. Antonovsky (Hrsg.): Salutogenese, Tübingen 1997, S. 182
- 6 Bewältigung oder Coping ist die psychologische Bezeichnung für das »Meistern einer widerständigen, durch Bedrohung und Verlust charakterisierten Situation«. (S.-H. Filipp, in: Tesch-Römer / Salewski / Schwarz (Hrsg.): Psychologie der Bewältigung. Weinheim 1997, S. VII)
- 7 a.a.O., S. 141
- 8 a.a.O., S. 189
- 9 zit. nach S. Damm: Das Leben des Friedrich Schiller, Frankfurt/M. 2004, S. 139
- 10 zit. nach T. Belgin: Alexej von Jawlensky. Eine Künstlerbiographie, Heidelberg 1998, S. 128