

Entwicklung trotz Verletzung - Menschenkundliche Grundlagen für die Behandlung von Traumafolgen im Kindesalter

*Dr. med. Michaela Glöckler, Einführungsvortrag der
Arbeitstage für Anthroposophische Kunsttherapie im Januar 2012 in Dornach*

Zur inneren Sonne erwachen in den ersten Lebensjahren

Die kindliche Entwicklung ist von einer starken inneren Sonne durchleuchtet und begleitet. Das sehen wir ganz besonders in den ersten drei Lebensjahren, in denen die Kinder in der Lage sind, sich nahezu unabhängig von ihrem Umfeld ihre eigenen Entwicklungsziele zu setzen und hell und offen dieser Welt gegenüber zu treten. Da ist das ganz offenkundig. Auch wenn man sich noch so Mühe gibt Einfluss zu nehmen, widersetzen sich Kinder oft äußeren Einflüssen. Bauklötze werden beispielsweise in den ersten 1¹/₄ Lebensjahren nicht nebeneinander aufgereiht, obwohl das doch viel einfacher wäre für den Anfang, sondern diese Kleinen bauen von Anfang an in die Höhe. Selbst wenn der Turm schnell wieder zusammenstürzt, bauen sie ihre Klötzchen auf die schwierigste Art, die man wählen kann. Warum? Weil in ihnen im ersten Lebensjahr der heilige Wille lebt, sich aufzurichten. Ihr wichtigstes Lernziel ist, auf die eigenen Füße zu kommen und sich auf diesen Füßen fortzubewegen. Solange sie sich noch nicht ausschließlich mit den Füßen fortbewegen können, nehmen sie die Hände dazu und krabbeln auf allen Vieren. Sie stemmen sich begeistert hoch und widersetzen sich der Schwere, um ihr Haupt senkrecht über die Füße zu bekommen.

Erst wenn das geschafft ist, kommt eine horizontale Geste hinzu: das intensive Bemühen, sich über Hören und Sprechen zu verständigen. Das Sprechen, das lässt sich wunderbar beobachten, beginnt mit dem Hören. Je intensiver Erwachsene einander zuhören, je mehr Räume der Stille es zu Hause gibt, in denen nicht ständig irgendwelche Medien Geräusche von sich geben, umso besser kann sich der Spracherwerb aus dem Hören heraus vollziehen.

Seit Ende der 70er und Anfang der 80er Jahre haben Sprachstörungen rasant zugenommen: Wir hatten z.B. damals bei den schulärztlichen Untersuchungen in der Waldorfschule Witten vier oder fünf Kinder in den ersten Klassen, bei denen durch Eurythmie, Singen und Bewegungsspiele Sprache angebahnt und gefördert werden musste. Heute ist das oft bei einem Drittel der Klasse nötig. Das hat sich enorm verändert, weil die Kultur des aufmerksamen Zuhörens, die „Andacht zum Kleinen“, zur Achtsamkeit, kaum mehr Teil der häuslichen Kultur ist. Aneinander vorbei hetzen, schimpfen, schnelles Reden in abgerissenen Sätzen und Wortfetzen beherrschen sehr oft das Tagesklima. Da ist es schwer, das kommunikative Element des ruhigen horizontalen Spracherwerbs auszubilden.

Im dritten Lebensjahr kommt es zu dem magischen Moment, in dem Kinder plötzlich bewusst zu der inneren Sonne erwachen, es kommt zu einem Aufblitzen ihrer eigenen Identität. Sie merken plötzlich: Ich bin ich. Erst ab diesem Moment beginnt das selbstbewusste Seelenleben. Sie vollbringen also riesige Leistungen in den ersten drei Jahren.

Die Intelligenzleistung des Ich-Sagens

Das Ich-sagen ist ein erstes Aufleuchten der eigenen Gedankentätigkeit, durch die das Kind sich selbst erfassen kann, es ist eine echte logische Intelligenzleistung. Sie müssen

selbst begreifen, was das Wort „ich“ bedeutet. Es ist das Wort, das sie am häufigsten hören – könnten sie seine Verwendung durch Nachahmung lernen, würden sie es als Allererstes aussprechen, zusammen mit „Mama“ und „Papa“. Dem Ich-sagen liegt jedoch ein Gedanke zugrunde, den man selber denken muss.

Das Geheimnis der inneren Sonne gründet darin, dass die ganze Menschheit dasselbe Wort zum Benennen der eigenen Identität verwendet – das gehört zu den Paradoxa der Entwicklung, die man gar nicht genügend bestaunen kann. Die Deutschen sagen „ich“, was insofern etwas Besonderes ist, als es die Initialen von Jesus Christus sind: I – CH. Eine Sprache offenbart das Menschheits-Ich. Wenn wir von uns wissen, sagen wir nicht Renate, Michaela, unseren Taufnamen, nein, wir sagen „ich“ und meinen damit auf der einen Seite das Allerpersönlichste, Verletzlichste, Einsamste auf der Welt und auf der anderen Seite das Allgemein-Menschlichste, das es gibt, weil jeder dieses Wort benutzt.

Wenn man über das Wort „ich“ meditiert, wird einem bewusst, dass man immer zwei Dinge sagt, wenn man dieses Wort verwendet: Dass man zur Menschheit als Ganzes, deren Teil man ist, gehört und dass man gleichzeitig nur sich, den Teil, meint.

Im Deutschen haben wir das Wort „Urteil“. Ur-Teil bedeutet, dass wir vom Ursprung, von der Urschöpfung, ein Teil sind. Zu ur-teilen heißt, zu erklären, wie das Teil zum Ganzen steht. Rudolf Steiner wurde einmal gefragt, woran man erkennen könnte, dass ein Mensch eine klare, bewusste Beziehung zur geistigen Welt hat? Er sagte, man würde es an seiner Fähigkeit, selbstständig zu urteilen, erkennen. In dem Moment, in dem man in der Lage ist, sich zwischen dem Teil und dem Ganzen bewusst hin und her zu bewegen, ist man urteilssicher – und ständig dabei, sein Urteil zu modifizieren, weil das Teil viele Gesichter hat und das Ganze auch. Den Bezug zum Ganzen herstellen zu können, macht die Kraft des Urteils aus. Der Satz – Ich bin ich –, auf den Fichte seine ganze Ich-Philosophie gründete, ist das erste Urteil, das ein Mensch fällt.

Wirkungen erster positiver oder negativer Ich-Erlebnisse

Unser lieber verstorbener Freund und Kollege Dieter Beck erzählte einmal von seiner ersten Erinnerung, einer echten Ich-Leistung. Er war Psychiater, der frühere leitende Arzt der Friedrich-Husemann-Klinik in Deutschland. Vor dem Medizinstudium hatte er Physik und Philosophie und anderes studiert – er war ein extrem interessierter Geist. In Israel geboren, stand er als Zweieinhalbjähriger am Strand und schaute aufs Meer. Er sah aus dem Wasser zwei Stöcke herausragen. Diese Stöcke wurden größer und plötzlich sah er, dass Segel daran waren. Während das Ganze immer näher kam, hob sich ein Schiff aus dem Wasser und fuhr langsam in den Hafen. Der Kleine hatte sich oft und stundenlang am Strand aufgehalten und hatte schon viele Schiffe in den Hafen einlaufen gesehen. An diesem besonderen Tag jedoch fiel ihm sein erstes Urteil: „Die Erde ist rund, rund wie der Ball, mit dem ich spiele.“ Wenn ich diesen rolle, kommen genauso Bilder hoch und verschwinden wieder. An diesem Urteil wurde ihm bewusst, dass er ein Ich ist, das er es war, der dieses Urteil fällte. Das ist seine erste Erinnerung. Bei jedem von uns fällt dieses erste Ich-Erlebnis anders aus.

Wir wissen, dass viele erste Ich-Erlebnisse traumatisch sind: Menschen erinnern sich an eine Narkose, an eine widerlich gesetzte Injektion beim Arzt, an eine schmerzhaft Ungerechtigkeit, an einen eingeklemmten Daumen in der Autotür, an eine Tracht Prügel, an einen Übergriff, bei dem sie zusehen mussten, wie der Vater die Mutter verprügelt oder wie die Mutter in ihrer Wut eine Flasche Bier auf dem Kopf ihres betrunkenen Mannes kaputt schlägt. Oder an einen grässlichen Fernsehfilm oder einen Hilfeschrei aus dem Nachbarhaus, oder, oder, oder. Gewalt, Grausamkeit, Hass und Zerstörung führen

dazu, dass etwas zerreißt und dadurch das Bewusstseinslicht entzündet wird: Das Teil trennt sich vom Urzusammenhang. Dieser Trennungsschmerz bringt genauso den Ich-Funken hervor wie das Erleben von etwas Wunderbarem, bei dem der Betreffende erlebt: „Ich kann mich denken und einordnen in den Gesamtzusammenhang. Ich gehöre zur Welten-Ichheit als Teil dazu, ich bin gerechtfertigt, ich darf da sein.“

Ganz anders ist die Wirkung beim Erwachen durch ein Trauma. Das Tragische ist, dass die Schäden in der Zeit, bevor das Ich-Bewusstsein erwacht ist, am tiefsten gehen. Also gerade in der Zeit, von der man sagen könnte, die Kinder haben, Gott sei Dank, alles vergessen, ist die Prägung im physischem Leib am tiefsten, ist unauslöschlich. Deswegen betont Rudolf Steiner immer wieder, dass schwere psychische Erkrankungen durch Prävention verhindert werden müssten – Prävention also in einem Alter ansetzen müsste, in dem man noch keine Symptome bemerkt, d.h. vor allem in den ersten drei Jahren bis zur Vollendung des ersten Jahrsiebts. Warum? Weil die Ursachen schwerer psychischer Erkrankungen im physischen Leibe liegen, der sich in diesen ersten Jahren formt und von vielem geprägt wird. Denn alle Differenzierungsprozesse des physischen Leibes werden stimuliert von zentral-nervösen Impulsen, Nervenimpulsen. Hier gilt:

- Zum Wachstum von Gewebe sind Blutimpulse nötig. Wenn beispielsweise eine Krebserkrankung kräftig wächst, muss sie ihre eigenen Blutgefäße bilden, damit sie weiter wachsen kann.
- Zur Differenzierung von Gewebe sind Nervenimpulse nötig.

Das kann man durch die gesamte Embryonalentwicklung verfolgen und das geht ein Leben lang so weiter: Ohne Blut kein Wachstum, ohne Nerven keine Differenzierung.

Die Nerven haben schon mit neun Jahren ihre Grundreifung weitestgehend abgeschlossen. Die Differenzierungsphase ist damit vorbei, die Organprägung beendet. Seine stürmischste Entwicklung macht das Nervensystem jedoch in den ersten drei Jahren durch!

Deswegen werden schon 1907 die ersten pädagogischen Vorträge von Rudolf Steiner ganz und gar im Lichte des ersten Jahrsiebts gehalten.¹ Ich habe mich früher immer gefragt, warum Rudolf Steiner so viel über die ersten drei Jahre und das erste Jahrsiebt spricht, während die Pubertät und die Adoleszenz, in der wir so viele Probleme haben, bitter zu kurz kommen. Liegt das nur daran, dass man ihn zur Pubertät nicht befragt hatte? Nur zum Teil: Er plante ja, noch einen Lehrerkurs für die Oberstufe zu geben, starb aber vorher. Den Hauptgrund sehe ich darin: Die ersten drei Jahre und das erste Jahrsiebt sind nun einmal die allerwichtigsten Abschnitte für die Entwicklung. Das möchte ich im Hinblick auf die seelische Entwicklung noch weiter ausführen.

Die Metamorphose von Lebenskräften in Gedankenkräften

Wie sieht eine gesunde Differenzierung des physischen Leibes aus? Wie reift der Leib zu einem Spiegel des Bewusstseins heran, ohne dass irreguläre Wachstumskräfte des Leiblichen als Zwangsgedanken und Tobsuchtneigungen im Seelischen erscheinen?

Es sind ja grandiose Bilde- und Bewegungskräfte, die aus dem Körper kommen und sich in der Seele als Hass und Gewalt, als Verfolgungswahn und Zwangsgedanken äußern. Es sind gute Kräfte am falschen Platz. Sie gehören nicht aus der Organdynamik des physischen Leibes in das freie Seelenleben.

¹ Siehe auch Rudolf Steiner: Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft

Das gesunde Seelenleben bildet sich aus den leibfrei gewordenen Wachstums-, Differenzierungs- und Integrationskräften, nachdem sie den physischen Leib gebildet haben:

- Wachstum (Proliferation) geschieht durch den Ätherleib.
- Differenzierung verdanken wir dem Astralleib.
- Das Mysterium der Gestalt äußert sich darin, dass jedes Organ in seiner Funktion und Form mit der Ganzheit des Organismus weisheitsvoll übereinstimmt. Das macht die Ich-Organisation.

Diese drei Kernkräfte und Bildungsgesten von Wachstum, Differenzierung und Integration liegen bereits der Embryonalentwicklung zugrunde.

Als Kenner der anthroposophischen Menschenkunde weiß man, welches Wesensglied woran beteiligt ist. Wenn diese Kräfte gemeinsam die Gestalt gebildet haben und auch die Differenzierungs- und Integrationsprozesse abgeschlossen sind, können sie frei werden aus der physischen Gebundenheit. Indem sie sich am Gehirn reflektieren, bilden sie die Gedankenaura, den Heiligenschein, der unser Geistesleben, unser Denken, ermöglicht.

Am Denken des Erwachsenen sind leibfreier Äther, „Gedankenmasse“, also Gedanken, leibfreie Astralität, also Gefühl, und leibfreie Ich-Organisation, also Wille, beteiligt: Jeder kann fühlen, was er denkt. In den Michaelbriefen heißt es, der Mensch fühlt des Denkens Hell und Dunkel.² Und jeder sollte willentlich durchdringen, was er denkt.

- Leibfrei gewordene Kräfte der Ich-Organisation werden zum Willen,
- leibfrei gewordene Kräfte aus der astralen Organisation werden zum Gefühl,
- leibfrei gewordene Kräfte aus der ätherischen Organisation werden zu Gedanken.

Die leibbezogenen Wachstumskräfte befreien sich im Herzen aus dem Körper, um sich in Gedankenkräfte zu verwandeln.

Auch die Astralkräfte und die Ich-Kräfte kommen von dort, werden aus dem Rhythmischen System frei und verwandeln sich in Gefühlskräfte: Fühlen ist leibfreie Tätigkeit von astraler Organisation und Ich-Organisation. Mitleid, das Im-Gefühl-Mitgehen mit dem anderen, muss leibfrei sein, man muss aus sich herausgehen können. Es ist eine wunderbare Alchimie, dass Astralleib und Ich im Mitleid, im Mitgefühl, leibfrei sind und mit dem anderen mitgehen können.

Beim Heranreifen löst sich der Wille aus dem Gliedmaßen-Stoffwechselsystem immer mehr heraus.

Wechselnde Kraftkonfiguration – Inkarnation und Exkarnation

Die Befreiung dieser Kräfte geschieht kontinuierlich: In jedem Lebensjahr ist die Kraftkonfiguration eine andere.

1. In Kindheit und Jugend, im Zuge der Inkarnation also, werden zuerst die Kräfte des Denkens und dann diejenigen des Fühlens frei.
2. Beim mündigen Erwachsenen sind Denken, Fühlen *und* Wollen möglich – er kann die volle Verantwortung übernehmen. Diese Kräfte erlangen jetzt ein gewisses Gleichgewicht.

² Rudolf Steiner, Anthroposophische Leitsätze

3. In der letzten Phase beginnt der Exkarnationsprozess: Zuerst zieht sich die Ich-Organisation zurück, dann der Astralleib und zuletzt der Ätherleib, was schließlich im Tode endet. Wir nennen diesen Prozess Altern. Durch den Rückzug der Wesensglieder welkt der Leib, die innere Sonne im Leib wird schwächer, aber sie strahlt umso stärker im Umkreis.

Vor diesem Hintergrund wird deutlich, dass frühe traumatische Erfahrungen zu lebenslangen körperlichen und seelischen Krankheiten führen können, also nur im Gewand der Krankheit in Erscheinung treten. Der Betreffende weiß unter Umständen gar nicht, dass er traumatisiert ist.

Oft haben sich Traumatisierungen auch nach dem ersten Ich-Sagen fortgesetzt oder haben erst da eingesetzt. Sie wurden dann von den Kindern aktiv verdrängt und vergessen – was vor dem siebten Jahr oft geschieht. Dann kommt das Trauma unter Umständen erst im Laufe der Therapie im späteren Leben heraus. Plötzlich wird die Erinnerung daran zugelassen und kann in einer guten Therapie dem Bewusstsein zugänglich gemacht werden. Für das Gesamtbild der Entwicklung und ihrer Folgen ist es wichtig, dass wir die Kindheit nicht nur isoliert, sondern als Entwicklungsprozess von Jahr zu Jahr im Kontext des ganzen Lebens betrachten. Im Schulärztekreis haben wir uns in den letzten Jahren diese Entwicklung von Jahr zu Jahr angeschaut.

Rudolf Steiner spricht in dem Vortragszyklus „Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens“ von Zyklen von $2\frac{1}{3}$ Jahren, in denen schwerpunktmäßig das Nerven-Sinnesystem, das Rhythmische System und des Stoffwechsel-Gliedmaßensystem ätherisch durchgearbeitet wurden.³ Er spricht von der Geburt des Ätherleibes mit sieben Jahren. Geburt bedeutet, dass etwas, das sich über längere Zeit gebildet hat, jetzt vollständig in Erscheinung tritt und zur Verfügung steht. Genauso wenig wie ein Kind zwischen Empfängnis und Geburt aus dem Nichts geboren wird, genauso wenig wird der Ätherleib mit sieben geboren, ohne dass er sich entwickelt hätte für diese Geburt: Ab dem ersten Lebensjahr wird kontinuierlich mit jedem Herzschlag ein wenig ätherische Kraft frei, und zwar immer dort, wo etwas fertig geworden ist. Das geht natürlich langsam.

Mit sieben Jahren ist der gesamte *Formprozess* des Wachstums, die Ausformung der Gestalt, im Wesentlichen abgeschlossen. Der Schlusspunkt ist die Reifung der Schmelzkronen der Zähne. Das Besondere daran ist, dass jetzt die Kraft, mit der die Zähne gebildet wurden, gänzlich für das Denken zur Verfügung steht. Denn die Zähne sind das einzige Organ unseres Körpers, das sich nicht regenerieren kann. Die gesamte Ätherkraft, die die Zähne geformt hat, ist leibfrei geworden. Dadurch entwickelt sich zwischen fünf und acht der sogenannte „geistige Biss“, die abstrakte Erinnerung, dass Kinder etwas, das sie einmal gesehen oder gehört oder gedacht haben, festhalten können. Dann sagen sie gerne: „Aber du hast doch gesagt!“ Der Erwachsene hat es längst vergessen. Die kontinuierliche Entwicklung des Denkens durch freiwerdende Kräfte findet in der abstrakten Erinnerung seinen Höhepunkt.

Diese Entwicklung geht selbstverständlich weiter:

- In den ersten neun Jahren reifen das Nervensystem, die Sinnesorgane und die Zähne heran.
- Im Alter zwischen dreizehn und sechzehn sind die rhythmischen Organe, Lunge und Herz erst ausgewachsen.

³ Rudolf Steiner: Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens

- Das Stoffwechsel-Gliedmaßensystem braucht bis zum Alter zwischen achtzehn und dreiundzwanzig. Dabei handelt es sich immer noch um Wachstum, immer noch um ätherische Aktivität. Der Ätherleib ist mit sieben nicht vollständig leibfrei geworden.

Unterschiedlicher Umgang mit Jungen und Mädchen

Dieser Prozess geht weiter, doch jetzt kommen nur noch Modifikationen hinzu. Die große Gedankenmasse, wunderbar strukturierte, geformte Bilder, sind nach den ersten sieben, acht Jahren bereits vorhanden. Danach kann das Denken zunehmend rhythmisch hin und her bewegt werden – Urteilsfindung wird möglich.

Was passiert mit dem Denken mit vierzehn Jahren, wenn die Geschlechterdifferenzierung abgeschlossen ist und die rhythmischen Organe ausgereift sind?

Jetzt wird das Denken im Gegensatz möglich: das dialektische Denken. Die Wachstumskräfte, die die Atmung gebildet haben, werden jetzt leibfrei, weil Lunge und Herz ausgewachsen sind.

Was ist die Geste der rhythmischen Organe?

Sie pendeln zwischen maximaler Ausdehnung und maximaler Zusammenziehung, das ganze Leben lang. Etwas geht heraus und etwas geht hinein – das Organ dehnt sich, zieht sich wieder zusammen. Diese Dynamik greift das Kind auf: Soll ich oder soll ich nicht, mach' ich oder mach' ich nicht, will ich oder will ich nicht? Wenn die Kräfte, die dieses Pendeln ermöglicht haben, leibfrei werden, kann man das Kind entsprechend unterstützen: In Bezug auf introvertierte Kinder, die wenig reden, was ganz allgemein bei Jungen in diesem Alter der Fall ist, sagt Rudolf Steiner, man müsse mit ihnen diskutieren, auch wenn wenig dabei herauskommt. Auf extrovertierte, argumentierfreudige Kinder, wie es ganz allgemein bei Mädchen in diesem Alter der Fall ist, solle man im Gegensatz dazu nicht näher eingehen.

- Um die Beziehung zu einem Jungen zu halten, um ihm zu helfen seinen Astralleib an das Denken anzuschließen, damit Sexualität und Intellektualität sich stark polarisieren, müsse man sehr liebevoll auf ihn eingehen, auch wenn er sich noch so „rotzig“ äußert. Man solle das als eine Botschaft nehmen und darauf eingehen.
- Bei Mädchen müsse man gerade umgekehrt vorgehen. Wenn sie so richtig mit einem „Spiegelgefecht“ loslegen, solle man sie - natürlich mit einer sachlicher-liebevollen Bemerkung warum - stehen lassen.

Als ich das zum ersten Mal las, fand ich es sehr ungerecht.

Warum soll man die Mädchen stehen lassen und auf die Jungen liebevoll eingehen?

Wenn man das jedoch genauer durchdenkt, stimmt es. Mädchen, die einen viel lockerer sitzenden Astralleib haben, der sich leichter ans Denken anschließt, sind in dem Alter redegewandt und schlagfertig und haben immer das letzte Wort. Sie muss man abprallen lassen, ohne sie zu traumatisieren, damit sie mehr mit sich selbst konfrontiert werden und nach innen wenden.

Begeisterungsfähigkeit und Jugendidealismus

Das Denken entwickelt sich noch weiter: In der Zeit des Stoffwechsel-Gliedmaßen-Wachstums kommt durch die aus dem Stoffwechsel freiwerdenden Kräfte die Brennkraft des Stoffwechsels in das Denken: Ausdruck davon sind die Begeisterungsfähigkeit und der Idealismus der Jugendlichen. Man findet sein Lebensideal, bestimmt das geistige

Standbein in diesem Alter. Wenn es gelingt, dass Leib und Geist in ein „ausgewogenes Verhältnis“ zueinander kommen, entwickelt sich außerdem Toleranz.

Bis spätestens zum 25.ten Lebensjahr sollte ein Mensch laut Aaron Antonovsky zu einer Weltanschauung gefunden haben, die ihm hilft, ein dreifaches Kohärenzgefühl auszubilden, um gesund zu bleiben.⁴ Gesund ist,

- wer die Welt und sich selbst versteht – das Prinzip der Verstehbarkeit,
- wer einen Sinn findet in dem, was er versteht – das Prinzip der Sinnhaftigkeit,
- wer das, was er versteht und sinnhaft findet, auch handhaben kann – das Prinzip der Handhabbarkeit.

Das Gefühl stellt die Balance zwischen Geist und Leib, zwischen Denken und Wollen her. Ist dieses Gefühl in dreifacher Weise gut ausgebildet,

- in Bezug auf den Geist im Verstehen,
- in Bezug auf das Seelisch-Kommunikative im sinnstiftenden Verarbeiten,
- in Bezug auf das Wollen in der autonomen Handhabung,

ist ein Mensch zu lebenslanger Gesundheit veranlagt.

Antonovsky stellte bei von der Universität Beersheeva veranlassten Untersuchungen des Gesundheitszustandes älterer Frauen in Israel fest, dass unter den gesündesten Frauen eine erstaunliche Anzahl von Überlebenden des Holocaust war. Das konnte er nicht verstehen – bis er herausfand, dass diese Menschen das beschriebene Kohärenzgefühl ausgebildet hatten. In Kindheit und Jugend und im frühen Erwachsenenalter hatten die Betroffenen eine Weltanschauung erworben, die sie durch das ganze Leben, auch durch das Holocaustgeschehen, getragen und ihnen geholfen hatte, ihr Menschentum zu bewahren und selbst den Holocaust sinnstiftend zu verarbeiten.

Pubertätskrise als Lernfeld

Das bedeutet, dass wir den Jugendlichen ermöglichen sollten, die Pubertät als eine der Entwicklung innewohnende, vorgegebene Krise intensiv durchzumachen. Wenn es nicht gelingt, Jugendliche auf gesunde krisenbewusste Weise durch die Pubertät zu begleiten, unbehindert durch Stress, Überforderung, Leistungsdruck, mangelnde Empathie, „harte Bandagen“ oder Abhängigkeit, wird es für sie schwer, Krisen im späteren Leben zu verarbeiten. Dann wird jede Krise zu einer verspäteten Adoleszenzkrise, bis man irgendwann als Erwachsener durch die Pubertät hindurch ist und gelernt hat, Krisen als Chancen für die Entwicklung zu sehen. Erst dann kann man sein eigener Arzt und Berater werden.

Ein kohärenter Mensch, der durch die Art seiner Erziehung an der Verstehbarkeit, Sinnhaftigkeit und Handhabbarkeit seines Lebens arbeiten konnte, der die Durchhängephasen in der Pubertät ausgehalten hat, weil er sich trotz allem ständig bemühte, sich und das immer schwieriger werdende Umfeld zu verstehen, findet darin eine Goldgrube für später.

Oberste Priorität in der Pubertät ist es, den Jugendlichen Zeit zu geben. Ich habe meinen Mann gefragt, wie er als Mathematiklehrer in der Oberstufe vorgegangen ist. Wenn er eine neunte Klasse in Mathematik übernahm, interessiert ihn die Leistung überhaupt nicht. Er benützte den Unterricht, um zu jedem Kind eine gute persönliche Beziehung

⁴ Aaron Antonovsky: Salutogenese

aufzubauen. Das war für ihn das Lernziel in der neunten Klasse. Wenn er das geschafft hatte, fing er in der zehnten Klasse vorsichtig an, den Leistungswillen jedes einzelnen so anzustacheln, dass jeder sein Ziel erreichen konnte. Das war nicht immer im Unterricht zu schaffen. Im Hinblick auf die Klassenarbeit am Ende der Mathematikepoche bot er schon im Vorfeld jeden Samstagnachmittag an – damals war noch Samstagvormittag Schule –, mit allen noch einmal durchzugehen und zu üben, was sie während der Woche nicht gut verstanden hatten, denn der eigene Lehrer ist immer der beste Nachhilfelehrer. Deswegen brauchte bei ihm auch niemand Mathe-Nachhilfe. Die Eltern zogen mit und lieferten Kaffee und Kuchen für das Mathetrainingslager. Am Sonntag vor der Klassenarbeit hielt er sich den ganzen Tag in der Schule auf, damit Schüler zu ihm kommen konnten, um mit ihm noch einmal das eine oder andere zu üben. Wenn niemand kam, hatte er frei. Das tat er freiwillig. Für ihn war seine Kraftquelle als Lehrer, dass die Schüler Fähigkeiten erwarben und Freude am Unterricht hatten.

Viele Frauen leiden in ihren Wechseljahren, die sie ja meistens auf der Höhe ihrer beruflichen Karriere erleben, darunter, sich nicht die Zeit nehmen zu können, diesen Umbau auch mit Bewusstsein zu begleiten. Aber dieses Leid ist schwach gegenüber dem Leid der Pubertierenden, wenn keine Zeit für Gespräche ist, keine Zeit, sich auch mal einen Tag lang in der Natur aufzuhalten. Keine Zeit, mal drei Monate in einem anderen Land zu verbringen, weil man immer Angst haben muss, man verpasst den Anschluss und bleibt sitzen.

In Krisen brauchen wir Zeit für die Reifung. Wenn Pädagogik, Didaktik und Elternhaus diese Reifungsräume nicht bieten können, ist das tragisch. Dieser Reifungsprozess muss später auf dem Therapieweg nachgeholt werden. Viele von ihnen nehmen als Erwachsene ein ganzes Jahr oder zwei frei, steigen mal vorübergehend aus oder wechseln den Beruf. Das ist gut zu verstehen. Sie waren brave, angepasste Schüler, revoltierten nicht wirklich und holen es jetzt nach. Das ist auch gut so.

Die Jugendlichen brauchen diese Freiräume und gleichzeitig eine gute Begleitung. Man muss ihnen immer das Gefühl geben: Was du auch machst, ich sehe dich, ich interessiere mich für dich, aber ich lasse dich frei. Du kannst immer kommen.

Erziehungsprinzipien in den ersten drei Jahrsiebt

Ich möchte jetzt die wichtigsten Hilfestellungen und Erziehungsprinzipien für das erste und zweite Jahrsiebt nennen, die zugleich Therapieprinzipien sind: Was in Kindheit und Jugend nicht zum rechten Zeitpunkt stattfinden konnte, muss später nachgeholt werden.

Erziehungsprinzip im ersten Jahrsiebt – Freude ausstrahlen

Ich erwähnte vorhin die Vorträge, die Rudolf Steiner 1907 hielt, „Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkt der Geisteswissenschaft“. Er spricht dort von der Kraft, die das Wachstum und die Ausreifung der Organe begünstigt. Er vergleicht sie mit der Brutwärme, die eine Henne auf ihre Eier abstrahlt. Die Brutwärme, in der die Organe des Kindes am schönsten reifen, sei die Freude, die es im Umkreis erlebt. Dann wird er konkret. Er sagt, die „heitere Miene der Erzieher“, das Lächeln, die Fröhlichkeit, die frische Seelenart und immer wieder die „heitere Miene“ würden diese Brutwärme erzeugen.

Wir erinnern uns oft genau an die Güte in den Augenwinkeln der Erwachsenen, wenn man einmal streng behandelt wurde, an diesen feinen Unterton von: Ich mag dich trotzdem sehr. Das war es, was einen rettete und das Ganze als nicht ganz so schlimm

erleben ließ. Ohne diese Güte wäre die Strafe ein Trauma gewesen. Freudlosigkeit ist traumatisierend und schädigt die Organe.

Deswegen heißt das Leitmotiv des ersten Jahrsiebt: „Die Welt ist gut.“ An etwas Gutem kann man Freude haben. Fehlen das Gute und die Freude in der Kindheit, wirkt das traumatisierend, auch wenn es nicht zu schweren Übergriffen gekommen ist.

Erziehungsprinzip im zweiten Jahrsiebt – Schönheit erleben lassen

Das Leitmotiv des zweiten Jahrsiebt lautet: „Die Welt ist schön.“ Die Kinder haben längst begriffen, dass nicht alles gut ist, aber sie können durch das Erleben von Schönheit die schlimmsten Dinge sinnstiftend und konstruktiv verarbeiten und ihnen damit wieder eine schöne Wendung geben.

Was ist Schönheit?

Schönheit ist der unmittelbare Ausdruck einer harmonischen Ganzheit. Wenn im Fach „Geschichte“ z.B. von schlimmen, grausigen Ereignissen die Rede sein muss, von Schlachten, Kriegen, Verrat, Mord und Tücke, weil unsere Menschheitsgeschichte auch davon geprägt wird, was man ja nicht verheimlichen kann, soll es so behandelt werden, dass der Lehrer immer einen Bezug zur Ganzheit, zum Sinn herstellt. Dann bleibt der Unterricht künstlerisch und ästhetisch, wirkt charakterisierend und prozessorientiert, sodass die Schüler sich letztlich ein ganzheitliches Bild davon machen können.

Erziehungsprinzip im dritten Jahrsiebt – Wahrheit vermitteln

Das Leitmotiv der Erziehung im dritten Jahrsiebt ist: „Die Welt ist wahr.“ Jetzt tritt Wahrheit an die Stelle der Schönheit. Manche Dinge bleiben tragisch und lassen sich nicht ändern. Aber weil sie geschehen sind, sind sie *wahr*. Jetzt kann man sich fragen:

Was kann ich aus tragischen Tatsachen, die so sind wie sie sind, lernen?

Leid wird zum Erwecker und Freude und Dankbarkeit werden zum Kraftspender, wenn man die Welt als sinnvoll aus Freude und Leid zusammengesetzt erlebt und man für beides den Wahrheitssinn entdeckt. Viele Menschen, gerade unter unseren Klienten, sehen nur das Negative, als ob es in ihrem Leben nichts gäbe, für das zu danken wäre, die einfach nicht lernen durften, Dankbarkeit und Freude an dem Gelungenen zu empfinden.

Bei uns zu Hause wurde (im Abstand von 10 Jahren) zweimal eingebrochen: einmal in der alten Wohnung und dann in unserer neuen. Mich hat das tief schockiert. Heute noch, wenn ich nach Hause komme und nicht aufpasse und mich meinem Unbewussten überlasse, kommen die Gefühle zurück: Wie beim Betreten der Wohnung alle Lichter brannten, alles durchwühlt und ein einziges Chaos war. Das war ein Schock. Ich fühlte mich in meiner physischen Integrität verletzt. Doch wie viele Tage meines Lebens kam ich heim und die Wohnung war so, wie ich sie verlassen hatte – und nur zweimal in meinem Leben war eingebrochen worden! Das ist im Grunde wenig.

Warum danke ich nicht für die zig Male, als nichts passierte, und freue mich darüber?

Das nur als Beispiel. Diese einseitige Sicht auf die Dinge liegt an der Erziehung unserer heutigen Zeit. Wenn wir nicht aufpassen, wirkt sie traumatisierend.

Jetzt möchte ich noch zwei Gesichtspunkte nennen, die für ein esoterisches Verständnis wichtig sind, und diese Betrachtung damit abrunden. Ich hoffe, es ist jetzt schon deutlich geworden, dass, wer diese Grundentwicklung kennt, moralische Fantasie entwickeln kann in Bezug auf das, was geschieht, wenn es im ersten, zweiten oder welchem Jahr auch

immer, zu einem traumatischen Ereignis kommt. Denn jedes Alter hat seine speziellen körperlichen und seelischen Reifungsschritte.

Umgang mit traumatisierten Kindern an den ersten Waldorfschulen

Die ersten Waldorfschulen wurden ausschließlich von Nachkriegskindern des ersten Weltkriegs besucht. Viele von ihnen waren traumatisiert, waren ohne oder mit einem kriegs-geschädigten Vater, waren Arbeiterkinder, bei denen Armut und Alkohol das Leben bestimmten, kannten viele Schwierigkeiten, mussten mit Hunger in die Schule gehen. Was empfiehlt nun Rudolf Steiner den Lehrern? – Sich an die innere Sonne zu wenden, an die gesunden, aus dem Körper frei werdenden Entwicklungskräfte. Im ersten und zweiten Jahrsiebt sollten die Kinder mit Freude und Schönheit und im dritten Jahrsiebt mit Wahrhaftigkeit umgeben werden. Das sollte für gesunde Gegengewichte sorgen.

Man soll mit den Schülern nur über Pathologisches und Schwieriges sprechen, wenn sie eine latente oder ausgesprochene Frage haben, wenn sie provozieren und auf sich aufmerksam machen, wenn sie direkt kommen oder durch eine Handlung oder im Gespräch ein Signal setzen. Für Kinder und Jugendliche ist es das Beste, sich mit Gesundem und Gesundendem zu befassen, wenn wir als Lehrer selbst Gesundheit ausstrahlen – das ausstrahlen, was die Kinder nicht oder zu wenig erleben durften und es ihnen durch Liebe und Interesse geben. Falsches Mitleid oder der Versuch in sie zu dringen, würde nur zu einer Retraumatisierung führen. Es geht darum, ihnen zu helfen, sich so gesund wie nur möglich im Hier und Jetzt weiterzuentwickeln.

Der Erwachsene dagegen muss an die Schmerzpunkte kommen, damit der innere Arzt, das innere Ich, wirklich aufgeweckt wird und er systematisch anfangen kann, das aufzuarbeiten, was in den „unteren Etagen“ liegen geblieben ist. Das ist völlig anders nach der Mündigkeit.

Die Kulturepochen und ihre Entwicklungsgeheimnisse

Das Destruktive und Böse nimmt heute so zu, weil wir Teil eines gigantischen Entwicklungsgeschehens sind.⁵ In der Nachatlantischen Zeit gibt es große Kulturepochen von 2160 Jahren, von denen jede ihr eigenes Entwicklungsgeheimnis hat. Alle Kinder, die in einer bestimmten Kulturepoche geboren werden, wollen so schnell und so kraftvoll wie möglich das Entwicklungsgeheimnis kennen lernen, von dem das ganze Kulturzeitalter geprägt ist.

1. In der altindischen Epoche ging es um die Sinneserfahrung. Man wollte den Abgrund zwischen der Sinneswelt und der Geisteswelt kennen und unterscheiden lernen.
2. In der persischen Epoche wollte man lernen, individuell zu denken.
3. In der ägyptischen Epoche ging es um das Gefühl; das Fühlen individualisierte sich. Dazu gehörte auch die hebräische Kultur mit dem Sündenfall im Zentrum und der „Entdeckung“ der persönlichen Schuld.
4. In der griechischen Epoche ging es um das Geheimnis des Todes, mit dem die Individualisierung des Willens zusammenhängt: In dem Moment, in dem der Mensch den Willen als etwas Individuelles erlebt, möchte er wissen, wie es nach dem Tode weiter geht; ob er als Individuum behalten kann, was er auf der Erde errungen hat. Darüber keine Sicherheit zu haben, ist furchtbar. Christus ging durch den Tod und

⁵Siehe auch Rudolf Steiner: Geisteswissenschaftliche Menschenkunde. GA 107. Vortrag vom 22. März 1909

sagte: Ihr könnt alle zum wahren Leben fortschreiten, wenn Ihr nur wollt. Ihr müsst aber den Mut haben, den geistigen Weg zu gehen. Ihr müsst den Mut haben, das, was Ihr willentlich in einem Leben getan habt, Euch immer wieder geistig zu Bewusstsein zu bringen. Der Wille im Denken ist leibfrei und garantiert Euch Eure ewige Existenz. Die Auferstehung des Willens wird möglich, wenn Ihr Euch im Geistigen beheimatet und in der gedankengebundenen Selbsterkenntnis selber findet.

Die fünfte Kulturepoche und das Böse

Unsere Kulturepoche hat das als Entwicklungsgeheimnis den individuellen Umgang mit dem Bösen zum Thema. Warum? – Weil unsere eigene Identität wächst und unser Ich sich individualisiert. Das Ich-Bewusstsein der meisten Menschen ist heute noch sehr kollektiv. Das sehen wir an den Dingen, mit denen sie sich identifizieren: mit Familie, Nation, Beruf, mit Geld und Anerkennung. Das alles ist Ausdruck der Abhängigkeit von anderen. Manche identifizieren sich mit ihrer Gesundheit, und wenn sie krank werden, sind sie wie völlig „neben sich stehend“. Oder mit dem Partner: Wenn die Partnerschaft zerbricht, zerbricht man auch.

Wir merken, dass heute die Individualisierung des Ich ansteht, das Unabhängig-Werden. Wir lernen es durch eine Kultur der Abhängigkeit. Und weil Unabhängigkeit so schwer fällt, entstehen überall Abhängigkeiten. Der Mensch hat ein Bewusstsein von dem, was er lernen will.

Das Problem der Abhängigkeit und das Problem des Bösen sind die beiden größten Aufwecker dafür, dass man für sich und für das, was man tut, verantwortlich ist – und nicht die Familie, der Staat und die Polizei. Von den Nationalsozialisten sagten viele, sie konnten nicht anders – selbst die Ärzte haben mitgespielt bei all den grausamen Dingen. Sie haben nicht ihren Beruf gewechselt aus Gewissensgründen. Sie waren noch wenig individuell. Ich will jetzt niemandem zu nahe treten, ich möchte nur das Prinzip deutlich machen. Freiheit und Würde des Menschen-Ich brauchen die Möglichkeit der Abirrung, auch wenn das ein manchmal fast unerträglicher Gedanke ist.

Die Aufgabe des Bösen

Das Geheimnis des Bösen bedeutet, dass wir es mit dem Bösen zu tun haben. Warum? Weil das Ich sich nur im Schatten des Bösen mit dem Licht des Guten, mit der inneren Sonne, identifizieren lernt. Rudolf Steiner sagte immer wieder, das Böse hätte nur eine Aufgabe in der Welt: den Menschen so schnell wie möglich auf den Weg der Initiation, den Weg der höheren Identitätsbildung, zu bringen. Der Sinn des Bösen ist, dass wir in unserem spirituellen Leben wirklich autonom werden. Nur dann können wir eine Kultur des Guten und des Friedens stiften. Das Böse ist der Lehrmeister, der uns dafür wach macht.⁶

An einer anderen Stelle sagte Rudolf Steiner, das Böse in der Welt wäre nicht dafür da, dass man es tut, sondern dass man daran aufwacht für das Gute. Wir sollten das Böse nicht nur furchtbar finden, auch wenn es furchtbar ist, sondern wir müssen lernen zu verstehen, dass es gar nicht anders sein kann, weil alle Kinder so schnell wie möglich erleben wollen, was die Botschaft dieser Kulturepoche ist. Deshalb suchen sie das Böse auch, sind fasziniert von entsprechenden Computerspielen.

⁶ Siehe auch Rudolf Steiner: Anthroposophie als Kosmosophie. Zweiter Teil. GA 208. Vortrag vom 6. November 1921

Als Therapeuten müssen wir wissen: Das Ich kann nur individuell werden angesichts des Bösen, zu dem es in der Lage ist – und die anderen auch. Der Wille zum Guten muss aus der Freiheit kommen, und die Freiheit ist ohne das Böse nicht zu haben. Wir können auch vom Zeitalter des Bewusstwerdens der Freiheit sprechen, die ohne das Böse nicht möglich wäre. In zukünftigen Kulturepochen wird es um das Geheimnis des Wortes und das Geheimnis der Gottseligkeit gehen.

Ich möchte noch einen weiteren Aspekt als Hintergrund nennen. Er hat mit der „Physiologie des Bösen“ zu tun. Nach den schrecklichen Ereignissen in Norwegen⁷ ist der Täter in eine psychiatrische Klinik gekommen und für nicht schuldig befunden worden, was viele nicht verstehen können.

Wie kommt es, dass alle bösen Neigungen dem Guten dienen?

Ich möchte für Eure weitere Arbeit gerne zwei Referenzen von Rudolf Steiner nennen:

- Der zehnte Vortrag in GA 145 „Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst?“⁸ ist ein Muss für Traumatherapeuten, weil hier jedes Wesensglied unter pathologischen und therapeutischen Gesichtspunkten durchgearbeitet wird und man das dann neben die Entwicklungslehre stellen kann. Ich kann das jetzt leider nicht mehr im Einzelnen erläutern.
- In GA 147 „Die Geheimnisse der Schwelle“ spricht Rudolf Steiner im zweiten Vortrag über sexuelle Perversionen, wie und warum sie entstehen.⁹

In GA 145 und GA 147 spricht er über das Mysterium des Bösen und warum es jeder von uns in sich trägt. Im erstgenannten Zyklus spricht Rudolf Steiner über Kain und Abel und dass man ihre Geschichte normalerweise als eine mythologische Legende versteht – der Brudermord als Archetyp der Menschheitsgeschichte.

Kain und Abel menschenkundlich verstanden

Esoterisch betrachtet bezieht sich der Mythos von Kain und Abel auf die Physiologie, die Menschenkunde: Jeder Mensch trägt physiologisch gesehen Kain und Abel in sich. Wir haben uns in früheren Jahren oft mit diesem Thema der offenen Lemniskate beschäftigt, deswegen mache ich es jetzt sehr kurz:

- Wenn ich Nahrung „verstoffwechsele“, baue ich mich selbst aus der Natur auf, verwandelt sich die Nahrung in mich.
- Wenn ich umgekehrt die Welt erkenne, muss ich mich in die Welt, in das Erkannte, das andere, verwandeln: Wenn ich Liebe denke, dringe ich ein in das Wesen der Liebe. Wenn ich die Wahrheit erkenne, werde ich selbst wahrhaftig.

Denken ist Opfern des Intellekts.

⁷ Siehe auch: http://de.wikipedia.org/wiki/Anders_Behring_Breivik

⁸ Rudolf Steiner: Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst? GA 145. Vortrag vom 28. März 1913

⁹ Rudolf Steiner: Die Geheimnisse der Schwelle. GA 147. Vortrag vom 25. August 1913

Tafelbild zur Polarität Denken – Leben



Im Denken herrscht Durchdringung, wenn die Wahrheit gesucht wird und man etwas versteht. Im Leben bedeutet Durchdringung Mord und Gewalt.

Zeichnung des Merkurstabes, der offenen Lemniskate: Was hier nach draußen geht, geht ab dem Kreuzungspunkt nach innen. Das Denken, das sich nach innen richtet, zerstört in seiner Selbstbezogenheit den Leib. Unwahrhaftiges Denken destabilisiert meine physische Gesundheit. Warum? Weil jetzt das Selbstbezogene, das in den Leib gehört, im Denken auftritt. Aber es geht noch weiter. Rudolf Steiner fragt in diesem Vortragszyklus:

Was geschieht, wenn ich mithilfe der Intuition, der höchsten Erkenntnisform, etwas verstehe?

Dann stehe ich ganz und gar im anderen darinnen, habe ihn gänzlich „durchbohrt“. Und jetzt kommt der entscheidende Gedanke: Würde man den Erkenntnisakt im Geistigen auf den physischen Leib projizieren, würde das einer körperlichen Gewalttat entsprechen, der völligen Zerstörung des anderen. Der Brudermord von Kain kann als ein Bild für die polaren Wirkungsweisen unseres Ätherleibes aufgefasst werden:

- Im Hinblick auf den inkarnierten Ätherleib wäre das Durchbohren schädigend.
- Im Hinblick auf unseren exkarnierten Ätherleib wäre das Durchbohren gesund.

Jede Perversion, Aggression oder traumatisierende Handlungsweise ist ein mehr oder weniger vollkommenes Realabbild des Brudermordes von Kain und Abel und entspricht einer verweigerten Erkenntnis, die nun pathologisch am falschen Platz als „böse“ Krankheit auftritt. Auf den Sinn des Bösen gibt es also nur eine Antwort: Initiation und Identitätsbildung. Das Durchbohren und Verletzen des Eigenen gehört zum Erkenntnisprozess, mit dessen Hilfe ich Ereignisse verstehen, bearbeiten und verwandeln kann, soweit es mein Schicksal gestattet.

Ich bin mir der Bruchstückhaftigkeit dieser Ausführungen sehr bewusst.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Wenn frühkindliche Traumata in der Schulzeit offenbar werden, kann man viel bewirken durch „aktives Vergessen“ dessen, was dem Kind widerfahren ist, indem man das Kind so normal wie möglich behandelt, um es nicht sekundär zu traumatisieren. Man spendet Gesundheit, indem man das Gesunde im Kinde sieht und stärkt.

Später muss das Trauma im Hinblick auf die unterschiedlichen Phasen der Inkarnation in jedem Fall angeschaut werden. Doch das Prinzip ist auch hier dasselbe: Wir müssen in der Therapie in die Zeit, in der das Ereignis stattgefunden hat, zurückgehen und Entwicklungs- und Reifungsprozesse nachvollziehen, die damals nicht möglich waren.

Literatur

- **Antonovsky, Aaron:** Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. DGVT-verlag, Tübingen 1997
- **Steiner, Rudolf:** Die Erziehung des Kindes vom Gesichtspunkte der Geisteswissenschaft. In: GA 34, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1987
- **Steiner, Rudolf:** Anthroposophische Leitsätze. Der Erkenntnisweg der Anthroposophie. Das Michael-Mysterium. GA 26, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1998
- **Steiner, Rudolf:** Geisteswissenschaftliche Menschenkunde. GA 107. Vortrag vom 22. März 1909. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1988
- **Steiner, Rudolf:** Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst? GA 145. Vortrag vom 28. März 1913. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 2005
- **Steiner, Rudolf:** Die Geheimnisse der Schwelle. GA 147. Vortrag vom 25. August 1913. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1982
- **Steiner, Rudolf:** Anthroposophie als Kosmosophie. Zweiter Teil. GA 208. Vortrag vom 6. November 1921. Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1992
- **Steiner, Rudolf:** Die gesunde Entwicklung des Menschenwesens. Eine Einführung in die anthroposophische Pädagogik und Didaktik. GA 303, Rudolf Steiner Verlag, Dornach 1987