

Eine Publikation der
Software AG - Stiftung

implizit

ASPEKTE DES
HEILSAMEN

***Im Fokus:
Metallfarblichttherapie***



Der Vorstand der Software AG-Stiftung v. l. n. r.: Markus Ziener, Dr. h. c. Peter Schnell, Achim Grenz und Helmut Habermehl

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Stiftungspublikation „**implizit**“ konkurriert zusammen mit anderen Medien, vollen Terminkalendern und E-Mail-Postfächern um Ihre Aufmerksamkeit. Das stellt uns vor ein Dilemma. Wie können wir verantwortungsvoll und achtsam mit dieser wichtigen Ressource umgehen? Was gibt uns das „Recht“, Sie mit unserem Heft zu „behelligen“?

Wir denken: einzig seine Inhalte, die – wie schon der Titel verspricht – eine „Implizit-Qualität“ haben. Sie zeichnet solche Geschichten aus unserem Stiftungsumfeld aus, die noch nicht in der Breite erzählt wurden, die überraschen und erstaunen können. Themen mit vielen unterschiedlichen Dimensionen, die nur schwer zu beschreiben sind, und Projekte, die Impulse über den eigenen Wirkungskreis hinaus entwickeln. Zusätzlich möchten wir Anregungen geben, die nicht nur rein intellektuell, sondern mit allen Sinnen erlebt werden können.

Wir hoffen, dass uns dies mit der Themenauswahl für dieses Heft zumindest näherungsweise gelungen ist. In unserem **Schwerpunktartikel** beleuchten wir die **Metallfarblichttherapie**, deren Entwicklung und Erforschung wir als Stiftung nicht nur zu großen Teilen mit ermöglicht haben, sondern auch in Zukunft weiter unterstützen. Wir rücken damit einen Aspekt des Heilsamen in den Mittelpunkt, der über die „Insider-Kreise“ hinaus noch wenig bekannt ist. Durch das „Prisma“ dieser Therapieform können wir zudem den Blick auf Bereiche wie die Anthroposophische Medizin oder die Sozialtherapie erweitern. Bereiche, die sowohl von uns gefördert werden als auch von den Impulsen der Metallfarblichttherapie profitieren.

Auch in unserer **Rubrik „Ansichten“**, in der wir Menschen aus den von uns geförderten Projekten zu Wort kommen lassen, spielt Licht eine wichtige Rolle. In ihrem Gastbeitrag gibt Ulrike Wendt Einblick in die Arbeit des Forschungsringes, der sich unter anderem damit befasst, welche negativen Effekte Leuchtdioden auf unsere Gesundheit haben. In der **Rubrik „Erfahrungen“** laden wir Sie ein, die Wirkung von Lebensmitteln auf Körper, Seele und Geist experimentell selbst zu erleben. Abschließend zeigt ein Rundgang durch unsere Förderbereiche anhand einiger ausgewählter „Impulse“ auf, wie sich das Thema „Gesundheit“ als roter Faden durch unsere Fördertätigkeit zieht.

Wir hoffen, dass Sie unsere Begeisterung für diese vielfältigen Themen teilen, und wünschen Ihnen eine gute Lektüre!

Der Vorstand der Software AG-Stiftung

> „Im Fokus: Metallfarblichttherapie“
ab Seite 4

> „Ansichten“
ab Seite 30

> „Erfahrungen“
ab Seite 32

Die Metallfarblichttherapie kann man mit dem Erleben eines Regenbogens vergleichen. Der Augenblick, wenn das Licht den Raum in Farbe taucht, erinnert mich an den Moment, wenn der Bogen ganz nah scheint und man beinahe den Eindruck hat, als könne man in die Farben hineingreifen. Wenn ich die Vorhänge vor dem Glas öffne, ist es aber auch ein bisschen so, wie wenn bei einem Waldspaziergang auf einmal das Licht durch die Äste fällt oder an einem trüben Wintertag Sonnenstrahlen durch die Wolken brechen.

FRIEDLINDE MEIER

Metallfarblichttherapeutin, verantwortlich für Koordination und Weiterentwicklung der Metallfarblichttherapie bei Lichtblick e.V.

Metallfarblicht- THERAPIE



Das Stifterpaar Maria Aparecida und Dr. h.c. Peter Schnell

„Die Neugierde DES FORSCHENS“

Drei Fragen zur Metallfarblichttherapie an den Stifter Peter Schnell

Am Anfang der Metallfarblichttherapie stand die Neugierde zu forschen. Sie war nicht nur die treibende Kraft für ihre Begründerin Marianne Altmaier, sich mit der Herstellung und der Wirkung der Gläser zu beschäftigen, sondern sie hat auch die Software AG - Stiftung (SAGST) dazu bewogen, das Projekt zu unterstützen. Worin die SAGST das Zukünftige dieser Therapieform sieht und was das Faszinierende an den Metallglasfarben ist, können Sie in einem Interview mit dem Stifter Dr. h.c. Peter Schnell nachlesen.

Was hat Sie bewogen, die Entwicklung dieser Therapieform zu unterstützen? Was daran hat Sie neugierig gemacht?

Neugierde, als eine gewisse Unart, hat mich in keiner Weise geführt, vielmehr die Neugierde des Forschens.

Für mich war eher ein intuitives Signal entscheidend, dass mit dieser Therapie auf die nicht physischen Teile der menschlichen Wesenheit Einfluss genommen werden kann, wie dies ja auch durch Homöopathie, Heileurythmie und andere Methoden der Fall ist.

Was mich bei dem Projekt zudem als Naturwissenschaftler interessierte, war die Tatsache, dass wir bei dem Projekt einen einfühlsamen Glasfachmann hatten, der ein Interesse an der Farbglas-Herstellung zeigte und entwickelte, das man heute kaum noch findet. So ergab sich die Möglichkeit, dass das Farbglas innerhalb des Projekts selbst hergestellt wurde und man also genau wusste, welches Metall in welcher Dosierung und Bearbeitung dem Glas die entsprechende Farbe gibt. Mit Gold zum Beispiel kann man ja jede Farbe herstellen, also Gelb, Rot, Blau, Violett. Nur Grün ist bisher nicht gelungen. Jede dieser Farben übt einen direkten wirkungsvollen Einfluss auf den Betrachter aus, wenn natürliches, also Sonnenlicht die Scheibe hinterleuchtet.

Das Schleifen der großen Glasscheiben mit Künstlerhand durch Frau Altmaier, der eigentlichen Entwicklerin der Methode und Therapie, war natürlich ebenfalls in Bezug auf das fertige Werk ein bleibendes Erlebnis bei mir.

Worin sehen Sie das Zukünftige der Metallfarblichttherapie?

Nachdem in mehreren Ländern und Kliniken die Therapie erfolgreich ausprobiert worden ist und nachdem noch vor dem Tode von Frau Altmaier eine Gruppe von Therapeuten ausgebildet worden war, ist die Möglichkeit gegeben, dass sich die Anzahl fähiger Therapeuten rasch erhöht. Dabei entsteht ein Erfahrungsschatz, der sicherlich auch immer mehr publiziert werden wird. Dennoch muss man sich darüber klar sein, dass das Verbreiten der Therapie in der Welt nicht beliebig schnell gehen

kann, da ja allein schon die Herstellung der Gläser einen erheblichen Aufwand darstellt und nicht einfach einer Maschine überlassen werden kann. Aber ich sehe durchaus eine erfolgreiche Zukunft für diese Therapie.

Wie erleben Sie selbst die Wirkung von Farben? Gibt es Farben bzw. Farbgläser, die Sie besonders schätzen?

Die Sympathie und die Antipathie für gewisse Farben sind bei verschiedenen Menschen etwas unterschiedlich. Eine zum Beispiel einheitlich mit einer Indus-

triefarbe gefärbte Fläche wirkt immer tot und abstoßend. Interessant sind immer nur natürliche Farben, die niemals einheitlich sind. Es gibt keine zwei gleichen Blätter, und selbst oberflächlich betrachtet, kann jeder Mensch viele Grüns oder Grüntöne in jedem Wald oder auf jedem Feld sehen bzw. entdecken. Bei den Farbgläsern faszinieren mich besonders die bereits erwähnten Goldfarben, wobei ich mir jeden Tag das Blau und das Violett an einer Probe zu Hause anschau, aber nicht aus therapeutischem Grund, sondern weil sie schön und fesselnd sind.





Gold-Purpur, Kupfer-Rot und Silber-Orange: Licht fällt durch ungeschliffene Gläser und Musterstücke.

Heilen mit LICHT, FARBE UND METALL

Die Geburtsstunde der Metallfarblighttherapie geht auf die Intuition und Hartnäckigkeit der Kunsttherapeutin Marianne Altmaier zurück. Gemeinsam mit Weggefährten untersuchte sie ab 2001 die Wirkung von Licht und Farbe, entwickelte Herstellungsmethoden und Gestaltungsprinzipien für ganz spezielle, mit Metalloxiden eingefärbte und anschließend geschliffene Therapiegläser. Die Software AG-Stiftung (SAGST) war von Anfang an ein wichtiger Partner für diese Entwicklung. Nach wie vor unterstützt sie Forschung und Ausbildung im Bereich dieser zukunftssträchtigen Therapieform, die heute international und in vielfältigen Zusammenhängen angewendet wird.

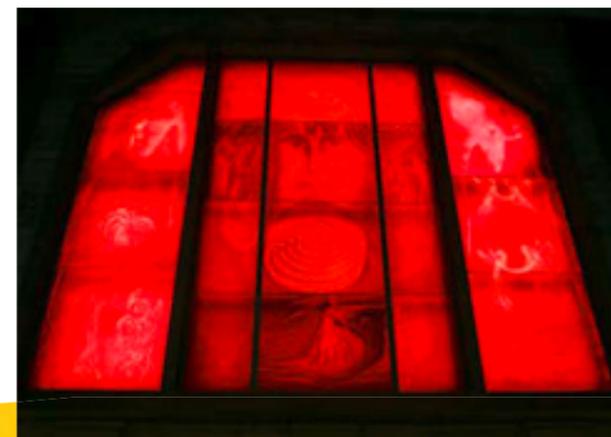
Dass Farbe wirkt, erleben wir nicht nur bei der Auswahl unseres Lieblingskleides oder der neuen Wohnzimmertapete. Auch die moderne Farbpsychologie weiß um die beruhigende Wirkung bestimmter Farben und nutzt diese gezielt, etwa bei der Raumgestaltung in Krankenhäusern oder Arztpraxen. Welche besondere Wirkung Farben darüber hinaus im Zusammenspiel mit Licht entfalten, kann man etwa in einer gotischen Kathedrale oder auch im Schweizer Goetheanum erleben, wenn

Sonnenstrahlen durch die farbigen Fenster fallen. In dem in den 1920er-Jahren nahe Basel erbauten Gebäude sind diese einfarbig, erhalten aber durch eingeschiffene Radierungen zusätzlich Struktur und Tiefe. Die Grafikerin und Künstlerin Assja Turgenieff (1890–1966) gestaltete sie nach den Angaben Rudolf Steiners (1861–1925) mit dem Ziel, Hell- und Dunkel-effekte – anders als bei Kirchenfenstern – nicht durch schwarze Konturierungen, sondern durch Aufhellung zu erzeugen. Das Schleifen der Gläser hat dabei lichtdurchlässigere Stellen entstehen lassen, die für einen extrem plastischen und sehr lebendigen Eindruck sorgen.

Lebensthema farbiges Licht

Diese Fenster bewirkten die Initialzündung zur Entwicklung der Metallfarblighttherapie durch Marianne Altmaier, die Mitte der 1990er am Goetheanum als Mitarbeiterin in verschiedenen Sektionen tätig war und sich in dieser Zeit intensiv mit der Frage nach der Heilkraft des farbigen Lichts auseinandersetzte. Schon als Kunsttherapeutin im anthroposophischen Gemeinschaftskrankenhaus in Herdecke hatte sie mit farbigem Papier und Tageslicht, aber auch mit farbigen Folien und künstlichem Licht experimentell gearbeitet. Ermutigt nicht zuletzt durch den Stifter der Software AG-Stiftung, Dr. h.c. Peter Schnell, sowie SAGST-Projektleiter Michael Anders, gründete sie 2001 schließlich Lichtblick e.V. in Schwörstadt und begann mit der Arbeit an einem aufwendigen Forschungsprojekt zum Thema. Bis zu ihrem Tod im November 2013 sollte sie die entscheidende Kraft hinter der Entwicklung der Metallfarblighttherapie bleiben.

„Ich habe Marianne Altmaier immer für ihre spirituelle Präsenz bewundert“, erinnert sich Michael Anders, der die Arbeit Altmaiers von Anfang an mitbegleitet hat. „Steiner hat ja nur Andeutungen gemacht, die sie aufgegriffen und weiterentwickelt hat, und das auf allen nötigen Ebenen, von den gestalterischen Entwürfen über die ganz spezielle Herstellung der Gläser bis hin zur therapeutischen Anwendung sowie den damit verbundenen Ausbildungsfragen.“ Auch Achim Grenz, der das Projekt als SAGST-Vorstand und Projektleiter vier Jahre betreut hat, ist beeindruckt von der Dynamik und Weiterentwicklung der Therapie: „Es ist schön zu sehen, dass unsere Unterstützung so reiche Früchte trägt. Gerade für so ein Projekt ist es wichtig, dass es nicht nur als Idee in den Köpfen bleibt, sondern wirklich in die Welt hinausgeht. Eine wichtige Rolle kommt dabei der Forschung zu. Zwar kann jeder, der die Gläser einmal erlebt hat, ihre Wirkung spüren. Aber wir müssen diese Wahrnehmungen und die therapeutische Wirksamkeit auch in einer angemessenen Form wissenschaftlich untersuchen. Nur so kann die Metallfarblighttherapie in Zukunft mehr Menschen zugutekommen.“



Das Zusammenspiel von Licht und Farben im Goetheanum – zu sehen im oberen Bild bunte Lichtreflexionen im „Großen Saal“, im unteren Bild das „Rote Fenster“.

Von der Farblichtkunst zur -therapie

Farbiges Licht als Heilmittel einzusetzen, diese Idee war auch zu Beginn der 2000er-Jahre keineswegs neu. Schon in den alten Kulturen Ägyptens und Griechenlands war man von der Heilkraft der Farben überzeugt. In Europa war es der Dichter und Naturforscher Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), der 1810 Grundlegendes zur emotionalen Wirkung der Farben formulierte, an das die moderne Farbpsychologie bis heute anknüpft. Auch Rudolf Steiner nahm mit seiner Farbenlehre Bezug auf Goethes Werk. In seinem dreiteiligen Vortragszyklus „Das Wesen der Farben“ entwickelte er 1921 in Dornach seine Gedanken dazu, die auch in die Gestaltung der Glasfenster durch Assja Turgenieff einfließen.

Der entscheidende Schritt bestand nun darin, das therapeutische Potenzial der künstlerisch gestalteten Fenster zu erforschen, „von der Farblichtkunst zur Farblichttherapie“, wie Marianne Altmaier selbst es ausdrückte. Ausgehend von

ihren bisherigen therapeutischen und künstlerischen Erfahrungen, machte sie sich Gedanken über mögliche Gestaltungsformen und Anwendungsmöglichkeiten. Dabei betrachtete und erforschte sie Licht, Zeit und Raumesrichtung als Mitwirkende, denn gleich mehrere Faktoren beeinflussen die Wirkung der Fenster. Da sind zum einen unterschiedliche Lichtqualitäten. Denn anders als bei elektrischen Lichtquellen verändert sich der Lichteinfall durch die Fenster: Der Stand der Sonne wandelt sich im Laufe des Tages und im Jahreslauf. Auch die Raumausrichtung spielt eine Rolle: Mittagslicht aus dem Süden flutet anders durch die Fenster als indirektes Licht, das am Nachmittag durch ein Nordfenster einfällt. Selbst wechselnde Wetterverhältnisse und vorbeiziehende Wolken verändern den Farbeindruck, manchmal scheinen die Motive dadurch wie lebendig zu werden. „Je nach Außenlicht tritt das farbige Fenster so in eine sich wandelnde und verwandelnde Beziehung zum Innenraum

Über die (Weiter-)Entwicklung der (Metall-)Farblichttherapie

Lange bevor Rudolf Steiner 1921 seinen dreiteiligen Vortragszyklus „Das Wesen der Farben“ herausgab, unterbreitete ihm der Arzt, Architekt und Landwirt Felix Peipers (1873–1944) den Gedanken einer Farbtherapie. Steiner schlug ihm daraufhin vor, mit Farbkammern zu arbeiten.

Die Farbkammern, die Peipers ca. um 1910 entwickelte, bestanden aus Holz und wurden von innen zunächst in einem leuchtenden Rot bzw. Tiefblau gebeizt und lackiert. Später kamen Kammern in Grün und in einem zarten Rosa hinzu. Sie boten kaum genug Raum für das Patientenbett, unter dem sich eine Lampe befand, die die Kammer in ein sanftes, indirektes Licht tauchte. Am Kopfende war ein Kasten aufgestellt, in dem der Arzt, unsichtbar für den Patienten, abwechselnd verschiedene transparente Bilder anbringen konnte. Das durch sie scheinende Licht sollte dabei den Hinterkopf der Patienten beleuchten. Begleitet wurde die Therapie, zu der das Erleben von Farbwechseln und -rhythmen gehörte, manchmal auch durch musikalische Klänge, mit denen die Patienten auf die Farbaufnahme vorbereitet wurden.

Bis heute wurde dieser Impuls Rudolf Steiners auf verschiedene Arten aufgegriffen. Holger Schimanke zum Beispiel eröffnet seine Therapiesitzungen an der Filderklinik in Stuttgart häufig mit der Leier und stimmt seine Patientinnen und Patienten so musikalisch auf das Farberleben ein: „Bei kleinen Kindern, die sich nicht so lange konzentrieren können“, so der

ausgebildete Gesangs- und Metallfarblichttherapeut, „spiele ich oft auch in den 20 Minuten der Nachruhe, also in der Phase, nachdem das Glas betrachtet wurde, ganz leise Musik.“

Im Interview berichtet er der **implizit**-Redaktion auch von einer anderen Form der Farblichttherapie, die vor allem in heilpädagogischen Einrichtungen zum Einsatz kommt. Bei dieser sogenannten Farb-Schatten-Therapie führt ein Eurythmist oder eine Eurythmistin zwischen einem mit farbigen Folien beklebten Fenster und einem weißen, blickdichten Vorhang Bewegungen durch, sodass die Betreuten – zum Beispiel in Föhrenbühl und Brachenreuthe am Bodensee – nicht nur die Farben, sondern auch den Schatten der sich bewegenden Gestalt wahrnehmen.

Diese Verbindung von Bewegung und Licht hat die Eurythmistin Sigrid Lütkenhaus aufgegriffen, die – begleitet von Musik – Sprache und Wirkung der Gläser in Gebärden „übersetzt“ und in diesem Zusammenhang eng mit Friedlinda Meier und Lucien Turci zusammengearbeitet hat.

Die beiden haben Marianne Schubert, Leiterin der Sektion für Bildende Künste, zu einem ganz anderen Vorhaben inspiriert. Sie denkt über den Einsatz der Metallfarblichttherapie in der Arbeit mit Geflüchteten nach: „Meine Idee ist, dass diese Menschen, die Schreckliches erlebt und erfahren haben, oft aber nicht darüber sprechen können, weil der Schock zu tief sitzt oder es ihnen an den nötigen Sprachkenntnissen fehlt, durch die Gläser in eine andere Welt geführt werden, in der die Betroffenen neues Vertrauen finden können.“



Blick in die Werkstatt von Lucien Turci: Hier wird Glas gegossen, geformt und geschliffen.



und zum Betrachter“, so schildert Marianne Altmaier es später in ihrem 2010 erschienenen Buch zur Metallfarblichttherapie. „Es steht in einem Grenzbereich zwischen Außenwelt, Licht aus dem Kosmos und Innenwelt des Menschen, es wird in seiner Mittelstellung zum Vermittler.“

Kiesel, Kalk, Metalle

Doch auch das Material spielt eine wichtige Rolle. Hauptbestandteil des Glases sind Kiesel, Kalk und Flussmittel wie Soda oder Kali. Die Farbigekeit entsteht durch unterschiedliche Metalle beziehungsweise Metalloxide, deren verschiedene Qualitäten und Wirkungsweisen Marianne Altmaier untersuchte. Auch in der durch die Metalle bewirkten Farbigekeit der Gläser stellte sie deutliche Unterschiede fest: So vermittelt Eisen-Blau eine ganz andere Stimmung als Kobalt-Blau, während Kupfer-Rot zum Beispiel anders wirkt als Gold-Rot.

Zusammen mit dem Bildhauer Lucien Turci und dem Glasbläser Florian Harling entwickelte Marianne Altmaier daraufhin

ein Konzept zur Herstellung der Gläser, die eine gewisse Dicke benötigen, damit sie überhaupt geschliffen werden können. Nach umfangreichen Versuchsreihen sowie im Austausch mit Ärzten und Therapeuten entwarf und gestaltete sie schließlich zwölf unterschiedliche Fenstertypen: ein grünes Glas, mehrere Scheiben in Blau- und Violett-Tönen sowie verschiedene rote Gläser. Für jeden Glastyp entwickelte sie unterschiedliche künstlerische Radierungen, die Ausstrahlung und Wirkung der Scheiben maßgeblich prägen: „Durch die Radierung wird dem Licht eine rhythmische Spur in den Stoff gebahnt“, schreibt Marianne Altmaier dazu in ihrem Buch. „Wenn man kein Motiv hat, sondern nur den Farbraum, dann fängt man an, darin zu träumen und fast schon einzuschlafen“, erläutert Friedlinda Meier, die heute als Verantwortliche bei Lichtblick e.V. Entwicklung und Forschung betreut, diesen Effekt. „Marianne Altmaier hat erkannt, dass die therapeutische Wirkung viel stärker ist, wenn man sich beim Betrachten aktiv mit einem Bild auseinandersetzen kann.“

Das Besondere an dieser Therapie ist die Wirkung des Metalls. Sicherlich spürt der Patient auch einen beruhigenden Effekt, wenn man statt mit Metallglas mit einer farbigen Folie arbeitet, aber es kommt zu keiner so tiefen Entspannung, wie das bei der Metallfarblichttherapie der Fall ist. Auch das Wärmeempfinden würde sich eher nicht einstellen. Der Grund hierfür ist – aus Sicht der Anthroposophie – die spezielle Verbindung zwischen Mensch und Metall. Anders ausgedrückt: Wir haben eine gemeinsame Geschichte. Ob Kupfer-, Bronze- oder Eisenzeit: Metalle begleiten den Menschen seit jeher in seiner Kulturentwicklung. Durch sie hat er gelernt, seine Umgebung zu gestalten. Ohne sie gäbe es weder Auto- noch Eisenbahnbrücken und auch keine moderne Elektronik.

HOLGER SCHIMANKE

Anwendungsmöglichkeiten

Schon früh begann die Gruppe um Marianne Altmaier die Auswirkungen der verschiedenen Gläser zu erforschen, erst nur im kleinen Rahmen, später mit rund 500 gesunden Probanden. Die Ergebnisse wurden mittels ausführlicher Fragebögen dokumentiert und ausgewertet. Ende 2003 begann dann in Kooperation mit der Filderklinik bei Stuttgart die therapeutische Forschungsarbeit mit Metallfarblichtgläsern. Dort wurden auch eine erste klinische Studie mit Rheumapatienten sowie Untersuchungen zur Auswirkung von roten und blauen Gläsern auf Herzfrequenzvariabilität und Atmung bei Asthmapatienten durchgeführt.

Der Gesangs- und Metallfarblichttherapeut Holger Schimanke arbeitet seit 2011 in der Filderklinik mit den farbigen Gläsern. „In der Regel melden die behandelnden Ärzte die Patienten zur Therapie an“, berichtet er. „Neben der Diagnose formulieren sie manchmal auch schon einen Arbeitsauftrag und bitten mich darum, geschockt wirkende Patienten mit dem Metall-

farblicht zum Beispiel bei der Zentrierung und Beruhigung zu unterstützen. Aufgrund meiner Erfahrung weiß ich dann schon, welches Glas infrage kommen könnte.“ Im Vorgespräch klärt er mit den Patienten weitere Fragen ab und bespricht, welche Beschwerden im Vordergrund stehen. „Erst danach“, erklärt Holger Schimanke, „entscheide ich final, mit welchem Glas ich bei der ersten Sitzung beginne.“



Das Glas, mit dem ich am häufigsten arbeite, ist das Eisen-Grün. Hierzu hat der Mensch eine besonders intensive Beziehung. Sie dürfen nicht vergessen: Wir alle haben Eisen in unserem Blut. Vor allem Krebspatienten, die unter dem sogenannten Fatigue-Syndrom, das heißt unter Erschöpfung, leiden, erleben vor diesem Hintergrund, wie die Therapie mit dem grünen Glas ihre Eisen- oder besser Lebenskräfte aktiviert. Man könnte vielleicht sogar sagen: Das Eisen, was in uns ist, und das Eisen, das im Glas verarbeitet wurde, treten irgendwie in eine Resonanz. Das ist zunächst natürlich erstaunlich und auch erst mal ein bisschen beunruhigend für manche Patienten.

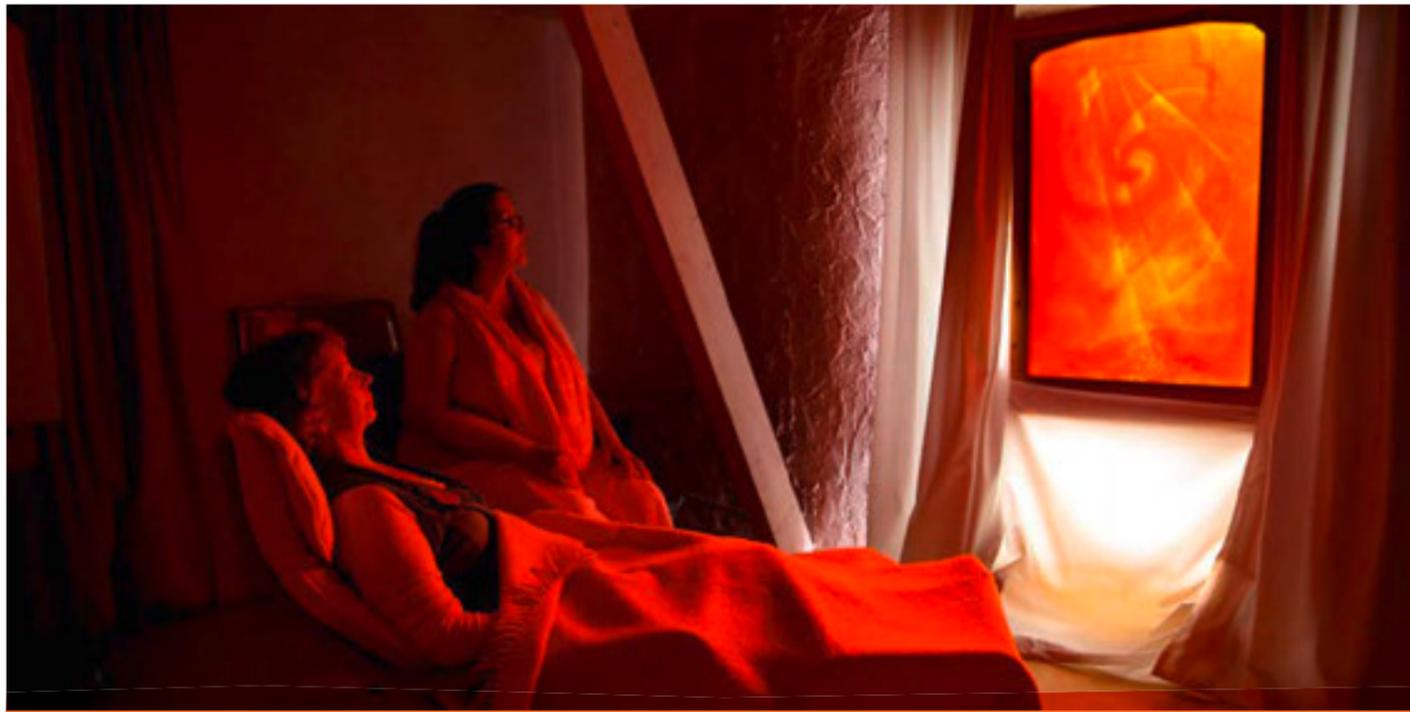
HOLGER SCHIMANKE



HOLGER SCHIMANKE, Metallfarblichttherapeut an der Filderklinik



Musikalische Begleitung der Metallfarblichttherapie



Metallfarblichttherapie mit Silber-Orange: Friedlinde Meier (s. auch Bild r. u.) begleitet in Schwörstadt nicht nur Therapiesitzungen, sondern ist auch für die Koordination und Weiterentwicklung der Metallfarblichttherapie bei Lichtblick e.V. verantwortlich.

Bei der Behandlung betreten die Patienten den abgedunkelten Therapieraum und nehmen auf einem bequemen Sessel Platz. Das ausgewählte Therapieglas steht am Fenster, noch zugezogen. Mit hoch gelagerten Beinen und zugedeckt mit einer weichen Decke betrachten die Patienten dann das farbige Glas, durch das nun das Tageslicht fällt – fünf bis maximal 15 Minuten lang, wenn nur eine Farbe zum Einsatz kommt, bei zwei Farben jeweils fünf bis sieben Minuten. Danach folgen 20 Minuten Nachruhe bei geschlossenen Augen. „Wenn ich mit einem Glas beginne, dann gebe ich damit eine Anregung in eine bestimmte Richtung“, erklärt der Therapeut. „Will ich beispielsweise die rhythmischen Prozesse der Patienten unterstützen und sie in ihrer atmenden Mitte stärken, dann wähle ich ein Glas von der roten Seite sowie eines von der blauen Seite. Auf diese Weise wird der Patient zunächst mehr angeregt und dann wieder zur Ruhe geführt. Dabei spielen neben der Farbwirkung auch Wärmeprozesse eine wichtige Rolle: Die roten Gläser regen Wärme von innen an, die blauen die Wärme von außen. Das wundert viele erst einmal, weil wir Blau intuitiv als kühle Farbe wahrnehmen, doch tatsächlich kann man diese Wirkung ganz eindeutig beobachten, etwa bei chronisch kalten Händen und Füßen.“

Viele Menschen erleben ganz allgemein Entspannung und Durchwärmung beim Betrachten der farbigen Gläser. Häufig beobachten sie auch eine deutliche Wirkung auf den Atem. Das kann positive Wirkungen auf verschiedene Krankheitsbilder haben. Rund die Hälfte der Patientinnen und Patienten von Holger Schimanke hat Krebserkrankungen, außerdem behandelt er Menschen mit chronischen Darmerkrankungen oder Herz-Kreislauf- und Atemwegsbeschwerden. Auch Menschen mit psychosomatischen Beschwerden empfinden die Metallfarblichttherapie häufig als unterstützend. Darüber hinaus ist die Heilpädagogik ein wichtiges Einsatzfeld, wie die

Heileurythmistin Friedlinde Meier erläutert: „Wenn Kinder Gewalt oder Missbrauch erlebt haben, dann würde man ihnen eigentlich wünschen, dass sie Massagen oder Bäder bekommen. Manchmal können diese Kinder aber genau das noch nicht aushalten. Sie ertragen, mit jemandem Gymnastik zu machen, sie ertragen, sich mit jemandem zu bewegen oder Ball zu spielen, aber angefasst zu werden, das ertragen sie nicht. Für diese Kinder ist Metallfarblicht eine wirkliche Alternative. Sie werden dabei – um mit den Worten der Kinder zu sprechen – sozusagen mit Farbe umhüllt. Danach fühlen sie sich ganz anders aufgehoben und können erste Berührungen wieder zulassen.“

Die Frage danach, ob die Metallfarblichttherapie zur Behandlung einer bestimmten Krankheit geeignet oder weniger geeignet ist, muss ich mit „Nein“ beantworten. Im Prinzip muss man sogar sagen, dass Metallfarblicht für alle Krankheiten infrage kommt, weil es auf eine bestimmte Weise wirkt. Eisen-Grün zum Beispiel hat den Effekt, dass sich bis in die Fußspitzen Wärme im Körper ausbreitet, dass man sich leicht und prickelnd, wie aufsteigender Sprudel, fühlt. Dabei wird der Atem ganz tief und der Brustkorb weitet sich. Diese belebenden und gleichzeitig beruhigenden Phänomene sind hilfreich in ganz verschiedenen Situationen, in denen der Mensch eine starke Erschöpfung spürt, etwa nach einer OP, einer langen Krankheit oder einfach nach zu viel Arbeit.

FRIEDLINDE MEIER

Ausbildung und Perspektiven

2010 leitete Marianne Altmaier noch persönlich den ersten, dreijährigen Ausbildungsgang zum Metallfarblichttherapeuten an. Aus dem Austausch und den unterschiedlichen Wirkungsorten der beteiligten Menschen entstanden zahlreiche Anregungen für die Weiterentwicklung, die bis heute anhält. Nach dem Tod der Begründerin wurde der Staffelstab an Friedlinde Meier übergeben: Sie verantwortet seit 2014 die weitere Entwicklung und Forschung bei Lichtblick e.V.

Beim Besuch der **implizit**-Redaktion im Juni 2018 berichtet sie von einem möglichen Forschungsprojekt im Bereich der Frauenheilkunde: Dr. Christoph Bechtel, der in Zwickau eine gynäkologische Praxis betreibt, möchte die unterstützende Anwendung bei der Geburtsvorbereitung erproben. „Wir wissen aus der Akupunktur, dass es über bestimmte Mechanismen zu einer Entspannung des Beckenbodens kommen kann. Dies verkürzt die Dauer der Niederkunft und sorgt für eine leichtere Geburt“, erläutert er. „Mich interessiert, ob man diesen Effekt auch durch die Metallfarblichttherapie erreichen kann.“ Auch bei Wechseljahrsbeschwerden oder chronischen Erkrankungen der Gebärmutter-schleimhaut sieht er mögliche Anwendungsgebiete.

„Interessierte Ärzte wie Dr. Bechtel, die um die Wirkungsweisen der Metallfarblichttherapie wissen, gibt es bisher leider nur wenige“, so Friedlinde Meier. Deshalb bestehe die größte Herausforderung der Zukunft darin, Wissen und Erfahrung im Umgang mit dieser Therapieform auf eine breitere Basis zu stellen – im ersten Schritt im Umfeld der Anthroposophischen Medizin, perspektivisch aber auch darüber hinaus. „Ich wünsche mir, dass unsere Erkenntnisse und Erfahrungen auch in andere Ausbildungsgänge anthroposophischer Therapien einfließen. Denn, was wir mit den Gläsern erleben“, davon ist sie überzeugt, „kann unser Verständnis für Entwicklungsprozesse bereichern und erweitern.“ Die Metallfarblichttherapie sei deshalb ein wichtiger Ansatz, der nicht nur helfen könne, die Seele zu öffnen, sondern auch in der Lage ist, weitere Therapieansätze zu unterstützen.

Bisher gab es zwei Ausbildungsgänge, in denen insgesamt rund zwanzig Menschen die Weiterbildung zum Metallfarblichttherapeuten abgeschlossen haben.

Zu ihnen gehören die Kunsttherapeutin Beate Hodapp sowie die Familienberaterin und Ergotherapeutin Ulrike Eymann. Beide sind in ihrer Ausbildung konkreten Fragestellungen zur weiteren Entwicklung der Metallfarblichttherapie nachgegangen und haben sich mit potenziellen neuen Einsatzgebieten auseinandergesetzt. „Ich denke, dass es noch unglaublich viele Möglichkeiten gibt. Wir stehen ja schließlich noch ganz am Anfang“, so Beate Hodapps Einschätzung. „Ich arbeite zum Beispiel mit Menschen mit Behinderungen in der Lebensgemeinschaft Bingenheim und bin immer wieder erstaunt über ihre Wahrnehmungen und Erfahrungen. Ich erlebe, dass sie bei den Anwendungen viel Kraft schöpfen und eine tiefe Ruhe erfasst.“

Ulrike Eymann hingegen bietet die Metallfarblichttherapie in ihrer Praxis in Darmstadt an. Dorthin kommen vor allem Familien, die Beratung in Krisensituationen brauchen und Hilfe bei Problemen in Schule oder Kindergarten suchen. „Die meisten haben vorher noch nichts von der Metallfarblichttherapie gehört. Es geht also auch darum, sie überhaupt dafür zu interessieren“, berichtet sie. „Ich habe zwei Gläser, die speziell für die Arbeit mit Kindern angefertigt worden sind. Eines ist ganz neu, das andere gibt es schon länger. Ich will herausfinden, welche Effekte die Gläser sowohl auf die Eltern als auch auf die Kinder haben – und welche Wechselwirkungen es gibt.“ Für Ulrike Eymann ist es wichtig, nicht nur die Kinder anzuschauen, sondern auch die Situation der Eltern in den Blick zu nehmen. Oft hätten diese Kummer, den die Kinder spüren und der Einfluss auf ihr eigenes Verhalten habe. „Egal, ob es nun um den therapeutischen Einsatz geht oder eher um eine unterstützende pädagogische Begleitung: Die Gläser sind Entwicklungshelfer“, unterstreicht die Therapeutin den Nutzen der Metallfarblichtgläser. „Das gilt auch im medizinischen Bereich, denn die Anthroposophische Medizin schaut ja schließlich auch ganzheitlich auf jede Erkrankung und ihre Heilungsperspektiven.“

Die Weiterbildung zum Metallfarblichttherapeuten durch Lichtblick e.V. dauert drei Jahre und findet berufsbegleitend statt. Sie richtet sich an Kunsttherapeuten, Musiktherapeuten und Heileurythmisten sowie an Ärzte, Heilpädagogen und Pädagogen mit anthroposophischer Zusatzausbildung. Die Weiterbildung ist von der Medizinischen Sektion am Goetheanum in Dornach anerkannt und wurde bisher bereits zwei Mal durchgeführt.

Jedes Ausbildungsjahr besteht aus drei Modulen, in denen die Auszubildenden unter anderem umfangreiche Einblicke in die Glasherstellung und alle damit verbundenen Prozesse erhalten, selbst künstlerisch arbeiten sowie nach und nach die verschiedenen Fenster, ihre Wirkung und Anwendungsmöglichkeiten kennenlernen. Der nächste Ausbildungsdurchgang startet im Sommer 2019.

Mehr Informationen: www.metallfarblicht.de





LUCIEN TURCI ist ausgebildeter Bildhauer und seit 2013 Leiter des Forschungsprojekts zur Metallfarblighttherapie. Schon früh interessierte er sich für die unterschiedlichen Farben, die Metalle in Gesteinen bewirken können. Diese Auseinandersetzung führte ihn zu qualitativen Fragen der Glasherstellung. Gemeinsam mit Marianne Altmaier erarbeitete er ein Konzept für die Herstellung der therapeutisch verwendeten Metallfarbläser.

„AUF DER *ganzen Welt* IM EINSATZ“

Interview zur Herstellung und Verbreitung der Metallfarblightgläser



Die Werkstatt von Lichtblick e.V. in Schwörstadt wirkt ein bisschen wie eine alchemistische Zauberröhle. Hier gibt es allerhand geheimnisvolle Zutaten und einen riesigen Ofen, der auf Hochtouren läuft. Bedient wird er von Lucien Turci,

der gemeinsam mit Florian Harling und anderen Helfern seit rund 15 Jahren bei enormen Temperaturen farbige Gläser für die Metallfarblighttherapie herstellt. Dieser Prozess ist nicht nur aufwendig, er erfordert auch viel Wissen, Präzision und Geschick. Denn wenn das heiße, flüssige Glas gegossen wird, muss alles ganz schnell gehen.

Wie lange dauert es, die Gläser herzustellen?

Lucien Turci: Wir brauchen etwa zwei Wochen, um sieben große Platten zu produzieren. Allein das Abkühlen der heißen Gläser zieht sich über zwei Tage hin: Sie liegen dazu in einem speziellen Ofen, der verhindert, dass im Material beim Abkühlen auf Raumtemperatur Spannungen entstehen. Anschließend werden die Gläser mit einem Diamantschleifer geschliffen. Abhängig vom Motiv, vom Glas und natürlich auch vom Schleifenden dauert diese Arbeit noch einmal durchschnittlich fünf bis sieben Tage – pro Glas! Das Schleifen, das jetzt Clothilde Bernard als meine Nachfolgerin übernommen hat, ist eine sehr fordernde Tätigkeit. Man braucht Kraft sowie Gefühl für Formen und Material gleichermaßen.

Sie arbeiten seit rund 15 Jahren mit diesen Gläsern. Was hat sich seitdem verändert?

Lucien Turci: Die größte Veränderung ist, dass die Gläser inzwischen an so vielen Orten auf der Welt im Einsatz sind. Außer in Deutschland wird mittlerweile in Holland, Schweden, England und in Amerika sowie ab 2019 sogar in Japan mit ihnen gearbeitet. Dadurch ist ein intensiver Austausch mit den Therapeuten und Patienten entstanden.

Das war am Anfang ganz anders. Da kamen die Fragen und Motive mehr aus unserem eigenen künstlerischen Empfinden. Heute kann man sagen, dass eine ganze Gruppe von Menschen an der Gestaltung und der Weiterentwicklung der Gläser beteiligt ist. Das hat sich aber erst über die Jahre entwickeln müssen: Ganz zu Beginn waren Marianne Altmaier und ich nur zu zweit, dann kamen später Florian Harling für die Herstellung und Monika Kagermeier für das Schleifen hinzu. Heute sind wir einige mehr: Allein die Therapeuten-Gruppe besteht aus über 20 Leuten, und es werden immer

mehr Menschen, die an der Metallfarblighttherapie Interesse haben.

Ursprünglich gab es zwölf Grundfarben und Grundmotive. Inzwischen sind jedoch noch weitere Farbläser entstanden. Was waren die Gründe hierfür?

Lucien Turci: Das kam durch die unterschiedlichen Arbeitsfelder und Einsatzorte. So gab es etwa die Rückmeldung, dass ein Motiv bei Erwachsenen sehr wirkungsvoll ist, aber für Kinder weniger gut geeignet scheint. Deshalb haben wir begonnen, neben den zwölf Grundmotiven neue Zwischenfarbtöne oder auch neue Motive zu entwickeln. Schon Marianne Altmaier hat die Fenster mit leichten Variationen geschliffen, bei denen jedoch das jeweilige Motiv immer erkennbar blieb.



FLORIAN HARLING ist Glasbläser und brachte seine Erfahrungen aus der Landwirtschaftsmechanik sowie sein Wissen aus einem Studium an der Kunstgewerbeschule ein. Zusammen mit Lucien Turci konstruierte er nicht nur den Ofen, sondern auch weitere Geräte wie Schieber und Gusstisch, die zur Herstellung der Gläser verwendet werden. Vorhergegangen waren gemeinsame, ausführliche Recherchen, etwa in Pariser Archiven über die Glasherstellung im 19. und 20. Jahrhundert.

Heilsame IMPULSE

Die Fördertätigkeit der Software AG-Stiftung lässt sich in zwei Worten zusammenfassen: „**Heilsame Impulse**“. Dieser Anspruch zieht sich als roter Faden durch die Stiftungsthemen. Auf der einen Seite spiegelt sich dies in den Projekten wider, die explizit eine heilsame oder gesundende Ausrichtung haben, wie beispielsweise in der Anthroposophischen Medizin. Auf der anderen Seite sollen die von der SAGST geförderten Projekte

generell heilen und gesundend wirken – und zwar in Bezug auf Menschen, soziale Gemeinschaften und/oder die Natur. Auf den folgenden Seiten möchten wir daher mit der „Gesundheitsbrille“ auf unsere Förderbereiche blicken und exemplarisch genau solche Projekte vorstellen. Wir danken an dieser Stelle unseren Impulsgeberinnen und Impulsgebern, die mit ihren Zitaten die jeweiligen Themenbereiche einleiten.

SCHWERPUNKTTHEMA
ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN
› S. 20/21

FÖRDERBEREICH
BEHINDERTEN- UND ALTENHILFE
› S. 22/23

FÖRDERBEREICH
ERZIEHUNG UND BILDUNG
› S. 24/25

FÖRDERBEREICH
KINDER- UND JUGENDHILFE
› S. 26/27

FÖRDERBEREICH
LANDWIRTSCHAFT UND NATURHILFE
› S. 28/29

SCHWERPUNKTTHEMA ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

„Die Anthroposophische Medizin ist in Deutschland als besondere Therapierichtung vom Gesetzgeber anerkannt. Das ist natürlich einerseits sehr schön, weil alles Besondere auch einen gewissen Schutzstatus hat. Auf der anderen Seite isoliert jede Besonderheit, weil sie eben nicht zum Allgemeinen gehört. Genau diese Isolation will die am Menschen orientierte Anthroposophische Medizin aber nicht. Sie will als Integrative Medizin **Brücken bauen** und zur Weiterentwicklung der gesamten Heilkunst beitragen.“

DR. MED. MATTHIAS GIRKE

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologie und Palliativmedizin, unter anderem Vorstandsmitglied im Dachverband für Anthroposophische Medizin in Deutschland sowie Leiter der Medizinischen Sektion am Goetheanum

Aus der Motivation heraus, die Anthroposophische Medizin als Ergänzung zur konventionellen Schulmedizin einem möglichst breiten Patientenkreis zugänglich zu machen, hat die Software AG-Stiftung vor zehn Jahren begonnen, ihre Förderung in diesem Bereich auf die Akademisierung zu fokussieren.

Auch wenn es vonseiten der Patientinnen und Patienten damals schon den Wunsch nach komplementärmedizinischen Ansätzen gab, fanden sich jedoch anfangs zu wenige Ärztinnen und Ärzte, die auf diesen Bedarf antworten konnten. Zudem war die Komplementärmedizin als Erfahrungsheilkunde lange Zeit nicht Bestandteil der universitären Forschung, was es schwierig machte, Therapien aus der Anthroposophischen Medizin im Gesundheitssystem oder beispielsweise als Kasernenleistungen zu etablieren.

Vor diesem Hintergrund ging es zu Beginn der Förderung im Jahr 2008 zunächst darum, die Anthroposophische Medizin auf Augenhöhe und im Austausch zur konventionellen Schulmedizin diskursfähig zu machen. Denn – so der stellvertretende Leiter der Medizinischen Sektion am Goetheanum Georg Soldner – wenn es gelänge, die methodische Basis, die Wirksamkeit und den therapeutischen Nutzen dieser Medizin in Forschung und Lehre wissenschaftlich transparent werden zu lassen, könne eine integrative Medizin Wirklichkeit werden, die das Beste beider Seiten zum Wohle des Patienten vereinigt.

Die Basis für diese wissenschaftliche Anerkennung und Repräsentanz an den Universitäten sowie die zentrale Grundlage für die universitäre Forschung legte damals die finanzielle Unterstützung von Habilitationen qualifizierter Wissenschaftler. Insgesamt hat die Software AG-Stiftung so zwölf

Forscherpersönlichkeiten auf ihrem Weg zur Lehrberechtigung begleitet.

Anschließend konnten nach einem intensiven Dialog mit den Universitätsgremien anthroposophisch-medizinische Stiftungslehrstühle und Professuren an den Standorten Witten/Herdecke, Berlin und Bern eingerichtet werden. Diese unterstützt die Stiftung bis heute, da – trotz der deutlich gewachsenen Reputation dieser Therapierichtung – nur in Einzelfällen eine Kostenübernahme durch die öffentliche Hand bzw. die Universitäten selbst gelingt.

Dies schränkt die Stiftung bei weiteren Förderprojekten ein, weil durch diese Form der Dauerfinanzierung Mittel gebunden werden. Dennoch engagiert sie sich verstärkt unter anderem auch an Forschungsinstituten (zum Beispiel dem Institut für angewandte Erkenntnistheorie und medizinische Methodologie in Freiburg, dem Forschungsinstitut Havelhöhe in Berlin sowie dem Forschungsinstitut für Künstlerische Therapien in Alfter bei Bonn) und macht sich für die Ausbildung des medizinischen Nachwuchses stark.

Die Aus- bzw. Weiterbildung anthroposophischer Ärzte fördert die Stiftung beispielsweise an der Eugen-Kolisko-Akademie in Filderstadt. Unter anderem über das Albertus-Magnus-Stipendium erhalten auch angehende Fachärzte aus dem Bereich der konventionellen Medizin mit einem Interesse an anthroposophischen Therapien in ihrer Ausbildung Unterstützung – nicht nur durch monetäre Hilfe, sondern auch durch fachlich qualifizierte Mentoren.

Hinzu kommen mittlere und kleinere Förderungen von Instituten, An-Instituten, Ambulanzen, Forschungsvorhaben sowie weiteren Projekten.

Was ist Anthroposophische Medizin?

Auf die Individualität des Patienten eingehen

Die Wege zu Heilung und Gesundheit sind so vielfältig wie die Menschen selbst. Jeder Mensch hat seine eigene Gesundheit – und seine eigene Krankheit. So geht die Anthroposophische Medizin davon aus, dass erst das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist das Individuum ausmacht. Deshalb ist der kranke Mensch auch viel mehr als die Summe seiner Krankheitssymptome.

Dabei ist die Anthroposophische Medizin keine „Alternativmedizin“, sie will die

konventionelle Medizin nicht ersetzen – sie soll vielmehr ganz bewusst erweitert werden. So können in der Diagnostik und Therapie alle Bestandteile der Schulmedizin eingesetzt werden. Dementsprechend haben Anthroposophische Ärzte/innen ein „normales“ Medizinstudium sowie eine konventionelle Facharzt Ausbildung durchlaufen. Erweiternd bezieht die Anthroposophische Medizin geisteswissenschaftliche Erkenntnisse mit ein, die auf Rudolf Steiner, den Begründer der Anthroposophie, und die Ärztin Ita Wegman zurückgehen.

Grundsätzlich geht die Anthroposophi-

sche Medizin davon aus, dass Krankheiten keine zufällig auftretenden Fehlfunktionen sind. Vielmehr werden Krankheiten als Prozesse verstanden, die als körperliche oder seelische Störung oder Veränderung auftreten, wenn die Wechselbeziehungen zwischen Körper, Geist und Seele eines Patienten nicht mehr harmonisch ineinander greifen. Krankheiten können deswegen nie pauschal beurteilt oder therapiert werden.

Quelle: Dachverband Anthroposophische Medizin in Deutschland

FÖRDERBEREICH BEHINDERTEN- UND ALTENHILFE

„Alter und schlechte Gesundheit werden ständig wechselt.“ Ellen Langer, Mitbegründerin der modernen Sozialpsychologie, hat in vielen ideenreichen Experimenten nachgewiesen, dass die ‚Gebrechlichkeiten‘ des Alters in hohem Maß auf unseren gedanklichen Einstellungen beruhen, die wir zumeist unbewusst in frühkindlichen Erfahrungen erwerben. Auch die moderne Hirnforschung zeigt: Machen wir **Erfahrungen**, die ‚unter die Haut gehen‘, ist die Umgebung anregend und sind unsere sozialen **Beziehungen** bedeutsam, dann bilden sich sogar im Gehirn unentwegt neue Zellen und Verbindungen, bis ins höchste Alter.“

UWE SCHARF
Geschäftsführer im Haus Aja Textor-Goethe in Frankfurt am Main

Beziehung und Begegnung – Wege im Umgang mit Demenz

In den meisten Ländern der Erde steigt die Lebenserwartung Jahr für Jahr. Gleichzeitig nehmen Demenzerkrankungen drastisch zu und stellen Angehörige, aber auch Pflegeeinrichtungen vor große Herausforderungen. Ihnen begegnet das Alten- und Pflegeheim „Haus Aja Textor-Goethe“ auf spezielle Weise, indem es konsequent auf Beziehung und echte Kontakte setzt.

„Menschen mit Demenz“, erklärt Geschäftsführer Uwe Scharf, „verlieren zwar bestimmte kognitive Fertigkeiten – alles andere, darunter auch die emotionalen Fähigkeiten, ist aber weiterhin gesund.“ Deshalb sei „ein wirkliches In-Beziehung-Treten“ auch das Wichtigste im Umgang mit den Erkrankten. Eine solche Begegnungsqualität schafft bei den Pflegenden nicht nur Verständnis für die besonderen Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner, sie lässt auch Räume entstehen, in denen sich die Demenzkranken angesprochen und gefördert fühlen. Dies ist, Scharf zufolge, vor allem deshalb relevant, weil Alter und Demenz nicht ausschließlich nur Verfall bedeuten müssen, sondern – wenn man ein spirituelles Menschenbild zugrunde legt – auch eine wichtige Entwicklungsphase im Leben darstellen können. „Menschen in der Demenz“, erläutert er, „bilden nämlich manchmal Fähigkeiten aus, die in ihrem bisherigen Leben keinen Platz haben durften. Emotionale Wärme zum Beispiel. Eine solche Entwicklung kann unter Umständen dazu beitragen, die Biografie eines Menschen abzurunden.“

Doch auch für alte Menschen ohne demenzielle Erkrankung, macht Scharf deutlich, sei dieser letzte Lebensabschnitt eine wichtige Phase, in der intensiv begleitet und nicht nur notdürftig versorgt werden sollte. „Am Ende des Lebens geht es für alle Menschen um die Bewältigung der Vergangenheit. Zu helfen, diese loszulassen und in Frieden gehen zu können, sehen wir hier im Haus Aja als zentrale Aufgabe einer menschenwürdigen Altenpflege.“

> www.haus-aja.de

„Heilsamer Impuls für die gesamte Region“ – Sozialtherapie in Juchowo

„Wer Visionen hat, sollte zum Arzt gehen.“ Dieses geflügelte Wort, das auf einen Ausspruch des verstorbenen Altkanzlers Helmut Schmidt zurückgeht, haben die Pionierinnen und Pioniere des **Dorfprojekts Juchowo** vor über 15 Jahren auf den Kopf gestellt: „Wer heilsam wirken möchte, muss Visionen haben“ könnte das Motto gewesen sein, mit dem sie zur Jahrtausendwende in ein ambitioniertes Vorhaben gestartet sind. Auf gut 2.000 Hektar brachliegendem Land sollte im nordwestlichen Polen eine lebendige Dorfgemeinschaft entstehen.

Dem ausdauernden Einsatz vor Ort ist es zu verdanken, dass, getragen von der Stanisław Karłowski-Stiftung, diese Vision Realität werden konnte und auf dem Boden der biologisch-dynamischen Landwirtschaft vielfältige Initiativen entstanden sind – von Forschung über Ausbildung, Pädagogik bis hin zur Sozialtherapie.

Eine wichtige Etappe auf dem Weg dahin konnte im Sommer 2017 erreicht werden, als der Grundstein für eine Werkstatt für Menschen mit Behinderung gelegt wurde, die Ende 2018 eröffnen und für 50 Menschen mit Hilfebedarf sowie 16 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Arbeits- sowie Lebensort sein wird.

Dieser Meilenstein ist nicht nur wichtig für alle am Projekt Beteiligten, sondern hat auch über die Region hinaus eine Strahlkraft entwickelt: Ein Landespolitiker etwa bezeichnete den Sozialbetrieb als die „Krönung der bisherigen Bemühungen“. Wenige Wochen später wurde die Sozialtherapie noch vor der Eröffnung als „nachahmenswertes Beispiel“ bei einem landesweiten Wettbewerb in Polen ausgezeichnet.

> www.juchowofarm.org/de

Arbeit kann krank machen, aber auch gesund

Immer mehr Menschen sind gestresst. Dies geht längst über das bloße Empfinden hinaus. Mittlerweile wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass Zeitdruck, Arbeitslast sowie mangelnde Wertschätzung im Job auf Dauer krank machen. Berufstätigkeit kann aber auch ein Quell für Gesundheit sein. Sie erfüllt nicht nur unser Leben mit Sinn und gibt uns Struktur, sondern sie ermöglicht auch sozialen Austausch sowie das Erleben von Anerkennung und Selbstwirksamkeit. Vor diesem Hintergrund schreiben Ärzte und Psychologen der Arbeit sogar eine therapeutische Wirkung zu. Insbesondere für den Genesungsprozess nach einer psychischen Krise ist eine sinnstiftende Tätigkeit von zentraler Bedeutung.

An diesem Punkt setzt die **Reha-Steglitz in Berlin** mit insgesamt fünf Arbeitsstätten an: Hier können Menschen, die beispielsweise unter Angststörungen oder Depressionen leiden, ihre Arbeitsbelastbarkeit stundenweise testen, erweitern oder erhalten – ohne äußeren Druck und aus der eigenen Motivation heraus. „Die Leistungsanforderungen sind dabei flexibel und berücksichtigen sowohl Ressourcen als auch Beeinträchtigungen“, so Frank Böcker, Leiter des Bereichs „Arbeit und Beschäftigung“.

Im „Saitenschiff“, einer Werkstatt mit Laden, werden insbesondere Schulinstrumente repariert. Eine Arbeit, die, wie Böcker betont, „eine hohe Spezialisierung und Muße erfordert“. Ganz andere Fertigkeiten, so macht er deutlich, würden hingegen zum Beispiel im Gastronomiebetrieb oder auch in der Näherwerkstatt gebraucht. Hier arbeiten Menschen mit psychischen Erkrankungen, die Marmel-, Turn- oder Brotbeutel, Kissen und vieles mehr fertigen – auch als Auftragsarbeit. „Dabei“, so Böcker, „spielen Upcycling und der ökologische Umgang mit Ressourcen eine große Rolle.“

> www.reha-steglitz.de

FÖRDERBEREICH ERZIEHUNG UND BILDUNG

„Der Kopf braucht **Hand, Herz und Fuß**: Am Anfang war keine Schule, sondern pralles Leben mit allen Sinnen, einem ungebändigten Willen, tiefen Empfindungen und einem erst langsam erwachenden Denken. Alles echte Lernen basiert auf dem Zusammenklang von **Wollen, Fühlen und Denken**. Dem Fühlen kommt für die Gesundheit eine besondere Bedeutung zu, weil es als Mittler zwischen Kopf und Wille innig verwandt mit dem Rhythmus ist. Im Unterricht entspricht das dem Wechsel zwischen Tätigkeit und Ruhe, Konzentration und Genuss, Einatmen und Ausatmen. Rhythmus gibt den Kindern **emotionale Sicherheit** und wirkt konstitutionell gesundend – ein Leben lang.“

HENNING KULLAK-UBLICK
Waldorfpädagoge und Vorstand im Bund der Freien Waldorfschulen

Einschulungsalter und Gesundheitsentwicklung

Musikalische Früherziehung mit zwei, Chinesisch lernen mit drei, Ballettunterricht mit vier. Früh übt sich, was ein Meister werden will. Davon waren lange Zeit nicht nur ehrgeizige Eltern überzeugt, auch im Zuge der PISA-Studien gab es Bestrebungen, die frühkindliche Bildung auszubauen. Als Heilmittel gegen das schlechte Abschneiden deutscher Schüler im internationalen Vergleich wurde damals bundesweit die Stichtagsregelung für den Schuleintritt geöffnet und daraufhin in einigen Bundesländern das Einschulungsalter um bis zu ein halbes Jahr herabgesetzt. Die Konsequenz: Immer mehr Kinder mussten schon im Alter von fünf Jahren die Schulbank drücken. Heute – 15 Jahre nachdem in acht Bundesländern der Stichtag für die Einschulung nach hinten verlegt wurde – nimmt die Zahl der fünfjährigen Erstklässler in Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg, Sachsen-Anhalt und Berlin wieder deutlich ab. Im Saarland etwa war im vergangenen Schuljahr kein einziger Fünfjähriger unter den Erstklässlern.

Der Grund dafür ist Experten zufolge ein gesellschaftliches Umdenken. Während es früher bei der Bildung mehr um Schnelligkeit gegangen sei, wolle man heute Kindern und Jugendlichen die nötige Zeit lassen, sich gesund und altersgemäß zu entwickeln. Dabei spielt das Einschulungsalter – das haben verschiedene Langzeituntersuchungen wie die des **Instituts für Pädagogik, Sinnes- und Medienökologie (IPSUM) in Stuttgart** ergeben – eine wichtige Rolle. Eine zu frühe Einschulung – so die Zwischenergebnisse der IPSUM-Studie – könne zum Beispiel die Leistungsfähigkeit eines Kindes schwächen und Allergien, Asthma oder Neurodermitis hervorrufen. Insbesondere für das Item „Hinweise auf ADHS“ ließe sich, wie die Studie bereits 2013 festgestellt hat, bei den nicht vollständig schulreifen Kindern ein deutlich erhöhtes Gesundheitsrisiko nachweisen.

> www.ipsum-institut.de

Den gesunden Umgang mit Bildschirmmedien lernen

Ultrabooks, Smartwatches und Augmented Reality: Die Digitalisierung prescht in gigantischen Schritten voran und macht auch vor den Klassenzimmern nicht halt. Immer früher steht der Einsatz von PC und Internet auf dem Lehrplan, damit die Schülerinnen und Schüler nicht den Anschluss an den technischen Fortschritt verpassen und für die Arbeit in einer digitalen Zukunft gewappnet sind. Doch nicht nur in Grundschulen, auch in Kindergärten und Kitas halten die Bildschirmmedien mittlerweile verstärkt Einzug, ohne dass wirklich geklärt wäre, ob die jungen User überhaupt reif für die Nutzung dieser Medien sind und welchen Einfluss die Digitalisierung auf eine gesunde kindliche Entwicklung hat.

Diese „Medienmündigkeit“ steht im Mittelpunkt eines Forschungsprojekts von **Prof. Dr. Paula Bleckmann an der Alanus Hochschule** in Alfter bei Bonn. Ziel des Vorhabens ist es, geeignete Maßnahmen zu entwickeln, zu erproben und zu evaluieren, die es den Heranwachsenden ermöglichen, sich zu „Medien-Meistern“ und nicht zu „Medien-Knechten“ zu entwickeln. Es gehe – so Bleckmann – vor allem darum, Kindern und Jugendlichen Wege aufzuzeigen, wie sie aktiv und selbstbestimmt mit den digitalen Medien umgehen können. Zentral für diesen Forschungsansatz ist dabei die Annahme, dass der kompetente Umgang mit Medien eine innere Reifung des Menschen voraussetzt, vergleichbar mit dem Erwerb eines Pkw-Führerscheins. Ihre Forschung konzentriert sich dabei, erläutert die Medienpädagogin das Vorgehen weiter, auf reformpädagogische Einrichtungen bzw. Schulen, weil es hier eher als an öffentlichen Schulen möglich sei, Veränderungen und Neuerungen in der Praxis schnell umzusetzen.

> www.tinyurl.com/medienreformaed

Erste Hilfe für traumatisierte Kinder – Die heilende Wirkung von Pädagogik

Naturkatastrophen, Flucht und Vertreibung, Missbrauch oder Hunger: Jeden Tag erleben Kinder und Jugendliche traumatische Erlebnisse. Sie machen lebensbedrohliche, furchtbare und zutiefst verängstigende Situationen durch, die außerhalb des „normalen“ menschlichen Erfahrungsbereichs liegen und mit einem intensiven Gefühl von Ohnmacht sowie mit Kontrollverlust verbunden sind.

Aus dieser traumabedingten Erstarrung will die Notfallpädagogik weltweit bereits in der Frühphase betroffene Kinder und Jugendliche befreien und ihnen mit Methoden der Waldorfpädagogik helfen, das Erlebte zu überwinden. Durch die Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte wird dabei der Entwicklung von Trauma-Folgestörungen entgegengewirkt. In künstlerischen Aktivitäten etwa soll das Unausgesprochene nonverbal zum Ausdruck gebracht und verarbeitet werden können. Durch Eurythmie, Bewegungsspiele oder Reigen wird darüber hinaus versucht, den Schrecken zu lösen, der buchstäblich in die Glieder gefahren ist.

Erstmals entwickelt und in den Krisengebieten der Welt erprobt wurde dieser neue Ansatz in der Traumabearbeitung von den Freunden der Erziehungskunst. Ihn bekannter zu machen, weiterzuentwickeln sowie in Aus-, Fort- und Weiterbildungen zu lehren, das hat sich das **Freie Internationale Institut für Notfall- und Traumapädagogik (IINTP) in Karlsruhe** zur Aufgabe gemacht. „Notfallpädagogik kann“ – so IINTP-Gründungsmitglied Bernd Ruf – „nicht nur dabei helfen, traumatischen Stress abzubauen, sondern wirkt sich auch positiv auf das Immunsystem aus. An der Universitätsklinik Cali in Kolumbien konnte zum Beispiel beobachtet werden, dass eine notfallpädagogische Begleitung die Wundheilung fördert.“

> www.iintp.info

FÖRDERBEREICH KINDER- UND JUGENDHILFE

„Computerspiele und Social Media beschenken Kindern ein intensives Erleben von Interaktivität und Selbstwirksamkeit. Sie erfahren kontinuierlich Glücksgefühle, die süchtig machen können, wenn es an der nötigen **Verankerung im realen Leben** fehlt. Mit Mediensucht ist es dabei ähnlich wie beim Schnupfen: Während manchen beim leisesten Windstoß sofort die Nase läuft, erkälten sich andere nur selten. Sie sind – wie man so schön sagt – **„abgehärtet“** und können Angriffen auf das Immunsystem besser standhalten. Es ist daher Aufgabe von Eltern und Erziehern sowie auch der Kinder- und Jugendhilfe, die **seelischen Abwehrkräfte**, das heißt die Resilienz, durch Erfahrungen außerhalb der virtuellen Medienwelten zu stärken. Das erhält nicht nur die kindliche Psyche gesund, sondern macht auch fit für die digitale Zukunft.“

PROF. DR. PAULA BLECKMANN
Professorin für Medienpädagogik an der Alanus Hochschule
in Alfter bei Bonn

„Wir sind ansprechbar – immer.“

Der zehnjährige Oskar liegt mit Krebs im Krankenhaus. Er ist „austherapiert“ und weiß, dass er sterben muss. Mehr noch als dieses Wissen macht ihm aber zu schaffen, dass niemand mit ihm darüber redet, weder seine Eltern noch die Ärzte. So wie der Romanfigur Oskar geht es in Deutschland schätzungsweise 40.000 Kindern, die an einer lebensverkürzenden Krankheit leiden und die oft – noch vor der Diagnose – um ihren Zustand wissen. Diese sterbenskranken Kinder haben viele Fragen, die insbesondere Angehörige in ihrem eigenen Leid häufig nicht beantworten können. Sie schweigen, weil sie die Hoffnung aufrechterhalten und das Kind schützen wollen. Vor allem Geschwisterkinder verinnerlichen dann, dass man besser nicht über den Tod spricht – zumindest nicht in der Familie.

In solchen Situationen ist das **OSKAR Sorgentelefon**, das dem Kinderbuch von Eric-Emmanuel Schmitt seinen Namen verdankt, eine wichtige Anlaufstelle. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind rund um die Uhr und auch an Feiertagen nicht nur für die kranken Kinder da. Das telefonische Beratungs-, Informations- und Vermittlungsangebot, das 2015 vom Bundesverband Kinderhospiz ins Leben gerufen wurde, richtet sich an alle, die sich um ein lebensverkürzend erkranktes Kind sorgen oder um es trauern.

Anonym und kostenfrei steht es unter 0800 8888 4711 zur Verfügung und bietet auch in Krisensituationen wie Suizid, Unfall oder dem Verlust eines Kindes während der Schwangerschaft seelische Unterstützung. Die speziell geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben darüber hinaus Zugriff auf eine Datenbank aller Institutionen, die bundesweit in der Kinderhospizarbeit oder in angelehnten Bereichen tätig sind. Sie können Erziehungsberatungsstellen, Kinderärzte und -kliniken, Trauerbegleitangebote oder Bestatter vermitteln.

> www.oskar-sorgentelefon.de

Widerstandskraft der Psyche stärken

Kaum ansprechbar, tieftraurig, unberechenbar: Leiden die Eltern unter einer psychischen Erkrankung, ist das für Kinder schwer zu verstehen. Oft geben sie sich selbst die Schuld daran und müssen viel zu schnell erwachsen werden. Der Grund: Schwere Depressionen, Psychosen, die Alkohol- oder Drogenabhängigkeit ihrer Eltern zwingen diese Kinder dazu, früh Verantwortung zu tragen oder sogar die Rolle der Erwachsenen einzunehmen. In dieser verkehrten Welt wachsen deutschlandweit mehr als 1,5 Millionen Kinder auf – mit einer großen Bürde und dem erhöhten Risiko, im Laufe ihres Lebens selbst psychisch zu erkranken.

Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, die Resilienz der Kinder frühzeitig zu fördern. Auf die Ausbildung dieser Fähigkeit, auch in einer schwierigen Lebenssituation physisch und psychisch stabil zu bleiben, zielt der **Verein Outlaw aus Münster** mit seinem Projekt „Stark und Gesund“ ab. Das Hilfsangebot für Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 14 Jahren will mit einem Familienpatenmodell sowie altersspezifischen Gruppenangeboten ihre Widerstandskraft stärken. Es bringt betroffene Familien mit einer Patenfamilie oder einem Einzelpaten zusammen, der die Familie bei alltäglichen Herausforderungen unterstützt. In Gruppenangeboten können die Kinder darüber hinaus über ihre Sorgen oder Ängste sprechen, sich kreativ betätigen und so von Schuld- oder Schamgefühlen befreien. Begleitend wird über das Thema „Psychische Erkrankungen“ aufgeklärt und gemeinsam nach Lösungsstrategien gesucht. Auf diese Weise erfährt nicht nur jedes einzelne Kind in seinen Bedürfnissen und seiner Entwicklung Unterstützung, auch die Familie als Ganzes wird entlastet.

> www.outlaw-ggmbh.de

Mäander Jugendhilfe: Entwicklungsförderung in Krisenzeiten

Mäander – ein Begriff aus der Geografie – ist die Bezeichnung für einen unbegradigten Flusslauf, der sich selbst seinen Weg bahnt. Nicht nur in Fluss-, sondern auch in Lebensverläufen junger Menschen kann es infolge von seelischen Krisen zu solchen Windungen, Schleifen und Rückläufen kommen. Diesen Heranwachsenden, die häufig mit Suchterfahrungen, Selbstverletzung sowie Angst- oder Persönlichkeitsstörungen zu kämpfen haben, bietet eine gleichnamige Jugendhilfeeinrichtung am Rande von Potsdam einen besonderen Entwicklungsraum.

„Bei uns“, erklärt der pädagogische Leiter der **Mäander Jugendhilfe** Sebastian Sieboldt, „lernen sie das Leben mit all seinen Wendungen anzunehmen und sich wieder den Herausforderungen des Alltags zu stellen.“ Helfen sollen dabei neben klaren Tagesabläufen vor allem auch Sinn gebende Tätigkeiten, die therapeutisch und pädagogisch begleitet werden, sowie ein reizarmes Umfeld. „Dieses Umfeld“, erläutert Sieboldt, „wurde 2015 mit der Sanierung eines ehemaligen Ausflugslokals geschaffen, das unsere Bewohnerinnen und Bewohner im Alter von 14 bis 22 Jahren aktiv mitgestaltet haben.“

Hier, schildert Sieboldt weiter, könne fernab der Berliner Großstadt eine ganz intensive Beziehungsarbeit stattfinden – nicht nur zwischen den Betreuern und den häufig stark bindungstraumatisierten Jugendlichen, sondern auch innerhalb der Wohngruppe. „Eine echte Gemeinschaft aufzubauen, ist dabei nicht immer einfach, aber sehr wichtig“, so der Sozialpädagoge weiter. „Deshalb versuchen wir, mit den Jugendlichen, die im Schnitt zwei Jahre bei uns bleiben, auch nach ihrer Zeit bei Mäander Kontakt zu halten.“

> www.maeander-ggmbh.de

FÖRDERBEREICH LANDWIRTSCHAFT UND NATURHILFE

„**Gesundheit** als das grundlegendste aller Phänomene des menschlichen Lebens ist nur schwer mit Worten zu erfassen. Viel leichter ist es stattdessen, zu erspüren, was zum Beispiel gesunde Ernährung ist. Wer auf einem besonders gut geführten Hof schon einmal das **Gleichgewicht** zwischen dem Boden, den Pflanzen, den Tieren und dem Menschen erlebt hat, versteht schnell, dass es dabei nicht bloß um die richtige Menge an Mineralien, Proteinen und Antioxidantien geht, sondern vielmehr um die **innige Verbindung** zwischen dem Lebensmittel sowie Körper, Seele und Geist des Menschen.“

PH.D. JENS-OTTO ANDERSEN
Forschungskordinator bei der Biodynamic Research Association
in Dänemark

Den Boden für eine gesunde Zukunft bereiten

Fruchtbarer Boden ist unerlässlich, um die Welt gesund zu erhalten. Er bietet Lebensraum für Tiere und Pflanzen, schafft wertvolle Nahrungsmittel und schützt als CO₂-Speicher das Klima. Doch gesunder Boden geht in besorgniserregender Geschwindigkeit verloren. Allein in der EU wird jährlich durch Verstädterung und falsche Bewirtschaftungsmethoden Boden im Wert von 38 Milliarden Euro vernichtet.

Hierauf will der **Bodenfruchtbarkeitsfonds der Bio-Stiftung Schweiz** aufmerksam machen und damit den Boden für eine gesunde Zukunft bereiten. Zu diesem Zweck unterstützt er Landwirte aus Deutschland, Österreich, Liechtenstein und der Schweiz bei Maßnahmen, mit denen Bodenfruchtbarkeit aufgebaut und bewahrt werden kann. „Das schafft“, so der Vorsitzende des Fonds, Mathias Forster, „wichtige Freiräume“, in denen sich Bauern intensiver um das Wechselspiel von Boden, Lebewesen und Bodenfruchtbarkeit kümmern können und weniger Kompromisse machen müssen.

„Dazu“, erläutert Forster, „können Landwirte vom Fonds finanzierte Experten hinzuziehen, die bei der Erarbeitung eines individuellen Maßnahmenplans zur Seite stehen.“ Hiervon haben bisher 32 Betriebe in einem Pilotprojekt profitiert, das bis 2020 die Entwicklung der Böden dokumentieren soll. Darüber hinaus will der Fonds auch bei den Konsumenten ein neues Bewusstsein wecken. Wer für 100 Euro jährlich eine Patenschaft übernimmt, fördert den Aufbau von 2.500 m² gesundem Boden – das entspricht der Fläche, die jeder im Durchschnitt für seine Ernährung benötigt. Dieser Informations- und Bildungsansatz wird durch die Software AG-Stiftung im Rahmen ihrer Förderung gemeinnütziger Initiativen ebenso unterstützt wie das Forschungskonzept zur Bodenfruchtbarkeit.

> www.bodenfruchtbarkeit.bio

Mit biodynamischer Züchtung Heilkräuter- Vielfalt bewahren

Seit jeher vertrauen Menschen auf die Heilkraft der Pflanzen, die uns die Natur bereitstellt. Heute wird, was man früher in freier Wildbahn sammelte, weitgehend kultiviert und mit dem Ziel einer möglichst großen Verwertbarkeit speziell für den Einsatz in Pharmazie oder Naturkosmetik gezüchtet. Aus diesem Grund sind im konventionellen Anbau Hybride und einseitig wirkstofforientierte Sorten entstanden, die die althergebrachten Heil- bzw. Arzneipflanzen in ihrer Eigenheit und Vielfalt bedrohen.

Damit die bewährten Sorten dennoch auch in Zukunft als Grundlage für die Komplementärmedizin sowie die Produktion alternativer Kosmetika zur Verfügung stehen, setzt sich der **Verein „Hortus officinarum“** für die qualitative Erhaltung und Veredelung von Heilpflanzen-Saatgut ein.

2008 aus einem Zusammenschluss von Gärtnern entstanden, arbeitet „Hortus officinarum“ im Sinne der biologisch-dynamischen Anbauweise. „Wir gehen davon aus, dass diese Art der Pflege die Pflanzen in ihrer Plastizität unterstützt und bereits wie eine Züchtungsmaßnahme wirkt“, so Vorstands- und Gründungsmitglied Andreas Ellenberger über die Erhaltung- und Züchtungsarbeit des Vereins.

Sie wird von einem Netzwerk, bestehend aus über 100 Firmen, Ärzten, Apothekern und Privatpersonen, getragen und findet aktuell in drei Betrieben in Deutschland bzw. der Schweiz statt. In den Weleda-Heilpflanzengärten zum Beispiel machen Hortus-Beauftragte zahlreiche der rund 300 angebauten Arten gezielt für die Saatgutgewinnung nutzbar. Eine große Rolle spielt dabei neben der Sortenechtheit insbesondere auch die Pflanzengesundheit.

> hortus-officinarum.ch

Nachhaltige Ernährung weltweit

Eine wachsende Weltbevölkerung, sich verändernde Lebensgewohnheiten sowie der Klimawandel machen das Thema „Ernährung“ zu einer der großen Herausforderungen unserer Zeit. Diese Entwicklungen werfen die Frage danach auf, wie es gelingen kann, die gesamte Menschheit langfristig mit Lebensmitteln zu versorgen und ihre gesunde Ernährung in einer Weise zu sichern, die unsere natürlichen Ressourcen nachhaltig schützt. Welche Rolle die ökologische Landwirtschaft dabei spielen kann, steht im Mittelpunkt des **Organic Food System Programme (OFSP)**, an dem mehr als 80 Wissenschaftlerinnen sowie Wissenschaftler aus über 30 Ländern arbeiten. Es wurde von UNO und FAO (Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen) als eines von weltweit acht Core-Projekten zur nachhaltigen Ernährung ausgewählt.

Das Programm will Parameter und Belege für nachhaltige Ernährungssysteme entwickeln, wobei die Gesundheit der Menschen, die die Lebensmittel essen, einen zentralen Indikator für echte Nachhaltigkeit darstellt. Durch wissenschaftliche Studien mit praktischer Umsetzung sollen vor diesem Hintergrund Veränderungsprozesse angeregt werden, um gesunde Konsummuster und umweltgerechte Produktionssysteme auf der ganzen Welt zu verbreiten. Ein wichtiges Instrument ist dabei die Sammlung von Transformationsbeispielen, wie etwa die schwedische Södertälje Sustainable Food Society. Sie spiegeln die kulturelle Vielfalt wider und sollen deutlich machen, wie die Umsetzung nachhaltiger Ziele in Abhängigkeit von geografischen, klimatischen, politischen und sozio-kulturellen Rahmenbedingungen erfolgen kann.

> organicfoodsystem.net

„Vor allem Kinderaugen SIND EMPFINDLICH.“

*Gedanken zu einem bewussten Umgang
mit Kunstlicht*



ULRIKE WENDT

ist freischaffende Eurythmistin, arbeitet in der Gesellschaft für Bildekräfteforschung mit und leitet das Projekt „Lichtfragen.info“ im Netzwerk für gutes Licht. Unter www.lichtfragen.info hat sie viele Informationen und Antworten auf Fragen zum Thema „Licht“ sowie besonders auch zu den modernen Beleuchtungstechniken zusammengestellt.

In alten Zeiten wurde die Sonne als Göttliches verehrt, Licht und Erkenntnis standen immer in engem Zusammenhang. Diese Verbindung ist durch die Naturwissenschaften immer weiter zurückgedrängt worden. Licht wurde zu Teilchen und Wellen, und heute werden auch die lebensgestaltenden UV- und Infrarotanteile des Sonnenlichts nicht mehr als „Licht“ angesehen. Licht ist nur noch der sichtbare Teil des elektromagnetischen Spektrums.

Mit dieser gängigen Lichtdefinition wird der hohe Wärmeanteil in der Glühlampe zur reinen Energieverschwendung. Da ist die EU-weit marktbeherrschende LED (englisch: light-emitting diode) anders: Energiesparende blaue Leuchtdioden werden mit einer orangefarbenen Beschichtung überzogen und erzeugen eine stark gerichtete Helligkeit – kostengünstig, aber ohne Wärme im Licht.

Das bringt eine Reihe von Problemen mit sich: Das Farbspektrum einer LED, auch einer „warmweißen“, weist technisch bedingt fast immer hohe Blauwerte auf, ganz im Gegensatz zum Glühlampenspektrum mit seinem starken Rotanteil. Dieses blaue Licht macht wach – zu wach, wie sich mittlerweile herausgestellt hat. Das viele helle Kunstlicht stört den inneren Rhythmus und verhindert einen erholsamen Nachtschlaf. Immer längere Nutzungszeiten von Smartphone, PC und Fernseher belasten erwiesenermaßen die Augen und sorgen für massiv steigende Raten bei der Makuladegeneration, die zu Früherblindung führt.

Vor allem Kinderaugen sind empfindlich, wie schon eine wissenschaftliche Studie der französischen Behörde für Er-

nährung, Umwelt- und Arbeitsschutz von 2011 ganz deutlich aufzeigt: Schädlich ist nicht nur der ständige Blick auf den Bildschirm, auch LEDs in Kinderzimmern sollten unbedingt vermieden werden.

Unsere eigenen Studien belegen, dass LED-Licht in der Schule negativ auf die Kreativität und Gedächtnisfähigkeit der Kinder wirkt. Licht greift viel tiefer in die menschliche Konstitution ein, als es technische Normen und Richtwerte abbilden können. Nach den Plänen der EU soll die LED aber ab 2021 das allein verfügbare Leuchtmittel werden.

In unseren Schulberatungen empfehlen wir deshalb einen differenzierten und bewussten Umgang mit Kunstlicht: Vor allem in den Klassen 1 bis 6 und in allen Räumen, in denen künstlerischer Unterricht stattfindet, sollte weiterhin mit Halogenleuchtampen beleuchtet werden. Die kleinen GU-9-Stecker sind mindestens noch bis 2021 überall erhältlich und verbrauchen nicht wesentlich mehr Energie als hochwertige LEDs mit verbessertem Farbspektrum. Für die Zukunft arbeiten wir an der Entwicklung von Filtern, die die besonders schädlichen LED-Wirkungen zurückhalten sollen. Ganz wesentlich auch, und das gilt für kleine wie für große Menschen: So oft wie möglich ans Tageslicht gehen – auch ein grauer Novembertag hat mehr Lichtqualität als jedes Kunstlicht!

Was bleibt weiter zu tun? Neben dem notwendigen gesellschaftspolitischen Engagement und viel Tageslicht können folgende Tipps hilfreich sein:

- Immer wieder Pausen bei der Bildschirmarbeit machen, die Augen bewegen und eine Weile nicht auf den Bildschirm schauen.
- Je weniger Kunstlicht am Abend, desto besser der Schlaf: Das betrifft Bildschirmarbeit, Fernseher und Raumbeleuchtung gleichermaßen.
- Zur Erholung überlasteter Augen: Frische grüne Pflanzenblätter auf die offenen Augen legen und eine Weile hindurchschauen – das regeneriert und macht wieder fit!

In der dritten Umsetzungsstufe der EU-Ökodesignrichtlinie von 2009 wird ab 1. September 2018 nun auch die Halogenleuchtampe vom Markt genommen, Ausnahmen wie GU-9-Stecker bleiben erhältlich. Für 2021 ist aber noch eine weitere Verschärfung der Energievorgaben geplant, die die Verfügbarkeit von Leuchtmitteln auf LEDs beschränken würde.

Eine Petition, die sich gegen diesen Beschluss wendet, kann unter www.change.org/wahlfreiheitgesundelicht gezeichnet werden.

Nachdem sich der Schwerpunktartikel mit der heilsamen Wirkung des Metallfarblichts beschäftigt hat, können Sie auf den folgenden Seiten selbst Wirkung erleben und testen, welchen Einfluss bestimmte Lebensmittel auf Ihr seelisch-körperliches Befinden haben.

Zum Hintergrund: Wir alle sind in der Lage, am eigenen Körper zu spüren, dass beispielsweise Kaffee eine muntermachende Wirkung hat, und jeder weiß, wie man sich nach dem Genuss von Sahnetorte fühlt. Aber ist da nicht vielleicht noch mehr möglich? Lässt sich noch etwas genauer wahrnehmen und beschreiben, wie Lebensmittel unser Befinden beeinflussen, gar eine Wissenschaft daraus machen? Das geht – und Sie haben jetzt die Gelegenheit, selbst herauszufinden, was es mit dieser Wirksensorik auf sich hat.



Lebensmittel UND IHRE *Wirkung erleben*



EMPHATIC FOOD TEST *zum Ausprobieren*

Welche Wirkungen Lebensmittel auf unser seelisch-körperliches Befinden haben, das erforscht Dr. Uwe Geier gemeinsam mit seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in Darmstadt. Hier hat der Agraringenieur einen psychologischen Test entwickelt, der auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Wirksensorik aufbaut. Mithilfe dieses Tests können Experten, aber auch Konsumenten unmittelbar beobachten, auf welche Weise Lebensmittel unser gesamtes Wohlbefinden, unser Denken und Fühlen beeinflussen. Wie dieser Test, der sich in eine Einstimmung der Testpersonen, eine freie Beschreibung und einen Fragebogen untergliedert, in der Praxis funktioniert, können Sie mit folgender Anleitung selbst ausprobieren.

“

Auf die Wirkung nach dem starken Geschmackseindruck kommt es bei dem Emphatic Food Test an. Sich darauf zu konzentrieren, ist vor allem für Menschen, die sensorisch sehr geübt sind – Weinkenner oder Hersteller von Lebensmitteln zum Beispiel –, am Anfang schwierig, weil sie auf das Schmecken trainiert sind. Sie neigen dazu, sehr detailliert den Geschmack zu beschreiben. Darunter leidet aber automatisch die Wahrnehmung für das eigene seelische Befinden. Wichtig ist es, sich während des Tests immer wieder bewusst zu machen, dass es nicht um die Frage geht „Wie ist der Geschmacksunterschied zwischen zwei Lebensmitteln?“, sondern um das „Wie-fühle-ich-mich-danach“. Dieses Empfinden kann häufig nur sehr fein sein, sodass es hilft, sich mit jemand anderem darüber auszutauschen und sich gegenseitig in der Wahrnehmung zu bestärken.

DR. UWE GEIER

“

Vorbereitung

Dieser Test ist grundsätzlich so konzipiert, dass ihn auch Einzelpersonen zu Hause ausprobieren können. Erst zu zweit oder in Gruppen wird er jedoch zu einem echten Erlebnis und kann als Blindverkostung durchgeführt werden.

Für diese Version des Tests benötigen Sie zusätzlich ein blickdichtes Tuch oder einen Schal als Augenbinde, ansonsten sind eine rohe Kartoffel und eine rohe Möhre ausreichend, die Sie schälen und in mundgerechte Scheiben schneiden. Darüber hinaus können ein Block oder Papier sowie Stifte für spätere Notizen hilfreich sein.

Nach diesem „Mise en Place“ – wie es in der gehobenen (französischen) Gastronomie heißt – folgt die wichtige mentale Vorbereitung auf den Test. Denn bei diesem Test sind Sie das „Messinstrument“, das entsprechend „kalibriert“ werden sollte.

Nehmen Sie sich drei bis fünf Minuten Zeit, um Körper und Geist zu entspannen. Begeben Sie sich dazu in eine bequeme Position. Egal ob Sie sitzen oder liegen, wichtig ist nur, dass Sie sich wohlfühlen und frei atmen können.

Konzentrieren Sie sich jetzt auf Ihren Körper und lassen Sie sich auf eine Art „Spaziergang“ ein, bei dem Sie für jeweils circa fünf Sekunden bei den einzelnen Körperteilen verweilen. Spüren Sie Ihre Stirn, Ihre Nase, das Kinn, die Schultern, die Arme, die Fingerspitzen, die Hüfte, die Oberschenkel, Knie, Füße und Fußzehen, wandern Sie dann gedanklich auf der Rückseite der Beine zurück nach oben. Entlang der Waden, Kniebeugen, am Gesäß hinauf zum Rücken, Nacken, Hinterkopf bis zum Scheitel.



DR. UWE GEIER

Der wissenschaftliche Leiter der Wirksensorik GmbH und Geschäftsführer des Forschungsrings für Biologisch-Dynamische Wirtschaftsweise e.V. beim Vorbereiten des Emphatic Food Tests

Test und Auswertung

Versuchen Sie, sich, Ihren Körper und Ihren Gemütszustand nach dieser Entspannungsübung bewusst wahrzunehmen. Halten Sie gedanklich oder schriftlich fest, wie Sie sich gerade fühlen, und wenden Sie sich (für ein intensiveres Sinneserlebnis mit verbundenen Augen) erst danach ein bis zwei Minuten dem ersten Lebensmittel zu. Es ist dabei vollkommen egal, ob Sie mit der Kartoffel oder der Möhre beginnen. Lassen Sie nun den Geschmack auf sich wirken und warten Sie ab, bis der Geschmackseindruck wieder verschwunden ist. Erst wenn Sie den Geschmack nicht mehr wahrnehmen, sollten Sie sich

fragen: Wie fühle ich mich jetzt, welche Wirkung hatte das Lebensmittel auf mich?

Bevor Sie das zweite Lebensmittel auf dieselbe Weise testen, beginnen Sie zunächst mit einer freien Beschreibung Ihrer Eindrücke. Als Hilfestellung können Sie sich fragen: Welche Eindrücke sind besonders auffällig, positiv oder negativ? Sie können sich diese ersten Eindrücke entweder merken oder schriftlich festhalten. Erst danach sollten Sie den nebenstehenden Fragebogen hinzuziehen und die Begriffe ankreuzen, die aus Ihrer Sicht auf das erste Lebensmittel zutreffen. Führen Sie nun Test und Auswertung auch für das zweite Lebensmittel durch.



Tipp

Natürlich können Sie die Wirksamkeit von Lebensmitteln auch an anderen Beispielen erfahren. Testen Sie beispielsweise Leitungswasser und stilles Wasser im Vergleich oder verkosten Sie Kaffee und schwarzen Tee. Wichtig dabei ist, dass die Getränke oder Lebensmittel, die Sie miteinander vergleichen möchten, dieselbe Temperatur, denselben „Aggregatzustand“ haben. Sollten Sie mehrere unterschiedliche Vergleichstests anstellen wollen, beginnen Sie mit den weniger intensiven Lebensmitteln und steigern Sie die Geschmacksintensität dann.

Wirksensorik

„Als Wirksensorik bezeichnen wir die Beobachtung der seelisch-körperlichen Wirkung von Lebensmitteln. Diese Effekte lassen sich unterscheiden von kurzfristigen Geschmackseindrücken und persönlichen Vorlieben. Die wirksensorische Ebene kann auch bezeichnet werden als die Wirkung hinter dem Geschmack.“

Quelle/weitere Informationen: www.wirksensorik.de

Emphatic Food Test – FRAGEBOGEN

Kreuzen Sie für jedes der beiden getesteten Lebensmittel das Zutreffende an.

Lebensmittel 1:		Lebensmittel 2:	
abfließend	<input type="checkbox"/>	abfließend	<input type="checkbox"/>
abgeschlossen/in mich gekehrt	<input type="checkbox"/>	abgeschlossen/in mich gekehrt	<input type="checkbox"/>
anregend	<input type="checkbox"/>	anregend	<input type="checkbox"/>
ausbreitend/öffnend	<input type="checkbox"/>	ausbreitend/öffnend	<input type="checkbox"/>
beruhigend	<input type="checkbox"/>	beruhigend	<input type="checkbox"/>
dunkel	<input type="checkbox"/>	dunkel	<input type="checkbox"/>
entspannend	<input type="checkbox"/>	entspannend	<input type="checkbox"/>
erdig	<input type="checkbox"/>	erdig	<input type="checkbox"/>
erfrischend	<input type="checkbox"/>	erfrischend	<input type="checkbox"/>
fließend	<input type="checkbox"/>	fließend	<input type="checkbox"/>
Füße gespürt	<input type="checkbox"/>	Füße gespürt	<input type="checkbox"/>
geht in den Kopf	<input type="checkbox"/>	geht in den Kopf	<input type="checkbox"/>
geht nach oben	<input type="checkbox"/>	geht nach oben	<input type="checkbox"/>
hart	<input type="checkbox"/>	hart	<input type="checkbox"/>
hell	<input type="checkbox"/>	hell	<input type="checkbox"/>
Herz und Puls bemerkt	<input type="checkbox"/>	Herz und Puls bemerkt	<input type="checkbox"/>
konzentriert/zusammenziehend	<input type="checkbox"/>	konzentriert/zusammenziehend	<input type="checkbox"/>
leicht	<input type="checkbox"/>	leicht	<input type="checkbox"/>
nach außen orientiert	<input type="checkbox"/>	nach außen orientiert	<input type="checkbox"/>
nichtssagend	<input type="checkbox"/>	nichtssagend	<input type="checkbox"/>
rund in der Körpermitte	<input type="checkbox"/>	rund in der Körpermitte	<input type="checkbox"/>
schwer	<input type="checkbox"/>	schwer	<input type="checkbox"/>
stumpf	<input type="checkbox"/>	stumpf	<input type="checkbox"/>
wach	<input type="checkbox"/>	wach	<input type="checkbox"/>
wärmend	<input type="checkbox"/>	wärmend	<input type="checkbox"/>
weich	<input type="checkbox"/>	weich	<input type="checkbox"/>
wirkt nach unten	<input type="checkbox"/>	wirkt nach unten	<input type="checkbox"/>

Auswertung

Bei den wirksensorischen Untersuchungen von Dr. Uwe Geier und seinem Team kommen in der Regel sechs bis 14 geschulte Beobachter zum Einsatz, die in der Beschreibung seelisch-körperlicher Lebensmittelwirkungen erfahren sind. Was sie bei der Verkostung der Lebensmittel aus unserem Emphatic Food Test festgestellt haben, können Sie anhand der unten stehenden Tabellen mit Ihren eigenen Eindrücken und Beobachtungen abgleichen.

Vergleich von Kartoffel und Möhre

Kartoffel	Möhre
schwer	wach
rund in der Körpermitte	geht nach oben
wirkt nach unten	geht in den Kopf
erdig	Füße gespürt
abgeschlossen/in mich gekehrt	hell
beruhigend	nach außen orientiert



Vergleich von Leitungswasser und stillem Mineralwasser

Leitungswasser	Stilles Mineralwasser
weich	erfrischend
stumpf	wach
abfließend	anregend
entspannend	leicht
nichtssagend	
dunkel	
schwer	



Vergleich von Kaffee und schwarzem Tee

Kaffee	schwarzer Tee
wach	wärmend
geht in den Kopf/hell im Kopf	weich
Herz und Puls bemerkt	fließend
hart	ausbreitend/öffnend
konzentriert/zusammenziehend	entspannend



Zum Herausgeber

Bei der Software AG-Stiftung (SAGST) handelt es sich um eine eigenständige und gemeinnützige Förderstiftung bürgerlichen Rechts mit Sitz in Darmstadt. Sie ist keine Unternehmensstiftung, sondern Großaktionärin der in der Wissenschaftsstadt ansässigen Software AG. Unternehmens- und Stiftungsgründer ist Dr. h.c. Peter Schnell, der in den 1990er-Jahren seine Anteile an dem Unternehmen in die Stiftung eingebracht hat.

Seitdem fördert die SAGST mit den Erträgen des rund 1,5 Milliarden Euro umfassenden Stiftungsvermögens Projekte freier, gemeinnütziger Träger in Europa und Brasilien, die ausschließlich und unmittelbar dem Gemeinwohl dienen.

Sie unterstützt nicht nur Initiativen in den Bereichen „Erziehung und Bildung“, „Kinder- und Jugendhilfe“ sowie in der „Behinderten- und Altenhilfe“, sondern fördert auch die „Akademisierung der Anthroposophischen Medizin“ sowie wissenschaftliche und lebensnahe Projekte in „Landwirtschaft und Naturhilfe“.

Insgesamt werden im Jahr durchschnittlich 250 heilsame Impulse für die (Weiter-)Entwicklung von Mensch und Gesellschaft durch die SAGST ermöglicht. Sie zählt gemessen am Kapital sowie an den Ausgaben für ihre Satzungszwecke zu den zehn größten Stiftungen Deutschlands.

> www.sagst.de

IMPRESSUM

Herausgeber: Software AG-Stiftung, Am Eichwäldchen 6, 64297 Darmstadt, Telefon: +49 6151 91665-0, stiftung@sagst.de, www.sagst.de

Die Nutzung des Markennamens „Implizit“ wurde freundlicherweise vom Markeninhaber, der Implizit GmbH mit Sitz in Hamburg, gestattet.

Redaktion: Christine Hueß, Peter Augustin, Manon Koenen sowie in freier Mitarbeit Laura Krautkrämer

Konzeption und Gestaltung: Eberle GmbH Werbeagentur GWA

Druck und Weiterverarbeitung: Fischer Druck, Schwäbisch Gmünd-Herlikofen

Fotografie/Bildnachweise: Alle Bilder von Charlotte Fischer; ausgenommen Bilder auf Seite 2 und 6 (Uwe Ditz), Seite 37 (Getty Images/Utamanu Kido), Seite 38/Mitte (Getty Images/Doucefleur).

© 2018, Software AG-Stiftung. Das Copyright für die Abbildungen liegt bei den Fotografen/Inhabern der Bildrechte. Alle Rechte vorbehalten.

Die vorliegende Publikation bezieht sich gleichermaßen auf männliche und weibliche Personen. Auf die zweifache Schreibweise wurde für eine bessere Lesbarkeit weitgehend verzichtet.

Gedruckt auf Arctic Volume White,
1,1-faches Volumen, 300/130g/m²,
FSC Mix.

CO₂ neutral
berechnet nach GHG Protocol
soilandmore.com

SOFTWARE AG - STIFTUNG

Am Eichwäldchen 6
64297 Darmstadt
Telefon: +49 6151 91665-0
E-Mail: stiftung@sagst.de

Aufsichtsbehörde:

Regierungspräsidium Darmstadt
AZ.: III 11a - 25 d 04/11-(11)-80
USt-ID: DE 216596949

Vorstand:

Dr. h.c. Peter Schnell (Vors.)
Achim Grenz
Helmut Habermehl
Markus Ziener

Kuratorium:

Horst Kinzinger (Vors.)