FondsGoetheanum

Ein Engagement für Mensch, Geist und Natur.

Oktober 2021

English | Français | Italiano > www.fondsgoetheanum.ch

Mensch sein
Jeder Mensch hat Entwicklungspotenzial. Im Laufe des Lebens werden wir immer individueller. Gedanken dazu hier. **Seite 1**

Die Sinne öffnen
Wie Einstein einem jungen Menschen einfühlsam und originell den Sinn zu Bachs Musik öffnete – und beide beglückte. **Seite 2**

Aus dem Bauch heraus
Wir denken nicht nur mit dem Hirn, sondern auch mit dem Darm. Eine faszinierende Erkenntnis, wissenschaftlich belegt. **Seite 4**

Realer leben
Kinder und Jugendliche haben es in der Pandemie nicht leicht. Wie wir ihnen helfen können. **Seite 6**

Lebenselixier Natur
In die Natur eintauchen, ihre Schönheit unmittelbar erleben, stärkt und belebt uns, bringt Zuversicht und Freude. **Seite 8**

Mensch sein – Chancen geben

Mensch sein bedeutet, ein Leben lang in Entwicklung zu sein. Es bedeutet auch, den Samen, der in mir als Potenzial veranlagt ist, zum Leuchten zu bringen, zu dem Menschen zu werden, der ich sein könnte.

© Adobe Stock/Anton Petrus

Aktuell sind wir als Weltgemeinschaft in einer besonderen Situation. Ein Virus und der Umgang damit machten auf einmal bisher Unvorstellbares zur Realität. Stell dir vor, vor zwei Jahren hätte dir jemand gesagt, du wirst einen Frühling erleben, in dem du so gut wie keine Flugzeuge am Himmel siehst.

Oder es hätte dir jemand gesagt, dass du deine Grossmama im Altersheim über mehrere Wochen oder deinen Grossvater am Sterbebett nicht besuchen darfst. Stell dir vor, es hätte dir jemand gesagt, es kommt eine Zeit, da dürfen nur noch systemrelevante Berufe ihre Tätigkeit ausüben und alle anderen müssen ihre Arbeit niederlegen. All das wäre vor zwei Jahren undenkbar, unvorstellbar gewesen.

Wie haben uns diese Erfahrungen verändert? Haben sie uns zu neuen Fragen, zu neuem Handeln geführt? Wie ist jetzt unser Verhältnis zu unserem Planeten, zu uns selbst und unseren Mitmenschen?

Wer bin ich?
Als Kind kommen wir aus der geistigen Welt zu unseren Eltern und werden in das soziale Umfeld unserer Familie geboren. Jeder Mensch bringt Fähigkeiten, Talente, Aufgaben und individuelle Merkmale für die bevorstehende Erdenreise mit.

Wer schon einmal bei einer Geburt dabei war und einem Neugeborenen in die Augen blicken durfte, dem ist es vermutlich keine Frage, dass jedes dieser Menschenkinder seine eigene, urpersönliche Individualität mitbringt. Und doch haben Säuglinge, Kinder und Jugendliche sehr viele Merkmale und Eigenschaften, die sie mit anderen Gleichaltrigen gemeinsam haben – allgemeinmenschliche Eigenschaften, welche sich im Laufe einer Biographie individualisieren.

Mensch sein bedeutet, nie fertig, ein Leben lang in Entwicklung zu sein, Fehler zu machen, diese zu erkennen

Fortsetzung auf Seite 2

Weiterentwicklung – und ein Hauch Poesie

In den letzten anderthalb Jahren hat sich vieles in unserem Leben verändert. Die Natur jedoch ist dieselbe geblieben. Sie bietet uns Ruhe, Vollkommenheit, Schönheit, wir können uns in ihr erholen. Und wir Menschen? Mehr als vorher sind wir aufgefordert, mitzugestalten. Dies können wir, indem wir die Bedürfnisse der andern, insbesondere der Kinder und Jugendlichen wahrnehmen, ihnen helfen, sie unterstützen. Und nicht zuletzt, indem wir ihnen Vorbild sind, uns weiterentwickeln. Kinder tragen die Zukunft in sich, haben das Potenzial, Neues zu gestalten.

Dante Alighieri's Worte haben auch in unserer heutigen Welt noch Gültigkeit: «Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben: die Sterne der Nacht, die Blumen des Tages und die Augen der Kinder.»

Ja, ich spende 50 Franken für die ganzheitliche Forschung zur Stärkung des Menschseins.

Der FondsGoetheanum unterstützt und fördert diese ganzheitlichen Forschungsprojekte seit vielen Jahren. Die Erkenntnisse stehen der breiten Öffentlichkeit zur Verfügung.

Fortsetzung von Seite 1

und sie umzuwandeln und dabei die Chance zu haben, sich für neue Entwicklungsrichtungen zu entscheiden.

Wir Menschen werden immer individueller
Es ist ja deutlich, dass wir als Menschen im Laufe des Lebens nicht immer «allgemein menschlicher», sondern immer «individuellere Menschen» werden. Das können wir unmittelbar in der Begegnung mit einem alten Menschen erleben: an dem durch das Leben und das Erlebte geprägten Gesichtsausdruck, an der durch das Leben gezeichneten Haut oder an den durch das Leben so individuell geformten Hände. Man erkennt sofort an den Händen, ob sich ein Mensch in seinem Leben mehr mit der physischen Substanz – wie ein Bauer – oder mehr mit geistigen Inhalten – wie ein Priester – auseinandergesetzt hat.

Anders ist dies bei den anderen Naturreichen, der Tier-, Pflanzen- und Mineralienwelt. Ein in freier Wildbahn sich entwickelndes Tier wird im Laufe des Lebens immer mehr die arttypischen Eigenschaften annehmen. Ein Gänseblümchen wird, bei gleichen Umweltbedingungen, dieses und nächstes Jahr in seiner gleichen, vollkommenen Form und Farbe erblühen. Der Bergkristall, der heute und vor 1000 Jahren in seiner präzisen, sechseckigen Form in Erscheinung tritt, wird dies vermutlich auch in 1000 Jahren noch genau gleich machen.

Wir sind auch Gestaltende
Wir wissen mittlerweile sehr genau, dass wir nicht «nur» Opfer unserer physischen Grundlage, unserer Gene sind, so wie man das früher in der Genetik dachte, sondern dass uns das Leben auf der uns durch die Eltern mitgegebenen genetischen Klaviatur spielen lässt. Unser soziales Umfeld,

«Unvorstellbares wird Realität»

der Lebensstil sowie unsere eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen können unterschiedliche Bereiche unseres Genoms aktivieren oder deaktivieren und so bis in die Benutzung unseres Bauplans, der DNA, hineinwirken. Diese Phänomene führen uns Wissenschaften wie die Epigenetik (Einflüsse zusätzlich zur DNA-Genetik) vor Augen.

Wenn ein Kind in eine Familie geboren wird und als hilfloser Säugling durch die liebevolle Zuwendung der Eltern in den ersten Jahren in seinen Körperfunktionen immer selbstständiger wird und in den ersten Jahren die drei grossen Entwicklungsschritte Gehen, Sprechen und Denken macht, so sind das Fähigkeiten, die uns als Eltern staunen lassen. Bei älter werdenden Kindern erleben wir die emotionale und intellektuelle Entwicklung, das Erwachen von sozialen Kompetenzen und die geschlechtliche Entwicklung zur jungen Frau oder zum jungen Mann.

Diese Entwicklungsschritte werden durch die Eltern, massgeblich aber auch durch Pädagoginnen und Pädagogen begleitet. Es ist für uns alle klar, dass wir Menschen mit der Geschlechtsreife nicht «erwachsen» sind. Das zeigt sich auch in der rechtlichen Volljährigkeit. Es müssen noch Fähigkeiten wie die Urteilsfähigkeit, Kritikfähigkeit und die eigene Meinung nicht nur intellektuell, sondern auch ästhetisch und moralisch entwickelt werden.

Das Interesse an der Welt wächst
In dieser Zeit wächst das Interesse für die Welt, man will die Welt verstehen und kennen lernen. Eigene Ideale und Interessen sowie Lebensmotive werden deutlicher, was sich in dieser Zeit unter anderem auch in der Berufs- und Studienwahl zeigt.

Bis zu diesen Lebensphasen ist das Hineinleben, Hineinwachsen, sind die Entwicklungsschritte in unsere Welt sehr offensichtlich und durch Institutionen wie Schule, Lehre, Fachhochschule oder Universität sowie durch Pädagogen, Familie und Freunde begleitet. Dann steht man als junger Erwachsener in der Welt und ist mit seiner weiteren Entwicklung auf sich gestellt. Doch was bedeutet «Entwicklung», wenn die Ausbildung und das Studium abgeschlossen sind? Wie geht es mit der Erziehung weiter, wenn die Lehrmeister, Lehrer und Eltern weniger Bedeutung bekommen? In dieser Lebensphase des Erwachsenwerdens verwandelt sich «Erziehung» immer mehr in «Selbsterziehung».

Selbsterziehung ist eine zutiefst in der Freiheit des Menschen liegende Möglichkeit, die uns das ganze Leben begleitet und damit unsere ganz persönliche Lebensweise sowie unsere Werte und Ideale prägt. Es gibt so viele unterschiedliche Möglichkeiten, diesen Weg zu gehen, wie es Menschen gibt. Viele Menschen üben sich in Achtsamkeit, andere in regelmässiger Meditation oder vertiefen sich im Gebet. Auch künstlerisches Schaffen als Weg der Welt- und Selbsterkenntnis und Vertiefung der Wahrnehmung sind Möglichkeiten, in innerer Entwicklung zu bleiben.

Im Alltag üben
Als eine weitere mögliche Hilfestellung zur Selbsterziehung können wir die sechs Seelenübungen verstehen, welche uns Rudolf Steiner gegeben hat. Dabei handelt es ich um sechs kleine Übungen, die in den Alltag gut integrierbar sind und uns Eigenschaften wie Gedankenkontrolle, Willensinitiative, Gleichmut, Positivität, Unbefangenheit und seelisches Gleichgewicht üben lassen. Ein Übungsweg, der sich als Quelle innerer Kraft und seelischer Gesundheit erweist.

In Zusammenhängen wie «New Work»*, einer Bewegung, die sich mit neuen Arbeitsformen, neuer Arbeitsorganisation, neuer Arbeitskultur und Arbeitsstruktur beschäftigt, nennt man Selbstentwicklung, «Inner Work». Inner Work, als eines der wesentlichen Elemente zum Gelingen einer Transformation von einem hierarchisch, starr organisierten Unternehmen, in dem vielleicht Bürokratie und Dokumentationswesen die Macht übernommen haben, zu einem teamgeführten, sinnorientierten Unternehmen.

Handelnd und gestaltend erwachsen werden
Als Mensch erwachsen zu werden, bedeutet, dass man selbst entscheiden darf, ob man zum Abendessen Brot und Gemüse isst oder ob man sich doch für eine grosse Portion Glace entscheidet. Das heisst zugleich, dass man seine Entscheidungen selbst verantwortet, deren Konsequenzen für sich und die Welt tragen muss und mit jedem Handeln ein Stück weit die Zukunft unserer Erde im Wirtschaftlichen,

Offene Sinne für Natur und Kunst

Mit allen Sinnen die Natur wahrnehmen. Vogelgesang als Lebenselixier.
© getty images/Moment/Gary Chalker

Kunst und Natur unmittelbar erleben, kann zu einer Quelle des Lebens und der Gesundheit werden. Sich mit offenen Sinnen darauf einlassen, lehrt uns Neues und bringt uns Ruhe in der Hektik des Alltags. Eigene Erlebnisse gehören immer noch zum Wertvollsten auf unserem Lebensweg. Sie bereichern und beglücken.

Tagtäglich begegnen wir der Natur. Sehe ich denn die Blüte am Weg, höre ich den Gesang der Amsel mitten im geschäftigen Treiben der Einkaufsstrassen? Natur kommt der Sehnsucht vieler Menschen entgegen. In einer jüngst veröffentlichten, europaweiten Studie zu den Bedingungen für die Wahl des Wohnortes steht der Vogelgesang ganz obenan. Er wird als Mass für eine gesunde Natur betrachtet.

Mit allen Sinnen dabei
Jeder Singvogel erhebt sich in seine Region, die ihn zum Singen inspiriert: die Amsel auf dem Dachfirst, die Lerche hoch im Himmel, die Mönchsgrasmücke im Gestrüpp. Jede Vogelart bringt sich durch ihr Federkleid, durch ihre Laute, ihre Gestalt und ihr Verhalten zur Darstellung.

Was nehme ich davon wirklich wahr? Ist der gerade gehörte Laut ruf- oder gesangartig, plaudernd oder jubilierend? Welch ein Geschenk, dass ich an diesen täglichen Festen mit meinen Wahrnehmungen und Empfindungen, meinem Staunen und meiner Freude mit allen Sinnen teilnehmen kann; dass ich das Erwachen des Tages mit seinen vielfältigen, frischen Gerüchen, mit den in den ersten Sonnenstrahlen leuchtenden Farben und Formen und erwärmenden Tönen miterleben und daraus neue Ideen, Inspirationen schöpfen kann.

Mit unserem Leib sind wir ein Teil der Natur. Und doch fällt es uns oft schwer, ihre Erscheinungen und ihre Schönheiten wahrzunehmen, mehr noch, innerlich Anteil zu nehmen.

Die Sinne anzuregen, braucht Aufmerksamkeit, Zeit und Hingabe – und oft die Hilfe eines Menschen mit offenen Sinnen. Was uns in der Natur vielleicht noch schwerfällt, kann möglicherweise durch die

Die Welt entdecken, die eigenen Kräfte entwickeln. © Charlotte Fischer

Ökologischen, Sozialen und Gesellschaftlichen beeinflusst.

Diese Tatsache, dass ich mit jeder Handlung die Welt mitgestalte und damit unmittelbar die Zukunft unserer Erde mitverantworte, ist für jeden Einzelnen eine grosse, kaum überschaubare Aufgabe und zugleich die grösste Chance und das grösste Potenzial der Menschheit. Es ist völlig klar, dass jeder Mensch nur in seinem möglichen Rahmen handlungs- und gestaltungsfähig ist. Aber jeder ist es, in seiner ganz persönlichen Art und Weise.

Der Blick zurück vor dem Schlafengehen

Doch wie schaffe ich es, dass mir mein alltägliches Handeln, die Auswirkungen meiner Taten bewusst werden, ohne dass ich in meinem Tun, in meinen Zielen gelähmt werde? Hierbei kann uns helfen, am Abend vor dem Schlafengehen auf das Leben während des Tages zurückzublicken. Es kommt dabei nicht darauf an, dass wir möglichst viele Tagesereignisse an unserer Seele vorüberziehen lassen, sondern darauf, dass wir das mit dem Wichtigsten tun und unser Leben und uns selbst dabei wie von aussen betrachten und so die Wirkung unserer Taten erkennen. So stellen wir uns uns selbst gegenüber und lernen von jedem vergangenen Tag für die zukünftigen Tage.*

Wenn wir in die Vergangenheit schauen, so sind viele zentrale Initiativen unserer Zeit häufig auf einzelne Menschen und Menschengruppen zurückzuführen. So zum Beispiel die grosse Klimaschutzbewegung «Fridays for Future», welche mit der gerade mal 16-jährigen Greta Thunberg in Stockholm angefangen hat. Oder die Initiative in der Schweiz «Ja zur Komplementärmedizin», welche von einem kleinen Initiativkreis ins Leben gerufen wurde, durch viele Menschen unterstützt und dann 2009 vom Schweizer Stimmvolk mit einer Zweidrittelmehrheit angenommen wurde.

Diese Initiative bildet heute im Schweizer Gesundheitswesen die Möglichkeit einer echten Integrativmedizin. Seither ist die Komplementärmedizin in der Grundversicherung enthalten – diese Tatsache bildet die Grundlage, dass sich Schulmedizin und Komplementärmedizin auf Augenhöhe zum Wohle der Patient*innen ergänzen können.

Die Zeit hat sich gewandelt. Unvorstellbares wird vorstellbar. Daher lasst uns mutig in der Zukunft nach den Sternen greifen, die Dinge nicht isoliert betrachten, im rechten Moment innehalten, respektvoll mit der Natur umgehen, Sorge für unsere Mitmenschen tragen und zur gegebenen Zeit unsere Herzensinitiative beginnen! Dann bauen wir gemeinsam an einer Welt der Menschlichkeit, wo für jeden Menschen auf der Erde Platz ist. Bescheidenheit des Einzelnen bringt Reichtum und Gesundheit für Natur und Menschheit.

Dr. med. univ. Severin Pöchtrager, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin (FMH)

*** New Work needs Inner Work.**
ISBN 9783800661398
*** Rudolf Steiner. Rückschau.**
ISBN 9783727452970

Die sechs Übungen

Die sechs Übungen von Rudolf Steiner bilden einen Organismus. Sie sind von wohltuender und heilsamer Wirkung und ein Weg zur Selbsterziehung. Regelmässig geübt, sind sie eine Quelle innerer Kraft und bauen diese Fähigkeiten auf:

- Gedankenkontrolle
- Willensinitiative
- Gleichmut
- Positivität
- Unbefangenheit
- Seelisches Gleichgewicht

Weiterlesen?
ISBN 978-3-7274-5295-6

Kunst gelingen, wenn auch hier nicht von allein. Als Anregung eine berührende Begegnung zweier Menschen: Der Schriftsteller Jerome Weidman erzählte von seiner zufälligen, schicksalsmässigen Begegnung mit Albert Einstein, in der sein Leben eine aussergewöhnliche Lektion erfuhr und einen entscheidenden Ruck bekam.

Wie Einstein einem jungen Mann eine neue Tür öffnete

Im Haus eines Freundes in New York gab es nach dem Abendessen ein Hauskonzert. Nach dem ersten Beifall für das Streichquartett sprach ihn sein zufälliger Sitznachbar Albert Einstein an, und Jerome Weidman gestand ihm, dass er noch nie etwas von Bach gehört habe, dass er kein musikalisches Gehör habe.

Einstein glaubte seinem Konzert-Nachbarn nicht. Darauf verliess Einstein mit ihm die Gesellschaft und führte ihn in ein Zimmer im ersten Stock. «Wollen Sie mir jetzt bitte sagen, seit wann Ihnen das so geht mit der Musik?» Weidman gestand: «Mein ganzes Leben lang. Ich mag Songs, die einen Text haben und eine Melodie zum Mitsummen. Zum Beispiel Bing Crosby.» Einstein legte eine Schallplatte auf und schlug mit der Pfeife den Takt. Nach den ersten Versen stellte er das Grammophon ab und bat ihn, etwas dazu zu sagen. Am einfachsten schien Weidman, ein paar Verse von «Wenn das Blau der Nacht und das Gold des Tages sich begegnen» recht und schlecht nachzusingen. Einstein meinte dann: «Aber Sie haben ja Gehör!» Weidman winkte ab und murmelte, dass es eines seiner Lieblingslieder sei, das er schon hundertmal gehört habe.

«Erinnern Sie sich noch an Ihre erste Rechenstunde in der Schule?», fragte Einstein. «Stellen Sie sich vor, Ihr Lehrer hätte Ihnen bei dieser ersten Begegnung mit Zahlen gleich ein Divisionsbeispiel oder eine Bruchrechnung aufgegeben – hätten Sie das denn gekonnt? Wegen dieses einen Fehlgriffs Ihres Lehrers wäre Ihnen vielleicht Ihr ganzes Leben lang die Schönheit dieser Rechnungsarten verschlossen geblieben. Aber niemand wird am ersten Schultag so eine Torheit begehen. Dieser hübsche kleine Song von Bing Crosby ist sozusagen die einfache Addition und Subtraktion. Die beherrschen Sie schon. Jetzt wollen wir zu etwas Schwierigerem übergehen.» Einstein spielte nacheinander verschiedene Platten an und Weidman musste das Gehörte nachsingen. Nach Caruso spielte er schliesslich auch Musik ohne Worte ab, und auch diese bat er nachzusummen. Weidman fühlte sich ganz davon beflügelt, wie dieser Mann so hingegeben war, an das, was sie hier zusammen trieben, als wäre Weidman das Einzige auf der Welt, was ihn interessierte.

> «Es braucht Aufmerksamkeit, Zeit und Hingabe»

Vom Wert der eigenen Erfahrung

Dann stellte Einstein das Grammophon plötzlich ab: «So, junger Mann, jetzt sind wir bereit für Bach!», und sie kehrten an ihre Plätze zurück. «Hören Sie nur ganz einfach zu», flüsterte Einstein seinem Nachbarn zu, «das ist alles.» Doch Weidman war überzeugt, dass er ohne das Zusammensein mit Einstein niemals Bachs «Schafe können sicher weiden» so gehört und genossen hätte wie an jenem Abend.

Erstaunlich bei dieser spontanen Lektion mit Einstein ist, dass kaum gelehrt wird. Dafür wird schrittweise eine Hörwahrnehmungsreihe angeboten. Im Weiteren wird auch über die Wahrnehmungen kaum geredet. Es wird versucht, das Gehörte wieder mit der eigenen Stimme selbst hervorzubringen und es in der eignen Stimme von Neuem zu hören und im Hervorbringen zu erleben. Ausserdem wird dies von der Begleitung mitgehört, die Intensität des Zuhörens wird mitwahrgenommen.

Einstein glaubte Weidman nicht und schenkte ihm das Vertrauen und die Zuversicht, dass er ein musikalisches Gehör habe, und liess es ihn selber entdecken. Ebenso erstaunlich ist der Ablauf mit dem Wechsel der Ereignisorte. Die beiden Männer scheren aus einem hochkarätigen Live-Konzert aus, geben sich der Konservenmusik von Bing Crosby bis Caruso hin, kehren nach kurzer Zeit wieder zusammen ins laufende Konzert zurück und erleben in einer gesteigerten seelischen Wahrnehmung die Schlussdarbietung der Streicher.

Ins Reich der Schönheit entführt

Ununterbrochen durchgehend sind die Begegnung der beiden Menschen und ihre intensive Zuwendung zueinander und zu allem übrigen, was sich ereignet. Einstein und Weidman sind eine kleine Gruppe, sie wirken kreativ zusammen, sind beide ganz aufmerksam, gehen aufeinander ein, und dies, ohne sich zuvor verabredet zu haben. Nicht unbedeutend ist der Umstand, dass Weidman still und vorbereitet unter Menschen mithören konnte, die diesen Sinn schon hatten.

Als das Quartett geendet hatte und der Beifall verklungen war, kam die Dame des Hauses auf Einstein zu und bedauerte, dass ihm so viel vom Programm entgangen sei. «Ich bedaure es auch sehr», sagte Einstein, «aber mein junger Freund und ich waren damit beschäftigt, das Höchste zu tun, was der Mensch vermag.» Die Dame machte ein erstauntes Gesicht: «Wirklich? Und das wäre?» Einstein legte den Arm um Weidmans Schultern: «Wieder eine weitere Tür zum Reich der Schönheit aufzustossen.»

Rudi Bind, Schriftsteller, im Austausch mit Hans-Christian Zehnter, Biologe, Autor des Buches «Warum singen Vögel?»

Unser Darm denkt und fühlt mit

Das Wechselspiel zwischen Darm und Gehirn, zwischen Verdauung und Denken ist faszinierend. Die Erkenntnis, dass und wie unser Denken und Fühlen, unser Sein und Bewusstsein durch Mikroorganismen im Darm beeinflusst werden, ist aktuell wie nie. Unser Darm kann uns mutig, ängstlich, gesund, krank, dick oder schlank machen.

Wir haben gründlich eingeübt, dass wir uns durch Atemmasken, Abstand und Händewaschen vor unsichtbaren Keimen schützen müssen – und nun hören wir, dass in diesem Sommer mehr Menschen als sonst grippal erkrankten, weil wir zu wenig Erregerkontakte gehabt haben, die unser Immunsystem trainieren. Es ist nicht leicht, alles richtig zu machen.

Zu aggressive Wischtücher, die «99 % aller Bakterien» eliminieren und rigoros desinfizierende Wasch- und Putzzusätze bringen nicht nur Nutzen, sie können auch Schaden stiften, weil sie das natürliche Mikrobiom schädigen, das jeden von uns umgibt und durchdringt. Gerade dann, wenn wir dort zu sehr «jäten», können gefährliche Krankheitserreger sich in den Lücken breit machen, die aufgerissen werden.

Unser Mikrobiom ist so individuell wie wir

Tatsächlich sind wir selbst ein Biotop für das Wachstum der Keime, deren Gemeinschaft man jeweils als «Mikrobiom» bezeichnet. Wir sind vielfältiger als der bunteste botanische Garten. Dass die Darmbakterien sinnvoll und für unsere Gesundheit wichtig sind, ist allen bekannt. Aber Spezialisten unterscheiden auch ein Nasen-, ein Achsel-, ja ein Nabelmikrobiom. In Letzterem hat man ein Bakterium nachgewiesen, das man bis dahin nur von der tiefsten Meeresstelle, dem Marianengraben, kannte.

Jede Region unseres Körpers scheint, wenn man sie genau betrachtet, so etwas wie eine eigene Gartenlandschaft darzustellen. Ausserdem ist jeder dieser Körper-Gärten weit individueller, als es unsere Hausgärten sind. So können Kriminalisten anhand der auf einem Sessel oder im Staub eines Zimmers hinterlassenen mikrobiologischen Spuren ermitteln, wer dort gesessen oder feine Hautschuppen hinterlassen hat, die wir ständig samt den darauf wohnenden Bakterien absondern.

Keime ziehen mit uns um – genauso wie Möbel

So gestalten wir auch unsere Umgebung, ihren Besatz an Bakterien, Pilzen und Viren. Wir prägen sie nicht nur mit unserem Geschmack, der sich im Stil unserer Wohnung und der Auswahl unserer Bücher äussert. Wir tun es auch mit den Keimen, die in unserer Umgebung nachweisbar sind. Sie ziehen sogar mit uns um, wie im Fachmagazin «Science» berichtet wurde. Nur 24 Stunden nach dem Umzug in eine neue Wohnung umgibt uns dort bereits die gewohnte und einzigartige, familientypische Bakteriengesellschaft wie an der alten Wohnstätte.

In Norwegen, wo meine Ehefrau herstammt, wissen alte Krankenschwestern, dass man Patienten, deren Darm nach einer Antibiotikagabe nicht zur Ruhe kommt, «Gammelost», einen besonders lang gereiften Hartkäse, geben muss (den schon die Wikinger produziert haben und der offiziell als norwegisches Kulturgut anerkannt ist). Der Käse riecht durch mikrobielle Prozesse so streng, dass ein Gammelost-Club einsam im Wald stehende Hütten betreibt. Den Darm aber scheint der alte Käse mit nützlichen Bakterien anzureichern.

Je vielfältiger unser Mikrobiom, desto gesünder sind wir

Tatsächlich zeigt sich, dass die «Diversität» unserer persönlichen Bakterienwelt mit unserer Gesundheit verbunden ist. Je einfältiger sie ist, desto häufiger kommt es zu schweren Krankheiten, je vielfältiger, desto gesünder sind wir.

Immer mehr Befunde zeigen auch, dass spezifische Krankheiten wie Multiple Sklerose oder die Parkinsonkrankheit, aber auch Fettsucht oder Depression mit charakteristischen Veränderungen des Darmmikrobioms verknüpft sind, wobei noch umstritten ist, was dabei Henne, was Ei ist.

> **«24 Stunden nach dem Umzug in eine neue Wohnung umgibt uns dort bereits die gewohnte Bakteriengesellschaft»**

Zumindest in Tierversuchen ist es schon belegt, dass eine Änderung der Bakterienflora Krankheiten der Versuchstiere mildern kann, und beim Menschen gibt es zumindest kleine Studien, die in dieselbe Richtung weisen.

Am Max-Planck-Institut für Neurobiologie in München erforscht eine Arbeitsgruppe den Zusammenhang zwischen Darm und Gehirn bei Multipler Sklerose (MS). Dort arbeitet man seit Jahren mit gentechnisch veränderten Mäusen, die zur Ausbildung einer Gehirnerkrankung neigen, die der MS gleicht.

Vernichtete man die eigenen Darmbakterien der Mäuse durch Antibiotika und gab ihnen dann Stuhl von MS-Kranken zu fressen, so erhöhte das ihr Risiko, an einer Gehirnentzündung zu erkranken. Offenbar begünstigte das Mikrobiom MS-Kranker die Ausbildung der Krankheit.

Bakterien entscheiden mit, ob wir dick oder schlank sind

Mäuse, die in ähnlichen Experimenten das Darmmikrobiom fettsüchtiger Menschen übertragen bekommen haben, neigen anschliessend selbst zu – zum Teil grotesker – Fettsucht (und entwickeln später Bluthochdruck und Schlaganfälle), während ihre «normalen» Geschwister schlank und gesund bleiben. Im Darm stark übergewichtiger Menschen findet man Bakterien, die Nahrungsbestandteile abbauen, die wir sonst nicht verwerten könnten und ausscheiden würden.

Das Darmmikrobiom Übergewichtiger stellt dem Körper bei gleicher Nahrungsaufnahme mehr Kalorien zur Verfügung, sie sind also tatsächlich «bessere Futterverwerter». Was lange belächelt wurde, ist keine Schutzbehauptung, sondern eine wissenschaftlich erwiesene Tatsache. Fettsucht hat nicht (nur) etwas mit unserer genetischen Anlage oder mangelnden Beherrschung unseres Appetits zu tun, sondern auch schlicht damit, welche Bakterien unseren Darm bewohnen.

Mutig, ängstlich – der Darm spielt mit

Ein bisschen unheimlich ist es, dass selbst so persönlich anmutende Eigenschaften wie die Emotionen und Verhaltensweisen von Darmbakterien beeinflusst werden. Ängstliche Versuchsmäuse änderten nach einem Stuhltransfer von mutigen Mäusen ihren Charakter und wurden mutiger – und auch umgekehrt gelang das Experiment. Nicht nur «falsche» Bakterien, auch eine gänzlich fehlende Darmbesiedlung führt zu Erkrankungen. So bauen Versuchsmäuse, die steril aufgezogen wurden, kein ganz gesundes Gehirn auf.

Eine neurobiologische Arbeitsgruppe der Mount Sinai Medical School in New York zeigte, dass Mäuse, die nach einer Antibiotikabehandlung keimfrei aufgezogen wurden, bei unangenehmen Manipulationen kein Vermeidungsverhalten entwickelten wie «normale» Mäuse. Ihr soziales Lernvermögen war beeinträchtigt.

Über 200 Gene waren anders aktiviert, wenn der Darm mit Bakterien besiedelt oder dies nicht der Fall war. Vor allem das Vorderhirn der Tiere entwickelte sich unter diesen verschiedenen Bedingungen unterschiedlich, aber auch der Blinddarm zeigte groteske Formveränderungen.

Bei uns Menschen gilt das Vorderhirn als der «menschlichste» Teil unseres Gehirns, der unter anderem für unser Urteilsvermögen von Bedeutung ist und für die Fähigkeit, Impulse zu kontrollieren und empathisch mit anderen mitzufühlen. Auch die Fähigkeit zur Zukunftsplanung wird wesentlich von der Funktion dieses Hirnteils mitbestimmt.

Die Ernährung und das Darm-Mikrobiom beeinflussen unser Denken.
© Charlotte Fischer

Bauchgefühle, Bauchgedanken – eine alte Erkenntnis neu entdeckt
Inzwischen erscheinen jeden Monat Hunderte von Veröffentlichungen, die sich mit den Wirkungen des Mikrobioms beschäftigen und damit, wie Darmkeime das Gehirn beeinflussen. Dass es zwischen Darm und Gehirn enge Verbindungen gibt, ist zunehmend ins Bewusstsein gerückt, und tatsächlich gibt es in unserem Bauch fünfmal so viele Nervenzellen wie im Rückenmark. Man spricht von einem «brain of the gut», einem «Bauchgehirn». Dieses berichtet uns manches, was unserem «Oberstübchen» verborgen bleibt.

So modern die Mikrobiomforschung auch ist, die Erkenntnisse zum Zusammenhang zwischen Darm und Gehirn reichen viel weiter zurück. 101 Jahre ist es her, dass in Dornach der erste Kongress zur Anthroposophischen Medizin stattfand. Etwa fünfzig Ärzte, Zahnärzte und Studenten waren zusammengekommen und hörten Dr. Rudolf Steiner zu, dem Begründer der Anthroposophie, einem Philosophen und Naturwissenschaftler.

Der Blinddarm – alles andere als überflüssig
Was er zu sagen hatte, schien vielen schwer verständlich, ja provokativ. So behauptete er, dass «ein inniger Zusammenhang zwischen der Darmbildung und der Gehirnbildung» bestehe – und zwar vor allem zwischen Blinddarm und Vorderhirn (was sich in oben genannten Experimenten ja dann auch bestätigt hat). Damals mochte das kaum jemand glauben.

Während die meisten von uns gelernt haben, dass der operativ bei Entzündungen oder gar vorbeugend entfernte Blinddarm (eigentlich dessen Wurmfortsatz) ein überflüssiges Relikt der Evolution sei, fragte Steiner: «Warum haben denn die Menschen einen Blinddarm?» und erklärte: «Damit sie in entsprechender Weise menschlich denken können, können Sie sich zur Antwort geben.»

Es gab damals Klagen der Teilnehmer, dass die Vorträge zu unverständlich seien. Sie enthielten ganz anderes, als damals an den Universitäten gelehrt wurde. Durch die heutigen wissenschaftlichen Erkenntnisse scheint z. B. der geschilderte Zusammenhang von Darm und Gehirn keineswegs mehr so unverständlich, wie es vor hundert Jahren geklungen haben muss.

Auch auf den Blinddarm bzw. den Wurmfortsatz haben die Evolutionsforscher inzwischen einen anderen Blick. Man fand, dass er bei den Hominiden, den Menschenaffen und dem Menschen besonders entwickelt ist, während einfachere Affen ihn kaum oder nicht haben. Man weiss heute, dass im Blinddarm das Mikrobiom geschützt ist, wenn der übrige Darm durch heftigen Durchfall oder Abführmassnahmen vollständig entleert wird.

Vom Blinddarm aus wird das Mikrobiom wieder besiedelt, er stellt eine Art Samenkammer dar, von der aus die Keime wieder neu in den Darm ausgesät und in ihm angesiedelt werden. Auch ist er stark von Lymphgewebe geprägt, sodass hier unser Darmmikrobiom und unser Immunsystem so eng zusammenkommen und einander wechselseitig beeinflussen wie nirgendwo sonst.

Das Mikrobiom des Komposts «verdaut» das organische Material. So entsteht ein wertvoller Dünger. © Charlotte Fischer

Vermutlich hat es mit diesem hier besonders intensiven Dialog zwischen uns selbst und den Vertretern unseres inneren Gartens zu tun, dass es nicht ganz so harmlos ist, auf den Blinddarm zu verzichten. So treten nach seiner Entfernung bestimmte entzündliche Darmerkrankungen häufiger auf, ebenso entzündliches Gelenkrheuma und Tuberkulose.

Eine gute Nachricht für Menschen, die ihren Blinddarm schon verloren haben, mag sein, dass der Zusammenhang zwischen Blinddarm und Vorderhirnentwicklung vor allem in der frühen Kindheit wirksam ist. Allerdings ist das auch ein guter Grund, gerade in der Kindheit besonders kritisch zu prüfen, ob eine Antibiotikagabe wirklich sein muss. Aber auch diesbezüglich hat sich die Welt verändert.

Zurückhaltung bei Antibiotika ist angezeigt
In meinem praktischen Jahr als junger Arzt war ich in einer Kinderklinik tätig, wo jede Mittelohrentzündung mit einem Antibiotikum behandelt werden musste. Nur heimlich konnte man den Eltern raten, dass es unter aufmerksamer Kontrolle möglich ist, erst einmal mit pflanzlichen Mitteln, Globuli oder mit Massnahmen, die das Ohr besser belüften sollen, vorzugehen. Heute raten auch die offiziellen Leitlinien, dass bei Ohr- oder Nasennebenhöhlenentzündungen auf Antibiotikagaben oft verzichtet werden kann, ja soll, weil sie meistens gar nicht durch Bakterien verursacht werden und Antibiotika dann nicht nützen, aber das Mikrobiom stören.

Die Anthroposophische Medizin, deren Vertreter natürlich auch Antibiotika geben, wenn diese notwendig sind, hat schon seit 100 Jahren Wege entwickelt, wie solche Krankheiten anders behandelt werden können.

Die universitäre Standardmedizin hat inzwischen mehr Respekt vor dem Mikrobiom und entwickelte zum Teil drastisch anmutende Verfahren zu seiner Beeinflussung. Immer häufiger passiert es, dass schwere bakterielle Erkrankungen nicht mehr mit Antibiotika behandelt werden können, weil die Erreger gegen sie resistent geworden sind. Häufig ist das bei einer schweren bakteriellen Darmentzündung der Fall, der durch Clostridium difficile hervorgerufenen Enterocolitis.

Lebensgefährliche Antibiotikaresistenz – was tun?
«Difficile» heisst auf lateinisch «schwierig», und das kann diese Erkrankung auch sein, die meist nach einer das Mikrobiom störenden Antibiotikagabe auftritt. Es kommt zu schweren, oft blutigen Durchfällen und manchmal sogar zu einem lebensbedrohlichen Darmdurchbruch in die Bauchhöhle.

Nicht immer lassen sich die gefährlichen Clostridien durch andere Antibiotika überwinden, und dann wird zunehmend öfter zur «Stuhltransplantation» gegriffen. Beispielsweise durch Einläufe wird dann eine Suspension von Stuhl eines gesunden Spenders (oft des Lebenspartners) verabreicht, und häufig verdrängen dann die «gesunden» Keime die Krankheitserreger und die Darmentzündung heilt aus.

Auch bei einigen anderen Krankheiten werden solche Stuhltransplantationen mit wechselndem Erfolg versucht, sogar bei psychischen Störungen. Im Gegensatz zur Anwendung bei Clostridienenterocolitis ist dies aber noch experimentell und fern vom Routineeinsatz.

Müssen wir uns angesichts der vielfältigen Wirkungen der Bakterien nun vorstellen, dass unsere Gesundheit, unsere Denk- und Steuerungsfähigkeit und unsere Emotionen ein Spielball der mikrobiologischen Verhältnisse unseres Darmes sind?

Keineswegs. Zwar beeinflusst das Darmmikrobiom uns wesentlich, aber alle unsere Handlungen wirken auch auf den Darm. Bei der Einnahme von Antibiotika ist das offensichtlich, aber auch viele andere Arzneimittel beeinflussen das Ökosystem des Darmes.

Bewegung und gesunde Ernährung für ein intaktes Mikrobiom
Wenn wir uns mehr bewegen, entwickelt sich eine vielfältigere und gesündere Lebensgemeinschaft in unserem Darm, als wenn wir nur daheimsitzen. Auch Entspannungstechniken und Meditation fördern eine gesunde Darmflora. Besonderen Einfluss aber hat unsere Ernährung. Schon lange weiss man, dass pflanzliche Fasern und lösliche Ballaststoffe, wie wir sie in Vollkornprodukten finden, Verstopfung entgegenwirken und auch mithelfen, das Herz und die Blutgefässe gesund zu erhalten. Offenbar tun sie das, indem sie Darmbakterien zur Nahrung dienen, die unser Immunsystem beeinflussen.

«Bewegung wirkt sich positiv aufs Darm-Mikrobiom aus»

Sie wirken aber auch Entzündungstendenzen entgegen, die Blutgefässe, aber auch unser Gehirn schädigen könnten. Vermutlich wird auf diese Weise das Risiko, sowohl an Entzündungskrankheiten wie der MS zu erkranken als auch eine Altersdemenz zu entwickeln, verringert.

Sauer ist gesund
Sauermilchprodukte, Joghurt und milchsauer vergorenes Gemüse (wie Sauerkraut) tragen durch ihren Einfluss auf das Darmmikrobiom zu unserer Gesundheit bei, und es ist erwiesen, dass ihr Genuss das Allergierisiko senkt. Besonders günstig wirkt es auch, wenn Kinder auf einem vielseitigen Bauernhof aufwachsen oder Schwangere im Kuhstall tätig sind, wo sie Umgebungsbakterien aufnehmen. Aber Landwirtschaft ist hier nicht gleich Landwirtschaft.

In manchem landwirtschaftlichen Industriebetrieb – insbesondere in der Massentierhaltung – werden mehr Antibiotika angewendet als im Krankenhaus, und die Resistenzentwicklungen durch landwirtschaftlichen Antibiotikaeinsatz tragen entscheidend dazu bei, dass gegen Antibiotika unempfindliche Keime entstehen, die für Menschen lebensbedrohlich werden können.

Obst und Gemüse enthalten grosse Mengen an Bakterien, welche die Diversität, die Vielfalt unseres Mikrobioms unterstützen. Und es ist belegt, dass dies vor allem für Produkte aus biologischem Landbau gilt.

Kompostieren ist ähnlich wie Verdauen
Nicht nur die Anthroposophische Medizin hat vor etwa hundert Jahren begonnen, auch die biologisch-dynamische Landwirtschaft wurde damals entwickelt. In ihr sind Kompostbereitung und Mistrotte wesentlich. Letztlich ähneln sie den Verdauungsprozessen im Darm und auch hier spielen Bakterien in grosser Vielfalt – gewissermassen als «Kompostmikrobiom» – die entscheidende Rolle.

Pflanzenabfälle werden durch sie in wertvollen Humus verwandelt, der die Pflanzen ernährt und die Vielfalt des Bodenlebens steigert. Biologisch-dynamische Landwirte fügen dem Kompost Präparate aus Heilpflanzen zu, die so hergestellt sind, dass dieses Mikrobiom und die sich mit ihm verbindenden Kräfte gesteigert werden.

Auch vor den Landwirten sprach Rudolf Steiner über Zusammenhänge zwischen Darm und Gehirn, er betonte, dass erst eine richtige Kompostbereitung und Düngung zu einer Nahrungsmittelqualität führt, die es den Menschen ermöglicht, sich richtig zu entwickeln.

Wenn damals davon die Rede war, dass eine gesunde Ernährung eine Voraussetzung für ein menschliches Denken bildet, dann können wir dies heute besser nachvollziehen. Wir können verstehen, dass wir und die Welt nicht gesund sein können, wenn wir nicht in grösseren Zusammenhängen denken und handeln. Wir können uns nicht von dem mikrobiellen Leben isolieren und fernhalten, wir müssen wie gute Gärtner in uns selbst und in unserer Umgebung wirken.

Markus Sommer, Facharzt für Allgemeinmedizin. Sein Dank geht an Dr. med. Robert Fitger für wesentliche Anregungen.

© Charlotte Fischer

Was die Jugend braucht

Für eine gesunde Entwicklung der Jugend braucht es die menschliche Lebensgemeinschaft, die Natur und Momente der Begeisterung. Sie sind unabdingbar, damit junge Menschen ihre Persönlichkeit und damit ihr Potenzial entfalten können.

Die letzte Mai-Nummer der Wochenschrift Der Spiegel erzählt die Geschichte von Leonardo. Er ist im Januar 2020 siebzehn Jahre alt geworden. «Er besucht die elfte Klasse eines Gymnasiums in Berlin. Er war knapp anderthalb Jahre vom Abitur entfernt und hatte grosse Pläne. Vor ihm lag eine Welt, so, wie viele sie sich vorstellen mit 17. Dann kam Corona, und jede Welle brachte sein Leben ein bisschen mehr durcheinander.»

Seine Schule hat zugemacht, Fitnessstudio, Fahrschule, Jugendzentrum, Sportverein, Kinos, Bars schnell danach auch. Die Kontakte zu den Freunden wurden erschwert oder mussten sich ins Digitale verlagern. Wollte er sich mit anderen auf einem Fussballplatz treffen, wurden er und seine Freunde von der Polizei weggescheucht.

Eine Welt ist zusammengebrochen

Die Schule hat dann den Online-Unterricht eingerichtet. Doch Leo konnte nur sehr schwer Anschluss finden – technisch und immer mehr auch psychisch bedingt. Es kamen Konzentrationsprobleme, Motivationsverlust, innerer Ausstieg. Leo ist überwiegend in seinem Zimmer wie in einer Zelle geblieben, dort hat er viele lange Nächte am PC verbracht, Tage durchgeschlafen.

Dann wurde es besser. Denn nach einem erholsamen Sommer kamen zwei, vielleicht drei Monate Präsenzunterricht, jedoch sah seine Schule «wie ein Labyrinth mit Pfeilen auf dem Boden und Schildern an den Wänden» aus, die anzeigten, wohin man laufen darf und wohin nicht, was man berühren darf und was nicht, wo man sich aufhalten darf und wo nicht.

Trotzdem war es gut für ihn. Aber dann kam der Herbst und alles wurde wieder dicht gemacht. Selbst der Spielplatz wurde mit Flatterbändern abgeriegelt. Alles war verboten. Nun wurde er wieder ganz ins «League of Legends» am PC in eine virtuelle Welt, die Runeterra heisst, eingesaugt. Die Welt drehte sich für ihn im Kreis. Der Alltag verschob sich wieder in Richtung Nacht. Konflikte mit den Eltern, Schlafprobleme, extreme Langeweile, Sinnlosigkeit, Wut und Übelkeit folgten. Schliesslich hat Leonardo die Schule abgebrochen. Die Beziehung zu seinen Eltern hat dies schwer belastet. Sein Wunsch, ein ökologisches Jahr an der Nordsee zu verbringen, liess sich nicht verwirklichen, die Programme des Jobcenters fanden nur eingeschränkt statt. Mangels Vorerfahrung fand er keine Jobs. Nach Wochen der durch Corona bedingten Quarantäne, in der er sich um seine schwer erkrankten Eltern kümmerte, hat er doch einen Job im Café der Mutter eines Freundes angenommen. Ein kleiner Hoffnungsschimmer am vorläufigen Ende einer traurigen Geschichte.

Nur ein halber Mensch

Leo versinnbildlicht das Schicksal der letzten Monate von Millionen Jugendlichen. In fast allen Ländern der Welt waren Kinder während der Corona-Zeit in irgendeiner Form von einem Lockdown betroffen. Im Durchschnitt haben sie in Deutschland zum Beispiel seit ihrem Beginn im Frühjahr 2020 ein halbes Jahr unter gesetzlichen Schliessungen oder Einschränkungen gelebt.

Die Auswirkungen sind verheerend. Vier von fünf der Kinder und Jugendlichen fühlen sich durch die Corona-Krise belastet. Sieben von zehn Kindern gaben im Winter 2020/21 eine geminderte Lebensqualität an. Fast jedes dritte Kind litt auch zehn Monate nach dem Beginn der Krise unter psychischen Auffälligkeiten. Sorgen und Ängste haben noch einmal zugenommen, auch depressive Symptome und psychosomatische Beschwerden sind verstärkt zu beobachten.

«Depressive Symptome sind verstärkt zu beobachten»

Zwölf Prozent der Kinder und Jugendlichen befanden sich bereits 2019 aufgrund psychischer Erkrankungen in Behandlung. 2020 waren es nach dem ersten Halbjahr bereits rund acht Prozent mehr. Dabei sind in den Industrieländern bis zu 50 Prozent der psychischen Erkrankungen unbehandelt geblieben. In den Entwicklungsländern sind es sogar rund 80 Prozent!

Zehnmal mehr Kinder als vor 2020 machen überhaupt keinen Sport mehr. Parallel dazu verbrachten im Winter 2021 die Kinder noch mehr Zeit als im Frühsommer 2020 an Handy, Tablet und Spielekonsole, wobei sie die digitalen Medien jetzt häufiger für die Schule nutzten. Nach dem ersten Lockdown erhöhte sich die Nutzungszeit bei den Jugendlichen um 75 % auf 258 Minuten (mehr als 4 Stunden) täglich.

Die Unterschiede verstärkt

Ein verstärkter Medienkonsum geht auch mit Veränderungen von Essgewohnheiten einher und somit wächst das Risiko für Übergewicht und zugehörige Folgeerkrankungen. Auch die Eltern fühlen sich mittlerweile existenziell verunsichert (Arbeitsplatzverlust, finanzielle Unsicherheit), mit Homeoffice und gleichzeitiger 24-Stunden-Kinderbetreuung überlastet und zeigen vermehrt depressive Symptome. Dadurch kommt es zu einer gravierenden sozialen Spaltung: zwischen den «gut geschützten» Kindern aus jenen Familien, die trotz allem einen guten Zusammenhalt aufrechterhalten konnten und viel Zeit mit ihren Kindern verbringen, und den «schutzlosen» Kindern aus solchen Familien, die mit der Not-Situation nicht umgehen

können. Kinder und Jugendliche sind aktuell vermehrt Armutsbedingungen und Misshandlung ausgesetzt. Die Kinderarbeit ist seit 2020 nach einem 20 Jahre anhaltenden Rückgang wieder am Zunehmen!

Es vergeht keine Woche, in der Pädagogen, Kinderärzte oder Organisationen, die im Namen des Kindeswohls tätig sind, nicht die Politiker zum Handeln aufrufen. Was jedoch m. E. noch sehr fehlt, sind konkrete und mutige Ideen zu einer Strategie, wie die Lage der Kinder und insbesondere der Jugendlichen nachhaltig verbessert werden soll.

Die Jugend braucht vor allem Sinn stiftende Erlebnisse

Die dringenden Appelle finden auch deswegen wenig Resonanz und brechen nur schwer die Erstarrung, Verängstigung, Einschüchterung, die sich breit gemacht hat, auf. Dabei betrifft diese Gesundheitskrise alle, die mit Kindern und Jugendlichen arbeiten. Alle, denen das Kindeswohl und die gesellschaftliche Zukunft ein Anliegen sind, müssen sich vor Augen führen, dass die Jugend heute insbesondere psychisch anregende, emotional erfüllende, gemeinschaftsbildende, Sinn stiftende Erlebnisse braucht.

Der bedeutende, vor einem Jahr verstorbene Kinderarzt Remo Largo wurde nicht müde, auf zwei zentrale Bildungsbereiche hinzuweisen, die für die Ausbildung einer gesunden Persönlichkeit unabdingbar sind: die menschliche Lebensgemeinschaft und die Natur. Bereits vor der Corona-Krise war Remo Largo sehr besorgt, dass infolge der Digitalisierung diese zwei zentralen Elemente einer echten Bildung wegbrechen. Die letzten Monate haben seinem Plädoyer eindeutig Recht gegeben und seine Aktualität und Unabdingbarkeit unterstrichen.

Die soziale Isolation und auch der Online-Unterricht trennen den jungen Menschen von seiner Umgebung und betonen die Einzelleistung. Ohne Begegnungen mit anderen Menschen entfremden sie sich von sich selber und schwächen schliesslich ihre seelische Gesundheit. Erst in der Interaktion mit anderen Menschen kann ihre Seele atmen und es wird ihnen auch ein heilsamer Spiegel vorgehalten, in dem sie sich selbst besser erkennen können oder durch den sie Anregungen zur Korrektur des eigenen Verhaltens und zur Entwicklung von sich selbst bekommen können.

Die Phasen der Schulschliessung haben gezeigt, wie schmerzhaft die Begegnung unter Gleichaltrigen vermisst wird. Mit dieser sozialen Komponente des Lernens in der Gruppe erzielt man unvergleichlich bessere Ergebnisse. Ähnliches ist über ein lebendiges, positives Lehrer-Schüler-Verhältnis zu sagen. Ohne eine solche Lehrer-Schüler-Beziehung erzielt man eher eine Schwächung der Persönlichkeit des Lernenden. So gehört es zum Beispiel zu den schönsten und positivsten Momenten des Jahres, wenn man gemeinsam Feste feiert. Sie hängen mit Besinnung, Entspannung, Begegnung, Heiterkeit und Austausch zusammen.

Reisen dürfen, in Bewegung kommen

Wofür man sich wieder ganz besonders intensiv einsetzen müsste, ist die Wiederaufnahme von Schüler- und Klassenkontakten im internationalen Massstab. Die neu errichteten

«Die Begegnung unter Gleichaltrigen wird vermisst»

äusseren und psychologischen Grenzen sind energisch aufzulösen. Die jungen Menschen bringen heute einen empathischen, interessierten, kosmopolitischen Geist auf die Welt mit, sie wollen reisen und müssen uneingeschränkt reisen dürfen. Die Schulen sollten mehr als vor 2020 den Schüleraustausch fördern. Ähnliches wäre über soziale Praktika oder Sprachaufenthalte im Ausland zu sagen. Internationale Jugendtagungen sollten solche Begegnungen ermöglichen.

Die Jugend braucht es, mit ihrem Leib in Bewegung zu kommen. Bewegungsspiele aller Art, sportliche Betätigung, vor allem kollektive sportliche Betätigung sind mit allen Mitteln zu unterstützen. Ein Gefühl von Gemeinschaft, Erfolgs- und Selbstüberwindungserlebnisse, Stressabbau oder zumindest -reduzierung entstehen, von den zahlreichen wesentlichen positiven körperlichen Effekten ganz zu schweigen.

Mit den Händen werken, Kunst schaffen

Nach einer Zeit der Ohnmacht und nach vielen Erlebnissen des passiven Ausgeliefert-Seins in der Corona-Krise ist es nötig, die Selbstwirksamkeit neu entdecken und erfahren zu dürfen.

Alles, was wir mit den Händen als den Organen des Handelns machen, wirkt in diesem Sinne. Praktische, aber vor allem auch künstlerische Übungen, Erfahrungen und Projekte sind Möglichkeiten, sich als aktives und kreatives Individuum zu erleben, das die Welt gestalten kann. Tanzkurse, Musikveranstaltungen, Theateraufführungen lösen den Jugendlichen von der Befangenheit in sich selbst und erfüllen ihn mit Freude. Was das Spielen in den früheren Jahren ist, ist die Arbeit später. In den Praktika erfahren die Jugendlichen einen sinnvollen, produktiven Arbeitszusammenhang, an dem viele Menschen beteiligt sind und zusammenarbeiten.

Die Kunst ist auch ein Mittel, um die Gefühle auf verschiedenste Art und Weise zu artikulieren, zum Ausdruck zu bringen. Das kann man z. B. mit dem ganzen Leib im Theater, im Tanz oder durch die Instrumentalmusik machen, das kann man durch die Sprache rezitierend und gesanglich tun, man kann es auch im Medium des Tones, durch gezeichnete Linien oder in der Fülle gemalter Farben.

Es gibt kaum etwas, was unsere Seelen mehr ins Lot bringt, als die Erlebnisse in der Natur. Wandern oder Langlaufen in den Bergen, Campen mit Zelt und Feuerstelle, ökologische Projekte am Strand, im Wald, auf dem Acker oder anderswo, eine Fahrrad- oder Kanutour, eine Segelfahrt. Bei den Aufenthalten draussen kommt die Seele ganz neu in Bewegung und Schwung. Denken und Fühlen kommen wieder in Fluss, die Sinne werden belebt und angeregt. Man kommuniziert anders. Neue soziale Erfahrungen werden gesammelt. Man begegnet den Elementen: Licht, Luft, Wasser, Schnee, Eis und Erde.

Zusammen kochen, lachen, etwas schaffen. Eine Schule fürs Leben. © Charlotte Fischer

Mit der Draussenschule experimentieren

Das Streicheln des Windes auf den Wangen, das Eintauchen der Hände in die Erde, das Schwimmen im Fluss, das Abtasten der Steine durch die Füsse auf dem Wanderweg. Regelmässige Klassenfahrten nicht nur jedes Jahr, sondern vielleicht sogar zwei- oder dreimal im Jahr. Jede Schule könnte jetzt mit der Draussenschule (Outdoor-Education) experimentieren und vielleicht eine Waldklasse einrichten, in der sich zumindest die Unterstufenklassen im Laufe der verschiedenen Wochentage abwechseln.

Welche Elemente des Unterrichts liessen sich nach draussen verlegen? Natürlich Geographie und naturkundliche Fächer. Vielleicht auch Sport, Malen, Fremdsprachen? Der Schulhof, der Schulgarten und das ganze Schulgelände könnten vielleicht neu betrachtet und vor allem neu ergriffen, gepflegt und gestaltet werden. Jeder/jede Klassenlehrer:in kann ein – und sei es noch so kleines – Projekt mit dem Gartenbaulehrer überlegen. Unzählige vielfältige Begegnungen mit Blumen, Bäumen und Tieren bereichern alle Beteiligten.

«Jede Schule könnte einen Bauernhof adoptieren»

Die Jugend braucht Momente, die begeistern

Könnte nicht jede Schule einen Bauernhof «adoptieren»? Konzepte entwickeln, wie Familien, Klassen usw. kontinuierlich am Leben eines Bauernhofs teilnehmen, ihn unterstützen, Verantwortung für einen ausgewählten Bereich übernehmen? Die Zeiten des Forst- und Landwirtschaftspraktikums in der Oberstufe ausdehnen und vertiefen?

Die Jugend braucht in jedem Fach und jedem Unterricht Momente, die begeistern, die Freude, Hoffnung und Sinn vermitteln. Gelingt es, dass man neue Fächer schafft, in denen Zusammenhänge multiperspektivisch und interdisziplinär durch pädagogische Teams angeleitet entstehen werden? Insbesondere Fächer und Projekte wie z. B. Globalisierung oder Gesundheit von Mensch und Erde, die verschiedene Expertisen und Disziplinen vereinigen, können diese Maxime erfüllen. Nur die vom Schüler als begründet, nachvollziehbar und sinnvoll erlebten Unterrichtsangebote können ihn als Menschen berühren und verwandeln und machen damit aus dem blossen Lernen echte Bildung.

Wir wissen im Umkehrschluss heute auch ziemlich genau, was die Jugend nicht braucht. Sie braucht kein blosses Nachholen von Wissens- und Lerndefiziten und dem damit verbundenen Schulstress, kein Bulimielernen für die Abschlussprüfungen, keine Ausweitung von Online-Unterrichtsformaten mit vermeintlich effizienten Tutorials und scheinbar personalisierten Lernplattformen.

Die Jugendlichen brauchen Vorbilder und Entwicklungsbegleiter, welche die oben angedeuteten gesundheitsfördernden Qualitäten verstehen, schätzen und vorleben. An ihnen können sie sich orientieren. Wir haben die Zeit, in der m. E. ein unzulässiger Druck auf die Jugend ausgeübt wurde, nur zum Teil überwunden. Die Jugendlichen erhoffen sich unausgesprochen, dass Qualitäten von individueller Besonnenheit, entschiedenem Mut und an Idealen orientiertem sozialem Engagement bei Erwachsenen wahrnehmbar werden.

Für Gerechtigkeit und Chancengleichheit

Spätestens seit Erik Erikson kennen wir die Jugend als die Phase eines psychosozialen Moratoriums, also auch eines ganz besonders zu beachtenden Schutzraums. Es ist höchste Zeit, dass insbesondere die Kitas und Schulen wieder diese Rolle eines stabilen und zuverlässigen sozialen Schutzraums einnehmen. Sie haben die gesellschaftliche Aufgabe, die Grundlage der Gerechtigkeit und der Chancengleichheit zu bilden, und zwar sowohl im Sozialen wie auch im Hinblick auf die Gesundheitsentwicklung.

Durch die schulischen sozialen Beziehungen kann die Schule vor negativen psychischen Belastungen und teilweise auch negativen physischen Entwicklungen und Defiziten schützen. Eine echte humanistische Bildung, die den Menschen sowohl im kognitiven wie auch im musischen, ästhetischen, motorischen, moralischen, ökologischen und sozialen Bereich fördert, leistet zugleich einen zentralen Beitrag zum Sinn erfüllten Menschenleben und zur lebenslangen Gesundheit und wachsenden Resilienz.

Das Wohl und die Gesundheit der Kinder und Jugendlichen in körperlicher, seelischer und sozialer Hinsicht müssten höchste Relevanz im Handeln von allen Erwachsenen bekommen, oberstes Ziel der Bildung und höchste Priorität der Politik werden.

Dr. Tomáš Zdražil, Professor für schulische Gesundheitsförderung, Leitung des von Tessin-Zentrums für Gesundheit und Pädagogik

Auf welche Zukunftsperspektiven setzen? Was tun? Wir spüren, dass eine Rückkehr zum alten Zustand eine Illusion ist. Wir realisieren, dass Menschheit und Erde eine Schicksalsgemeinschaft sind.

Angesichts neuer und unbekannter Situationen wie zum Beispiel der aktuellen Pandemie sind wir aufgerufen, unser Unterscheidungsvermögen zu entwickeln, um Wahrheit und Unwahrheit erkennen zu können, denn man hört die widersprüchlichsten Ansichten. Vieles ist nicht transparent, die Argumentation der verschiedenen Akteure wird oft durch Eigeninteressen verzerrt.

Das Wahre erkennen

Wie können wir unseren Sinn für das Wahre stärken? Eine ausgezeichnete Übung ist, der Natur zu vertrauen, die nicht lügt. Wir könnten zum Beispiel den Himmel mehrere Tage hintereinander bei Sonnenuntergang beobachten, also immer zur gleichen Zeit. Wir nehmen die Gesamtsituation genau wahr und versuchen, das innerlich aufgenommene Bild festzuhalten.

Am nächsten Tag werden wir vor der Beobachtung probieren, uns an die Situation des Vortages zu erinnern, um dann in die neue Situation «einzutauchen» und uns mit all unseren Sinnen erneut für das Schauspiel zu öffnen, das sich vor uns entfaltet und das wir innerlich aufnehmen. Eine solche Übung kann vielfach variiert werden: Sie können zum Beispiel regelmässig eine Pflanze oder eine Ecke Ihres Gartens beobachten.

Nach ein paar Tagen werden Sie spüren, dass Ihre Beziehung zu dieser Pflanze, zu dieser Ecke des Gartens, also zur Realität gestärkt ist. Sie werden bemerken, dass Sie eine Qualität des genauen Beobachtens kultivieren, ohne vorschnell zu interpretieren, eine Qualität, die Ihnen hilft, die im Moment so chaotisch erscheinende Welt besser zu verstehen. Man lernt, das Wesentliche vom Anekdotischen zu unterscheiden.

Das Schöne entdecken

Wie können wir – in der derzeitigen Situation der Begrenzung menschlicher Begegnungen und der Angst – innere Kraft und Begeisterung entwickeln? Wiederum kann uns die Natur helfen, indem wir ihre Schönheit wahrnehmen, uns noch stärker für die Himmelsschauspiele öffnen.

> **«Verantwortung tragen bringt uns alle weiter»**

Mich hat vor kurzem das überwältigende Erlebnis der Schönheit eines Regenbogens wirklich innerlich gestärkt. Der Schriftsteller Dostojewski sagt sogar: «Die Schönheit wird die Welt retten» und meint damit, wie der Sinn für Schönheit uns innerlich erhebt und mit der Welt verbindet.

Das Gute ermöglichen

Ein drittes Merkmal der gegenwärtigen Situation ist der Eindruck wachsender Unsicherheit, die uns innerlich zusammenkauern lässt. Wir suchen innere Sicherheit und Kraft. Auch dabei hilft uns die Natur, indem wir an ihr den Sinn für das Gute entwickeln. Die persönliche Beobachtung einer Blaumeise, die auf dem Ast eines Baumes im Garten sitzt, nährt mich beispielsweise auf andere Weise als der schönste Naturfilm.

Worin besteht der Unterschied? Der Film bleibt immer ein Spektakel ausserhalb von mir, wohingegen die Beobachtung der Blaumeise, die einen Ast inspiziert und mit hohen, kleinen Schreien auf mich zukommt, kein Spektakel ist, sondern eine Begegnung, die ganz andere Spuren in mir hinterlässt.

Von dem Moment an, in dem ich mich mit einem Wesen verbinde, entwickle ich ein Gefühl der Verantwortung, das meine Seele erweitert. Und dann kann ich dieses Interesse, diese Liebe auf andere Wesen ausdehnen.

So entsteht neben der Bewunderung für die Schönheit der Natur etwas Neues: eine Verbindung zwischen mir und einem anderen Wesen. Und es ist der Sinn für das Gute in uns, der kultiviert wird. Wie der Fuchs zum kleinen Prinzen sagte*: «Du bist verantwortlich für deine Rose, das macht sie einzigartig.»

So können diese bescheidenen Übungen, wenn sie regelmässig praktiziert werden, den Keim für die Fähigkeiten legen, auch in Krisensituationen festen Boden unter den Füssen zu haben: im täglichen Leben das Wahre, das Schöne, das Gute zu suchen und zu pflegen.

Jean-Michel Florin,
Ökologe und Co-Leiter der Sektion für Landwirtschaft

*** Literaturhinweis: A. de St. Exupéry, Der kleine Prinz. Fischer Verlag**

Diese Organisationen tragen mit.

Sonnengarten – Ein Ort für persönliche Lebensgestaltung im Alter – www.sonnengarten.ch
bio inspecta
Bio Bouquet – Gemüse im Abo
Säge- und Palettenwerk Karl Zehnder AG – Wenn es um Holz geht!
biohof-brandegg.ch
100 Jahre Klinik Arlesheim
Freie Gemeinschaftsbank
demeter
L'AUBIER www.aubier.ch
Verein für Krebsforschung Forschungsinstitut Hiscia
biopartner
WELEDA Seit 1921

SICHER NACHHALTIG. NACHHALTIG SICHER.
COOPERA
CoOpera erwirtschaftet seit über 30 Jahren Erträge mit nachhaltigen, sinnstiftenden Investitionen in der Realwirtschaft. Sie sichert damit die berufliche Vorsorge von KMU, sozialen und kulturellen Institutionen sowie von Freischaffenden, die sich in der Altersvorsorge ethisch nachhaltige Partner wünschen.
www.coopera.ch

Jeder gesammelte Franken unterstützt die ganzheitliche Forschung zur Stärkung des Menschseins. Vielen Dank.

IBAN: CH06 0900 0000 1074 9020 0

Swiss QR Code in der E-Banking-App scannen und spenden.

En Français | in Italiano in English | und in Deutsch: www.fondsgoetheanum.ch