

implizit



Eine Publikation der
Software AG – Stiftung

Das Stifterpaar: Peter und
Maria Aparecida Schnell



SOFTWARE AG -
Stiftung

Impuls des Herausgebers

Die **SOFTWARE AG – STIFTUNG (SAGST)** wurde 1992 von **PETER SCHNELL** ins Leben gerufen. Der Mitbegründer der Software AG gilt als einer der erfolgreichsten IT-Unternehmer in Deutschland. Für Schnell, der das Unternehmen bis 1996 leitete, war dieser wirtschaftliche Erfolg – so sagen Weggefährten – stets nur „Mittel zu einem höheren Zweck“. Er wollte das Vermögen veredeln und brachte deshalb alle Anteile an der Software AG in die gleichnamige Stiftung ein.

Die SAGST, die über viele Jahre Großaktionärin der Software AG, aber nie eine Unternehmensstiftung war, hat ihren Sitz in Darmstadt und zählt gemessen am Kapital und den Ausgaben für Satzungszwecke zu den größten gemeinnützigen Stiftungen in der Bundesrepublik. Als eigenständige Förderstiftung, deren Vorstandsvorsitzender Peter Schnell bis heute ist, unterstützt die SAGST mit den Erträgen ihres

rund 1,3 Milliarden Euro umfassenden Vermögens im Jahr durchschnittlich rund 250 heilsame Impulse für die (Weiter-)Entwicklung von Mensch und Gesellschaft. Der Förderschwerpunkt der Stiftung liegt dabei auf Deutschland und Europa.

Die SAGST gibt seit 2017 einmal im Jahr eine eigene Publikation heraus, die explizit nicht der Stiftung oder ihrem Engagement, sondern in erster Linie den geförderten Projekten sowie den Menschen dahinter gewidmet ist. Ihr Ziel: Mit viel Kreativität und wechselnden KooperationspartnerInnen sollen die Geschichten und Inhalte auf immer neue, teils künstlerische Weise die LeserInnen zum Nachdenken über gesellschaftliche sowie spirituelle Themen anregen. Diese haben natürlich immer auch etwas mit der SAGST sowie dem Stifterimpuls zu tun, aber eben nur – wie es der Titel der Publikation verheißt – „implizit“.

Inhalt

Editorial • S. 2

Zur Elemente-Lehre • S. 4

Das innere Feuer bewahren

Burn-out-Prophylaxe
für LehrerInnen • S. 10

Gesunde Schule für alle

Freie Schule Mölln • S. 16

Auf gutem Grund

Bildungs- und Begegnungsort
Johannishöhe • S. 48



Mit der Erde atmen

Ein erweiterter Blick auf die
Klimakrise • S. 24

Wasserwissen

Rätselhafte
Wirkprinzipien • S. 40

Alles im Fluss?

Pure Water for
Generations • S. 34

Über die Freiheit, Neues zu denken

Interview mit Andreas Schmitt • S. 59

Impressum • S. 64



Editorial

LIEBE *Leserinnen* und **LESER,**

Feuer, Luft, Wasser und Erde: Mit diesen Begriffen umschrieb die Lehre von den vier Elementen den Ursprung des Kosmos sowie allen Seins schon vor 2.500 Jahren. In dem Bestreben, das Universum und seine Entstehung zu begreifen, sahen die alten Griechen in ihnen ewige Prinzipien, die mit unveränderlicher Gültigkeit die Zeit überdauern und – laut dem antiken Philosophen Empedokles – in einem bestimmten Mischungsverhältnis die gesamte lebende Welt abbilden.

Wir Menschen tragen diese Uressenzen in uns. Je nach Alter bestehen wir bis zu 80 Prozent aus Wasser und – so eine Erkenntnis der Molekularforschung – auch aus Erde. Zu ihr werden wir nach unserem Tod und brauchen im Leben neben Wärme und Licht, welche das Feuer bereits den Neandertalern schenkte, die Luft u. a. in unseren Lungen. Zugleich sind wir von den Elementen permanent umgeben. Sie begegnen uns als faszinierende Phänomene der Natur, aber auch – und das nicht erst seit dem Klimawandel – als zerstörerische Gewalten in Form von Feuersbrünsten, Orkanen, Sturmfluten oder Schlammlawinen. Und trotzdem sind wir uns unserer elementaren Verbundenheit mit dem glühend Verzehrenden, dem Gasförmigen, Flüssigen und Festen kaum mehr bewusst, vergessen oft bzw. blenden aus, dass wir Teil dieser Umwelt sind, die wird, vergeht sowie immer wieder neu entsteht.

In diesem Kontext will unsere diesjährige Stiftungspublikation **IMPLIZIT** entlang von Projektbeispielen, die einen mal mehr, mal weniger direkten Bezug zu Feuer, Luft, Wasser oder Erde haben, erneut nicht nur Einblicke in die Fördertätigkeit der SAGST geben, sondern – wie schon die letzten zwei Ausgaben – ausdrücklich auch ein Angebot zur Wahrnehmungs- und Denkschulung sein. In ihrer achten Heftnummer trägt sie nichts als die Zahl der unendlichen Verbundenheit sowie des Gleichgewichts auf dem Cover. In ihrem Inneren hält sie indes verschiedene Impulse bereit, sich „8-sam“ im Hier und Heute mit der Elemente-Lehre auseinanderzusetzen, die jahrhundertlang das abendländische Denken bestimmt hat und beispielweise den griechischen Arzt Hippokrates zur ältesten bekannten Persönlichkeitstypologie – den Temperamenten – inspirierte.

Beide Ansätze müssen in einer Welt, die seit der Aufklärung insbesondere von der Chemie in immer kleinere Teilchen zerlegt worden ist, auf den ersten Blick anachronistisch erscheinen, und doch bewegen sie existenzielle Fragen, die auch den heutigen Menschen beschäftigen. Für **IMPLIZIT 8**, dessen quadratisches Format bereits auf die vier Elemente bzw. Temperamente und ihr Zusammenwirken hindeutet, haben sie eine spielerische Neuinterpretation in Gestalt von viermal vier Meditationskarten erfahren, die anregen können, sich auf Basis dieser Lehren näher mit sich selbst, seinem Gegenüber und der Natur sowie darüber hinaus mit den tiefen Zusammenhängen des Lebens zu befassen. Sie sind als lebenspraktischer Alltagsimpuls zum Heraustreten gedacht und wurden in kreativer Kooperation mit **ANDREAS SCHMITT** von **LEBEN IM DENKEN E. V.** inhaltlich gestaltet sowie durch Alanus-Absolventin **CHRISTINA HUNOLD** illustriert. Beim Entdecken dieses und der anderen Elemente auf über 60 Seiten wünschen wir Ihnen wie immer viel Vergnügen und freuen uns unter info@sagst.de jederzeit über Feedback zu unserer Publikation!

Der Verstand





ZUR Elemente- LEHRE

Die Zahl Vier hat in unserer Kultur zentrale Bedeutung. Vier Himmelsrichtungen führen zu den vier Enden der Welt. Der Mond hat vier Phasen, das Jahr teilen wir in genauso viele Zeitabschnitte ein und vierblättriger Klee verheißt uns Glück.

Darüber hinaus ist die Vier, die – wie das Quadrat – Ganzheit, Ordnung und Gleichgewicht symbolisiert, eng verknüpft mit dem vielleicht ältesten Gedankenmodell des Menschen.

Hiernach besteht alles Leben aus vier Grundelementen, die in uns und um uns herum wirken. Die Rede ist von Feuer, Luft, Wasser und Erde.

Die vier Elemente

Empedokles, der ungefähr von 495 bis 435 v. Chr. lebte, nannte die Elemente „Wurzelkräfte“ der Schöpfung. Damit meinte der griechische Philosoph die unsichtbaren Prinzipien des Glühenden, Gasförmigen, Flüssigen und Festen, die seiner Ansicht nach allen Erscheinungen in der Natur zugrunde lägen. Er glaubte, Liebe und Hass würden diese vier Stoffe zusammenbringen oder trennen und so ein immerwährendes Entstehen und Vergehen der Dinge verursachen. Mit seiner Vier-Elemente-Lehre, welche die Wissenschaftsgeschichte zwei Jahrtausende lang prägte, bis das Periodensystem von Robert Boyle sie ablöste, knüpfte Empedokles an Ideen von Thales, Anaximenes und Heraklit an, die sehr unterschiedliche Vorstellungen davon hatten, welches der Elemente den Urstoff für alle anderen bilde. Thales von Milet (circa 624–546 v. Chr.) etwa, auf den einer der ältesten Sätze der Mathematik zurückgeht, war der Überzeugung, das Leben sei dem Wasser entsprungen. Diese Auffassung wird heute von vielen BiologInnen geteilt. Für Anaximenes hingegen war im 6. Jahrhundert v. Chr. die Luft die Basis, während der antike Denker Heraklit um 500 v. Chr. das Feuer als Quelle allen Seins betrachtete.

Vier plus eins

Zu den vier Elementen, die von Empedokles als gleichberechtigt sowie unveränderlich begriffen wurden, fügte Aristoteles (rund 384–322 v. Chr.) den Äther hinzu. Als Quintessenz bzw. *quinta essentia* sei diese fünfte Wesenheit diejenige, die alle anderen durchdringen und hervorbringen würde.

Auch der Buddhismus kennt neben Feuer, Luft, Wasser und Erde noch eine fünfte Kraft, die hier Leere oder Himmel heißt, während in China schon seit dem 4. Jahrhundert das Konzept der Wu Xing existiert. Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser repräsentieren darin fünf verschiedene Qualitäten, die sich in permanenter Transformation befinden und sich wechselseitig beeinflussen. Diese Lehre der fünf Wandlungsphasen spielt bis in die Gegenwart hinein eine wesentliche Rolle im Shiatsu, Feng Shui und Qigong sowie auch in der traditionellen chinesischen Medizin. Sie geht davon aus, dass die Elemente nicht nur mit den Planeten, sondern auch unseren Organen oder Emotionen verbunden sind und ein harmonisches Gleichgewicht zwischen ihnen entscheidend für die Gesundheit ist.

Elemente und Temperamente

Eine ähnliche Entdeckung machte auch Hippokrates (460–370 v. Chr.). Der Vater der westlichen Medizin erachtete Krankheit – anders als damals üblich – nicht als Strafe der Götter, sondern versuchte, sie durch das genaue Beobachten von Symptomen auf natürliche Ursachen zurückzuführen. Als Auslöser definierte der Gelehrte eine Disbalance von *sanguis*, *phlegma*, *cholera* und *melancholia*. Diese *humores* oder „Leibessäfte“ soll um 400 v. Chr. Hippokrates’



„Die Welt besteht aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther. Die ersten vier sind irdischer Natur, das fünfte erfüllt den Himmel.“ **ARISTOTELES**

Schwiegersohn Polybos schließlich mit den vier Elementen in Verbindung gebracht haben. In seiner Vier-Saft-Lehre entsprach das Blut der Luft, der Schleim dem Wasser, die gelbe Galle dem Feuer und die schwarze Galle der Erde. Diese Körperflüssigkeiten regelten der Humoralpathologie zufolge jedoch nicht nur den Stoffwechsel im menschlichen Organismus sowie das körperliche Gleichgewicht von Kälte und Wärme bzw. Trockenheit und Feuchtigkeit. Sie prägten auch den Gemütszustand – je nachdem, welcher der vier Säfte bzw. Elemente überwog. Die Theorie: Dominierte das Blut bzw. die Luft, war man ein sanguinischer Typ mit viel Energie und Lebensfreude. Bei einem Übermaß an Schleim stand man den stillen Gewässern nahe und gehörte zu den ruhigen Phlegmatikern, die Gleichmut auszeichnet. Hatte die gelbe Galle das Übergewicht, wurde man zu den leidenschaftlich-impulsiven Cholerikern mit kühnem Tatendrang sowie innerem Feuer gezählt. Und wer zu viel schwarze Gallenflüssigkeit aufwies, galt als melancholisch und nachdenklich veranlagt – schwer(-mütig) wie die Erde.

Die sogenannte Temperamente-Lehre, die sich mit der individuellen Mischung (lat. *temperamentum*) der Säfte im Menschen beschäftigte und auch Zuordnungen zu Jahreszeiten oder Lebensaltern traf, entwickelte Galenos von Pergamon um 200 v. Chr. weiter. Im Mittelalter geriet sie zunehmend in Vergessenheit und wurde erst viele Jahrhunderte später von Immanuel Kant (1724–1804) wiederentdeckt. Ihre Begriffe blieben bis in die Neuzeit hinein erhalten. Noch heute spricht man von Melancholie im Kontrast zur sanguinischen Lust am Leben oder einer phlegmatischen Haltung und bezeichnet Hitzköpfe gerne als aufbrausende Choleriker.

Heutige Relevanz

Diese Typologie hat sich angesichts moderner neurowissenschaftlicher Erkenntnisse mittlerweile als überholt erwiesen. In der Alltagspsychologie kann die faszinierende Kombination von Elementen und Temperamenten für viele Menschen jedoch ein ebenso intuitiver wie anschaulicher Zugang sein, sich mit eigenem sowie fremdem Verhalten auseinanderzusetzen, und hat daher in verschiedene Persönlichkeitstests Eingang gefunden. Der Reformpädagoge und Wegbereiter der Anthroposophie Rudolf Steiner brachte vor diesem Hintergrund das Thema der vier Temperamente in die LehrerInnen-ausbildung mit ein. Er sah darin ein Angebot für die ErzieherInnen, an sich selbst zu arbeiten, sowie eine Anregung zu einer auf das jeweilige Wesen der Kinder angepassten Didaktik.

In dieser Publikation, für die wir einleitend die philosophischen sowie historischen Grundlagen stark verkürzt dargestellt haben, bilden die Elemente als verdichtete Spiegelbilder der menschlichen Natur einen wichtigen Ausgangspunkt für die persönliche Reflexion sowie erfahrbare Einblicke in Struktur und Zusammenhänge unseres Daseins. Dabei können im Folgenden Feuer als Veränderungs- und Willenskraft, Luft als Sinnbild für Ideenreichtum, Eingebung und ganzheitliches Bewusstsein, Wasser als Inbegriff von Hingabe und Emotion sowie Erde als Ausdruck von Stabilität, Festigkeit und Form erlebt werden – eine Vierheit, die nicht ohne Zufall an die Wesensglieder im anthroposophischen Menschenbild erinnert: das Ich, den Empfindungs-, den Lebens- und den physischen Leib.



FEUER

FEUER

RAUCHT

SCHWELT

LODERT

GLÜHT

RIECHT

KNISTERT

VERSCHLINGT

FLAMMT

FLACKERT

FRISST

GIMMT

”

Ja! Ich weiß,
woher ich stamme!
Ungesättigt gleich
der Flamme
Glühe und ver-
zehr' ich mich.
Licht wird alles,
was ich fasse, Kohle
alles, was ich lasse:
Flamme bin ich
sicherlich.

**FRIEDRICH NIETZSCHE
(1844-1900), DEUTSCHER
PHILOSOPH, DICHTER
UND PHILOLOGE**

Feuer! Wohl kaum ein Element hat die Menschheit so sehr fasziniert und gleichzeitig erschüttert. Mit seiner Beherrschung begann die Entwicklung zum modernen Menschen. Alte Sagen wie die des Prometheus sprechen eindrücklich davon. Auch die Naturwissenschaft bringt beispielsweise die Gehirnentwicklung mit der Handhabung des Feuers in Verbindung. Die milde Wärme der Erde ist eine wesentliche Voraussetzung für alles Leben. Gefühle können brennen, Leidenschaft kann verzehren, Wärme einhüllen sowie Geborgenheit und Liebe vermitteln. Das Funkeln in den Augen spricht von tiefer Begeisterung.

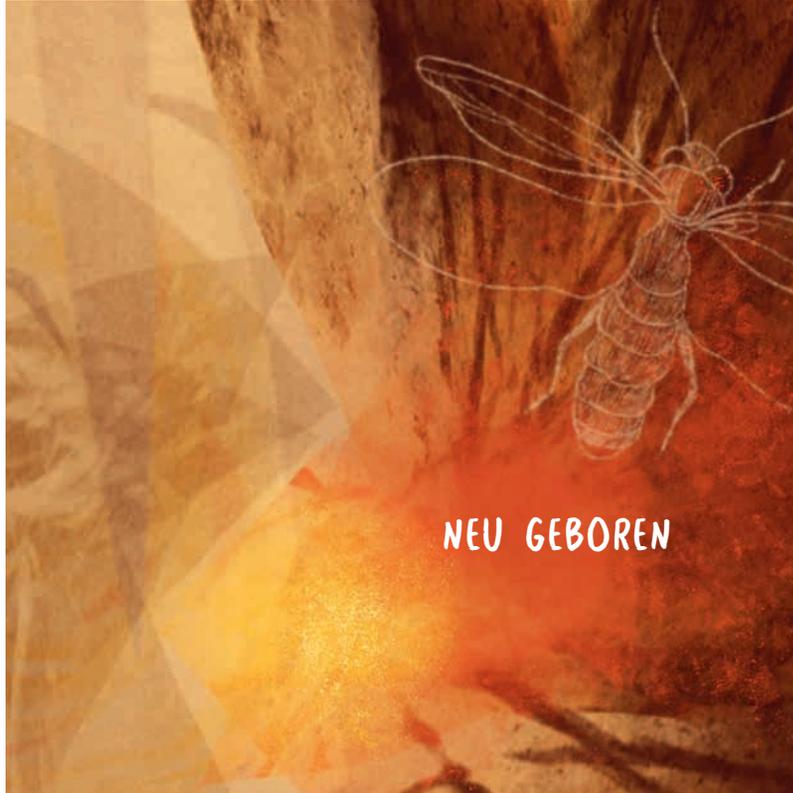
Anthroposophisch betrachtet ist das Feuer bzw. die Wärme das Urelement. Kein anderes ist so unmittelbar erfahrbar. Als flüchtigstes der Elemente bildet es die Brücke zwischen der physikalischen Welt und unserem Seelenleben. Es ist eng mit unserem geistigen Wesenskern, mit unserem Ich, verknüpft und Ausdruck des wirkenden Willens, unserer schöpferischen Kraft. Die Intuition als spirituelle Fähigkeit ist dem Element des Feuers zu eigen. Rudolf Steiner spricht in seiner „Philosophie der Freiheit“ von der „in Liebe getauchten Intuition“ als dem reinsten Ausdruck unserer Individualität, unseres freien Handelns.



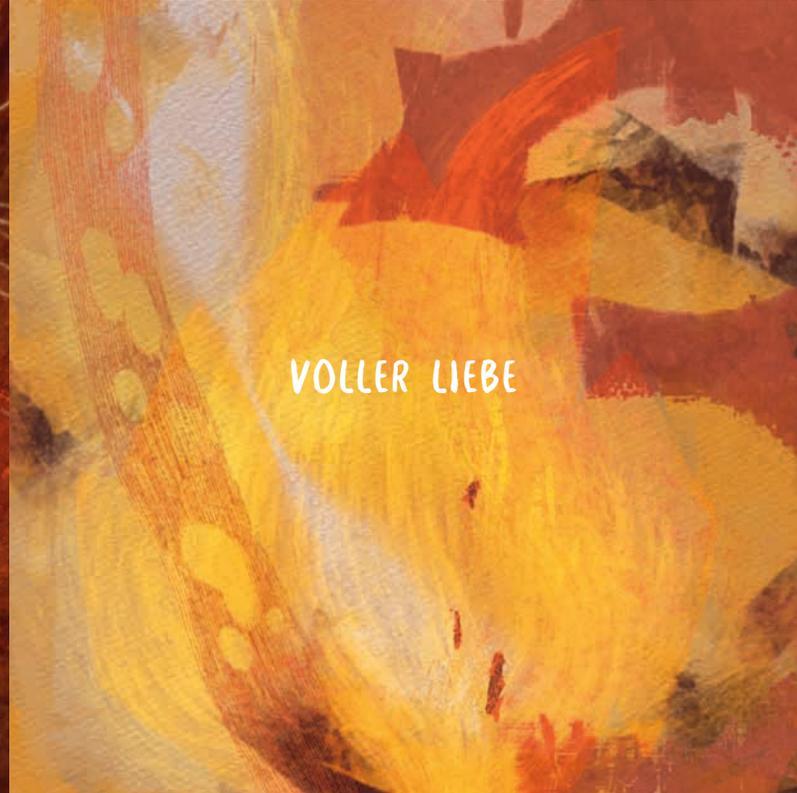
SCHÖPFERISCHE
WILLENSKRAFT



FLAMME WERDEN



NEU GEBOREN



VOLLER LIEBE



Feuer ist Kraft, Macht, lodernde Flamme, verzehrend und verwandelnd.

Im Feuer lebt die Möglichkeit der Transformation. Unaufhörlich wird Substanz in Licht, Wärme und Kraft verwandelt. Feuer ist reine Aktivität, ruhelose Sehnsucht, kraftvollster Ausdruck des menschlichen Seins. Bin ich Feuer und Flamme, brenne ich für etwas, können Funken überspringen.

1 FLAMME WERDEN

Versenke Dich in die Kraft Deines inneren Feuers. Spüre die Macht Deiner lodernden Flamme. Absolute Aktivität. Leben aus dem Einsatz Deines ganzen Wesens. Denke an die Lebensgebiete, in denen Dein Feuer bereits brennt, Deine Begeisterung strömt, Deine Wärme berührt. In welchen Bereichen Deines Lebens willst Du noch mehr Flamme werden? Verankere dieses Gefühl tief in Deinem Sein.



Im Feuer geläutert, in Liebe verwandelt, mit Wärme geschenkt.

Die Wärme Deines Herzens ist Ausdruck der Kraft Deiner Liebe. Physiologisch zeigt sich das darin, dass bis zu 90 Prozent der Energie des Herzens in Wärme umgewandelt werden. Hier können unsere Gefühle, Gedanken und Taten geläutert sowie in eine gesteigerte Liebesfähigkeit verwandelt werden – für uns selbst und für andere. Als freier Ausdruck unseres individuellen Wesens.

3 VOLLER LIEBE

Spüre hin zu dem Feuer Deines Herzens. Nimm wahr, wie Deine Herzenswärme einen wunderbaren Raum um Dich bildet. Weite diesen Umkreis bis zu all den Menschen und Wesen, die Teil Deines Lebens sind. Verweile einen Augenblick in der Qualität dieser Empfindung. Erlebe die Wärme, das Band der Liebe, das Dich mit den Geschöpfen der Welt verbindet. Entspanne Dich in Deinem Herzen.



Feuer ist fortwährende Aktivität, brennender, sich selbst erhaltender Wille.

Unser Wille hat seine Grundlage in dem unauslöschlichen Stoffwechselfeuer des Organismus. Keine Sekunde erlischt es in unseren Milliarden und Abermilliarden von Zellen. Fortwährend gibt es uns die Grundlage zur Verwirklichung unserer Lebensziele. Durchdringen wir unser Denken mit dieser schöpferischen Willenskraft, so lernen wir, voraussetzungslos zu leben und frei die Zukunft zu gestalten.

2 SCHÖPFERISCHE WILLENSKRAFT

Besinne Dich auf Deine Möglichkeiten, Deinen Willen, Dein schöpferisches Sein. Wo in Deinem Körper ist es besonders aktiv? Verstärke das Bewusstsein dafür. Was brauchst Du, um diese Kraft noch mehr zu manifestieren? Lasse sie in Deine Hände strömen, während Du Dich in Deiner Basis verankerst. Du gestaltest selbst Dein Leben.



Im Feuer der Fantasie wetterleuchtet die Wandlung der Gesellschaft.

Neues entsteht, wenn Gewordenes losgelassen wird. Das begegnet uns in der Natur ebenso wie im Seelenleben und in den geistigen Errungenschaften. Zukunft braucht Wandlung. Bildhaft zeigt sich das im Phönix, der aus der Asche aufersteht. Eine besondere Aura der Freiheit umgibt Menschen, denen es leichtfällt, loszulassen und sich in jedem Moment des Lebens neu einzulassen.

4 NEU GEBOREN

Besinne Dich auf Dich selbst, Dein Sein. Wo gibt es Bereiche in Deinem Leben, die Du gerne verwandeln möchtest? Was hindert Dich daran? Was könnte Dich dabei unterstützen? Was darfst Du loslassen? Manifestiere die Freude und das Glück, die ein solches „Neugeborenenwerden“ mit sich bringen könnte. Wo spürst Du es in Deinem Körper? Du bist selbst Hüter Deines inneren Feuers.

DAS INNERE FEUER BEWAHREN

Burn-out-Prophylaxe
für LehrerInnen

Gestiegene Anforderungen im Schulalltag, hohe Arbeitsbelastung ebenso wie mangelnde Anerkennung und Support können bei LehrerInnen zu einem Gefühl der Überlastung oder sogar zum Burn-out führen. Umso wichtiger, bereits im Studium ihre Resilienz zu stärken und auch in den Schulen gezielte Präventionsmaßnahmen zu etablieren.

Wenn Schulen mehr sein wollen als Orte, an denen möglichst effizient Wissen vermittelt wird, brauchen sie Lehrkräfte, die ihren Beruf mit Leidenschaft ausüben. Pädagogische Begeisterung ist das innere Feuer, das sie antreibt und inspiriert: Es ermöglicht ihnen, selbst komplexe Inhalte lebendig und fesselnd zu vermitteln. Wenn dann im Unterricht der Funke überspringt, entfacht er auch in den SchülerInnen Neugierde und freudiges Interesse. Doch was passiert, wenn diese Flamme erlischt und LehrerInnen „ausbrennen“?

Ein Burn-out bedeutet nicht nur den Verlust der eigenen Energie, sondern auch der Fähigkeit, andere zu motivieren und mitzureißen. Um sie zu erhalten, brauchen LehrerInnen neben Wertschätzung und einem unterstützenden Umfeld auch methodisches Rüstzeug. Am **INSTITUT FÜR WALDORFPÄDAGOGIK DER ALANUS HOCHSCHULE** in Mannheim sind diese Aspekte sowie Anregungen deshalb fest im Studium verankert, wie **INA GROTHE** im Interview erklärt. Die wissenschaftliche Mitarbeiterin am Studienzentrum und Dozentin der **AKADEMIE FÜR WALDORFPÄDAGOGIK** begleitet überdies im Rahmen einer professionellen Berufseinführung ausgewählte AbsolventInnen als externe Mentorin – ein Ansatz, der allen Beteiligten zugutekommt.

Das Thema Burn-out wird heute viel offener diskutiert als früher. Wie stark beschäftigt es die angehenden WaldorfllehrerInnen, die in Mannheim studieren?

Ina Grothe: Unsere Studierenden machen sich viele Gedanken darüber, was sie brauchen, um gesund zu bleiben. Ich habe den Eindruck, dass die Begegnung von Mensch zu Mensch für sie auf eine andere Basis gestellt ist, als dies bei früheren Generationen der Fall war – und ich glaube, davon können alle profitieren! Es ist entscheidend, Probleme anzusprechen, ohne dass man meint, sich dadurch eine

Blöße zu geben. Solche Gesprächsräume sind wertvoll und schaffen viele Möglichkeiten für die eigene Weiterentwicklung. Etliche Studierende greifen Fragen rund um die psychische Gesundheit auch in ihren Masterarbeiten auf, wobei die Auseinandersetzung ein weites inhaltliches Spektrum abdeckt, von verschiedenen Achtsamkeitspraktiken bis hin zu den Nebenübungen von Rudolf Steiner.

Wissenschaftliche Studien benennen verschiedene Faktoren, die ein Ausbrennen im Beruf verhindern können, z. B. fachliche Expertise, Begeiste-



rung für die Sache, Raum für Initiative oder Selbstverantwortung. In welcher Form greift die Lehrerbildung diese auf und wie sensibilisieren Sie die Studierenden dafür, ihre Resilienz zu stärken?

Ina Grothe: Entscheidend ist, zu spüren, wie es mir geht. Wenn ich erschöpft bin, dann merke ich das zwar – aber dann ist es ja eigentlich schon zu spät. Wie schule ich also meine Aufmerksamkeit und lerne, aus dem Beobachteten auch Konsequenzen abzuleiten? Das Bachelorstudium enthält zahlreiche Module, die die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung in Verbindung mit dem Blick für den Anderen

schulen. Ein wertvolles Element stellt in diesem Zusammenhang auch die fortlaufende Sozialarbeit der Studierenden dar, die einmal wöchentlich an Schulen oder Heimen stattfindet. Zusätzlich zu den verschiedenen Praktika setzen sie sich dabei über dreieinhalb Jahre intensiv mit einem Kind auseinander, z. B. in der Nachmittagsbetreuung. Auf dieser Wahrnehmungsschulung wird im Masterstudengang aufgebaut bzw. diese wird vertieft. Hier spielt auch die Persönlichkeitsbildung eine wesentliche Rolle, insbesondere durch die Kunst. Manches davon, wie Malen oder Musik, brauchen die angehen-

den KlassenlehrerInnen für den Unterricht. Aber sie haben darüber hinaus auch viele Gelegenheiten, sich aus der Kunst heraus im Prozesshaften zu erleben und daran selbst zu wachsen. Deshalb gibt es im Bachelor- und Masterstudium Kurse wie Schauspiel, Plastizieren, Sprachgestaltung und vieles mehr, um entsprechende Entwicklungen anzustoßen – was die Studierenden sehr schätzen.

Die meisten Waldorfschulen stellen neuen KollegInnen einen Mentor oder eine Mentorin zur Seite. Sie und andere Mannheimer Dozierende unterstützen darüber hinaus jährlich etwa zwölf AbsolventInnen im Rahmen der professionellen Berufseinführung als externe BeraterInnen. Wie sieht diese Begleitung aus?

Ina Grothe: Das Programm läuft im ersten Berufsjahr für neue KlassenlehrerInnen, aber auch Fach- oder Oberstufenlehrkräfte. In dieser Zeit hospitieren wir in der Regel dreimal im Unterricht, ebenso oft treffen sich alle gemeinsam in Mannheim zum Austausch. Diese Zusammenkünfte sind besonders fruchtbar, weil viele doch ähnliche Fragen oder auch Sorgen haben. Dabei gibt es drei Themenschwerpunkte: Am Anfang geht es meistens um die Kinder, etwa um herausforderndes Verhalten. Ein weiterer Punkt ist die Zusammenarbeit mit den Eltern, ein dritter die mit dem Kollegium. Im zweiten Berufsjahr gibt es dann noch ein Abschlusstreffen, bei dem wir gemeinsam schauen, wie sich die Situation eingespiegelt hat. Wir reflektieren gemeinsam das vergangene Schuljahr und entwickeln mögliche individuelle Strategien, die der eigenen Gesundheit dienen.

Wie gelingt es, dass die Schulen sich auf diesen Prozess einlassen und Ihre Anwesenheit nicht als Einmischung oder gar Kontrolle erleben?

Ina Grothe: Wir wollen die Begleitung gemeinsam so gestalten, dass alle etwas davon haben. Wir unterstützen die neuen KollegInnen schließlich, damit sie so lange wie möglich und mit Freude an den Schulen bleiben. Ich bemühe mich deshalb immer darum, den schuleigenen Mentor oder die Mentorin persönlich kennenzulernen, und finde es am besten, wenn er oder sie auch bei der ersten Hospitation dabei ist. Wir Externen haben einen Außenblick, durch den wir oft andere Fragen stellen und damit auch Anregungen für die Selbstentwicklung und Professionalisierung geben können – darunter sind manchmal natürlich auch Fragen an die Schulen oder an die dortigen Prozesse, die man sich nicht unbedingt gleich zu äußern traut, wenn man neu ist. Einen Raum zu bieten, die Dinge auszusprechen, ist an dieser Stelle unsere Aufgabe.

Worin liegen Ihrer Beobachtung nach die größten Herausforderungen für BerufseinsteigerInnen?

Ina Grothe: Unsere AbsolventInnen bringen oft neue Ideen aus dem Studium mit und merken dann, dass sie diese aus ganz unterschiedlichen Gründen nicht so realisieren können, wie sie es sich vorgestellt haben. Schulen mit langer Tradition haben unter Umständen eingefahrene, starre Strukturen, an Neugründungen dagegen gibt es meist sehr viele Freiräume – aber eben auch wenig Stabilisierung. Häufig hängen die Herausforderungen mit strukturellen Themen zusammen: Wie werden neue KollegInnen eingeführt? Wie geht man damit um, wenn es Schwierigkeiten gibt, etwa mit den Eltern? Manche Schulen entlassen hier sehr früh in die Eigenver-

antwortung, was problematisch werden kann. Viele jüngere Lehrkräfte haben in dieser Situation ein ausgeprägteres Bewusstsein dafür, ob diese für sie passt oder nicht – sie hinterfragen die Verhältnisse, melden sich, wenn sie Schwierigkeiten haben, und grenzen sich auch von überzogenen Erwartungen ab. Manche Schulen können damit nur schwer umgehen, andere greifen die Impulse auf und überführen sie in fruchtbare Veränderungsprozesse.

Welche Strukturen erleben Sie dabei als hilfreich – und was können die Schulen tun, um neue KollegInnen ebenso wie langjährige Lehrkräfte vor Burn-out zu bewahren?

Ina Grothe: Förderlich sind eindeutige AnsprechpartnerInnen und klare Verantwortlichkeiten. Ein zentraler Faktor ist außerdem eine gute Kommunikation, etwa nach den Anregungen von Marshall B. Rosenberg. Viele Schulen versuchen, KollegInnen zeitlich zu entlasten, wenn dies nötig ist. Sabbaticals werden inzwischen häufiger ermöglicht und auch in Anspruch genommen, um Abstand zum Arbeitsalltag zu bekommen und wieder neu aufzutanken. Ich glaube, es geht ganz grundsätzlich darum, die Sorgen der Menschen aufzugreifen und zu schauen, wo und wie man helfen kann. Dies und die Möglichkeit, sich selbst in einem vertrauensvollen Rahmen zu reflektieren, sind auf jeden Fall eine gute Grundlage.



INA GROTHE

ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am **INSTITUT FÜR WALDORFPÄDAGOGIK, INKLUSION UND INTERKULTURALITÄT DER ALANUS HOCHSCHULE IN MANNHEIM**, wo sie den Bereich Didaktik und Methodik der Waldorfpädagogik verantwortet sowie Praktika begleitet. Außerdem ist sie Dozentin im berufsbegleitenden Kurs der Mannheimer **AKADEMIE FÜR WALDORFPÄDAGOGIK**. Als Gastdozentin in der Lehrerbildung unterrichtete sie in Taiwan und Malaysia. Zuvor war sie u. a. als Klassenlehrerin, Französisch- und Religionslehrerin an der Freien Waldorfschule Mannheim tätig.

www.institut-waldorf.de

Freie Schule Mölln

GESUNDE SCHULE FÜR ALLE

Ein Moment der Besinnung
im Trubel des Unterrichts:
Klassenlehrerin Susanne
Gaedke

Private Schulinitiativen eröffnen besonders große Gestaltungsmöglichkeiten – die Fülle von unterschiedlichsten Aufgaben stellt allerdings vor allem in Auf- oder Ausbau-Phasen auch große Anforderungen an die Lehrkräfte. In der **FREIEN SCHULE MÖLLN** leistet nicht nur in dieser Hinsicht das Konzept der „Gesunden Schule“ wertvolle Hilfestellung.

„Miteinander lernen, miteinander wachsen, miteinander leben“: Mit diesem Motto beschreibt die Freie Schule Mölln im Südosten Schleswig-Holsteins ihre ganzheitliche und zukunftsorientierte Ausrichtung. Ausgehend von den Grundlagen der Waldorfpädagogik hat sie ein Konzept entwickelt, in dessen Zentrum die Idee der „Gesunden Schule“ steht. Sie fördert die individuelle Gesundheit der SchülerInnen auf vielen Ebenen. Dazu gehören fächer- und altersübergreifender Unterricht, vielfältige Arbeitsformen sowie abwechslungsreiche Lernorte – angefangen bei den schuleigenen Werkstätten über das „Grüne Klassenzimmer“ im Freien bis hin zur Kooperation mit dem Demeter-Hof Domäne Fredeburg. Ein Ansatz, der auch die Lehrkräfte einschließt: „Was für die SchülerInnen gesundheitsfördernd ist, kommt auch uns zugute“, sagt **MARIE KOLK**, Sport-

lehrerin und Mitglied im Vorstand des Schulvereins. „Der Kontakt zur Natur, viel Bewegung und flexible Pausenzeiten – davon profitieren wir ja genauso.“

Mehr als ein Job

Im Sommer 2015 hat die Initiative die ehemalige Bundeswehrverwaltungsschule in Mölln bezogen. 2018 konnte sie auf dem angrenzenden Areal ein Grundstück erwerben. Rund um eine frühere Offiziersvilla sollen in den kommenden Jahren für die wachsende Schulgemeinschaft moderne Gebäude in einem inklusiv organisierten Quartier entstehen – „mitten im Leben“, wie **SUSANNE GAEDKE** betont. Die erfahrene Klassenlehrerin begleitet den Gründungsprozess von Beginn an mit viel Herzblut, ist ebenfalls Vorstandsmitglied und hat beim Start die

Leitung der damaligen ersten Klasse übernommen. „Meine Arbeit ist für mich nicht irgendein Job – ich verbringe hier meine Lebenszeit. Das ist ein Unterschied, der auch für meine Gesundheit eine Rolle spielt“, ist sie überzeugt. „Wir versuchen, für die SchülerInnen möglich zu machen, was geht, um Schule wirklich neu zu denken. Das ist inspirierend, bringt manchmal aber auch Konflikte mit sich, in der Klasse ebenso wie im Kollegium. Die Frage ist, wie es gelingen kann, daraus gestärkt und motiviert hervorzugehen – auch dafür wollen wir ein gutes Umfeld schaffen.“

Für diese Vorgehensweise interessiert sich auch das **VON-TESSIN-ZENTRUM DER FREIEN HOCHSCHULE STUTTGART**, das innovative Ideen für einen gesundheitsorientierten Unterricht erforscht. Die Möllner Schule ist eines von sieben Projekten, die derzeit in diesem Rahmen von **PROF. DR. HEINER BARZ** von der **HEINRICH-HEINE-UNIVERSITÄT DÜSSELDORF** evaluiert werden. „Eine salutogenetisch ausgerichtete Pädagogik geht tendenziell mit Erfolgserlebnissen und höherer Berufszufriedenheit der Lehrkräfte einher“, so seine Einschätzung. „Andererseits ist gerade bei Neugründungen eine höhere Arbeitsbelas-



Die denkmalgeschützte Villa bildet das Zentrum des neu entstehenden Schulgeländes. Nach der Kernsanierung wird sie Verwaltungs- und Veranstaltungsräume beherbergen.



Schulterschluss für gute Zusammenarbeit: Marie Kolk (li.) mit ihren Kolleginnen Carola Ribbeck und Susanne Gaedke

tung unvermeidlich, weil viel Energie für Genehmigungsverfahren, Bauanträge und -maßnahmen, Finanzierungsmodelle, Rekrutierung von Lehrkräften etc. aufgewendet werden muss. Hier eine tragfähige Balance zu finden, ist auch unter Gesundheitsgesichtspunkten eine zentrale Herausforderung.“

Kommunikation als Schlüssel

Als einer der wichtigsten Faktoren der Burn-out-Prävention gilt heute eine unterstützende und wertschätzende Kommunikationskultur. „Damit steht

und fällt alles“, stimmt Susanne Gaedke zu. „Wie reden wir miteinander, vertrauen wir uns? Gehen wir davon aus, dass der andere es eigentlich gut meint? Werde ich gesehen, erlebe ich Anerkennung und Respekt?“ Hier will das Möllner Kollegium zusammen mit SchülerInnen und Eltern gute Rahmenbedingungen schaffen, u. a. durch Fortbildungen ausdrücklich zur Lehrergesundheit. Auch die Schulkonferenzen nehmen das Thema ernst: Alle zwei Wochen trifft sich die Lehrerkonferenz mit den Vorständen des Leitungskreises, um anstehende Fragen gemeinsam zu bewegen und zu bearbeiten.



Künstlerische Aktivitäten
eröffnen neue Erfahrungsräume – für SchülerInnen
ebenso wie Lehrkräfte.

Mittlerweile hat die Schule zehn Klassen mit knapp 200 SchülerInnen und rund 30 Mitarbeitende. Neue KollegInnen bekommen in der Regel einen festen Ansprechpartner sowie, wenn gewünscht, einen Mentor oder eine Mentorin zur Seite gestellt, wobei die meisten schon über Berufserfahrung verfügen und sich ganz gezielt wegen des ungewöhnlichen Konzepts beworben haben. Weil dieses so viel Raum für eigenes Engagement eröffnet, sei der Schulterschluss im Kollegium besonders wichtig, findet Marie Kolk: „Der persönliche Anspruch ist oft hoch, gerade wenn man viele Freiheiten hat. Des-

halb versuchen wir in den Austausch zu gehen, kollegial, aber auch mit den Eltern.“ So gelangen auch Extra-Projekte wie die Olympiade, die sie im letzten Jahr erstmals veranstalten wollten: „Mit Unterstützung der Eltern und KollegInnen hat es tatsächlich geklappt – so eine Erfahrung ist großartig und gibt ganz viel Kraft.“

www.freie-schule-moelln.de

www.tessin-zentrum.de/gesunde-schule-moelln



erhebt
streift
weht
braust
wirbelt
umschließt
beflügelt
trägt

Luft

„

Ich setzte
den **Fuß**
in die **Luft**

und **sie**
trug.

HILDE DOMIN (1909-2006),
DEUTSCHE SCHRIFTSTELLERIN

Luft, welch geheimnisvolle, unsichtbare Kraft. Wir sehen sie nur, wenn sie sich anderer Elemente bedient, sie tanzen und fliegen lässt. Dafür nehmen wir ihre Wirkungen umso mehr wahr: Hoch- und Tiefdruckgebiete zeigen sich auch in unserem Gemüt. Alle Wesen der Erde leben in einer gemeinsamen Lufthülle. Die Atmosphäre ist Ausdruck davon, dass wir einen Atemraum miteinander teilen. Unmittelbar bringt sie uns die Einheit der Schöpfung zu Bewusstsein.

Anthroposophisch betrachtet ist die Luft nach dem Feuer das nächstdichtere Element. Eine weitere Stufe der Menschwerdung. Eng verbunden mit ihr ist das Licht: „Der Sonne Licht durchflutet des Raumes Weiten“, heißt es in einem Spruch von Rudolf Steiner. In dieser Ganzheit schaffenden Kraft drückt sich eine geistige Qualität aus. Ihre seelische Entsprechung findet die Luft im Mut. Es ist der Mut, „einen Fuß in die Luft zu setzen“ und aus dem Moment heraus zu leben. Inspirativ – könnte

man sagen. Und mit der Inspiration ist zugleich auch die zugehörige Erkenntnisdimension benannt. Voraussetzung hierfür ist eine kraftvolle innere Aktivität, bei der es darum geht, bewusst einmal gebildete Vorstellungen loszulassen. Philosophisch kann man vom Erleben des reinen Begriffs, der reinen Idee sprechen. Das hat etwas Musikalisches. Auch die Musik können wir letztlich nicht konservieren. Sie muss in jedem Augenblick neu entstehen.

Mit der Erde



atmen

Luft sein



In Resonanz

Vertrauen über





Luft verbindet, durchdringt und vereinigt. Lichtdurchflutet, in fortwährendem Tanz.

Luft umgibt uns in jedem Augenblick des Lebens. Wir teilen einen Luft-, einen Atemraum miteinander. Was Du ausatmest, atmen andere Wesen ein und umgekehrt. Durch die Luft strahlt das Licht. Luft- und Lichtraum durchdringen einander, sie bedingen sich gegenseitig. Beide zusammen schenken Kraft, Auftrieb und Lebendigkeit.

1 Luft sein

Setze Dich ruhig und gerade hin, gerne in der Natur, z. B. unter einen Baum. Atme tief ein und aus. Nimm die Luft wahr, wie sie in Dich ein- und wieder ausströmt. Erlebe Deine Umgebung, wie sie Deinen Atem aufnimmt, verwandelt und zurückströmen lässt. Spüre die Weite um Dich herum. Fühle Dich getragen von der festen Erde unter Dir, dem Leben neben Dir und der durchlichteten Luft um Dich herum.



Schicksal des Menschen, wie gleichst Du dem Wind.

Sich dem Wind, dem Grenzenlosen, der Ganzheit des Daseins hinzugeben, braucht Mut. Indem wir uns den geheimnisvollen Bewegungen unseres Schicksals anvertrauen, verzichten wir auf die gewohnte Sicherheit, den scheinbar festen Untergrund des alltäglichen Seins. Hingabe an das zukünftige Werden bedeutet, Vertrauen zu üben.

3 Vertrauen üben

Denke an verschiedene Ereignisse Deines Lebens: Wo wehte ein starker Wind? Wo gab es Windstille, wo eine angenehme Brise, die Dich die Leichte des Lebens spüren ließ? Wie hast Du diese verschiedenen Qualitäten empfunden und gelebt? Wo hättest Du Dir mehr Aktivität gewünscht, mehr Mut, Durchhaltevermögen oder Hingabe? Was könnte in Dir das Gefühl wachsen lassen, dass Du dem Leben vertrauen kannst?



Die Atmosphäre trägt das Leben, mildert das Licht, umhüllt und schützt.

Die Atmosphäre umgibt unsere Erde wie eine Hülle. Sie hält die Wärme und dämpft die Macht der Sonne zu einer milden, lebensvollen Kraft. Sie verbindet uns, ist Beziehungsraum aller Lebewesen.

2 Mit der Erde atmen

Besinne Dich auf Deine Aufrechte, Deinen Fokus, Deinen Atem. Weite Dein Bewusstsein stufenweise über Deinen Körper hinaus bis zur Lufthülle der Erde. Wie sähe das Leben aus, wenn mehr und mehr Menschen die Fähigkeit hätten, intuitiv in Beziehung zu ihrem Umkreis zu treten? Bleibe in Deiner Mitte präsent, während Du Dich gleichzeitig für die Weite des Umraums öffnest. Lerne, mit der Erde zu atmen. Du bist nur eines der unglaublich vielen Lebewesen, die im Schutz ihrer Atmosphäre existieren – in Verbindung mit der Ganzheit des Seins.



Nada Brahma: Die Welt ist Klang, Resonanz – ein Inbegriff des Lebens.

Von der Quantenphysik über den Jahreslauf der Natur, Körperrhythmen und planetarische Bewegungen bis hin zu den vielfältigen sozialen Interaktionen der Menschen und Lebewesen: Überall begegnet uns das Phänomen der Resonanz. Hörbare und unerhörte Klangräume, die das Miteinander des Seins zu einer Ganzheit werden lassen.

4 In Resonanz

Nimm Deine Atmung wahr und fühle hin zu Deinem Herzen. Lausche Deinen Körperrhythmen. Erforsche Deine Schwingungsfähigkeit auf verschiedenen Ebenen. Womit bist Du in Resonanz? Was stößt Dich ab? Wo willst Du mehr in Verbindung sein? Welche Schwingungen, Gedanken und Gefühle sollen von Dir ausgehen? Werde Dir der schöpferischen Möglichkeiten Deiner Resonanz bewusst und beobachte sie in Deinem Leben.

Mit der Erde
atmen

Ein erweiterter Blick auf die Klimakrise

Wie eine große Atembewegung begegnet uns auf der Erde das luftige Element in allumfassenden rhythmischen Prozessen. Doch der steigende Energieverbrauch der industrialisierten Welt und die Verdrängung natürlicher Lebensräume bringen das ausgeklügelte System ins Straucheln. Nicht zuletzt mit Blick auf die aktuell viel diskutierten Treibhausgasemissionen bietet die ökologische Landwirtschaft zukunftsfähige Alternativen.

Das Ein- und Ausatmen von Luft verbindet alle Organismen in einem globalen Energie-Kreislauf. Menschen nehmen dabei den für sie lebensnotwendigen Sauerstoff auf und geben Kohlendioxid (CO₂) ab. Eine bewusste und tiefe Atmung kann ihnen helfen, Stress zu reduzieren, die Konzentration fördern sowie das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Und auch Tiere atmen. Obwohl die körperlichen Voraussetzungen dafür – von den Lungen der Säugetiere über die Kiemen der Fische bis hin zu Tracheen, einem komplexen Röhrensystem bei Insekten – je nach Lebensraum variieren, bleibt die Grundfunktion gleich: Sauerstoff wird bereitgestellt, Kohlendioxid ausgestoßen. Pflanzen hingegen betreiben tagsüber Photosynthese. Sie nutzen das Sonnenlicht, um CO₂ in Sauerstoff und Glukose umzuwan-

deln. Gleichzeitig tragen Bäume und Blumen so dazu bei, den Sauerstoff-Gehalt der Atmosphäre aufrechtzuerhalten. Nachts geben sie ebenfalls CO₂ ab.

Dass dieses atmende Leben überhaupt möglich ist, liegt an einem Mix aus verschiedenen Gasen, die unseren Planeten als schützende Hülle umgeben. Ihre Zusammensetzung, vor allem die Konzentration von Kohlendioxid, Methan und Wasserdampf, beeinflusst das globale Klima.

Bio-Böden als CO₂-Speicher

Fast ein Fünftel der sogenannten Treibhausgase werden weltweit durch Land- und Forstwirtschaft verursacht. Umweltverbände fordern daher schon lange mehr agrarpolitischen Rückenwind für den Öko-Landbau. Er begünstigt u. a. den Humusaufbau der Böden, die dadurch mehr CO₂ speichern als konventionell bewirtschaftete Flächen. Auch der Verzicht auf Kunstdünger sowie deutlich kleinere



Maschinenparks und regionale Vertriebsstrukturen führen dazu, dass weniger die Umwelt beeinflussende Stoffe freigesetzt werden. „Jährlich erbringen Bio-Böden eine Klimaschutzleistung von 1.082 Kilogramm CO₂-Äquivalenten pro Hektar“, schätzt der Bundesverband Ökologische Landwirtschaft. Die geplante Ausweitung auf 30 Prozent Öko-Flächen bis 2030 könnte demnach die Treibhausgase um 3,1 Mio. Tonnen jährlich verringern. Würde dieser Anteil in der Europäischen Union auf die Hälfte steigen, könnten die Emissionen sogar um bis zu 8,5 Prozent zurückgehen.

„Klima-Killer“ Kuh?

Immer wieder wird die starke Umweltbelastung durch das Halten von Rindern kritisiert – vom „Klima-Killer“ Kuh ist gar die Rede, weil die Tiere bei der Verdauung schädliches Methan produzieren. Doch die Wirklichkeit ist komplexer, denn ihre Bilanz hängt von der Haltungsform ab. „Heute werden Kühe meist in Masse im Stall gehalten und fressen hochkalorisches eiweißhaltiges Futter – oft Sojaschrot aus Übersee, für dessen Anbau teilweise Regenwald oder Pampa gerodet wird“, erklärt **JÖRG HÜTTER**, der beim Bio-Anbauverband **DEMETER** für die Bereiche Politik sowie Richtlinien- und Qualitätsentwicklung zuständig ist.

Hinzu kommen ein hoher, energieintensiver Düngemitelesatz sowie weite Transportwege, die die Luft verunreinigen. „Problematisch wird die Kuh für das Klima also vor allem in der industrialisierten Landwirtschaft, die nicht wie Demeter- und viele Bio-Höfe in Kreisläufen wirtschaftet, in denen diese

Tiere eine zentrale Rolle haben“, fasst der Experte zusammen.

Weidende Rinder regen außerdem das Gras zum Wachsen an. Die dadurch entstehenden Feinwurzeln speichern jede Menge CO₂ – deutlich mehr sogar als Wälder. Ferner wird das von den Kühen ausgestoßene Gas in der Atmosphäre in Kohlenstoff umgewandelt, den wiederum die Gräser für ihr Wachstum nutzen – eigentlich ein perfekter Zyklus. Nicht zuletzt machen Kuhherden, die über grüne Wiesen ziehen, statt sich in engen Ställen zu drängeln, auch in puncto Tierwohl einen entscheidenden Unterschied, den immer mehr VerbraucherInnen zu schätzen wissen.

Die Wiese lebt

Der Artenvielfalt auf den Wiesen kommt die Weidhaltung ebenfalls zugute: Pilze, Bakterien und Regenwürmer zersetzen den hinterlassenen Dung, was die Bodenfruchtbarkeit fördert. Außerdem sind Kuhfladen Lebensgrundlage zahlreicher – darunter auch gefährdeter – Insekten, die ihrerseits Nahrungsquelle für Feldvögel sowie Fledermäuse sind, wie ein zweijähriges Forschungsprojekt der **UNIVERSITÄT KASSEL** belegen konnte.

Die ForscherInnen untersuchten Wiesen der ökologisch wirtschaftenden Hessischen **STAATSDOMÄNE FRANKENHAUSEN** sowie des brandenburgischen Demeter-Betriebs **BRODOWIN** und verglichen diese mit Ackerklee-gras-Flächen, die ausschließlich maschinell gemäht wurden. Stare, aber auch seltene Arten wie Goldammer oder Bachstelze bevorzugten

eindeutig die beweideten Flächen – eine Erkenntnis, aus der erweiterte Kriterien für die Bemessung staatlicher Weideprämien und eine nachhaltige Naturschutzberatung abgeleitet werden sollten, so das AutorInnenteam der Studie.

Lernort Landwirtschaft für MedizinerInnen

Einen direkten Brückenschlag von nachhaltig ausgerichteter, klimafreundlicher Landwirtschaft zum Gesundheitswesen unternimmt seit 2023 das **MEDIZINISCH-LANDWIRTSCHAFTLICHE STUDIENJAHR (MELAS)**. Das Ausbildungsangebot ist eine Kooperation zwischen der **UNIVERSITÄT WITTEN/HERDECKE (UW/H)**, dem **DOTTENFELDERHOF** im hessischen Bad Vilbel und dem **BERUFSVERBAND DER PRÄVENTOLOGEN**, die die Natur- und Gesundheitskompetenz angehender oder auch bereits praktizierender Ärztinnen und Ärzte stärken möchte. „Diese könnten wichtige MultiplikatorInnen hinsichtlich Ernährung und Gesundheit sein, aber sie wissen oft nicht, wie wir essen sollten, um eine gesunde Erde zu fördern“, sagt **DR. MED. DAVID MARTIN** von der UW/H, der das Programm gemeinsam mit dem Landwirt **MARTIN VON MACKENSEN** am „Dotti“ konzipiert hat.

Die Teilnehmenden des Studienjahres wohnen auf dem traditionsreichen Demeter-Betrieb. Sie lernen hier wesentliche Schnittstellen von Medizin sowie Landwirtschaft kennen und setzen sich mit dem Wechselspiel zwischen Gesundheit als innerer Natur des Menschen und der ihn umgebenden äußeren Natur auseinander. Praktische Arbeit, Wahr-

nehmungsübungen auf dem Feld, Vorträge und seminaristisches Lernen in Gruppen, aber auch das Leben in einer großen Hofgemeinschaft bieten vielfältige Anregungen, sich diesen Themen aus verschiedensten Blickwinkeln zu nähern. Die AbsolventInnen erhalten ein landwirtschaftliches Zertifikat und den Titel „Präventologin/Präventologe“ mit der Zertifizierung als GesundheitstrainerIn.



*„Im Atemholen sind zweierlei Gnaden:
Die Luft einziehen, sich ihrer entladen; jenes
bedrängt, dieses erfrischt; so wunderbar ist das
Leben gemischt.“*

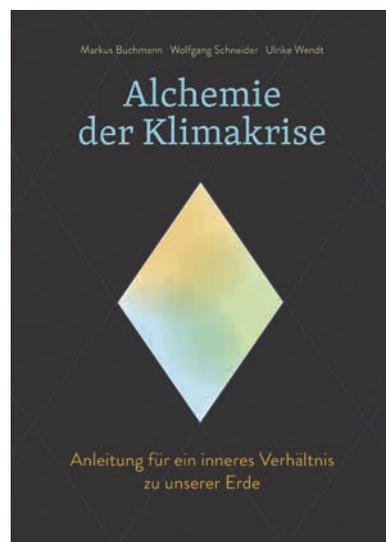
JOHANN WOLFGANG GOETHE

Der Klimakrise konstruktiv begegnen

Auch darüber hinaus setzt der Dottenfelderhof an vielen Stellen auf interdisziplinären Austausch sowie Perspektivenvielfalt, beispielsweise als Partner einer **KLIMA-TAGUNG**, die er im Juni 2024 gemeinsam mit der **ANTHROPOSOPHISCHEN GESELLSCHAFT** und der **WORLD GOETHEANUM ASSOCIATION** veranstaltet hat. Unter dem Titel „Menschlicher Wandel – Was können wir der Erde geben?“ erörterten rund 170 Teilnehmende und Mitwirkende das Phänomen der Erderwärmung als tiefergehende, systemische Herausforderung. „Das Klima-Chaos gründet genau genommen auf einer weltumfassenden Beziehungskrise“, so die OrganisatorInnen. „Vom lebendigen Naturbezug sind wir weitgehend entkoppelt und der Schwund biologischen Lebens geht mit der Ver-

armung des menschlichen Lebens und der kulturellen Vielfalt einher.“

Dieser Dynamik konstruktiv entgegenzutreten sowie bestehende Ideen und Initiativen besser zu vernetzen, war denn auch ein zentrales Thema der Zusammenkunft. „Die Entwicklung der eigenen Menschlichkeit und ein Verständnis von der Erde als lebendigem Organismus sind voneinander nicht mehr zu trennen“, so eine weitere Prämisse der Tagung. „Dafür müssen wir die Zuschauerrolle verlassen, und genau darin liegt großes Potenzial für eine neue Verbindungskraft, die lebenswirksam werden kann.“ Dabei mag es hilfreich sein, sich auf den gemeinsamen Atemstrom aller Lebewesen auf unserem Planeten zu besinnen – eine beflügelnde Vorstellung und Ermutigung auf diesem herausfordernden Weg.



Markus Buchmann, Wolfgang Schneider, Ulrike Wendt:

Alchemie der Klimakrise.

Anleitung für ein inneres Verhältnis zu unserer Erde

Verlag Freies Geistesleben, 1. Aufl. 2024, 160 Seiten, gebunden

ISBN 978-3-7725-1483-8

Ungewöhnliche, ausgesprochen umfassende Perspektiven auf die Klimaproblematik eröffnet das Forschungsprojekt „Alchemie der Klimakrise“. Zahlreiche Experimente rund um den Atem, Gasaustausch und Abluft untersuchen die komplexe Beziehung zwischen Mensch und Erde.

Wasser

Wasser . . .

... tröpfelt, rinnt, versickert, fließt, belebt, labt ...
 schwappt, strömt, rauscht, braust, zerstört ...

”

Des Menschen **Seele**
 Gleicht dem Wasser:
 Vom **Himmel**
 kommt es, Zum
 Himmel **steigt** es,
 Und wieder **nieder**
Zur Erde muß es,
 Ewig wechselnd.

JOHANN WOLFGANG GOETHE
 (1749–1832), DEUTSCHER DICHTER,
 POLITIKER UND NATURFORSCHER

Der Ursprung des Lebens liegt im Wasser. Das gilt nicht nur für die Evolution, sondern für jeden werdenden Organismus: Die Vereinigung von Samen- und Eizelle findet im Wässrigen statt. In der Schwerelosigkeit des Fruchtwassers wächst der Embryo heran. Erst nach und nach bildet sich aus dem beweglich-fließenden Element die festere menschliche Gestalt. Auch das Interstitium, das als Zwischengewebe unsere Organe umgibt und verbindet, ist eingebettet in ein wässriges Milieu. Bei der Suche nach Organismen auf anderen Planeten wird zunächst nach Spuren von Wasser geforscht. Dabei offenbart es eine unglaubliche Wandlungsfähigkeit in den vielen Erscheinungsformen des Lebens.

Auch anthroposophisch betrachtet wird das Flüssige, das Wässrige mit den Grundphänomenen des Lebendigen in Beziehung gesetzt: mit dem Äther- oder Lebensleib. Alles Physische im Menschen ist nur eine Momentaufnahme des ewig Fließenden. Diese unglaubliche Differenzierungsfähigkeit ist vielleicht seine beeindruckendste Qualität. Seelisch ist das Wässrige mit einer tiefen Empfindungsfähigkeit verbunden, geistig mit der Erkenntnisstufe der Imagination: Nur im Bilde können die vielen Gestaltungen erfasst werden, in die sich alles Lebendige fortwährend verwandelt.

An abstract illustration featuring swirling, wavy patterns in various shades of blue and white, creating a sense of movement and depth.

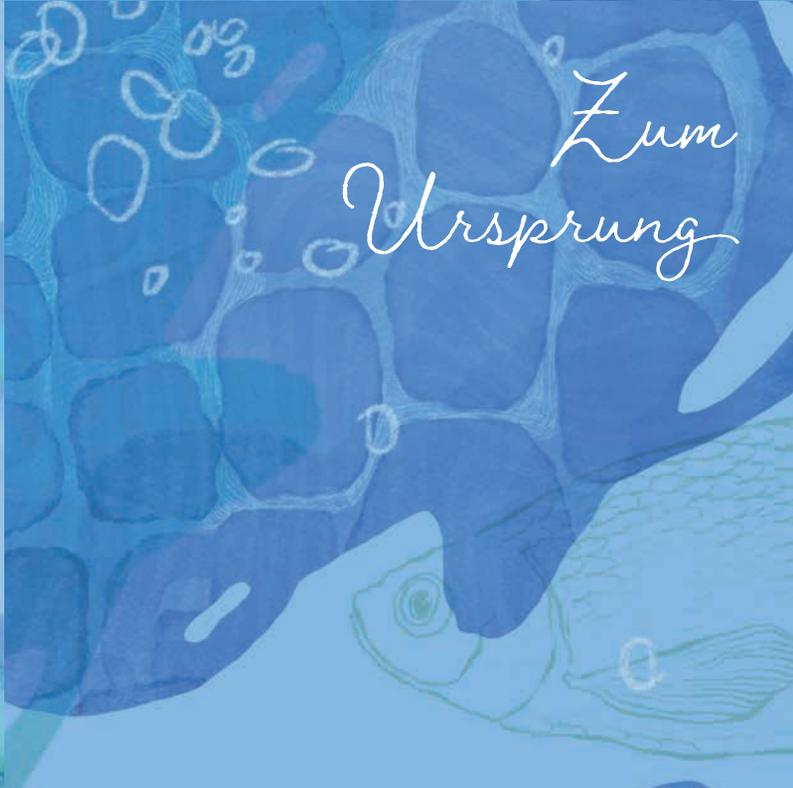
Alles fließt

An abstract illustration with wavy, organic shapes in shades of blue and green, suggesting a natural, flowing form.

Wasser werden

An abstract illustration with wavy, organic shapes in shades of blue and green, similar to the top-left panel but with a slightly different texture.

Quelle sein

An abstract illustration with wavy, organic shapes in shades of blue and green, featuring a faint outline of a fish in the bottom right corner.

Zum
Ursprung

▽ Wasser ist Hingabe, es schmiegt sich jeder Form an, nimmt jede Bewegung auf, gibt sich allem hin.

Wasser hat unglaublich viele Erscheinungsformen. Es begegnet uns als Quelle, Wasserfall und Fluss, als See und Meer, im Dunst, in den Wolken und im Regen, in den Adern und Blättern der Pflanzen ebenso wie in den Flüssigkeitsbewegungen im menschlichen Organismus.

1 Wasser werden

Stell Dir vor, Du bist ein klarer Bergsee. Still liegst Du in der Landschaft. Spüre, wie Du Dich der Form des Untergrunds anschmiegst, wie Du bald eine ruhige glatte Oberfläche bildest, Dich bald kräuselnd dem Wehen des Windes überlässt. Empfinde die absolute Offenheit für den Einfluss der Erde und ihrer Lebewesen, des Mondes und der Planeten. Allem gibst Du Dich hin, alles umhüllst Du, allem folgst Du, mit allem bist Du in Resonanz.

▽ Im Wasser liegt der Ursprung des Lebens, Wasser trägt das Leben, Wasser ist Leben.

Mehr als die Hälfte des erwachsenen Körpers besteht aus Wasser. Beim Säugling sind es bis zu 80 Prozent. Im Wasser hat Dein Leben begonnen. Im Wasser lebt die lebendige Erinnerung an Deinen und unser aller Anfang.

3 Zum Ursprung

Gehe zurück zu Deinem Ursprung. Fühle Dein Sein eingetaucht in das wässrige Element. Spüre, wie Du von ihm getragen, aufgenommen, umgeben bist. Spüre die absolute Hingabe des Wassers an Dein werdendes Leben. Zu diesem Zeitpunkt ist Deine Erscheinung unendlich zart, beweglich, veränderbar. Erlebe, wie Du nach und nach Deine menschliche Gestalt aus diesem fließenden Sein herausbildest. Nimm wahr, wie das Leben durch Deine Organe strömt, diese formt, eingebettet in die schwerelose Hülle Deines werdenden Wesens.

▽ Wasser ist Leben, ständige Neubildung, unaufhörlich schöpferische Bewegung.

Panta rhei – alles fließt. Das Feste, die konkrete Form, selbst Dein Körper sind nur Momentaufnahmen des ewig strömenden Lebens. Jede Sekunde erneuert sich Dein Organismus tausendfach. Acht Tage braucht es, um die 350 Mio. Lungenbläschen neu zu bilden. 500 in der Sekunde, 1,8 Millionen in der Stunde. Das, was wir mit den Augen sehen, ist nur ein Augenblick der Dauer in diesem ewigen Fluss, der die Lebenssphäre der Erde ebenso wie unsere eigene Gestalt fortwährend hervorbringt.

2 Alles fließt

Nimm Dir einen Moment der Stille, spüre Deine innere Mitte, Deinen Körper. Werde Dir bewusst, dass all das, was Deinen Körper ausmacht, durch diesen ewigen Lebensfluss entstanden ist und immer neu entsteht. Du verkörperst selbst das ewig fließende Leben.

▽ Wasser ist schöpferisch, es bringt fortwährend neue Formen und neues Leben hervor.

Die hingebungsvolle, sich fortwährend umbildende Kraft des Wassers ist ein Grundphänomen des Lebens. Es trägt substanziiell alle Erscheinungsformen der belebten Welt. Ein Urbild hierfür ist die Quelle. In jedem Moment entspringt sie neu, bringt sie neues Dasein hervor, das sich im Laufe des Flusses millionenfach vervielfältigt.

4 Quelle sein

Verbinde Dich mit den tausend und abertausend Formen, die durch das lebensvolle Element des Wassers entstehen. Wie fühlst Du Dein Leben? Was ist die Quelle Deiner Existenz? Wie viel schöpferische Kraft erlaubst Du Dir? Erkenne, wie aus Deinem menschlichen Sein fortwährend Neues entstehen will, mit dem Du die Welt wandeln und gestalten kannst.

Alles im Fluss?

**Pure Water
for Generations**



Wasserschutz
fest im Blick:
PWFG-Gründer
Pascal Rösler
in Aktion

Raus aus dem Klassenzimmer und ab ans, aufs und ins Wasser, so lautet die Devise bei den Wassertagen des Vereins **PURE WATER FOR GENERATIONS**.

Seit 2018 begeistert er Kinder sowie Jugendliche für das kühle Nass und sensibilisiert sie gleichzeitig für einen achtsameren Umgang mit dieser wertvollen Ressource.

Alles fließt, das wusste schon der griechische Philosoph Heraklit – doch manchmal platscht es auch! Wer zum ersten Mal versucht, auf einem Stand-up-Paddle-Board (SUP) zu stehen, merkt schnell, dass es dabei auf eine gute Balance ankommt. Eine Erfahrung, die der Verein Pure Water for Generations (PWFG) bereits für Tausende SchülerInnen in Deutschland und Österreich im Rahmen seiner Wassertage möglich gemacht hat, wobei der Spaß auf den Brettern Teil eines ambitionierten Anliegens mit ernstem Hintergrund ist. Denn anders als hier, wo selbst SUP-Neulinge meist erstaunlich schnell das Gleichgewicht halten können, sind weltweit Gewässer und Wasserkreisläufe in eine dramatische ökologische Schieflage geraten. Auch wenn die ent-

sprechenden Fakten allgemein bekannt sind, fällt es vielen Menschen schwer, daraus Konsequenzen abzuleiten. „Deshalb war es mir so wichtig, mit unseren Projekten absolut niederschwellig anzusetzen“, betont PWFG-Gründer **PASCAL RÖSLER**. „Es geht vor allem darum, sich mit der Natur zu verbinden und aus dieser Erfahrung heraus sein eigenes Verhalten zu ändern.“

Inspiration beim Paddeln

Die entscheidende Idee für sein Engagement entsteht – wie könnte es anders sein – auf dem Wasser. Einmal mehr ist Rösler mit dem Stand-up-Paddle-

Board auf dem Starnberger See unterwegs, genießt es, über die spiegelnde Fläche zu gleiten und mit allen Sinnen die umgebende Natur zu erleben. Schon länger beschäftigt ihn die Frage, wie er der Begeisterung für das Wasser in seinem Leben noch mehr Platz einräumen könnte. Und schon länger ist ihm klar: Es muss etwas passieren mit der Wasserqualität der Seen und Flüsse. Diese Schönheit, die er so liebt, ist bedroht – und mit dem Wasser der gesamte Planet samt allem, was auf ihm lebt. Rösler selbst hat schon früh eine besondere Verbindung zum Wasser gespürt. Bereits als Kind lernt er Wind-

surfen, als Jugendlicher zieht er an windigen Tagen nicht selten den nahe gelegenen See dem Klassenzimmer vor. „Später ließ mir mein Beruf als Banker jahrelang wenig Zeit fürs Wasser, doch irgendwann hat mich das Thema wieder eingeholt“, sagt er. Inspiriert von Yvon Chouinard, dem Gründer der Outdoor-Marke Patagonia, und seinem Buch „Lass die Mitarbeiter surfen gehen“ sucht er nach Wegen, sich unternehmerisch fürs Wasser einzusetzen.

So reift damals, im März 2016, der Entschluss, sich mit dem SUP auf die Reise zu begeben. Sie beginnt



wenige Monate später in München. Von dort paddelt er zwölf Tage lang über Isar und Donau bis nach Wien. Mit jedem der 505 Flusskilometer sammelt er Spenden für lokale Wasserschutzprojekte, 8.500 Euro kommen zusammen. Nach diesem Erfolg denkt Rösler weiter – und größer. Im Juni 2017 startet er erneut in Bayern, doch diesmal ist das Schwarze Meer sein Ziel. 2.467 Kilometer legt er in 63 Tagen zurück. Auf manchen Etappen stoßen befreundete WassersportlerInnen dazu, ebenso lokale Vereine entlang der Strecke. Die Aufmerksamkeit ist beachtlich. Zahlreiche regionale Medien berichten über die spektakuläre Tour, überdies wird ein Dokumentarfilm gedreht: „2.467 km – Eine Reise bis ins Schwarze Meer“.

„Die zwei Monate Paddeln waren ein Stück weit auch ein Pilgerweg“, blickt Rösler auf diese Zeit zurück. „Es ist ja kaum möglich, so eine Reise zu machen, ohne eine Veränderung zu erleben.“ Jeden Tag habe er sich damals die Frage gestellt, warum er das Wasser, auf dem er paddelt, nicht trinken kann. So entsteht seine Vision: Trinkbares Donauwasser bis 2042. Zusammen mit einigen Gleichgesinnten gründet er PWFG, um sich noch wirksamer für den Schutz des Wassers zu engagieren sowie möglichst viele Kinder und Jugendliche dafür zu begeistern.

Mit Achtsamkeit und Respekt

Nachdem mehrere Schulen Interesse an Filmvorführungen äußern, entwickelt Rösler das Konzept der Wassertage. „Ich wollte nicht nur den Film zeigen und reden, sondern den Kindern eigene Wasser-Erfahrungen ermöglichen“, sagt er. „Ich habe

mich gefragt, was die Kernelemente dessen waren, was ich auf meinen Reisen erleben durfte – und wie wir diese weitergeben könnten.“ Deshalb heißt es nach dem Film: Ab nach draußen und das Wasser in vielen verschiedenen Dimensionen wahrnehmen! „Zum einen geht es natürlich darum, am Wasser zu sein und sich darauf einzulassen“, erklärt Rösler. „Deshalb sind die Achtsamkeitsübungen zentral, um auch eine emotionale Verbindung anzuregen. Das kann durch eine geführte Meditation geschehen, durch Körperarbeit wie Yoga oder auch einfach 20 Minuten Stille.“ Außerdem erhalten die Teilnehmenden Papier und Buntstifte, um das Thema kreativ zu bearbeiten. „Der Respekt vor unserer Umwelt kann sich auch in kleinen, aber wirkungsvollen Gesten ausdrücken“, so Rösler. „Deshalb verbeugen wir uns vor der Natur – indem wir Müll aufsammeln, der ja leider überall herumliegt.“ Mit der eingängigen Formel „Nimm drei“ fordert er dazu auf, bei jedem Aufenthalt im Freien drei Dinge mitzunehmen und zu entsorgen, die dort nichts verloren haben.

Die ersten Wassertage finden 2018 an zwei Schulen mit 250 Kindern statt. 2019 werden bereits 14 Schulen mit 1.200 SchülerInnen erreicht, in den folgenden Jahren dehnt der Verein seine Aktivitäten weiter aus. 2024 erleben von Mai bis August rund 3.700 SchülerInnen aus Deutschland und Österreich insgesamt 77 Wassertage. Das Konzept wurde im Laufe der Jahre angepasst. „Eine Zeit lang haben wir viel gemessen“, erinnert sich Rösler. „Wir haben Proben genommen, über Mikroplastik gesprochen und über die enorme Belastung der Gewässer durch giftige Rückstände.“ Diese Themen seien inzwischen etwas in den Hintergrund getreten, sagt er: „Wir haben den Eindruck, dass diese Art der Auseinander-

setzung keine Veränderung bringt. Das scheint mir auch allgemein in unserer Gesellschaft ein Problem zu sein: Wir wissen ja eigentlich, was alles im Argen liegt – das allein reicht offenbar nicht.“

Gemeinschaftserlebnisse schaffen

Mittlerweile stehen darum vor allem mögliche Lösungen im Mittelpunkt. An der Station „Leben“ arbeiten die SchülerInnen z. B. mit Holzelementen der Spielzeugfirma Ostheimer. Sie symbolisieren einen

Wasserkreislauf, der durch Plastikelemente unterbrochen wird. „Was kann man tun, um das fragile Gleichgewicht wiederherzustellen – das ist doch die spannende Frage“, findet Rösler und ergänzt: „Auch die künstlerische Auseinandersetzung mit dem Thema gibt positive, wertvolle Impulse.“ 2024 wurden die während der Wassertage gemalten Bilder abfotografiert und online zu einem riesigen Tropfen zusammengesetzt, dessen Anwachsen die SchülerInnen nach und nach mitverfolgen konnten – Stück für Stück entstand so über den Sommer ein großes Gemeinschaftskunstwerk.



Das Wasser wirklich erleben können die Kinder und Jugendlichen, wenn sie am Nachmittag selbst auf einem SUP paddeln. Die meisten schaffen es schnell, auf den Boards zu stehen. „Die lachenden Gesichter zeigen deutlich, wie viel Freude sie haben“, berichtet Rösler. „Am Ende ist es richtig schwer, alle wieder an Land zu bekommen!“ Besonders interessant sei der Moment, wenn sie zum ersten Mal von den Brettern herunterfallen: „Das Wasser fängt sie auf, erfrischt sie und gibt ihnen Energie, das spürt man deutlich. Nach so einem Tag wirken sie völlig ver-

ändert.“ Inspiration, Achtsamkeit, Verbundenheit – dieser Ansatz scheint zu fruchten und Röslers Liebe zum Wasser auf wirkungsvolle Weise weiterzugeben. Und auch wenn der Weg in eine nachhaltig gesunde Zukunft noch weit ist, ist er zuversichtlich: „Wir setzen einen Samen – und ich weiß, er wird aufgehen.“

www.pwfg.blue

Wasserwissen

Rätselhafte Wirkprinzipien

Obwohl Wasser als Grundlage sämtlichen Lebens so allgegenwärtig und bedeutsam ist, gibt es der Wissenschaft bis heute jede Menge Rätsel auf. Selbst modernste technische Untersuchungsmethoden können seine ungewöhnlichen molekularen Eigenschaften bislang nicht erschöpfend erklären. Eine wiederkehrende Frage im Kontext von Homöopathie sowie Anthroposophischer Medizin ist die nach möglichen Wirkprinzipien potenziertes, also stark verdünnter Substanzen. Hat das Wasser ein Gedächtnis? Wenn ja, wie ließe sich dieses nachweisen?

Seit vielen Jahren setzen sich WissenschaftlerInnen mit solchen qualitativen Aspekten auseinander, haben vielfältige Forschungsansätze entwickelt und erste Erkenntnisse gewonnen. Diese langfristig zu konsolidieren und für zukünftige Untersuchungen fruchtbar zu machen, ist Gegenstand einer aktuellen umfangreichen Studie. Sie will die bisherigen Arbeiten systematisch dokumentieren und nutzen, um weiterführende Vorhaben im Bereich der experimentellen Forschung zu konzipieren. **DR. EVERINE VAN DE KRAATS** ist Teil des Projektteams und erläutert im Interview Hintergründe und Perspektiven dieses Sicherungsprojekts in Sachen Wasserwissen.

Wie schätzen Sie den aktuellen Stand der Wasserforschung ein und wo sehen Sie zentrale Herausforderungen?

Everine van de Kraats: Diese spezielle Art von Wasserforschung wurde bisher nur von einer kleinen Gruppe WissenschaftlerInnen betrieben. Sie haben sich hauptsächlich mit den physikalisch-chemischen Eigenschaften des Wassers beschäftigt. Es gibt zwar Studien, die Unterschiede zwischen behandeltem und unbehandeltem Wasser aufzeigen, aber diese haben sich in vielen Fällen als schwer reproduzierbar erwiesen – geschweige denn, dass sie Aufschluss über den Wirkmechanismus dieser Phänomene hätten geben können. Die größte Herausforderung sehe ich aber darin, dass der gegenwärtige wissenschaftliche Kontext und die gängigen Methoden möglicherweise nicht zu dem pas-

sen, was wir untersuchen wollen. Hinzu kommen knappe finanzielle Mittel sowie eine begrenzte Anzahl an qualifizierten ForscherInnen, die sich mit diesem Thema befassen. Außerdem müssen wir bei dieser Art von Erhebung unbedingt interdisziplinär arbeiten, weshalb wir mehr Interaktion, Offenheit und Austausch brauchen. Aus diesem Grund habe ich das World Water Lab ins Leben gerufen, ein Konsortium von WasserwissenschaftlerInnen, die genau dies tun und sich für mehr Bewusstsein, Bildung sowie eine solide Grundlage für ihr Tun einsetzen.

Welche Schritte sind geplant, um die in den vergangenen Jahrzehnten entstandene Expertise älterer KollegInnen zu sichern?

Everine van de Kraats: Wir wollen eine Reihe von umfassenden Einzelgesprächen führen, um zentra-





Everine van de Kraats

arbeitet als unabhängige Wissenschaftlerin seit vielen Jahren im Bereich der Wasserforschung. Die Niederländerin steht in engem Austausch mit zahlreichen WissenschaftlerInnen weltweit und ist Initiatorin und Direktorin am **WORLD WATER LAB**. Zu den Zielen der von ihr mitgegründeten **WORLD WATER COMMUNITY** gehört, das Wissen der älteren Generation zu dokumentieren und neue Forschung durch flexible Vernetzung von IdeengeberInnen und Forschenden sowie von Laborkapazitäten und technischem Equipment zu unterstützen.

<https://worldwaterlab.com>

le Ansätze, die persönliche Motivation sowie die wichtigsten Ergebnisse zu erfassen. Darin sollen Gedanken und Ideen offen geteilt werden. Nicht alles wird auch veröffentlicht werden, aber ich beabsichtige, die Interviews in den Datenbanken der World Water Community zu speichern sowie online verfügbare Profile über die WissenschaftlerInnen zu erstellen. Ich plane außerdem, alle unveröffentlichten Arbeiten und relevanten Versuchsprotokolle zu sammeln. Ziel ist eine Online-Datenbank mit verschiedenen Zugangsstufen, eine Art „lebendige Bibliothek“ mit Publikationen und mehr. Dort sind Kommentare und Bewertungen willkommen, um den kritischen Austausch zu fördern. Forschung ist – wie das Wasser – schließlich nicht statisch, sondern dynamisch. In diesem Sinne entwickelt sich auch unser Verständnis permanent weiter, denn auch wissenschaftliche Anschauungen und Erkenntnisse sind dem Wandel unterworfen.

Aus dem Projekt sollen auch Perspektiven für zukünftige Forschungsansätze entwickelt werden.

Wie gehen Sie dabei vor?

Everine van de Kraats: Wir erwarten, dass sich aus den Interviews sowie der Auseinandersetzung mit den gesammelten Arbeiten interessante Fragen für die künftige Forschung ergeben. Deshalb werden wir inner- und außerhalb unseres Netzwerks versuchen, passende Labore sowie ForscherInnen mit spezifischem Fachwissen oder spezieller Ausrüstung zu finden, um entsprechende weitere Versuche durchzuführen. Darüber hinaus sehe ich die Notwendigkeit eines grundlegenden „mind shifts“. Wir sollten z. B. stärker das gesamte Feld berücksichtigen und Wasser als lebendiges System betrachten, das in Wechselbeziehung zu anderen Systemen steht.

ERDE

ERDE

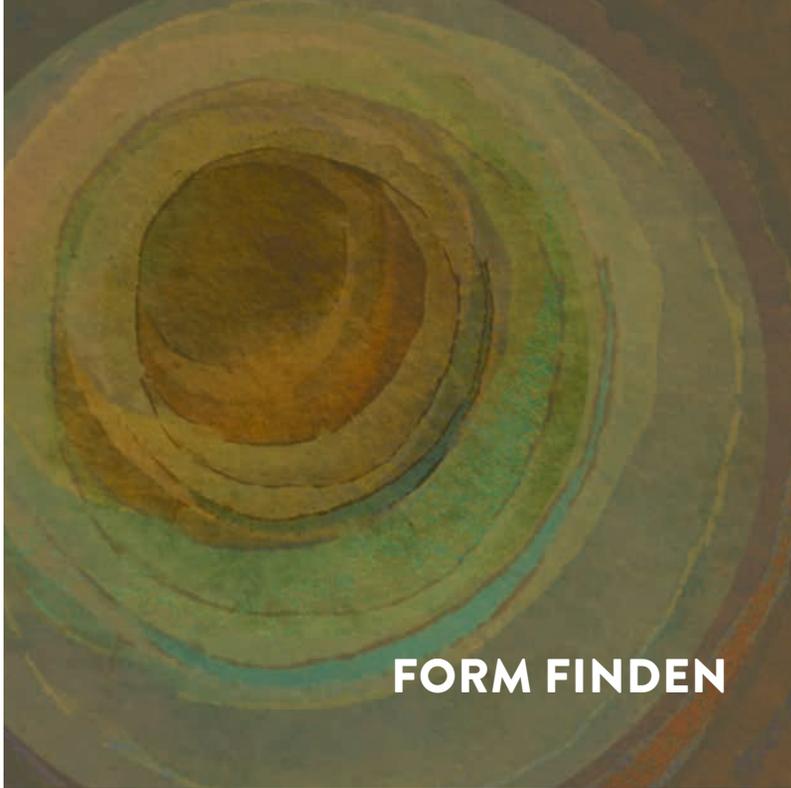
... birgt, bedeckt, umhüllt, bröckelt, matscht,
lastet, vergeht, zerfällt, gründet, ruht, nährt ...

”

Erde, was für ein rätselhaftes Element. In seiner Reinheit steht es für Festigkeit, Ruhe, Klarheit der Form, Abschluss des Lebens, Verdichtung und Kristallisation. In der Alchemie hat man von Sal- oder Salz-Prozessen gesprochen, wenn sich aus dem Flüssigen heraus mineralische Substanz gebildet hat. Auf Steine kann man bauen, Gebirge bestehen seit Millionen von Jahren. Erst die neuere Naturwissenschaft hat gezeigt, dass weder der Knochen noch das Gebirge so fest sind, wie sie erscheinen. Auch sie unterliegen einem steten Werden und Vergehen, das sich jedoch über so lange Zeiträume und derart langsam vollzieht, dass es unserer Wahrnehmung verborgen bleibt. In seiner feinsten Form, als fruchtbarer Humus, trägt das Element der Erde in Verbindung mit den anderen Elementen das Leben.

Erde, ich suche
dein Ende; nimmer grei-
fen es meine **Hände**.
Gewaltige Erde, wie
heiße ich? ...
Halt mich! Ich seh
rings mit Gewalt
Unendlichkeiten
winken. **Halt mich!** Ich
müßte **ohne Halt** als
Nichts im All versin-
ken. **FRITZ PHILIPPI (1869-1933),**
DEUTSCHER THEOLOGE UND DICHTER

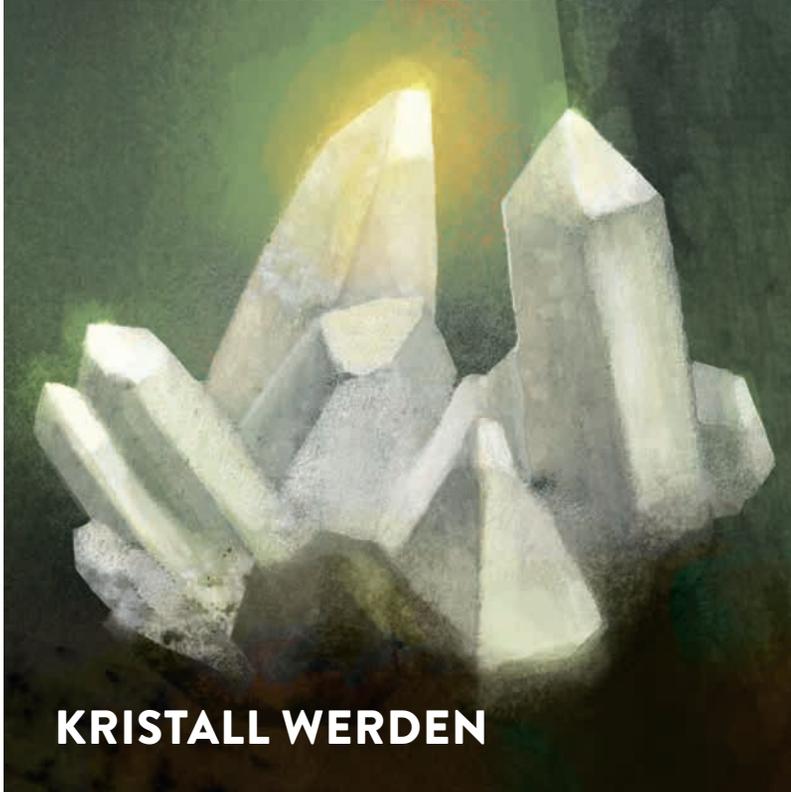
Anthroposophisch betrachtet steht das Element der Erde mit dem physischen Leib in Verbindung. Stärkster Ausdruck davon ist das menschliche Skelett. Seine weisheitsvolle Form spiegelt sich in einem dezidiert geformten Denken wider. Dieses vermittelt Objektivität und Beständigkeit. Der klare Gedanke entspricht damit dem geistigen Aspekt des Elements Erde. In den Lebensprozessen offenbart es sich als begrenzende, zum Abschluss führende Kraft. Sie vermittelt die definierte Form der Gestalt, den Halt, den das Leben für seine Entfaltung braucht.



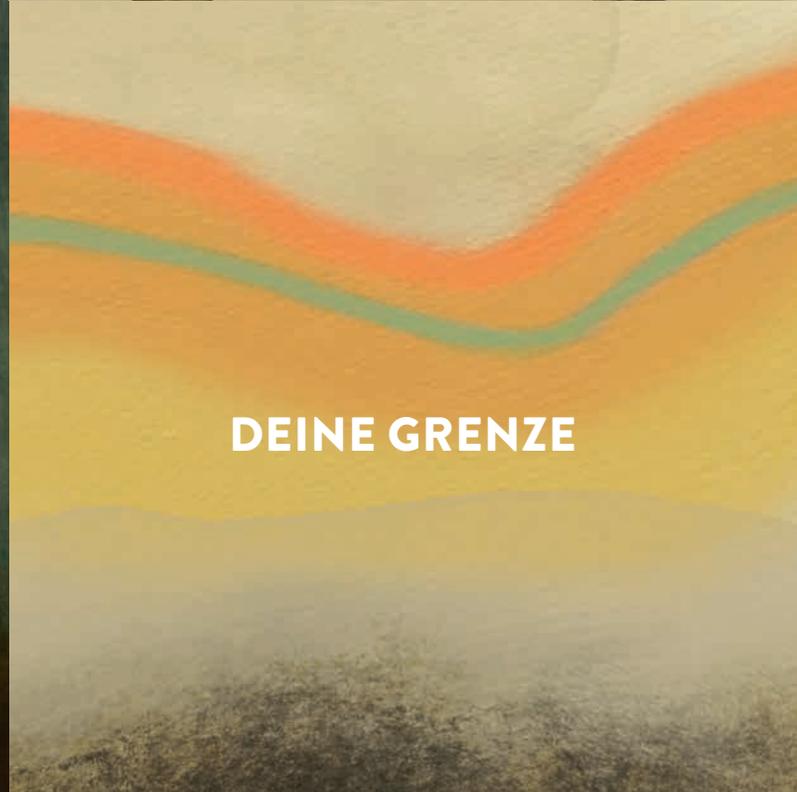
FORM FINDEN



KNOCHEN SEIN



KRISTALL WERDEN



DEINE GRENZE

 **Der Knochen steht für Festigkeit, Ruhe, Aufrichte und Tod. Damit wird er zur Voraussetzung unserer Freiheit.**

Das Festeste, das wir im Körper haben, sind unsere Knochen. Sie sind ein Meisterwerk der Ingenieurskunst: maximale Stabilität bei minimalem Materialaufwand – aus dem Lebendigen fortwährend neu gebildet. Nur dank der Knochen können wir uns aufrichten und uns der Schwerkraft entgegenstellen. Die irdischste Manifestation unseres Körpers ermöglicht uns damit, unsere Freiheit zu leben.

1 KNOCHEN SEIN

Fühle Dich in Dein Skelett hinein, in Deine Arme und Hände, Deine Beine und Füße, in die Schultern und das Becken, in Deine Wirbelsäule und den Kopf. Empfinde, was Du alles dem Wunderbau Deines Skeletts verdankst. Spüre die Konzentration und die bewegliche Aufrichte, die es dir ermöglicht, und verweile darin.

 **Leben braucht Begrenzung, Abschluss des Wachstums, Klarheit der Gestalt.**

Alles Leben braucht Grenze. Sie ist der Abschluss des Lebendigen: An der Begrenzung unseres Körpers, an unserer Haut, erstirbt das Leben. Barrieren wie diese bedeuten ein Ende des Wachstums, ein Ende des Werdens. Und doch ermöglicht gerade dieser feine, durchlässige Todesprozess, dass das Leben gehalten ist und sich darin entfalten kann.

3 DEINE GRENZE

Nimm Deine Körpergrenze wahr und verweile dort. Spüre, wie wohltuend Dein Leib Dich beschließt und Dir damit Sicherheit, Halt und Wohlgefühl gibt. Nimm Deine seelischen und geistigen Grenzen im Umgang mit Dir und anderen Menschen wahr. Wo sind sie stimmig? Wo dürfen sie weiter, wo klarer sein? Konzentriere Dich einige Minuten auf diese Fragen und schreibe Dir etwas dazu auf.

 **Alles Leben braucht Form, aus dem Lebendigen weisheitsvoll gebildet.**

Bei allen kreativen Prozessen kommt früher oder später die Frage, zu welcher Form sie kommen sollen, welche definierte Gestalt aus den Tausenden von Möglichkeiten entsteht. Diese zu finden, kann als das schmerzhafteste Ende der Kreativität erlebt werden. Und doch ermöglicht erst die Klarheit der Form, dass sich das Leben darin entfalten kann.

2 FORM FINDEN

Verbinde Dich mit der Frage nach Form und Prozess. Bist Du ein Mensch, der mehr ein eindeutiges Ergebnis liebt oder eher den kreativen Weg? Kannst Du erleben, wie wohltuend es ist, wenn ein intensiver Prozess die ihm entsprechende Gestalt annimmt, die weiteres Leben tragen kann? In welchen Bereichen wünschst Du Dir mehr Klarheit und Struktur? Welche Kräfte würden frei, wenn sich das stärker manifestieren könnte?

 **Materie in ihrer konsequentesten Form ist kristallin, klar, lichtdurchlässig und rein.**

Kristalle entstehen durch enorme Verdichtungs- und Verlangsamungsvorgänge tief unter der Erde. Ein unglaublicher Konzentrationsprozess findet statt. Das Resultat ist der Kristall mit seiner Klarheit, in der sich das Licht funkelnd brechen und seine Farbigkeit zeigen kann.

4 KRISTALL WERDEN

Spüre hin zu den Kristallisationsprozessen Deines Lebens. Wo wurde es verlangsamt, verdichtet und konzentriert? Was ist daraus hervorgegangen? Kennst Du diese Qualitäten auch in Deinem Denken? Wo und wie willst Du die Eigenschaften des Kristalls einladen, stärker in Deinem Leben wirksam zu werden? Empfinde die Schönheit dieser Qualitäten und halte einen Moment inne.



Bildungs- und Begegnungsort
Johannishöhe

**AUF GUTEM
GRUND**

Mit der **JOHANNISHÖHE IN LEIPZIG** ist ein ungewöhnlicher, inklusiver Lernort entstanden: Menschen mit und ohne Behinderung begegnen sich beim Graben und Säen sowie Pflegen und Ernten dessen, was auf der fruchtbaren Erde des Gartens gedeiht – ein modellhafter Raum, der die Vielfalt feiert.

Eine knappe halbe Stunde dauert die Fahrt mit der Straßenbahnlinie 11 vom Leipziger Hauptbahnhof, durch das bunte Szene-Viertel Connewitz mit seinen vielen Graffitis, Lokalen und Geschäften bis zum Stadtteil Dölitz-Dösen. Ein kurzer Fußmarsch durch das ruhige Wohngebiet, dann ist schon die Johanniskirche zu sehen, ein schnörkelloser Bau aus den frühen 1930er-Jahren. Hinter dem Metalltor führt der Weg zwischen üppig blühenden Rosenbüschen auf das weitläufige, grasbewachsene Gelände. Große alte Bäume spenden an diesem heißen Spätsommertag wohltuenden Schatten, Vögel zwitschern, Insekten schwirren.

An der kleinen Kirche vorbei geht es zum Gemüsegarten. Bereits von Weitem sichtbar ragen unzählige Sonnenblumen hoch in den Himmel. Dann fällt der Blick auf ein kompaktes Gewächshaus, neben dem sich farbenfrohe Beete erstrecken: Tomaten leuchten in satten Rottönen, dicke Kohlköpfe und bunter Mangold stehen dicht an dicht, am Bogengang

eines ehemaligen Folientunnels ranken Kürbisse. „Heut’ schon mal in die Wolken geschaut?“, fragt eine handbeschriebene Baumscheibe an einem Obststamm.

Ein Garten Eden am Rand der Stadt? Der Bildungs- und Begegnungsort Johannishöhe wird von dem gemeinnützigen Verein **ZUKUNFTSWERKSTATT INKLUSION** getragen, der 2019 aus einem gleichnamigen Arbeitskreis der Leipziger **KARL SCHUBERT SCHULE**



Eingespieltes Team:
Louis Bechstedt (li.)
und Johannes Dietrich

hervorgegangen ist. Eltern der inklusiven Waldorfschule und weitere Engagierte haben sich zusammengetan, um neue Perspektiven für ihre AbsolventInnen mit Assistenzbedarf zu entwickeln. „Unter den vielen verschiedenen Bedürfnissen stellte sich bald ein gemeinsamer Kern heraus, nämlich die Frage, wie es nach der Schule weitergeht“, blickt **BEA MEYER**, erst Vereinsvorständin und jetzt eine

der beiden Projektleiterinnen der Johannishöhe, auf die Anfänge zurück. Denn während in anderen Bundesländern auch Menschen mit Hilfebedarf eine duale Ausbildung absolvieren können, fällt in Sachsen die Wahl oft zwischen Berufsbildung und Arbeit in Werkstätten für Menschen mit Behinderung oder sogenannter Tagesstruktur.

Inklusive Lernorte schaffen

Als Mutter eines behinderten Kindes kennt Meyer dieses Dilemma nur zu gut. Ihre Tochter Ella hat 2024 die 12. Klasse abgeschlossen. „Wir hatten uns bewusst für eine inklusive Schule entschieden, doch dann gab es diesen harten Schnitt. Ella kommt jetzt in eine Parallelwelt.“ Was sie sich wünscht:

mehr Orte, an denen auch junge Menschen wie ihre Tochter Wertschätzung erfahren, mit ihren individuellen Fähigkeiten gesehen und gefördert werden.

Utopia, so nannte der britische Staatsmann Thomas Morus in seinem 1516 erschienenen Roman jene ferne Insel, auf der er eine ideale, humanistische Gesellschaftsform ansiedelte. Abgeleitet aus dem



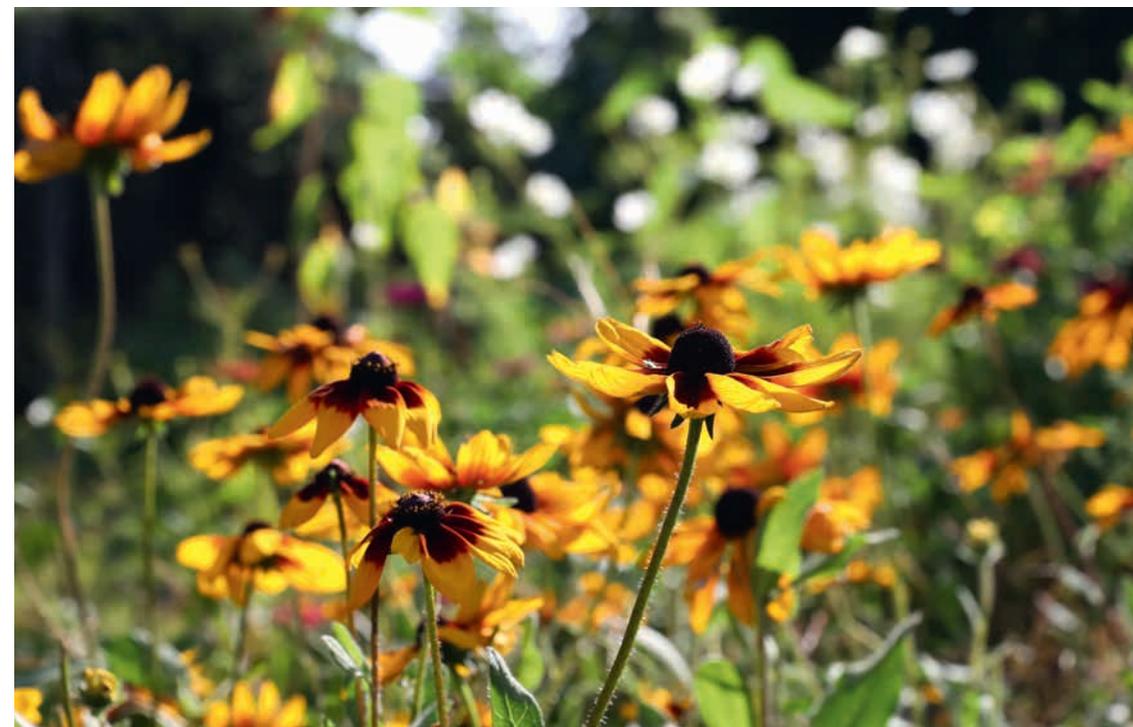
Johannishöhe: ein kleiner Garten Eden am Rande der Stadt

Altgriechischen bedeutet der Begriff wörtlich „Nicht-Ort“, doch schon immer versuchten Menschen, vermeintlich unrealistische Ideen zu verwirklichen. Vielleicht kann man die Johannishöhe als solch eine gelebte Utopie betrachten: ein Platz zum Lernen für Menschen jeden Alters, mit und ohne Assistenzbedarf. Ein geschützter, naturnaher Raum, der wortwörtlich den Boden für Inklusion bereitet – mit gemeinsamer Gartenarbeit, umweltpädagogischen Angeboten und jeder Menge praktischem Erleben, wie Ökologie und Artenschutz zusammenhängen.

Den geschützten Rahmen dafür bietet das idyllische, parkartige Terrain in Dösen, das als Gärtenkmal in einem Landschaftsschutzgebiet liegt. Der Kontakt zur evangelischen Gemeinde, die das Grundstück seit Jahren pachtet und nun zur Verfügung stellt, kam über persönliche Beziehungen zustande. Alles lag in einer Art Dornröschenschlaf, erinnert sich Meyer an ihren ersten Besuch. „Ich erlebe das Gelände bis heute als ganz besonders, als Kraftort. Und er hat so viel Potenzial! Wir haben hier einen Platz gefunden, den wir gestalten und an dem wir zeigen können, worum es uns geht.“



Gemeinsame Blütenernte:
Johanna Weinrich (li.) und
Mathilde Petrasch



Raum für Miteinander

Ein inklusiver Nachbarschaftsgarten war der erste Schritt. 2020 startete die Initiative mit zwei Teilzeitstellen: Bea Meyer übernahm die Projektleitung, **JOHANNES DIETRICH** kam als Gärtner dazu. Die Verbindung zur Karl Schubert Schule besteht auf gleich mehreren Ebenen: Die Unterstufe kommt Ostern zum Eiersuchen in den Garten, die 8. Klassen feiern ihren Abschluss im Grünen. Konzertproben und Aufführungen sind ebenso möglich wie temporärer Unterricht, etwa im Rahmen der Handwerks-epoche. „Gelegentlich besuchen uns auch einzelne

SchülerInnen, die Anpassungsschwierigkeiten haben“, berichtet Meyer. „Manche Kinder brauchen einfach mehr Raum, ganz wortwörtlich. Auch hier bewährt sich der Garten als flexibler, alternativer Bildungsort.“

So sieht es auch Co-Projektleiterin **KATHARINA BAUER**. Die Sozialpädagogin hat die Initiative durch ihre Arbeit im Schulclub kennengelernt, einem offenen Nachmittagsangebot ab der 5. Klasse. „Im Schulclub ebenso wie im Garten können die Jugendlichen die Anstrengung loslassen, die sie im Unterricht erleben“, hat sie beobachtet, „das macht frei, anderes

Bea Meyer (li.) und ein Teil der Gruppe bei der Teambesprechung



zu lernen.“ Vieles von dem, was Bauer auf der Johannishöhe erfährt, gibt ihr hilfreiche Impulse für die Arbeit in der Schule – und umgekehrt. Angesichts des politischen Klimas in der Region sei es besonders wichtig, den Gedanken der Inklusion voranzubringen: „Nicht die Menschen mit Behinderung müssen sich ändern, sondern die Gesellschaft“, ist sie überzeugt.

Mittlerweile bietet die Johannishöhe Menschen mit Assistenzbedarf Plätze für einen Bundesfreiwilligendienst sowie Praktika zur Berufsorientierung. Das Projekt wird aktuell durch die **AKTION MENSCH** finanziert. Diese Förderung läuft noch bis Früh-

jahr 2026. **JOHANNA WEINRICH** verstärkt das Team seit August 2023 als pädagogische Fachkraft. Auch sie hat vorher bereits an der Karl Schubert Schule gearbeitet. Neben der Begleitung der jungen Mitarbeitenden verantwortet Weinrich naturpädagogische Angebote für weitere BesucherInnen, etwa vom Waldorfkindergarten, der jeden Mittwochmorgen mit Vorschulkindern zu Gast ist. „Die Arbeit ist spannend und vielfältig, aber auch herausfordernd“, sagt sie. „Jeden Tag schaue ich von Neuem, was ansteht und wie wir es am besten gestalten können – abhängig vom Jahreslauf und dem Wetter, aber auch von dem, was die Menschen mitbringen.“ Als eine ihrer ersten Aktivitäten hat sie Kästen mit

Netzboden zum Trocknen von Blüten und Kräutern gebaut. An denen sitzen jetzt **MATHILDE PETRASCH** und **MAEL**. Petrasch ist als Bundesfreiwillige im Projekt tätig. Schweigend, aber mit strahlenden Augen und aufmerksam verfolgt sie unser Gespräch. Mael hat gerade ein Praktikum im Rahmen seiner Heilerziehungspflege-Ausbildung begonnen. An der Johannishöhe reizt ihn vor allem, dass es viel Raum für eigene Ideen gibt und er die Zeit nutzen kann, um Neues kennenzulernen. Beide verteilen frisch gezupfte Blüten der Wegwarte locker auf den Netzen. „Alle finden hier Bereiche, in denen sie wachsen können“, so Weinrich, „im Sozialen durch die

vielen Begegnungen mit den BesucherInnen oder auch ganz praktisch, wenn es darum geht, neue Fähigkeiten zu erlernen.“

Mathilde Petrasch etwa sei mittlerweile Expertin im Verarbeiten und Abfüllen der Gartenerzeugnisse. Und tatsächlich: Auf vielen der liebevoll beschrifteten Etiketten, die auf Rosmarinsalz, Kräuteroölen oder Rosenzucker prangen, ist ihr Name zu finden. Ein weiteres junges Teammitglied ist **LOUIS BECHSTEDT**. Als Langzeit-Praktikant ist der 22-Jährige an drei Tagen pro Woche vor Ort. „Ich habe hier viele verschiedene Aufgaben“, sagt er und zählt sie





gleich auf: „Gemüse anpflanzen, gießen, Unkraut jäten, Geschirr abwaschen und abtrocknen.“ Auch die „Futterkrippen“ genannten Gemüseabo-Kisten bereitet Louis vor. „Und ich arbeite mit dem Johannes zusammen, das macht mir auch ganz viel Spaß.“

Bunte Vielfalt

Für den Gärtner Johannes Dietrich stehen Artenschutz und -vielfalt an erster Stelle. Begeistert berichtet er von einer ganzen Reihe gefährdeter Wildbienen und anderer Insekten, die sich auf dem Gelände angesiedelt haben: „Dieses Jahr sind richtige

Knaller-Arten dabei!“, freut er sich. Nicht nur relativ häufig gesichtete Spezies wie die Blaue Holzbiene, sondern auch seltene Exemplare wie Kamelhalsfliegen oder die libellenartigen Ameisenjungfern haben hier ein Habitat gefunden. „Es geht darum, strukturreiche Lebensräume zu schaffen, wie z. B. dahinten die dornige Hecke zum Brüten für Vögel“, erläutert der Experte, der auch umweltbiologische Führungen anbietet. In einem anderen Winkel des Gartens brütet ein Zaunkönig, nachts kann man einen Steinkauz entdecken sowie über zehn verschiedene Fledermausarten. Im Unterholz leben Mauswiesel, sogar ein Hermelin hat Dietrich schon erspäht.

Die Vielfalt, die er mit Blick auf den Artenschutz im Garten ermöglichen will, liegt ihm auch bei der Arbeit im Projekt am Herzen: „Den Begriff Inklusion fasse ich sehr weit“, sagt er. „Er bedeutet für mich, dass Menschen und Tiere gleichberechtigt sind. Und wer auch immer sich von der Schönheit der Natur berühren lässt, ist mir als MitarbeiterIn willkommen.“ Den Boden bewirtschaftet Dietrich nach Permakultur-Prinzipien, gedüngt wird nur mit Eselsmist, Kompost und Brennnesseljauche. Um das Gemüse gegen zu heftigen Insektenbefall zu stärken, greift er ausschließlich auf pflanzliche Mittel zurück, etwa einen Sud aus Rainfarn gegen Kartoffelkäfer oder frische Brennnesselbrühe gegen Blattläuse. Im

Frühjahr 2024 konnte das Team ein barrierefreies Gewächshaus errichten, durch dessen breiten Durchgang auch ein Rollstuhl passt. Innen gedeihen Tomaten und Meerrettich in förderlicher Nachbarschaft, in einer anderen Ecke reifen Auberginen heran.

Berufsorientierung im Fokus

„Am Anfang hatten wir geplant, einen inklusiven Gartenbetrieb zu eröffnen, aber da gibt es komplexe rechtliche Vorgaben“, erklärt Bea Meyer. Auf längere Sicht sind weiterhin entsprechende Ausbildungs- und Arbeitsplätze das Ziel, doch zunächst stehen



vor allem Berufsorientierung, Freiwilligendienst und Praktika im Vordergrund. „Am wichtigsten ist es, unsere Arbeit zu verstetigen, damit es auch nach 2026 weitergehen kann, vielleicht sogar mit erweitertem Programm“, schaut die Projektleiterin voraus. Schon jetzt kooperiert die Initiative mit Werkstätten, deren Beschäftigte auf der Johannishöhe in die Gartenarbeit reinschnuppern können. „Da zeigt sich schnell, wer sich für dieses Arbeitsfeld interessiert“, so Meyers Erfahrung. „Daraus werden vielleicht einmal Außenarbeitsplätze entstehen.“ Auch ein Konzept für die Zusammenarbeit mit einer Flüchtlingsunterkunft liegt vor, aus dem Angebote für Familien – darunter etliche Jugendliche mit Einschränkungen – entwickelt werden könnten.

Was auch immer die Zukunft bringen wird – unter dem Motto „Säe mit uns – ernte Gemeinschaft“ bleibt man auf der Johannishöhe beharrlich weiter dran an der konkreten Ausgestaltung von Lernen und Arbeiten auf Augenhöhe. „Ich empfinde eine große Liebe für das Miteinander hier und diesen Ort. Er bietet einen geschützten Raum, auch für mich selbst“, betont Johannes Dietrich. „Jeder Mensch, egal, welches Päckchen er zu tragen hat, ist willkommen. Du kannst mitmachen oder ein eigenes Projekt verwirklichen. Du kannst aber auch einfach mit einer Picknickdecke kommen, auf der Erde sitzen und die Ruhe genießen.“

<https://zukunftswerkstatt-inklusion-leipzig.de>

Netzwerkarbeit im Zeichen der Inklusion

Die ZUKUNFTSWERKSTATT INKLUSION LEIPZIG war mit ihrem Pilotprojekt „Nachbarschaftsgarten Johannishöhe“ ab 2019 einer von bundesweit 16 Beispielorten des vierjährigen Forschungsprojekts „in guter Gesellschaft“. Das vom **ANTHROPOI BUNDESVERBAND** ins Leben gerufene und von der **SAGST** geförderte Netzwerk begleitete Initiativen sowie Einrichtungen vor allem bei Transformationsprozessen hin zu einem inklusiveren Miteinander.

Die Zukunftswerkstatt bildete als frisch gegründetes Projekt im Aufbau eine Ausnahme, profitierte jedoch ebenfalls vom Austausch über fachliche und rechtliche Fragen. Zum Programm gehörten gemeinsame Fortbildungen, Klausuren und Konferenzen, etwa zum Übergang von der Schule in den Beruf, aber auch Seminare für OberstufenschülerInnen mit Assistenzbedarf, die als MitgestalterInnen eingebunden waren.

Seit September 2023 wird diese gemeinsame Arbeit im **NETZWERK INKLUSION LEBEN** fortgeführt, das ebenfalls von der **SAGST** unterstützt wird. VertreterInnen der Mitgliedereinrichtungen, Forschende und Mitarbeitende des Bundesverbandes treffen sich zu kollegialen Beratungen und entwickeln praxisorientierte Lösungsansätze.

<https://in-guter-gesellschaft.org>

<https://anthropoi.de/unser-verband/igg>

Zu den Elementen

In vielen Kulturen bildeten die Elemente über Jahrtausende das Zentrum von Schöpfungsmythen und Welterklärungen. Indische Tempel sind ihnen geweiht, die chinesische Medizin gründet sich darauf und auch in der europäischen Tradition spielen sie eine gewichtige Rolle. Viele Kulturen sprechen von fünf Elementen, wobei die vier klassischen die Basis bilden und das fünfte oft ein mehr geistiges Prinzip repräsentiert. Aristoteles beispielsweise schreibt: „Die Welt besteht aus den fünf Elementen Feuer, Wasser, Luft, Erde und Äther. Die ersten vier sind irdischer Natur, das fünfte erfüllt den Himmel.“ Naturwissenschaftlich wurde diese Vorstellung im 17. Jahrhundert verworfen und die Elementlehre vom Periodensystem abgelöst, das Atome als „Grundbausteine“ des Lebens definiert. →



Feuer



Luft



Wasser



Erde

Zum Umgang mit den Elemente-Karten

Das Besondere an den Elementen ist ihre Vielfalt. Die Beschäftigung mit ihnen hat das Potenzial, Dich in Deiner schöpferischen Kraft zu unterstützen. Viele Menschen haben eine Neigung zu dem einen oder anderen Element hin. Indem wir lernen, alle vier in ihrer Gesamtheit zu erleben und in uns zu verankern, werden wir zu umfassenderen Menschen. Das stärkt sowohl das Verständnis für Andersartigkeit im Allgemeinen als auch das Vermögen, neue Qualitäten in und für sich zu entdecken. →

Die Erde



- unsere Heimat



Unter

www.elemente-meditation.de

hat **MARION KAHL (LEBEN IM DENKEN E. V.)**
die Meditationskarten vertont.

Du findest hier nicht nur die Audiodateien, sondern auch vieles mehr. Z. B. einen Chat-Bereich, den du gerne nutzen kannst, um uns Rückmeldung zu deinen Erfahrungen mit den Elementen zu geben oder weiterführende Ideen und Anregungen mitzuteilen. Wir freuen uns auf den Austausch!





Die Erde ist unsere Heimat.

Sie ist der Ort, an dem wir zu Hause sind. Sie gibt uns die Substanz für unsere Gestalt und alles, was wir besitzen. Sie ermöglicht und hält das Leben. Alle vier Elemente fügen sich in ihr zu einem harmonischen Ganzen zusammen. Tag und Nacht, die Jahreszeiten, Luft- und Flüssigkeitsströme, rhythmisch wechselnde Wärmeverhältnisse: Wie wir ist die Erde ein lebendiger Organismus.

Die Erde – unsere Heimat

Schließe die Augen. Spüre den Boden unter Deinen Füßen, Deine Sitzfläche, Deine Aufrechte. Lasse Deinen Atem ein- und ausströmen. Konzentriere Dich auf Deinen inneren Mittelpunkt. Nimm den Raum wahr, den Du mit Deiner Präsenz ausfüllst. Weite Dein Bewusstsein stufenweise über dich hinaus, bis Du den ganzen Umraum der Erde erfasst, eingebettet in den Kosmos. Fühle das Leben, das Dir die Erde schenkt. Dein blau leuchtender Heimatplanet, unsere Erde.

Konzept und Text: ANDREAS SCHMITT (LEBEN IM DENKEN E. V.)

Mit seiner Leidenschaft für „Die Philosophie der Freiheit“ befeuerte er die Elementekarten. Seine Kreativität und Sprache verliehen ihnen Leichtigkeit, sein spirituelles Denken inspirierte das Redaktionsteam, in immer neue Gedankenwelten einzutauchen.

Illustration: CHRISTINA HUNOLD

Mit einem feinen Gespür für Farben und ihrer einfühlsamen Kunst visualisierte sie die Elementekarten.

Grafik: MAGDALENA GADAJ (GADAJ & HOLLINGER KOMMUNIKATIONSDESIGN)

Mit ihrem Auge für Details und Formen fügte sie die Beiträge zu einer gestalterischen Ganzheit zusammen.

Redaktion: CHRISTINE HUESS (SOFTWARE AG – STIFTUNG)

Mit Sensibilität und Achtsamkeit für die individuellen Impulse gab sie dem Projekt die Klarheit und Struktur, damit es auf die Erde kommen konnte.



Die vier klassischen Elemente dagegen stellen qualitative Aspekte dar. Auf der physischen Ebene haben sie sinnlichen Charakter. In den Lebensvorgängen erscheinen sie prozessual. Seelisch zeigen sie sich in verschiedenen Charakterneigungen. Darüber hinaus haben sie eine spirituelle Bedeutung, verbunden mit geistigen Entwicklungsschritten.



Für das Kartenset war es uns ein Anliegen, die Elemente möglichst rein, d. h. unvermischt voneinander darzustellen. Daher haben wir zwischen „Erde“ als Element und der „Erde“ als Planeten unterschieden. Wie unser Organismus setzt auch sie sich aus allen vier Elementen zusammen. Um sie zu würdigen, haben wir ihr eine eigene Meditationskarte gewidmet.



In diesem Sinne laden wir Dich ein, mit den Elementekarten zu experimentieren. Sie stellen keine abschließende Erörterung dar, sondern eine Auswahl qualitativer Aspekte. Wir freuen uns, wenn sie dazu verwendet werden, auf spielerische Weise tiefer in das Thema einzutauchen und mehr erfahren zu wollen – über sich selbst, über andere und über die Welt.

Die Karte „Die Erde – unsere Heimat“  kann dabei wunderbar als Einstieg dienen, um allein oder als Gruppe durch die Elemente zu gehen und in der Begegnung mit eigenen sowie fremden Qualitäten immer wieder Neues zu entdecken.

Die meditativen Aspekte der einzelnen Elemente erfahren im Verlauf der vier Karten jeweils eine inhaltliche Steigerung. Aus diesem Grund sind sie mit Nummern versehen, die bei der Orientierung helfen.



Über die Freiheit, Neues zu denken

Interview mit Andreas Schmitt zur Entstehung der Elementekarten sowie zur schöpferischen Kraft des intuitiven Denkens

ANDREAS SCHMITT von **LEBEN IM DENKEN E. V.** hat für **IMPLIZIT** ein Meditationsset erstellt, das u. a. viermal vier Elementekarten enthält. Es darf aus dieser Publikation herausgetrennt und im Alltag spielerisch zum Einsatz gebracht werden. Eine praktische Schachtel zum Aufbewahren dieser kontemplativen Anregungen rund um Feuer, Luft, Wasser und Erde sowie ihrer Verbindung zum Menschen findet sich im Anschluss an dieses Interview. Darin spricht der Arzt und Dozent über die Genese der Karten und gibt Einblicke in seine Arbeit für das **JAHRESTRAINING PHILOSOPHIE DER FREIHEIT**, das die **SAGST** mitermöglicht hat.

Wie würden Sie die Beziehung des Menschen zu den vier Elementen beschreiben und was bedeuten diese für Sie persönlich?

Andreas Schmitt: Für mich als Arzt und spirituell interessierten Menschen hatten Feuer, Luft, Wasser und Erde schon immer etwas Faszinierendes, weil sie konstituierend für unser Leben sind. Wir alle besitzen – und das kulturunabhängig – eine Art grundmenschliches Wissen zu den vier Elementen, die qualitative Aspekte sowohl unseres Planeten als auch unseres Körpers repräsentieren. Sie wurden früher nicht nur als Uressenzen der Welt begriffen,

sondern stellten auch Persönlichkeitseigenschaften und sogar Einweihungsstufen dar. Diese enge Verbundenheit, die bis ins Seelische und Geistige reicht, macht sie zu einem idealen Ausgangspunkt, um auch im Hier und Heute unser Bewusstsein zu erweitern und innerlich beweglicher zu werden.

Inwiefern?

Andreas Schmitt: Taucht man – wie z. B. über die Meditationskarten in dieser Publikation – in den Reichtum der Elemente mit all ihrer Unterschiedlichkeit, Schönheit und schöpferischen Kraft ein, kann man

fast schon intuitiv die Berechtigung divergierender Sicht- bzw. Seinsweisen erfahren. Man lernt, verschiedene, teils gegensätzliche Qualitäten als Bereicherung zu erleben. Womöglich entsteht daraus sogar der Wunsch, sie in ihrer Vielfalt und Widersprüchlichkeit in sich zu integrieren, um – wenn man so will – ein vollständigerer Mensch zu werden. Hierbei hilft, dass die Elemente gewissermaßen als neutral empfunden werden und wir in der Regel keine speziellen Antipathien gegen sie hegen. Anders ist das unter Umständen bei bestimmten menschlichen Eigenheiten, etwa wenn ein strukturliebender Erdmensch auf die unbändige Spontantität eines Luftmenschen trifft. Über die Elemente-Meditationen kann es für beide leichter sein, die Art und Weise des jeweils anderen anzunehmen. Anstelle der Unterschiede und Differenzen können Möglichkeiten gesehen werden – auch und insbesondere dann, wenn die seelische Grundkonstitution des Gegenübers konträr zu der eigenen ist.

Warum haben Sie für die Elemente-Meditation mit spielerischen Kärtchen und künstlerischen Impulsen gearbeitet?

Andreas Schmitt: Für mich ist der meditative und künstlerische Zugang ein wichtiges Gegengewicht zu der Tendenz unserer Zeit, sich auf einzelne Standpunkte zu beschränken, die persönliche Meinung allzu ernst zu nehmen und gegenteilige Sichtweisen herabzusetzen. Insbesondere in der Kunst oder im Spiel sind wir gefordert und ein Stück weit eher bereit, unser gewohntes Denken zu verlassen. Hier fällt es uns weniger schwer zu akzeptieren, dass die Welt auch anders sein kann, als wir meinen, und dass es viele Möglichkeiten gibt, Dinge zu tun, zu erfahren oder wahrzunehmen.

Das gilt auch für die Meditation. Was verstehen Sie darunter?

Andreas Schmitt: Ich betrachte Meditation als die Aktivierung von inneren Kräften – beispielsweise durch Worte und Bilder, Formen und Farben oder eben Gedanken. Der Wert des Denkens im meditativen Erleben wird hierbei meist unterschätzt. Wir sind zu sehr gewohnt, dieses mit unserem kombinierenden Verstand gleichzusetzen, der gelernt hat, bestimmte Inhalte, Muster oder Erfahrungen zu reproduzieren und neu zu verknüpfen. Beim meditativen Denken geht es aber noch um etwas anderes. Es geht darum, über Konzentration und Kontemplation einen offenen Raum für noch nicht Gedachtes, Getanes oder Vorgestelltes zu erzeugen, in dem Neues möglich werden kann. Darin braucht es eine große Wachheit, Klarheit und Präsenz, die man spontan vielleicht gar nicht mit Denken assoziieren würde. Diese führt dazu, dass man sich ab einem bestimmten Punkt von den Denkinhalten zu lösen beginnt und über eine intensive innere Aktivität stärker mit dem eigenen Wesenskern verbindet.

Die Ausbildung eines solchen lebendigen Denkens steht auch im Mittelpunkt eines Jahrestrainings, das Sie rund um das philosophische Hauptwerk von Rudolf Steiner konzipiert haben. Woher kam der Impuls für diese Idee?

Andreas Schmitt: Das Jahrestraining ist entstanden, weil ich die wunderbaren Anregungen, die „Die Philosophie der Freiheit“ für unser Denken, das Menschsein und unser Miteinander gibt, ins Leben bringen wollte, und aus meinem Bedürfnis nach mehr konkreten Angeboten zu Schulungswegen heraus. Ich hatte ein Format im Sinn, durch das man sich mit einer gewissen Intensität für einen über-

schaubaren Zeitraum unabhängig von räumlichen und sozialen Gegebenheiten verbinden kann. Ein Format, das sowohl einen stark individualistischen als auch einen gemeinschaftlichen Ansatz hat und aus dem enge Beziehungen hervorgehen können – zu den Themen, aber auch unter den Teilnehmenden.

Mit ihnen zusammen haben Sie schließlich einen eigenen Verein gegründet – Leben im Denken e. V.

Andreas Schmitt: Dass sich das Projekt auf diese Weise gesellschaftlich verankert, war mir ein Herzensanliegen. Obwohl wir in erster Linie einen geistigen Weg miteinander gehen, steht der Mensch immer im Zentrum. Deshalb hat es mich sehr gefreut, als eine Gruppe von Teilnehmenden aus dem ersten und zweiten Trainingszyklus erklärt hat, meine Idee mittragen zu wollen. Mittlerweile sind wir mit Menschen auf der ganzen Welt über diesen geistigen Weg verbunden und entwickeln verschiedene Formate co-kreativ weiter. Es ist – um noch einmal Bezug zu den Elementen zu nehmen – eine Art inneres Feuer, das „Die Philosophie der Freiheit“ und das Jahrestraining wesentlich ausmacht und das sich auch in dem großen ehrenamtlichen Engagement vieler Menschen dafür zeigt.

Was zeichnet das Jahrestraining noch aus?

Andreas Schmitt: „Die Philosophie der Freiheit“ gilt vielen als ein mehr philosophisches oder erkenntnistheoretisches Werk. Für mich ist es primär ein Lebensbuch. Rudolf Steiner selbst schrieb darüber 33-jährig an Rosa Mayreder, eine enge Freundin und bekannte Frauenrechtlerin seiner Zeit: „Ich lehre nicht, ich erzähle, was ich selbst erlebt habe.“ Es geht im Jahrestraining also nicht um eine intellektuelle Auseinandersetzung mit der „Philosophie der



Andreas Schmitt

hat das **JAHRESTRAINING PHILOSOPHIE DER FREIHEIT** 2019 neben seiner Tätigkeit als Arzt konzipiert. Er leitet das Projekt, das sich in nur vier Jahren von einem individuellen Impuls zu einem internationalen Kurs entwickelt hat. Er ist Dozent sowie Vorstand bei **LEBEN IM DENKEN e. V.** Hauptberuflich arbeitet er als Funktionsoberarzt am Zentrum für Integrative Onkologie der Filderklinik sowie als wissenschaftlicher Mitarbeiter der Universitätsklinik Tübingen.



Freiheit“, sondern um das Beschreiten eines inneren Wegs im Erleben. Dafür lesen wir nicht einfach das Buch und besprechen es anschließend, sondern nutzen auch hier Karten, auf denen die Kerngedanken abgedruckt sind. Woche für Woche gehen wir ca. 15 bis 30 von ihnen durch, vertiefen sie, meditieren darüber und tauschen uns hierzu zu zweit oder in der Gruppe aus – immer auf Augenhöhe, ganz gleich, wie viel (Lebens-)Erfahrung jemand mitbringt und wie viele Berührungspunkte er oder sie bereits mit diesem Werk hatte. Zum einen eröffnen die Karten uns dabei gewisse Freiheiten im Denken, zum anderen sind sie gute Fokuspunkte oder auch Erinnerungsmomente, das Gelesene besser im Bewusstsein zu behalten und es meditativ wiederholen zu können. Begleitet werden die insgesamt 600 Gedankenkarten u. a. durch wöchentliche Briefe, Tandempartnerinnen oder -partner, Videokonferenzen und eine App.

Wie wird dieses Format im virtuellen Raum angenommen?

Andreas Schmitt: Mit dem jetzigen Zyklus haben wir in den letzten fünf Jahren insgesamt rund 1.800 Teilnehmende zwischen 18 und 84 Jahren aus über 35 Ländern begleitet. Eine solche weltumspannende Arbeit würde ohne die technischen Möglichkeiten, die der virtuelle Raum bietet, gar nicht funktionieren. Hier finden sich Menschen aus Japan und Korea, China und Taiwan, Indien, Ägypten, dem russischen Sprachraum, Afrika, Israel, Nord- und Südamerika sowie aus vielen Ländern Europas zusammen, um in Frieden und Verbundenheit einen gemeinsamen Schulungsweg zu beschreiten. Für mich ist es einfach unglaublich mitzuerleben, wie sich diese kulturell, religiös und politisch so unter-

schiedlichen Menschen über Denken, Bewusstsein, Freiheit, Intuition, Liebe und vieles mehr austauschen können. Dann spürt man, dass wir alle in unserem Innern ganz real eine Menschenfamilie sind. Trotzdem ist eine solche Begegnung im Digitalen auch eine Herausforderung, denn es fehlen viele Resonanzmöglichkeiten über das sinnliche Erleben. Umso wichtiger ist es, das Bewusstsein für den gemeinsamen geistigen Raum zu intensivieren, weil dieser eben nicht automatisch durch das soziale Miteinander gegeben ist. Es ist verblüffend, wie gut das in den Videokonferenzen zu unserem Jahrestraining klappt. Obwohl diese zwei Stunden und länger dauern, bekommen wir immer wieder die Rückmeldung, dass sich die Menschen belebt fühlen. Sicherlich geht von den Themen, mit denen wir uns auseinandersetzen, auch eine besondere positive Energie aus.

Welche Themen sind das?

Andreas Schmitt: Im Mittelpunkt des Jahrestrainings steht die Frage nach der Freiheit. Dabei denken wir üblicherweise zunächst an soziale, politische oder rechtliche Umstände, die darüber entscheiden, ob man sich z. B. frei bewegen darf, frei sprechen kann oder ganz allgemein die Möglichkeit hat, sein Leben frei zu gestalten. Darüber hinaus gibt es eine ganze Reihe an wunderbaren Frei- bzw. Unfreiheiten, die nicht im Außen liegen, sondern im eigenen Inneren. Diese haben mit den persönlichen Neigungen, Emotionen oder Prinzipien zu tun. Beschäftigt man sich mit diesem individuellen Gewordensein und lernt, einen inneren Freiraum zu kreieren, kann man sich ein wenig von den Prägungen der Vergangenheit lösen. Man wird freier in Bezug auf sich selbst! Z. B. darin, sich über bestimmte

Dinge nicht ärgern zu müssen, sich auf ungewohnte Situationen einlassen zu können, fremde Gedanken erst einmal anzunehmen und eine innere geistige Atmosphäre zu entwickeln, in der neue Ideen überhaupt erscheinen können. Eine solche Haltung, ein solches Denken, setzt schöpferische Kräfte frei. Man wird naturgemäß intuitiver, weil der innere Raum dafür geschaffen wird. Dazu gehört auch, die persönlichen Motive des Handelns zu beleuchten. Diese Reflexion erreicht ihren Höhepunkt in der Liebe als Grundlage des freien Handelns oder – um direkt mit der „Philosophie der Freiheit“ zu sprechen – in der „in Liebe getauchten Intuition“.

Welche Wirkung haben diese schöpferischen Kräfte auf das Jahrestraining selbst?

Andreas Schmitt: Wenn ich einen Beipackzettel für das Jahrestraining schreiben müsste, dann stünde dort unter den Hinweisen zu den Nebenwirkungen: „Achtung: Es könnten mehr Ideen in dir erwachen, als du in der Lage sein wirst, umzusetzen.“ Ein Beispiel dafür sind der starke soziale Impuls und die globale Ausrichtung des Trainings: Jedes Jahr kamen bisher neue Sprachen und Meditationen, aber auch andere Unterstützungsmöglichkeiten hinzu. Mittlerweile gibt es einen Login-Bereich mit einer Weltkarte, über die man sich international vernetzen kann, eine App sowie besondere Angebote für junge Menschen. Diese Ideen entstehen z. T. bei unseren regelmäßigen Treffen, aber auch spontan aus ungeplanten Begegnungen heraus: Kürzlich hat mich z. B. eine Waldorflehrerin auf einer Sommerakademie angesprochen, ob wir nicht spezielle Karten für den Einsatz im Lehrerkollegium entwickeln können – 36 Stück, jeweils eine pro Schulwoche zum inhaltlichen Einstieg in die Konferenzen. Auch die

Arbeit zu den Elementekarten ist nicht ohne Folgen geblieben und hat weitere Kreise gezogen. Ich bin gespannt, was daraus noch hervorgehen wird. Und dann gibt es noch eine weitere, sehr ernst gemeinte Begleiterscheinung des Jahrestrainings im Speziellen und des intuitiven Denkens ganz allgemein: Es kann Zukunftskraft und -hoffnung schenken – etwas, das gerade in unserer heutigen Zeit nicht zu vernachlässigen ist.

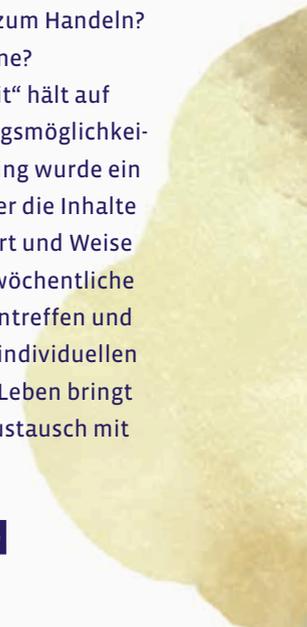
ÜBER DAS JAHRESTRAINING

Wie gelingt es, die Spaltungen in der Welt zu überwinden und uns als eine Menschheit zu erleben? Wie können wir das Denken aus seiner Abstraktion befreien und als lebendige geistige Kraft erfahren? Wie kommen wir in Kontakt mit unseren Intuitionen und stärken unsere Liebe zum Handeln?

Was bedeutet Freiheit in diesem Sinne?

Rudolf Steiners „Die Philosophie der Freiheit“ hält auf diese Fragen Antworten und innere Entwicklungsmöglichkeiten bereit. Mit dem gleichnamigen Jahrestraining wurde ein siebenmonatiger Schulungsweg entwickelt, der die Inhalte und Impulse dieses Buchs auf eine moderne Art und Weise vermittelt sowie durch 600 Gedankenkarten, wöchentliche Briefe, monatliche Webinare, Regionalgruppentreffen und einen Tandempartner sowie Anregungen zum individuellen Üben, eine App und persönlichen Support ins Leben bringt – all das übersetzt in acht Sprachen und im Austausch mit Menschen weltweit.

www.philosophie-der-freiheit.de



Impressum

Software AG – Stiftung | Am Eichwäldchen 6 | 64297 Darmstadt
Telefon: +49 61 51/9 16 65-0 | 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, Laura Krautkrämer und Andreas Schmitt

Illustration: Christina Hunold

Konzeption und Gestaltung: Gadaj & Hollinger Kommunikationsdesign

Druck und Weiterverarbeitung: Druckerei Lokay e. K.

Lektorat: Josef Mayer und Katrin Schlechtriemen

Fotografie/Bildnachweise: Alle Bilder von Charlotte Fischer, ausgenommen Stifterpaar (Uwe Ditz), S. 34 (Stephan Schaar), S. 36, 38 und 39 (Pure Water for Generations e. V.) sowie S. 44 (Everine van de Kraats).

© 2024, **Software AG – Stiftung**

Das Copyright für die Abbildungen liegt bei den FotografInnen/InhaberInnen der Bildrechte. Alle Rechte vorbehalten.

Gedruckt auf: Circle Silk bzw. Circle Offset Premium White 350/300/170 g/m²





Vier
Elemente,
Innig gesellt,
Bilden das
Leben,
Bauen die
Welt.

FRIEDRICH SCHILLER