

Die Erziehung zur Gesundheit - die Bedeutung der Früheinschulung

Waldorfschulpädagogik unterscheidet sich von anderen pädagogischen Stilen unter anderem auch dadurch, dass an Stelle eines ergebnisorientierten Unterrichtes eine entwicklungsorientierte Arbeitsweise angestrebt wird. Diese entwicklungsbezogene Unterrichtsform versucht physiologisch zu erwartende Entwicklungsschritte zu fördern und auftretenden Entwicklungsschritten und den damit verbundenen Bedürfnissen Nahrung zu geben. Diese Ausrichtung der Pädagogik an den entwicklungsphysiologischen Bedingungen ist Grundlage der Gesundheitsförderung, die sich Waldorfpädagogik zur Aufgabe gemacht hat.

Die Anthroposophische Menschenkunde geht davon aus, dass alle Kräfte, die sich in der Entwicklung äußern, sich äußern müssen, deswegen Verstärkung benötigen sich umso besser in die Gesamtkonstitution des werdenden Menschen integrieren lassen, je mehr sie sinnvoll beansprucht werden. Ein Weg dahin wird innerhalb der Waldorfpädagogik dadurch gegangen, dass Kindergruppen in Klassen zusammengeführt werden, die der selben Altersgruppe angehören. Damit ist eine äußere Bedingung geschaffen, eine Entwicklungssynchronisation zu ermöglichen. Auch aus diesem Grund ist ein leistungsbedingtes „Sitzenbleiben“ nicht möglich und wird ein Überspringen von Klassen kaum ernsthaft erwogen. Das Zusammenhalten von festen Klassengemeinschaften als jahrelang konstante Lerngruppe ermöglicht zudem, dass „schnellere“ und „langsamere“ Schüler sich ergänzen: das schneller sich entwickelnde Kinder die langsameren „wecken“ und die langsameren, die oft eine größere Erfahrungstiefe haben, die schnelleren an dieser Erfahrungs- und Erlebnistiefe teilhaben lassen. Dadurch wird Entwicklungssynchronisation möglich.

Das kann nie zu einer Gleichschaltung führen, aber fördert, dass nicht mehrere verschiedene altersbedingte Entwicklungsschritte gleichzeitig in einer Klasse auftreten, nur weil bei der Zusammensetzung der Klasse verschieden Altersgruppen zusammengeführt wurden, sei es wegen Sitzenbleibens oder wegen des unterschiedlich schnellen Erreichens der Schulreife.

Ein Beispiel ist der „Rubikon“, der Entwicklungsschritt, der um das 9. oder 10. Lebensjahr erreicht wird. Hier sieht die Pädagogik eine gezielte Begleitung vor.

Zum Rubikon

Ist das Kind im Vorschulalter noch mit dem Finden seiner Identität ganz an die Sinneswelt hingegen und auf eine stabile Umgebung und sich wiederholende Wahrnehmungen angewiesen, so wird beim Schulkind diesem Erleben der Sinnesumgebung eine Innenwelt gegenübergestellt. Jetzt kann das Kind Verstecken spielen (zuvor finden Kinder es viel zu attraktiv gefunden zu werden), sich über Nacht bei Freunden aufhalten und will Neues erfahren, statt die Wiederholung des Gewohnten als Attraktion zu erleben. Die Distanz zur Umgebung sucht das Kind zu überbrücken und die widersprüchlichen Welten kreativ aneinander anzugleichen oder erträglich zu machen. (Siehe Martin Straube: „Gesichtspunkte zur Schulreife“ in <http://www.straube2.net>) Das Kind erlebt es als „schön“, wenn sich der Gegensatz zunehmend aufhebt. Dazu sucht es professionelle Hilfe. Kommunikationstechniken, künstlerisches Tun, Handwerke, soziales Spielen und Lernen helfen diese entstandene Distanz zur Umwelt zu überbrücken. Dem versucht die Waldorfpädagogik zeitlich angepasst gerecht zu werden.

Im Rubikon zieht sich das Kind in diese Innenwelt zurück, wobei es eine große Distanz zur Umgebung aufbaut. Es hat jetzt Geheimnisse, die es notfalls mit Lügen schützt, schließt die Türen hinter sich, baut Höhlen oder sucht enge Räume, um diese Abgrenzung auch physisch zu erleben. Aus dieser Distanz heraus werden Fragen gestellt, mit denen es sich innerhalb der gewohnten Umgebung neu positionieren will. So wird die Herkunft gezielt erfragt, hinterfragt oder sogar in Frage gestellt, Testfragen sollen helfen herauszufinden, wie das Verhältnis z.B. der Eltern zu ihm wirklich ist usw. Nach dieser Zeit des Rückzuges ordnet das Kind seine

sozialen Bezüge neu, hierarchisiert seine Freundschaften, definiert, wer nahe steht oder ferner ist usw.

In dieser Zeit sieht Waldorfpädagogik vor, dass der innere Rückzug und das Erleben des Eigenraumes mit einer Hausbauepoche begleitet wird. Was das Kind als inneres Bedürfnis spürt, wird pädagogisch aufgegriffen und als Realvollzug nach Außen gesetzt. Dadurch wird das Kind in einer lebensrelevanten Form ernst genommen und erhält das Signal, dass es richtig ist, was es aus unbewussten Gründen tut, allein dadurch, dass durch das professionalisierte Tun ein innerlicher Entwicklungsimpuls aufgegriffen und verstärkt wird. Nach dem Rubikon, wenn das Kind aus der inneren Immigration wieder heraustritt und nun differenzierend die soziale Umgebung gestaltet und aufteilt, ist das Bruchrechnen im Lehrplan der Waldorfschule vorgesehen. Gäbe es keine Entwicklungssynchronisation, wäre dies nicht möglich. Egal, wie früh oder spät sich erste Zeichen der Schulreife zeigen, der Rubikon kommt dadurch nicht früher. Kinder, die aus leistungsbedingten Gründen sitzen geblieben sind, bekommen den Rubikon nicht später. Nur einheitliche Jahrgänge können sich im Bezug auf das Auftreten altersbedingter Entwicklungsschritte über die Zeit hinweg angleichen. So wie eine Klavierseite, von der man den Dämpfer weggenommen hat, mitschwingt, wenn wir den entsprechenden Ton singen oder ihn mit einem anderen Instrument spielen, so reagieren Gruppen gleichen Alters nach einer Zeit der Adaption zunehmend gemeinsam, wenn sie im selben Entwicklungsstand sind. Bei Kindern anderen Alters sind andere Entwicklungsmomente reagibel, die keine Verstärkung erfahren – es ist, um im Bild zu bleiben, eine andere Klavierseite schwingungsbereit.

Dieser „Rubikon“ hat darüber hinaus, dass er hier als Beispiel für eine entwicklungsorientierte Pädagogik dient, noch eine andere Bedeutung im Bezug auf die Frage der Früheinschulung. Entwicklung verläuft immer in Etappen und nie linear. Es folgen dabei immer zwei unterschiedliche Entwicklungszustände aufeinander: Ein harmonischer und ein zergliedernder Zustand. Der harmonische Zustand ist einer, in dem der Mensch auf sich bezogen ist und in sich ruht. Ein solcher Zustand ist etwa der des Ungeborenen, dann des etwa dreijährigen Kindes oder des Kindes mit ca. 9/10 Jahren. Der zergliedernde Zustand ist der, der durch große Umbrüche hervorgerufen wird: das betrifft das Neugeborene Kind, das sich an die Welt gewöhnen muss, Sinneseindrücke zu interpretieren lernt und langsam das Laufen, Sprechen und Denken erwirbt, bis es sich orientieren kann; Ferner ist es das Kind im Umbruch zur Schulreife, wenn die Phantasie nachlässt, Fragen entstehen und Bedürfnisse da sind, für die die Fertigkeiten fehlen. Ein dritter solcher Unruhezustand ist die Pubertät.

Das ungeborene, das dreijährige und das neunjährige Kind sind selbstzufrieden, in sich gekehrt und mit sich und der Welt im Einklang. Das Ungeborene ist durch den Mutterleib von der Welt abgetrennt, der Dreijährige in seiner Phantasiewelt zufrieden und der Neunjährige hat sich zurückgezogen in eine Innenwelt, die durch Geheimnisse, Rückzug und notfalls mit „Lügen“ schützt. Diese „Bezogenheit auf sich selber“ bedeutet physiologisch in der Regel eine Konsolidierung der Kräfte, Ausbau des Erworbenen und relative Reizarmut.

Ab der Geburt muss das Kind viel Lernen: Nach der Schwangerschaft, in der ihm alles abgenommen worden ist, muss es alles lernen: Atmen, Nahrungsaufnahme, Integration der Sinneseindrücke u.v.a.m. Alles ist eine Herausforderung und ein ständiges Lernen. Dieses Lernen ist an neue Eindrücke gebunden und deren Nachahmung ist ein Benutzen von Fähigkeiten, die noch nicht da sind. Auch das Kind im Zustand der Schulreife ist verlassen von der Harmonie und Sorglosigkeit, in der die Phantasie alle Mängel überbrückte und ausreichte, sich alle Fragen zu beantworten. Nun ist die Phantasie abgeblasst, der Stock, der zum Spielen wahlweise als Puppe, Flugzeug oder Schwert diente, ist nur noch ein Stock – um Flugzeug zu sein, müssten Tragflächen dran, was noch nicht gelingt und das Kind sucht Hilfe, ebenso bei den Fragen an die Welt... Dabei baut sich der Organismus um: Der „Babyspeck“ verschwindet, Hals, Taille und Muskelrelief entstehen, das Nervensystem ist weitest-

gehend fertig, Atmung und Kreislauf beginnen sich zu stabilisieren. Es ist eine Umbruchsituation, ähnlich der Geburtssituation und ähnlich der Pubertät...

So wechseln harmonische und zergliedernde Zustände einander ab: Harmonisch (im Mutterleib), Disharmonisch (Zeit um die Geburt), Harmonisch (drei Jahre), Disharmonisch (Schulreife), Harmonisch (9 Jahre) Disharmonisch (Pubertät) Harmonisch (junger Erwachsener) usw.

Dabei liegen die harmonischen Entwicklungsphasen (außer der Schwangerschaft) immer in der Mitte eines „Jahrsiebtes“ und die disharmonischen im „Jahrsiebtwechsel“.

Beide Phasen haben Urbilder: Der selbstbezogene „harmonische Typ“ hat als Urbild den sesshaften Bauern, der seinen gleichbleibenden Tages-, Wochen- und Jahreslauf lebt, sein Land bestellt, Haus und Hof, Garten und Familie pflegt, von den Früchten seiner Arbeit lebt und Veränderungen meidet. Anders der „disharmonische“, zerrissene Typ: sein Urbild ist der Jäger: Ständig auf Wanderschaft, auf der Lauer liegend, alle Geräusche und andere Sinnesindrücke mit wachen Sinnen registrierend, sich schnell auf neue Situationen einstellend, ändert er schnell seine Strategie, jagt sein Ziel und ist gleichzeitig auf der Hut vor Gefahren, also gleichzeitig auf Suche und auf Flucht. Bauer und Jäger, Abel und Kain sind die Urbilder dieser Typen.

Im Bezug auf die Übergänge um die Jahrsiebtwechsel hat sich in den letzten Jahren eine Veränderung vollzogen. Im Bezug auf die Pubertät kann man seit Einführung der statistischen Beobachtungen eine Vorverlagerung körperlicher Pubertätszeichen sehen. (Siehe Martin Straube: „die Pubertät“ in <http://www.straube2.net>) Nimmt man das gut anamnestizierbare Datum der ersten Regelblutung, lag das Durchschnittsalter in Europa um 1820 bei 17 Jahren – heute liegt es bei $11 \frac{3}{4}$ Jahren. Während die körperlichen Zeichen der Pubertät sich immer mehr nach vorne verschoben haben, sind die seelischen Pubertätsmerkmale immer länger beobachtbar, oft bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres oder manchmal noch länger. Pubertät findet nicht früher statt, sondern dauert länger, sowohl in der Ausdehnung nach vorne, als auch nach hinten. Ähnliches ist an der Schulreife zu beobachten. Körperliche Zeichen der Schulreife (Proportionsumkehr der Gliedmaßen, Rückbildung des Unterhautfettgewebes, Herausbilden eines Muskelreliefs, Winkelveränderung des Skelettes, Ausbildung einer deutlichen Halsform und einer Taille, Gliederung des Rumpfes, Zahnwechsel) können immer früher beobachtet werden. Aber die seelischen Zeichen der Schulreife, die auch zuweilen „Schulfähigkeit“ genannt wird, entwickeln sich zunehmend später. Diese seelischen Zeichen haben mit der Entwicklung einer autonomen Innenwelt zu tun, die der Sinneswelt opponiert werden kann und deren Inhalte bei wechselnden Sinneseindrücken konstant gehalten werden können. (Bei einer anstehenden Autofahrt sollten die Kinder angeschnallt werden. Der fünfjährige Sohn (Kindergartenkind) hatte anderes, in seinen Augen viel „wichtigeres“ zu tun. Die Zeit eilte, die Stimmung war ohnehin gereizt, und als der Sohn trotz wiederholter Aufforderung den Gurt nicht anlegte, stieg der Vater wieder aus um selbst dem Sohn den Gurt umzulegen, was diesem gar nicht gefiel und Anlass zu diversen Kraftausdrücken bot. Das ganze gipfelte in den Worten: „Papa, du bist doof, du bist sowieso immer doof“. Die grade 8 Jahre alt gewordene Tochter - Ende der ersten Klasse - korrigierte den Bruder, indem sie zum Vater sagte: „Nein, das stimmt nicht, Papa, du bist lieb, du bist immer lieb, auch dann wenn ich dich doof finde.“) Diese Unterschiedlichkeit zwischen dem Inneren und der Außenwelt, bringt ein völlig anderes Lernbedürfnis mit sich und auch einen gewissen Lerneifer, der aber anders als vor Jahren, heute manchmal in zweiten Klassen noch nicht anzutreffen ist. Auch im Bezug auf die Schulreife verbreitert sich der Jahrsiebtumbruch eher, als dass er sich einfach nur verfrüht.

Im Bezug auf den Rubikon bedeutet dies, dass dieser Moment der Ruhe zwischen den Umbrüchen Schulreife und Pubertät, sich auf einer immer schmalere Zeitinsel bewegt. Denn nicht

selten treten erste körperliche Pubertätszeichen auf, wenn seelische Schulreifezeichen sich noch nicht stabil entwickelt haben.

Die Bedeutung des Rubikon für die Gesundheit

Für eine Erziehung zur Gesundheit hat dies ungeahnte Folgen!

Die Krankheiten mit der größten Zunahme an den Todesfällen in den letzten Jahren sind die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, z.B. Herzinfarkte, Schlaganfälle, Gefäßveränderungen, hoher Blutdruck etc. Und der Rubikon ist der Zeitraum, in dem das „Rhythmische System“ „geboren“ wird, in dem Zeitraum, der nach der Betonung des Sinnes-Nerven-Systems (erstes Jahrsiebt) und vor der Zeit der Dominanz des Stoffwechselsystems (drittes Jahrsiebt), wenn die Entwicklungsimpulse ihre Dominanz in der Mitte des Menschen haben (Siehe Martin Straube: „der Rhythmus“ in <http://www.straube2.net>).

In der Zeit vor dem Rubikon sind die körpereigenen Rhythmen noch nicht ausgereift, nicht stabil und auch nicht unbegrenzt belastbar. Das Kind bedarf das nötige Maß an Rhythmusvorgabe, um sich an von Außen vorgegebenen Rhythmen orientieren zu können. Eine deutlichere Vorgabe solcher Rhythmen wird durch Rituale erreicht. Mit dem Rubikon, den wir vorwiegend als seelisches und soziales Phänomen beobachten, vollzieht sich physiologisch die Ordnung der physiologischen Rhythmen, was messbar wird durch ihr ganzzahliges Verhältnis zueinander (z.B. dem Puls-Atem-Quotienten, der das Verhältnis von 4:1 hat). Diese ganzzahligen Verhältnisse beobachten wir auch an anderen Rhythmen, z.B. im Wärmehaushalt. Der Organismus hat nun die Fähigkeit, bei Belastung zwar aktuell von diesem Verhältnis abzuweichen, aber innerhalb von 24 Stunden, besonders innerhalb der Nacht durch Ausgleichsrhythmen, dieses Verhältnis wieder herzustellen. Solange dies gelingt, fühlen wir uns wohl. Diese komplexe Zeitgestalt unserer Körperrhythmen entsteht aus einem Zusammenwirken von Stoffwechsel-Gliedmaßen-tätigkeit, wodurch die Grundaktivität gegeben ist, als „Material“, das dann durch Sinnesreize „geformt“ wird (z.B. wird die 24-Stunden-Rhythmik durch das einfallende Licht am Morgen ermöglicht – ohne Licht haben wir eine „nachgehende“ biologische Uhr mit einem 25-Stunden-Rhythmus – das Licht „stellt“ die Uhr auf einen 24-Stundenrhythmus ein). Alle, besonders starke und stressende Sinnesreize geben dieser Rhythmusgestalt eine zusätzliche Formung. Zu viele, zu stressende Eindrücke verformen diese Rhythmusgestalt zu einem Rhythmussalat und entsprechenden Erkrankungen des rhythmischen Systems. Auch vor dem Auftreten von Krebserkrankungen finden wir (z.B. in dem Temperaturrhythmus) einen Zusammenbruch dieser rhythmischen Gestalt.

Im Rubikon also stabilisiert sich der Rhythmus, wird belastbar und eigenständig. Das Kind bedarf nicht mehr im selben Maße der Vorgabe von Rhythmen. Diese Vorgabe sollte ohnehin lange vor dem Rubikon zunehmend weniger erfolgen, um dem Organismus das Signal zu geben, sich hier zu stabilisieren. Vorgegebene Rhythmen können zu schwach (häufig), aber auch zu stark sein. Alles und Jedes zu ritualisieren, wie dies manchmal besonders bei sehr eifrigen Anfängern in der Waldorfpädagogik zu beobachten ist, kann so überdosiert sein, dass der Organismus keinen Spielraum hat, sich zu stabilisieren: ein von außen mit Gips stabilisierter Arm wird auch schwach, bekommt einen Muskelschwund und der Knochen entkalkt. Ab der Pubertät erst sucht sich das Kind oder der Jugendliche seine eigenen Rhythmen. Wie bei einem bettlägerig kranken Menschen, wird auch in der Biographie eines Kindes erst der Rhythmus vorgegeben, dann stabilisiert er sich und zuletzt sucht er seinen eigenen Rhythmus. Das Finden dieses eigenen Rhythmus gibt Kraft; das Leben in einem fremden Rhythmus schwächt.

Kann nun der Rubikon nicht vollzogen werden, stabilisieren sich die Rhythmen also nicht oder nur unvollkommen, können sie unter Belastung rascher zusammenbrechen. Ein ordentlicher Rubikon ist demnach wesentlich für eine gesunde Biographie.

Nun sind Kinder, die eine solche Entwicklungssynchronisation nicht erleben, nicht automatisch krank. Aber eine Pädagogik, die darauf achtet, fördert die Gesundheit. Eine Pädagogik aber, die den entwicklungsynchronisierenden Gesichtspunkt aufgegeben hat, aber dennoch – um an diesen zwei Beispielen zu bleiben – Hausbauepoche und dann das Bruchrechnen anbietet, gibt Reize zur unrechten Zeit. Und das ist ungünstiger, als gar nicht auf solche Synchronreize zu achten. Dass Erkrankungen weltweit zunehmen, die mit dem Zusammenbruch der Rhythmusordnung zusammenhängen, liegt nicht nur an pädagogischen Maßnahmen, die diesen Zusammenhang zur Entwicklung verloren haben, aber wenn nicht in der Kindheit die Grundlagen für ein stabiles rhythmisches System nicht gelegt worden sind, können alle anderen Faktoren stärker wirken.

Für eine Erziehung zur Gesundheit ist daher eine entwicklungsorientierte und entwicklungs-synchronisierte Pädagogik ein elementarer Faktor. Die Einschulung selber ist ein außerordentlich starkes und bestimmendes lebensrhythmische Signal. Sie ist ein Reiz, der Rhythmen setzt und gestaltet. Der 7-Jahres-Rhythmus ist kein biographisches Metronom. Wie Rhythmen immer, sind sie ungefähre Schwingungen. Aber sie laufen nicht von alleine. Sie brauchen Signale, wie ein Kind auf der Schaukel, benötigen alle Rhythmen des Anstoßes. Die Verschiebungen des 7-Jahres-Rhythmus, wie wir es an der Schulreife und der Pubertät beobachten können, zeigen, dass eine Kindheit heute Signalen ausgesetzt ist, die diesen biographischen Rhythmus erheblich verformen. Das kann man nicht zurückdrehen. Aber man kann die fälligen Signale versuchen so zu legen, dass sie nicht noch zusätzlich verformend auf die biographischen Rhythmen wirken. Eine Früheinschulung ist wohl nicht zu umgehen. Sie setzt ein Signal zur unrechten Zeit. Alle Möglichkeiten, die eine Schule hat, dieses Signal so zu setzen, dass gemäß der einsetzenden Schulreife trotz Früheingeschulenseins dennoch innerhalb des bereits begonnenen Unterrichtens eine zusätzliche Zäsur erfolgt, tut Gutes. Wenn die entstehenden Klassen dann entwicklungsynchron zusammengesetzt sind, ist ein weiterer positiver Beitrag geleistet. Verschiebt sich die erste Klasse um ein Jahr nach vorne, sollte sich der Lehrplan nicht mit verschieben. Hausbauepoche und Bruchrechnen sollten z.B. weiterhin den Rubikon umgeben.