

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>10</b>
<b>1. Die überforderte Schule und warum man vom finnischen Wunder spricht</b>	<b>12</b>
1.1. Gute Nachrichten aus der Entwicklungsforschung	12
1.2. Die gebündelten Erwartungen der Gesellschaft an die Schulen	14
1.3. Was ist in Finnland anders?	15
1.4. Und wie geht es den Waldorfschulen?	18
<b>2. Entwicklungsgerechter Unterricht vs. Leistungszielvorgaben</b>	<b>20</b>
2.1. Was stimuliert die körperliche und seelische Entwicklung?	20
2.2. Humanisierung – ein »Muss« für das 21. Jahrhundert – aber wie?	22
2.3. Warum Schule krank machen kann	24
2.4. Ohne Mut und Initiative geht es nicht – wie lernt man das?	26
2.5. »Alles zu seiner Zeit« – warum fehlt uns die Geduld?	26
2.6. Welche Waldorfelemente gibt es an öffentlichen Schulen?	27
2.7. Wie steht es mit der wissenschaftlichen Evidenz?	28
<b>3. Gesundheit für Körper, Seele und Geist – was heißt das in der täglichen Unterrichtspraxis?</b>	<b>29</b>
3.1. Salutogenese oder die zentrale Rolle des Gefühlslebens in der Erziehung	29
3.1.1 Aus Liebe Lernen. Aber wie?	30
3.1.2 Wer erzieht wen in der Selbsterziehung?	31
3.1.3 Anthroposophie – ein Kulturgut	32
3.1.4 Salutogenese und Kohärenzgefühl im Waldorfkontext	33
3.2. Seelische Gesundheit – und soziale Kompetenz	34
3.3. Körperliche Gesundheit – »gut drauf sein«, geht das ohne Drogen?	37
3.4. Geistige Gesundheit – wie kann man ideologiefrei unterrichten?	38
3.5. Soziale Gesundheit – wie gelingt die Quadratur des Kreises?	40
3.6. Qualitäten einer gesundheitsfördernden pädagogischen Haltung	42
<b>4. Die Frage nach dem Menschenbild und seiner Bedeutung für eine gesundheitsfördernde Erziehung</b>	<b>48</b>
4.1. Selbsterkenntnis – die lebenslange Herausforderung	48
4.2. Das medizinische Menschenbild des Paracelsus	49
4.3. Das theologisch-philosophische Menschenbild des Johannes Scotus Eriugena	50

4.4	Das anthroposophische Menschenbild	53
4.5.	Verstehen im Kontext von Denken und Beobachten	55
4.5.1	Wesensglieder-Tätigkeit in der frühen Embryonalentwicklung	58
4.5.2	»Quinta essentia«	60
4.5.2.1	Gedanken, Gefühle und Intentionen sind wirksame Entitäten	60
4.5.2.2	Das psychosomatische Paradigma	62
4.5.2.3	Seele versus Geist	64
4.5.2.4	Glauben oder Wissen?	
	Von den Möglichkeiten externer und interner Evidenz	64
4.5.2.5	Evidenz durch vergleichende Betrachtung	66
4.5.2.6	Wesensgliedertätigkeit und künstlerisches Schaffen	68
<b>5.</b>	<b>Die fünf salutogenetischen Prinzipien der Waldorfpädagogik</b>	<b>69</b>
5.1.	Umgebungsgestaltung und Sinnespflege im Unterricht	70
5.1.1	Jedes Organ bildet sich an seiner Funktion	70
5.1.2	Die 12 Sinnesmodalitäten	72
5.1.3	Sinnestätigkeit und Gehirnentwicklung	73
5.1.4	Mögliche Förderung und Schädigung der Sinnesentwicklung	74
5.1.5	Sinnespflege im Unterricht	78
5.1.6	Sinnespflege in der Selbsterziehung	79
5.1.7	Vom Selbsterleben über die Sinne zur spirituellen Selbsterfahrung	80
5.1.8	Die Frage nach der Reinkarnation und dem Sinn der Sinneswelt	81
5.2	Pflege der Biorhythmen zur Unterstützung der Selbstregulation	82
5.2.1	Fragen an den Stundenplan	82
5.2.2	Die biologische Uhr und die zentralen Regulatoren der rhythmischen Funktionsordnung	84
5.2.2.1	Pflege des Tagesrhythmus	86
5.2.2.2	Der Wochenrhythmus	89
5.2.2.3	Der Monatsrhythmus	91
5.2.2.4	Der Jahresrhythmus	92
5.3	Aus Fehlern lernen – ein Weg zur Authentizität	99
5.3.1	Zwei Beispiele	99
5.3.2	Was ist eine (entwicklungs-)gerechte Strafe?	101
5.4	Persönlichkeitsentwicklung durch Initiative und Selbstwirksamkeit	103
5.4.1	»Selbermachen«	103
5.4.2	Wer bin ich – wirklich?	104
5.4.3	Vom provisorischen zum wahren Selbstbewusstsein	104
5.5	Zeitgenossenschaft erleben – wie stehe ich zur globalen Entwicklung der Menschheit?	106
<b>6.</b>	<b>Das pädagogische Gesetz – ein menschenkundliches Fundament zum Schicksalsverständnis</b>	<b>108</b>

<b>7. Erziehung für die Gesundheit in der zweiten Lebenshälfte</b>	<b>112</b>
7.1 Eine Frage der Einsicht	112
7.2.1 Vorschulzeit und erste Schuljahre bis 9. Lebensjahr	115
7.2.2 Schuljahre bis zum 15. Lebensjahr	116
7.2.3 Oberstufenzeit bis zum 21. Lebensjahr	118
<b>8. Chancen und Risiken des »defizitären Menschen«</b>	<b>120</b>
8.1 Warum ist die menschliche Entwicklung so störanfällig?	120
8.2 Der Mythos vom Sündenfall und dem Raub des Feuers	120
8.3 Freie Entscheidung und Selbstbestimmung	122
8.4 Wahrheitssuche und Gemeinschaftsbildung	123
<b>9. Die Jahresmeilensteine der Entwicklung und ihre Resonanz im Waldorflehrplan</b>	<b>125</b>
9.1 Das erste Lebensjahr: Aufmerksamkeit und Körperbeherrschung	128
9.2 Das zweite Lebensjahr: Hören und Spracherwerb	132
9.3 Das dritte Lebensjahr: Selbsterfahrung im Denken – das Ich-Erlebnis	134
9.4 Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde zu den ersten drei Lebensjahren	137
9.5 Das vierte Lebensjahr: Rhythmus und Lust auf Wiederholung	140
9.6 Das fünfte Lebensjahr: Phantasie – mein Denken bestimmt, wie es sein soll	142
9.7 Das sechste Lebensjahr: Die Entdeckung der Sachlichkeit	146
9.8 Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde zum 4. bis 7. Lebensjahr	147
9.9 Das siebte Lebensjahr: Abstrakt denken können und die Frage nach der Schulreife	150
9.10 Das achte Lebensjahr: Auswendig lernen macht Spaß	152
9.11 Das neunte Lebensjahr: Einsamkeitsgefühl, »Metabewusstsein« und »Metamemory«	154
9.12 Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde vom 8. bis 10. Lebensjahr	156
9.13 Das zehnte Lebensjahr: Der neue Blick in die Welt. Natur und Tierliebe, Technik, Hobbys, Freunde	159
9.14 Das elfte Lebensjahr: Das neue Verhältnis zur Sprache	161
9.15 Das zwölfte Lebensjahr: Die vollendete Kindheit und die Frage, was jetzt wird	163
9.16 Das dreizehnte Lebensjahr: Grenzüberschreitung und das Erleben von Zorn und Ohnmacht	165
9.17 Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde zum 11. bis 14. Lebensjahr	166
9.18 Das vierzehnte Lebensjahr: Die Macht der Sehnsucht und die Polarität der Gefühle	169

9.19	Das fünfzehnte Lebensjahr: Wer ist für mich verantwortlich? Du hast mir nichts zu sagen! Das eigene Gewissen erwacht	170
9.20	Das sechzehnte Lebensjahr: Den eigenen Weg finden – Selbstverantwortung und Pflichtbewusstsein	172
9.21	Das siebzehnte Lebensjahr: Leben lernen mit dem Leid der Welt	174
9.22	Das achtzehnte Lebensjahr: Mut zur Zukunft	176
9.23	Das neunzehnte Lebensjahr: Das erforderliche Tun	177
9.24	Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde zum 15. bis 19. Lebensjahr	178
9.25	Das zwanzigste Lebensjahr: Erfahrungen sammeln	180
9.26	Das einundzwanzigste Lebensjahr: Von der Schwierigkeit, sich zu entscheiden	181
9.27	Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde zum 19. bis 21. Lebensjahr	182
<b>10.</b>	<b>Sexualität und Identität</b>	<b>185</b>
10.1	Transgender und Asexualität	185
10.2	Zur Homosexualität	186
10.3	Das Ego und der Partner	187
10.4	Zum Umgang mit der Pornographie	188
10.5	Sexuelle Perversionen	189
10.6	Schicksalsfragen	190
10.7	Aufklärung in der Schule	192
10.8	Gesichtspunkte aus der anthroposophischen Menschenkunde zur Unterschiedlichkeit von Mann und Frau	193
<b>11.</b>	<b>Eurythmie und warum sie so wichtig ist</b>	<b>198</b>
<b>12.</b>	<b>Zum Lehrplan des freien Religionsunterrichts</b>	<b>204</b>
<b>13.</b>	<b>Technikunterricht und Lernen mit digitalen Geräten</b>	<b>208</b>
13.1	Der medienpädagogische Ansatz	209
13.2	Das entwicklungsorientierte Mediencurriculum der Waldorfpädagogik	210
13.2.1.	Indirekte und direkte Medienpädagogik	211
13.2.2	Zum Medienbegriff	211
13.2.3	Medienmündigkeit versus Medienkompetenz	213
13.2.4	Zum Fachgebiet Medienpädagogik	214
13.2.5	Medien in der Schule: Produzieren vor Konsumieren	214
13.3	Technische Entwicklung und brennende Gegenwartsfragen	216
13.3.1	Zum Verhältnis Mensch und Maschine	216
13.3.2	Wie die Chance der neuen Freiheit nutzen?	218
13.3.3	Welt- und Menscheninteresse entwickeln sich nicht von selbst	219
13.3.4	Die Lehrplanempfehlungen im Überblick	220

<b>14. Lehrgesundheit</b>	<b>222</b>
14.1 Burnout-Gefährdung in den helfenden Berufen	222
14.2 Die vier & drei Lehrertugenden	222
14.3 Ein guter Kamerad der Naturentwicklung werden	223
14.4 Zusammenarbeit und gegenseitige Hilfeleistung	224
14.5 Die sieben Bedingungen gesunder Entwicklung	225
14.6 Kraftquelle Unterrichtsvorbereitung	228
14.7 Anschluss an das »wahre Ich«	230
<b>15. Schulärztliche Tätigkeit und das Aufgabenfeld von Schulpsychologen, Sozialarbeitern, Schulkrankenschwestern, Pflegern und Therapeuten</b>	<b>232</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>236</b>
<b>Weblinks</b>	<b>250</b>
<b>Verzeichnis der Abbildungen</b>	<b>250</b>