

FondsGoetheanum

Ein Engagement für Mensch, Geist und Natur.

Oktober 2010

English | français | italiano > www.fondsgoetheanum.org



Nähe gibt Halt. Bei der Begleitung sterbender Menschen ist die innere Haltung von zentraler Bedeutung. **Seite 3**



Kunst macht gesund. Künstlerische Therapieformen zeigen auch bei Betagten positive medizinische Wirkungen. **Seite 4**



Aus 1 Huhn mach 2. Ein Forschungsprojekt der biodynamischen Landwirtschaft bringt. **Seite 5**



Sexualität und Erziehung. Grundlage und Voraussetzung ist Beziehungsfähigkeit. **Seite 6**



Den Sinn finden. Alter und Behinderung stellen eine doppelte Herausforderung dar. **Seite 7**

Das Leben macht Sinn. Das Sterben auch

In Würde altern und sterben. Dies ist eine der grossen Herausforderungen unserer Zeit. Wer auch im Alter Interesse an den Mitmenschen und an der Welt zeigt, hat mehr Lebensqualität. Denn Engagement hält jung und aktiviert Kräfte. Das Leben macht Sinn. Sinnvolles birgt auch das Sterben.

Ich stehe vor einem mächtigen, knorrigen alten Nussbaum. Sein Stamm zeigt tiefe Furchen. Die Rinde ist hart geworden. Die Jahre in Wind und Wetter haben ihre Spuren hinterlassen. Mächtig steht er da. Staunend stehe ich als Betrachter in seinem Schatten. – Daneben wächst ein junges Nussbäumchen. Der Stamm ist noch kaum armdick. Seine Rinde glänzt noch weich und glatt. Durchschimmernd nehme ich die typischen Formen wahr, die dem Stamm in seinem späteren Alter die charakteristischen Furchen geben. Nicht nur beim Menschen, auch in der Natur kann man die Reifeschritte vom Keimling über viele Wachstumsphasen bis zum hohen Alter eindrücklich beobachten und bewundern. Am alten Baum erlebe ich die Lebensreife, das Ruhen in sich selbst.



Engagement hält jung und aktiviert Kräfte. Im Bild: Stephanie Glaser.

Lebenswandel und Lebensreife

Über viele Stufen entwickelt sich das Leben zum Altern hin. Wie die Jahrringe beim Baum hinterlassen auch die Lebensschritte in der menschlichen Biographie ihre Spuren. Ein alter Mensch ist davon gezeichnet. Das Älterwerden erinnert einen an die Endlichkeit des irdischen Daseins. Verlust und Abschied gehören dazu. Schauen wir genauer hin, entdecken wir, dass die Übergänge, die Schwellen des Abschieds, die mit Verlusten einhergehen, bereits in der Kindheit beginnen: Zahnwechsel, Schulreife,

Pubertät und Erwachsenwerden sind ganz typische Etappen. In der Mitte des Lebens werden viele von der Midlife Crisis nicht verschont. Doch ist diese Krise eine Chance! Statt dass monotone Lebensroutine um sich greift, kommt es gern in dieser Zeit zu neuen Impulsen von aussen oder durch Initiativen aus dem Innern der Persönlichkeit zu Lebenswenden. Die Partnerschaft erhält frische Impulse und reift zu neuer Blüte oder aber sie welkt und geht in Brüche. Ein Berufswechsel ist angezeigt, eine Schulung. Die Mitte des Lebens kann zur Quelle werden, die in die Zukunft trägt.

Aufbruch ins dritte Lebensalter

Dieser Lebensabschnitt stellt uns vor neue Herausforderungen. Die Notwendigkeiten und der Rhythmus des Berufslebens, die uns geprägt haben, fallen weg. Nach der Pensionierung sind wir es, die unser Leben gestalten. Wir haben Zeit, über das bisherige Leben nachzudenken. Vielleicht hilft uns eine Biographiearbeit, unser bisheriges Leben besser zu verstehen und so gereift die noch verbleibende Zeit zu gestalten. Indem wir bewusst leben, erfahren wir, welche Aufgaben auf uns warten, wo unsere Mithilfe, auch finanzielle, unser Wissen und unser

Menschsein gefordert sind, sei es in der Familie, im Freundeskreis oder in der Gesellschaft.

Es öffnet sich der Raum für eigene Entschlüsse, für ganz neue Aufgaben und Erfahrungen. Neue Aufgaben, andere Verhaltensweisen oder Wechsel im Beziehungsnetz wirken belebend, verjüngend, sie schenken neue Entwicklungsperspektiven.

Die typisch familiengeprägten Rollen sind heute im Schwinden. Und doch, sie sind in verwandelter Art wieder da. Statt dass man ins Stöckli zieht wie

Engagement für die ganzheitliche Betreuung im Alter

Sie haben es in der Hand. Hier bietet sich Ihnen die Gelegenheit, einen wichtigen Beitrag zu leisten, damit immer mehr Menschen in Würde altern, reifen und sterben können. Ihr Beitrag unterstützt die Forschung in diesen Bereichen.



In der Betreuung und Pflege von Betagten und Sterbenden haben die Anthroposophische Medizin und Pflege sowie die künstlerischen Therapien Wertvolles zu bieten. Zu diesem Themenkreis finden Sie in dieser Ausgabe eine Fülle von Informationen.

Wer die Initiative FondsGoetheanum mitträgt und unterstützt, fördert die Forschungsarbeiten auf diesem und verwandten Gebieten.

Tragen Sie mit 50 Franken für ein Altern und Sterben in Würde bei.

einst und der jüngeren Generation das Ruder überlässt, warten Aufgaben in der Nachbarschaft. Wie wertvoll sind altersdurchmischte Quartiere in Wohnsiedlungen! Die meisten älteren Menschen schätzen Kinderstimmen. Die Begegnung von Kindern mit betagten Menschen weckt ein Leuchten in den Augen beider. Kinder fühlen sich oft zu älteren Menschen hingezogen, als möchten sie teilhaben am Reichtum eines reifen Lebens.

Pensionierte übernehmen an vielen Orten im Stillen Schülerbegleitungen im normalen Unterricht. Sie erweisen sich als wertvolle Assistenten der Primarlehrerinnen und Primarlehrer. Die Schweiz ist kein Vorzeigeland bezüglich Familienfreundlichkeit für Berufstätige. Die traditionelle Mutterrolle ist im Wandel. Sehr geschätzt sind oft Grossmütter und Grossväter, die durch ihre Familienpräsenz den beruflichen Wiedereinstieg in jungen Familien unterstützen.

Das Leben mitgestalten und geistig jung bleiben

Alt fühlt man sich, wenn man nicht mehr gebraucht wird. Das Dasein erscheint wie sinnlos. Es droht die Einsamkeit. Der innere Absturz. Die Leere. Das kann schon in der Lebensmitte

beginnen, wo die ersten Anzeichen des Älterwerdens spürbar werden. Das Leben zeigt in der äusserlichen Vitalität einen klar aufsteigenden und später einen wieder absteigenden Bogen. Die Persönlichkeitsentwicklung braucht mit dem Verlust an Lebenskräften nicht parallel zu gehen. Im Gegenteil. Es können für die zweite Lebenshälfte durch gezielte Übung und Entwicklung der Persönlichkeit Reifeschritte bis ins höchste Alter angeregt und vorbereitet werden. Die Geburt, der Eintritt ins Leben, erscheint wie ein Geschenk und ist durch angelegte Begabungen gekennzeichnet. Der Vorrat kann im Leben aufgebraucht werden. Wo durch innere Aktivität neue Fähigkeiten reifen, da entstehen die Lebensspuren, die wir am alten Menschen als Würde des Alters wahrnehmen wie an einem alten Baum. Da ist

es auch nicht nötig, durch künstliche Massnahmen scheinbare Jugendlichkeit vorzutauschen. Der Körper wird älter, er macht Beschwerden; wenn jedoch das Interesse am andern Menschen und an der Gesellschaft sowie

an der eigenen Entwicklung wach bleibt, dann bleibt der Mensch geistig jung und nimmt nicht nur am Leben teil, sondern gestaltet es mit.

Der letzte Weg

Ist der dritte Lebensabschnitt meist von Zuversicht und Offenheit für Neues geprägt, bleibt dies in der letzten Lebensphase nicht mehr so selbstverständlich.

Jetzt nehmen die Verluste in der souveränen Beherrschung des Körpers, das Nachlassen der Vitalität, der Sinne wie Gehör oder Augenlicht überhand. Das Gedächtnis schwindet. Viele Hochbetagte leben in der inneren Verarbeitung ihres Lebens. Häufig werden Erinnerungen an die Kindheit und Jugendzeit unerwartet wach und klar. Manche erleiden jedoch schwerwiegende, leidvolle Erkrankungen. Auch

«Anteilnahme am Leben ist Gold wert.»

dieses Lebensalter ist hoch anspruchsvoll. Hat man vielleicht sein ganzes Leben anderen Menschen gedient, ihnen geholfen, ist man jetzt möglicherweise vom guten Willen anderer abhängig, muss sich helfen lassen. Das zu lernen, ist ein schwerer Übungsweg. Unübersehbar werden auch auf dem Weg des Erdenabschieds neue, wichtige Fähigkeiten gelernt. Unspektakulär zwar. Doch nicht weniger bedeutend. Die verständnisvolle und liebevolle Zuwendung der Angehörigen und Pflegenden kann auch in dieser Lebenszeit Sinnhaftigkeit, Dankbarkeit und kräftigen Lebenswillen wecken. Die mögliche bescheidene Anteilnahme am Leben, das Interesse an der Natur und am Mitmenschen, kleinste Aufgaben, die den schwindenden Kräften abgerungen werden, können Gold wert sein. Bedeutungsvoll kann die Qualität der Ernährung, kann ein rhythmisch geregeltes Leben und die innere Anregung erfüllender Gedanken sein. All das sind Gegen-

Alter gestalten, Impulse geben

Das Altersheim Sonnengarten in Hombrechtikon ist ein Ort für Menschen, die ihr Leben im Alter bewusst gestalten wollen.

Zahlreiche kulturelle Veranstaltungen und künstlerische Kurse gehören zum Angebot. Sie wirken belebend und regen an zu eigenem Tätigsein. Die Teilnahme an Arbeitsgruppen und Gesprächskreisen gibt neue Impulse. Auch das Ergreifen einer Aufgabe in der Heimgemeinschaft trägt mit zu einem sinnerfüllten Alltag bei.

Im Leben einen Sinn zu finden, ist auch im höheren Alter möglich, wenn das eigene Schicksal bejaht und als Aufgabe und Möglichkeit der inneren Entwicklung erkannt wird. Auch eine beginnende Pflegebedürftigkeit kann zur Aufgabe werden. Für die Mitarbeitenden bildet es eine besondere Herausforderung, die Bewohner im Bewusstsein zu begleiten, dass der Mensch auch im hohen Alter wandlungsfähig ist.



Rüttihubelbad war ein Glücksfall

Die heute 86-jährige Frau Margret Ingold hatte sich vor 14 Jahren entschieden, ins Altersheim Rüttihubelbad einzutreten.

Das war kein spontaner Entschluss. Sie hatte sich zuerst gefragt, was ihr in den verbleibenden Lebensjahren wichtig ist. Dann hat sie Kurse im Rüttihubelbad besucht und gleichzeitig geprüft, ob das Altersheim Rüttihubelbad ihr bieten kann, was sie sucht, wie künstlerisches Tun, Besuch von Konzerten und Kursen, soziale Beschäftigung, eine Bioküche. Sie hat sich erst dann entschieden und den frühen Eintritt nie bereut.

Im Alter lassen die Kräfte nach. Wenn man den eigenen Haushalt führt, müssen die noch vorhandenen Kräfte zum grössten Teil hierfür eingesetzt werden. Früh ins Altersheim zu gehen, gibt Freiräume und Zeit für die persönliche Weiterentwicklung, für Künstlerisches und für Soziales. Frau Ingold betont, dass der Schritt sorgsam geplant und bewusst auf die eigene Lebenssituation hin ausgerichtet sein muss. Sie hat nicht nur bei sich, sondern auch bei den Mitbewohnern im Altersheim festgestellt, dass es für die innere Zufriedenheit und damit die Gesundheit entscheidend ist, dass jeder sein Leben, seinen Alltag, solange es nur irgendwie geht, selbst bewusst gestalten und gleichzeitig am sozialen Leben teilnehmen kann.

gewichte zur schwindenden Souveränität in der äusseren Welt. Sie können in schwierigster Lebenslage eine Kraft bedeuten, welche als Sinnhaftigkeit empfunden wird bis zuletzt.

Im vergangenen Jahrzehnt ist die Bedeutung und Wertschätzung hohen Alters wieder gewachsen. Der vermeintlichen Sinnlosigkeit und Ausweglosigkeit des Lebens tritt mit der palliativen Pflege eine würdevolle, die individuelle Lebenslage einfühlsam begleitende Haltung entgegen. Der

Bundesrat hat mit seiner «Nationalen Strategie Palliative Care 2010–2012» wichtige Zeichen gesetzt. Es gilt, durch Forschung, Schulung und Finanzierung dem hochbetagten Menschen wahrhafte Würde bis zum Übergang in ein anderes Dasein zu erhalten. Lebensreife, Fruchtbildung bis zum Tode sind Aussichten, die auf dem Weg zum neuen Leben substanziell wirken können.

Franz Ackermann



Jede Lebensphase hat etwas Schönes, macht Sinn und bringt dem Menschen Gewinn.

Nähe pflegt und gibt Halt

Ein spezieller Aspekt der professionellen Pflege ist die Begleitung sterbender Menschen. Gerade in diesem Bereich hat die anthroposophische Pflege viel zu bieten.

Die Begleitung sterbender Menschen ist jedes Mal anders, und sie ist immer einzigartig. Die anthroposophische Pflege umfasst sowohl die innere Ausrichtung der Pflegeperson als auch die äusseren Anwendungen.



Christoph von Dach,
Vizepräsident Verein
Anthroposophische
Pflege in der Schweiz
(APIS-SAES) und
Vorstandsmitglied des
Forums für Sterbe-
kultur

Zunächst spielt die innere Haltung – oder das Menschenbild – der Pflegefachperson eine zentrale Rolle. Jede pflegerische Handlung wird getragen vom Wissen darum, dass das Leben mit dem Tod nicht zu Ende ist, sondern dass der Tod einen Übergang bedeutet in eine andere, auch lebendige Welt. Aus diesem Gesichtspunkt heraus ist die Möglichkeit der persönlichen Entwicklung des Menschen vorhanden – bis zum Tod und darüber hinaus. Es ist deshalb bedeutungsvoll, wie diese letzte Zeit des Lebens gestaltet und begleitet wird. Ein vorzeitiges Beenden des Lebens, wie das von Sterbehilfeorga-

nisationen vertreten wird, oder den sterbenden Menschen in ein künstliches Koma zu versetzen, ergibt aus dieser Haltung heraus keinen Sinn.

Im Alltag der anthroposophischen Pflege spielen zudem die äusseren Anwendungen eine wichtige Rolle: das sind rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka (ein sanftes Auftragen von Öl mittels eines speziellen Verfahrens) oder Wickel und Kompressen. Mit den rhythmischen Einreibungen können Wärme, Geborgenheit und Hülle vermittelt werden, und daneben werden die stets auch vorhandenen gesunden

Kräfte und Rhythmen unterstützt. Auch kann eine Vielzahl von Beschwerden, die im Laufe des Sterbens auftreten, gelindert werden, zum Beispiel schmerzhafte muskuläre Verspannungen (Einreibung mit Solum uliginosum cps), Atemnot (Abstriche am Brustkorb mit Lavendelöl), Verstopfung (Oberschenkeleinreibung

«Wärme,
Geborgenheit
und Hülle
vermitteln.»

mit Oxalisöl) oder Angst und Unruhe (Hand- und/oder Füsseinreibung mit Rosenöl). Auch Wickel und Kompressen bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten, Leiden zu lindern

oder den sterbenden Menschen in seinem Prozess zu unterstützen. Auch hier einige Beispiele: eine Anwendung zur Linderung von schmerzhaften Schwellungen der Arme oder Beine aufgrund von Flüssigkeitsansammlung (Borago Arm- oder Beinwickel), Angstzustände in der Nacht (Herzsalbenlappen mit Aurum Mellissensalbe), Nervenschmerzen mit Ausstrahlung (Aconitölwickel). Diese Anwendungen ergänzen die Möglichkeiten einer Sterbebegleitung auf heilsame und positive Weise.

Anthroposophische Pflege ist professionelle Pflege. Basis bietet eine Ausbildung als Pflegefachfrau/Pflegefachmann, um sich dann systematisch weiterzubilden, je nach persönlichen Möglichkeiten und Wünschen, bis zur Expertin / zum Experten in Anthroposophischer Pflege mit Diplom der APIS-SAES.



Fotograf: Jürg Buess

Anthroposophische Pflege ist von Achtsamkeit geprägt.

Das Verlieren verkraften, das Leben neu gewinnen



**Dr. med.
Mark Mäder**
Chefarzt des Schweizerischen Paraplegikerzentrums Basel,
seit 1992 REHAB
Basel

Wir betreuen in unserer Klinik Menschen mit einer Querschnittlähmung oder einer Hirnverletzung und sind dadurch täglich mit dem Thema Verlieren und Gewinnen beschäftigt. Eine Hirnverletzung oder eine Querschnittlähmung erleiden heisst – nach der ersten Dankbarkeit, überlebt zu haben – trotz allem, in erster Linie zu verlieren. Plötzlich nicht mehr gehen zu können, nicht mehr sprechen zu können, nicht mehr selbständig zu sein: darauf reagieren die meisten Menschen mit Trauer. Für viele gewohnte Dinge auf andere Menschen angewiesen zu sein, Hilfe zu benötigen, professionelle oder familiäre, freundschaftliche – das tut weh, das ist schmerzhaft. Es braucht Zeit, damit umgehen zu lernen, und es braucht Mut, sich

dem vielen Neuen und dem vielen Anderen zuzuwenden.

Da Verlieren in unserer «Habengesellschaft», vor allem bei jungen Menschen, eigentlich nicht zu einem Leben gehört, wirkt sich ein solcher Einschnitt auch zerstörend aus. Sich nicht mehr zur Gewinnerkategorie zählen zu können, ist fast nicht erträglich.

Trauer zulassen, Trauer überwinden
So heisst es denn, gemeinsam mit dem Patienten einen Weg zu suchen, der ihm hilft, die Trauer zu überwinden, den Verlust in das neue Menschenbild einzubauen und zu nutzen. Dass daraus oft andere Wertvorstellungen entstehen respektive entstehen müssen, versteht sich von selbst. Bemerkenswert ist, in der täglichen Arbeit zu sehen, dass dies gelingen kann.

Verlust mit Trauer zu begegnen, ist verständlich. Verlust als zum eigenen Leben gehörend anzunehmen, ist

ein schmerzhafter, aber wichtiger Prozess. Daraus eine Lebenserfahrung abzuleiten, in der in der Zukunft Verlieren und Gewinnen als miteinander nebeneinander stehen können und dürfen, ist die Lebenskunst, die wir für unsere Patienten erhoffen und zusammen mit ihnen auch zu finden versuchen.



Verlieren und Gewinnen – beides gehört zum Leben.

Leben heisst gewinnen und verlieren
Auch Alter und Tod haben in erster Linie mit Verlieren zu tun. Und beides ist unausweichlich mit unserem

Leben verbunden – wenn auch oft ganz und gar verdrängt von unserer Gesellschaft.

Gerade das Gegenteil aber wäre wichtig und zu wünschen: Beides, Gewinnen und Verlieren, anzunehmen als zu uns gehörend, würde die Integration unserer Patienten

und der Behinderten insgesamt erleichtern und unsere Gesellschaft menschlicher machen.

Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten in der Schweiz

Ärztseminar Anthroposophische Medizin, Dr. med. Christoph Schulthess, www.aerztseminar.ch

Bildungszentrum Anthroposophische Pflege Schweiz, BZAP, www.bzap.ch

Anthroposophische Pflege in der Schweiz, APIS-SAES, www.apis.saes.ch

Anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie, www.vahs.ch

Anthroposophische Kunsttherapie (Plastizieren, Malen, Musik, Sprachgestaltung), www.svakt.ch

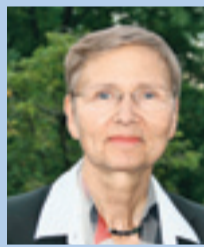
Diplomierte Heileurythmisten in der Schweiz, www.heileurythmie.ch

Rhythmische Massage, www.rhythmische-massage.ch

Kunst macht gesund

Künstlerische Therapieformen zeigen positive medizinische Wirkungen. Der dazu notwendigen Forschung mangelt es an Mitteln.

Kunst hat im Therapeutischen zwei deutlich zu unterscheidende Wirkprinzipien: ein unspezifisches, «allgemein» aufbauendes und das Immunsystem stärkendes und ein spezifisches. So wie einzelne Farben, Töne, Akkorde, Sprachlaute, Bewegungsmuster und Formen spezifisch wirken, z.B. die Farben Rot oder Grün, Blau oder Gelb, Konsonanzen oder Dissonanzen, so bewirkt der ästhetische unspezifische Zusammenhang eines Kunstwerkes



Dr. med. Michaela Glöckler, Leiterin der Medizinischen Sektion am Goetheanum

eine entsprechend komplexe, harmonisierende Anregung oder Beruhigung. Auch die dialogische Therapie – insbesondere mit den Mitteln von Gesang, Sprache, Instrumentalmusik – bedient sich dieser beiden Therapieansätze. Rudolf Steiner hat zudem im Kontext seiner menschenkundlichen Forschung hochinteressante Einzelwirkungen und Beziehungen der Kunstmittel zu einzelnen Organfunktionen und zu konstitutionellen Gegebenheiten festgestellt, die wesentlichste Anregungen geben für Indikation und Einsatz der Künstlerischen Therapien. Ins-

besondere in der Traumatherapie, bei Entwicklungskrisen, im Fall von Schulschwierigkeiten, bei Lernstörungen, aber auch bei kinderpsychiatrischen Krankheitsbildern wie Depression, Pubertätsmagersucht, Morbus Crohn kann gerade die Therapie mit künstlerischen Mitteln die gesunden Anteile der Persönlichkeit so stärken, dass die Therapie bei Kindern und Jugendlichen die schulische Integration oder im Alter die Lebensqualität deutlich fördert.

Forschung tut not

So sehr die positiven Wirkungen dieser künstlerischen Therapieformen tägliche Erfahrung dankbarer Patienten ist, – so nötig wäre es, deren so offensichtliche Wirkung unter Beweis zu stellen und in Studien zu dokumentieren. Dies jedoch scheitert in erster Linie an den fehlenden finanziellen Ressourcen. Denn immer mehr Therapeuten wären bereit, sich dieser Forschungsaufgabe zu stellen, wenn der damit verbundene Praxisausfall kompensiert werden könnte. Ohne überzeugende Forschungsergebnisse jedoch können sich diese noch jungen Therapieformen nicht seriös weiterentwickeln und behaupten – und mit ihnen die Anthroposophische Medizin.



Heileurythmie.

Der Fluss des Lebens

Immer mehr Menschen erreichen ein zunehmend höheres Alter. Sie haben die Möglichkeit, das Reifen auf den Tod hin bewusst zu durchleben.



Dr. med. Björn Riggenbach, Neuchâtel, Praxis für Allgemeinmedizin FMH/Anthroposophische Medizin

Wenden wir den Blick zurück und fragen uns, wie alt denn die Menschen in Mitteleuropa vor 150 Jahren wurden. Die durchschnittliche Lebenserwartung lag bei 40 Jahren. Die Kinder starben oft früh, oft die Mütter mit ihnen. Nur wenige erreichten ein höheres Alter. Sie gehörten in der Regel zu den Wohlhabenden der Gesellschaft. Wenn man die Statistik betrachtet, ist es noch heute so: Wer ärmer ist, stirbt jünger.

Früher alterten die Menschen jünger

Doch die Definition des Alters hat sich geändert. In früheren Zeiten alterten die Menschen jünger. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist heute¹ für Frauen 84,4 Jahre und

des Lebens langsam verschiebt, immer mehr hin zu den Kräften des Todes – der Geistgeburt entgegen. Dies zeigt sich im menschlichen Körper in vielfacher Weise, zum Beispiel in der Atmung. So wie jedes Atmeinziehen verjüngt, so stirbt der Mensch bei jeder Ausatmung ein wenig aus sich hinaus. Charakteristisch schildert es Goethe in seinem Gedicht: «Im Atemholen sind zweierlei Gnaden: die Luft einziehen, sich ihrer entladen, jenes belebt, dieses erfrischt; so wunderbar ist das Leben gemischt. Du danke Gott, wenn er dich presst, und dank ihm, wenn er dich wieder entlässt.»²

Zwei Ströme: Jugendkräfte und Abbau

Unmittelbar neben der Lunge liegt das Herz. Auch in ihm wirken diese beiden Kräfte. Vom Blut getrieben, empfängt es dieses zugleich und entlässt es wieder, sich füllend und leerend wie bewegliche Schaufeln eines Wasserrades. Dabei nimmt es vieles wahr, zum Beispiel die Ver-

lassen, ungeachtet dessen, ob wir ihrer bewusst sind.

Leben und Bewusstsein sind gegensätzliche Pole

Wo viel Leben ist, herrscht wenig Bewusstsein – wir kennen das von der Hochsommerzeit, in der es schwierig werden kann, sich wie im Winter zu konzentrieren. Wo viel Bewusstsein herrscht, überwiegt der Abbau – wir kennen das nach einem anstrengenden Tag, wenn wir uns nach dem Schlaf sehnen. Die unbewusste Zeit im Schlaf ermöglicht den Lebenskräften, den Körper jeweils so stark zu verjüngen, dass wir morgens wieder frisch den Lebensaufgaben begegnen können. Je älter wir werden, umso klarer treten uns diese ins Bewusstsein. Sie können als Ausgangslage für nachfolgende Erdenzeiten dienen, so wie die Samen in ausgereiften Früchten.

Alt und krank

Was aber, wenn im Alter das menschliche, klar orientierte Be-

**«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 von Goethe

für Männer 79,8 Jahre, und wir sprechen von den «jungen» und «alten» Alten. Die französische Sprache formuliert es eleganter mit «le troisième et le quatrième âge». Damit die Altersrenten für die Gesellschaft bezahlbar bleiben, geistert die politische Forderung durch das Land, das Rentenalter auf 67 Jahre zu erhöhen.

Wann beginnt das Altern, und was geschieht beim Altern?

Mit zunehmendem Alter vermehren sich oft die Beschwerden. Ist Alter eine Krankheit? Alt und krank werden oft im gleichen Satz ausgesprochen. Doch beginnt das Altern schon mit der Geburt: Der Mensch wird vom ersten Tag an älter. Unausweichlich stehen die Kräfte der Jugend, des Wachstums und Aufbaus jenen des Abbaus, des Alterns gegenüber. Es ist ein fließendes Gleichgewicht, das sich während

jüngung des Blutes durch den Sauerstoff oder aber das venöse, kohlenstoffreiche, das «verbrauchte» oder «gealterte» Blut. Dieses kommt zurück aus dem Organismus und berichtet dem Herzen von allem, was es während seines Strömens erlebt und erfahren hat, auch von seelischen Ereignissen. Es ist, als seien im Menschen gleichzeitig ein noch junger Fluss, frisch aus Quellen entspringend, und ein alter Strom, nahe der Meeresmündung, reich an Erfahrung und Wissen. Goethe hat auch dies wunderbar formuliert: «Des Menschen Seele gleicht dem Wasser: Vom Himmel kommt es, zum Himmel steigt es, und wieder nieder zur Erde muss es, ewig wechselnd.»³ Ewig wechselnd scheinen Lebens- und Todesprozesse, Jugend und Alter. Sie begleiten uns nicht nur jeden Tag, sondern in jeder Sekunde durch das ganze Leben hindurch, und nie sind wir von ihnen

wusstsein erlischt, wenn wir werden wie die Kinder? Es ist bekannt, dass dies jeden treffen kann. Die Gründe sind immer noch Gegenstand der Forschung. Doch können durch den Verlust des Denkens Gefühle Raum erhalten, die oft durch Jahre hindurch nicht mehr zum Ausdruck kamen. Oft werden auch Bedürfnisse hinfällig, die zentrale Motive des Lebens waren, als nähmen diese Menschen Aspekte voraus, die erst im Leben nach dem Sterben von Bedeutung sind. Dank der höheren Lebenserwartung haben heute viel mehr Menschen die Möglichkeit, dieses Reifen auf den Tod hin bewusst zu durchleben.

Anmerkungen:

¹) Bundesamt für Statistik (CH), Zahlen für 2009

²) Der west-östliche Divan; Buch des Sängers, Talismane

³) aus «Gesang der Geister über den Wassern»

Wie der Apfel, so das Leben

Die Lebensprozesse in der Natur können uns sinnbildlich die Entwicklungsstufen des menschlichen Lebens aufzeigen. Begleiten wir einen Apfel vom Samen bis zur Reife.

Lenken wir unseren Blick auf das Lebensgeschehen der Natur, so fällt uns zunächst auf, wie alles Belebte in ständigem Fluss ist. Vergeblich suchen wir nach Anfang und Ende – der Lebensstrom entspringt im Nebel der Vergangenheit und fliesst in die Ferne der Zukunft. Keimen, Sprossen, Fruchten und Reifen jedoch können wir als Lebensphasen mit zyklischer Abfolge deutlich darin erkennen. Dies soll am Beispiel des Apfels im Folgenden näher beleuchtet werden.



Greifbar die reifen Äpfel – noch verborgen die Knospen fürs nächste Jahr.

Vom Apfelnuss zum Apfelbaum

Betrachten wir die natürliche Entwicklung eines Apfelbaumes, wenn er sich aus einem Kern entwickelt. Der Apfelnuss muss zunächst in der Erde die Winterkälte erfahren. Äusserlich sichtbar geschieht dabei nichts, aber die Kälte stimuliert den Keimimpuls, so dass im zeitigen Frühjahr ein kleines Pflänzchen entsteht, das sich nun zu einem beachtlichen Spross entwickelt. Das lebendig quellende und in die Höhe strebende Leben erfährt dann im Herbst eine erste Reifung. Es zieht sich in die Knospen für das nächste Jahr zurück. Erneut ergreift im nächsten Frühling das Leben das

kahle Holz und lässt den Apfelsämling schon zu einem kleinen Bäumchen wachsen. Noch einige Jahre wird dieses Bäumchen so weiter wachsen und, ohne zu blühen, nach und nach immer einen grösseren Lebensraum einnehmen. Diesen ersten Lebensabschnitt bezeichnet man als Jugendphase. Sie äussert sich in kleinblättrigem Laub und horizontal abgehenden Seitenästen, die sich sogar dornenartig ausbilden können. Blüh- und Reifeprozesse sind noch nicht ausdifferenziert. Nach einer Phase des Wandels, des Übergangs

tritt der junge Apfelbaum in den adulten Lebensabschnitt und wird fruchtbar.

Fruchtbildung nach und nach

Betrachten wir den Fruchtbildungsprozess etwas genauer. Er erstreckt sich über zwei Jahre und gliedert sich in einen verborgenen und einen sichtbaren Abschnitt. Im Frühsommer des ersten Jahres findet die sogenannte Blühinduktion statt. Ohne dass dies äusserlich oder stofflich feststellbar wäre, entscheidet sich in jungen Knospen, ob sie sich im

Herbst von Blattknospen zu Blütenknospen ausdifferenzieren können. Nach der Winterruhe öffnen sich dann mit den ersten Blättchen die Blüten, und damit zeigt sich in voller Pracht, was sich schon fast ein Jahr im Verborgenen vorbereitet hat. Mit der Blüte erfährt der Fruchtprozess eine deutliche Umstülpung. Was innerlich vorbereitet wurde, tritt gleichsam als Vision nach aussen: in zarter Farbe, duftend und mit süsssem Nektar. Wie ein erlöschendes Feuer verschwinden nach der Apfelblüte Duft und Farben aus dem Baumgarten. Alles wird grün. Mit diesem zweiten Neuanfang werden die Stoffe von den Lebenskräften voll ergriffen. Es entwickeln sich kleine grüne, manchmal auch braunrote Früchtchen. Und lange noch ist Grün die dominierende Farbe der grösser werdenden Äpfel. Wer hineinbeisst, dem zieht sich der Mund zusammen, sauer und grasig schmecken die unreifen Früchte. Mit der Reifung geschieht eine erneute Umstülpung im Fruchtbildungsprozess: Die Stärke verwandelt sich in Zucker, was sauer war, wird aromatisch, und die grüne Schale leuchtet in gelben und roten Farbtönen auf.

Reife teils früher, teils später

Die Reifung ist beim Apfel sehr sortentypisch. Frühsorten sind bereits im Hochsommer reif. Sie sind sehr schnell gewachsen, schnell gereift und halten oft nur eine kurze Zeit, bis sie weich und überreif werden. Als erste neue Äpfel sind sie jedoch sehr geschätzt. Herbstsorten erreichen ihre Genussreife am Baum. Sie schmecken am besten, wenn sie vollreif gepflückt werden. Sie sind gekühlt noch ein paar Wochen haltbar.

Anders ist es bei den Lagersorten. Sie haben zur Zeit ihrer Pflückreife ihre Genussreife meist noch nicht erreicht. Sie müssen am Lager weiterreifen und entwickeln erst da ihr volles Aroma. Mit dem Lagern wird mehr und mehr Säure abgebaut, aber auch das Fruchtfleisch wird weicher. Die Kunst der Lagerhaltung besteht darin, jede Apfelsorte unter den Bedingungen, die ihr am zuträglichsten sind, zu lagern und sie als Frucht zum Verzehr anzubieten, wenn sie am köstlichsten schmeckt.

Niklaus Bolliger

Poma Culta Apfelzüchtung
www.pomaculta.org

Ein Huhn, zwei Nutzen, dank Ihren Spenden

Das im FondsGoetheanum im Oktober 2008 vorgestellte Forschungsprojekt des Vereins für biologisch-dynamische Landwirtschaft und des FiBL zum Zweinutzungshuhn hat sich erfolgreich weiterentwickelt.

Dieses Projekt hatte zwei Ziele: erstens eine Hühnerlinie zu finden, die robust ist, zwei bis vier Jahre lebt und während dieser Zeit eine gute Legeleistung hat, und zweitens zu erreichen, dass alle Küken am Leben bleiben. Denn die heute übliche Hühnernutzung ist anders. Die Hühner sind auf hohe Legeleistung und wenig Futtermittelverbrauch gezüchtet und leben maximal 1,5 Jahre. Die einen Tag alten Küken werden nach Geschlecht getrennt. Die männlichen Küken werden getötet, die weiblichen aufgezogen. Bei diesen Hühnern geht die Eierproduktion nach einer Lebensdauer von 60 bis

70 Wochen rapide zurück, die Hühner werden geschlachtet und das Fleisch wird als Tierfutter verwertet.

In der Versuchsreihe verschiedener Hühnerrassen überzeugte die Rasse Sussex. Sie hat sich auf den sechs Demeter-Höfen, die sich als Versuchsbetriebe zur Verfügung stellen, sehr gut bewährt, nicht nur in Bezug auf die Eierproduktion. Die Hühner verhalten sich artgerecht. Sie zeigen das ursprüngliche Verhalten bei der Futteraufnahme und insbesondere in Bezug auf ihren natürlichen Feind, den Habicht. Die Bestätigung der guten Eigenschaften



Sussex-Hühner im Freilauf.

auf den Höfen führte dazu, dass im Frühling 2010 die erste Bio-Eltern-tierherde im FiBL-Hof in Frick auf-

gezogen wurde. Ab November dieses Jahres sind Bio-Bruteier zum Ausbrüten der Küken verfügbar.

Die letzte Projektphase, die Aufzucht der männlichen Küken, hat begonnen. Der erste Vorversuch war erfolgreich. Die Sussex-Hähnchen haben sich gut entwickelt. In der Verkostung ist das Fleisch durchwegs als sehr gut beurteilt worden, es ist muskulöser und zugleich kräftiger im Geschmack. Nicht nur die Aufzucht der Hähnchen bedeutet Neuland, sondern auch die Vermarktung dieser speziellen «Poulets». Denn sie sind etwas teurer als herkömmliche Poulets. Wir hoffen, dass sich genügend Menschen finden, die bereit sind, für diese umfassende Qualität den etwas höheren Preis zu bezahlen.

Die Hühner können dank der robusten Rasse länger leben, und die männlichen Küken werden nicht gleich nach dem Schlüpfen getötet. Der FondsGoetheanum hat ermöglicht, dass dieses wichtige Forschungsprojekt realisiert werden konnte.

Susanna Küffer Heer

Verein für biologisch-dynamische Landwirtschaft
www.demeter.ch

Gute Erziehung – reiches Leben

Was ist eine gute Erziehung? Woran misst sie sich? Woran orientiert sie sich? Antworten aus anthroposophischer Sicht.



Fotograf: Aljoscha Thomas

Wurzeln und Flügel fürs spätere Leben.

Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater? Die Frage ist schmerzhaft, aber unvermeidlich. Nur: Woran messe ich, ob ich «gut» bin als Mutter oder Vater?

Messe ich es daran, ob und wie weit es mir gelingt, die Ratschläge umzusetzen, die mich aus Büchern und Zeitschriften, von Freunden, Bekannten, Verwandten her förmlich überfallen? Oder daran, dass es mir gelingt, mich dagegen abzugrenzen und meinem eigenen Wahrnehmen, Empfinden und Nach-

denken zu vertrauen und treu zu bleiben?

Messe ich den Erfolg der Erziehung am «Output», dem Ergebnis, daran, wie gut das Kind «geraten» ist – oder wie erfolgreich es im Leben steht?

Wer aber weiss heute schon, was morgen erfolgreich ist? Der Heilpädagoge und Autor Henning Köhler spricht vom «Drama des folgsamen Kindes»: Ein «wohl erzogenes», gut angepasstes Kind, das sich in der Pubertät nicht zu rebellieren traut,

ist nach Köhler schlecht vorbereitet auf ein Leben, das heute immer weniger gradlinig verläuft. Der scheinbar erfolgreiche Jungunternehmer mit teurem Auto, Kind und schicker Lebensabschnittspartnerin wirft mit 35 plötzlich alles hin und versucht, «Jugend» nachzuholen oder dem bisher allzu erfolgreich und glatt verlaufenen Leben verzweifelt «Sinn» abzuringen.

Damit muss Erziehung rechnen: mit den Brüchen im (späteren) Leben, damit, dass wir als Menschen

heute dazu aufgerufen sind, unsere eigenen Biografien zu schreiben. Dass wir Leben gestalten müssen.

Fit fürs Leben

«Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel», wird Johann Wolfgang von Goethe zitiert. Der Neurobiologe und Hirnforscher Gerald Hüther sagt: **«Im Grunde braucht jedes Kind drei Dinge: Beziehungen, in denen es sich aufgehoben fühlt, Vorbilder, an denen es sich orientieren kann, und Herausforderungen, an denen es wachsen kann.»**

Beide sprechen nicht von «Schulstoff», sie sprechen nicht davon, Kinder und Jugendliche «fit zu machen für die Arbeitswelt». Sie reden davon, Kinder «fit zu machen für ihr Leben», und das heisst vor allem: «fit zu machen für sich selbst».

Die Rudolf Steiner Schulen versuchen genau das. Ihr Lehrplan orientiert sich nicht in erster Linie an den Notwendigkeiten, den Anforderungen der Gesellschaft, sondern fragt, welcher Schulstoff wann und wie die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zu freien, selbstbestimmten und kreativen Menschen unterstützt. Welchen Stoff sie brauchen, um die drängenden Lebensrätsel jedes Alters lösen zu helfen; welcher Stoff Kinder und Jugendliche «nährt». Der Schulstoff will «Seelennahrung» sein. Und Keim. Kennen Sie das? Im Rückblick erscheint manches, was zunächst rätselhaft, ja befremdlich auf uns gewirkt hat, plötzlich sinnvoll. Ein Lebensereignis rückt, nachträglich betrachtet, in ein anderes Licht: Hätte ich damals im Urlaub dieses Mädchen nicht getroffen, hätte ich nie Spanisch gelernt. Und könnte heute den

Job nicht machen, der mir ganz neue Perspektiven eröffnet.

Für lebendiges Wissen

Eine Bekannte hat mir einmal erzählt, wie ein einziger Satz ihres Vaters während ihrer Kindheit sie später mehrmals davor bewahrt hat, zu zweifeln und an schwierigen Weggabelungen ihres Lebens den Mut zu verlieren: «Die hat starke Hände, die findet immer etwas, was sie tun kann». Was wir heute tun, womit wir uns heute beschäftigen, in und ausserhalb der Schule, es wirkt weiter, entfaltet sich, verwandelt sich, wächst. Vorausgesetzt, es ist nicht nur «totes Wissen» oder stumpfes Training. Die ersten rund 20 Jahre eines Lebens dienen dem körperlichen Aufbau, bis Mitte 30 entfalten sich die Seelenfähigkeiten. Irgendwann dann kommt der Moment, in dem die Biografie «kippt», körperlich der Abbau überhand nimmt und es darauf ankommt, geistige Fähigkeiten freizusetzen. Irgendwo hier liegt eine Art «Spiegelungsachse», Albrecht Klaus meint bei 31,5 Jahren, Matthias Wais spricht von 35 Jahren, auch für 42 Jahre liessen sich Gründe finden. Allen diesen Ansätzen ist eines gemeinsam: Die Jahre vorher und nachher entsprechen sich «spiegelverkehrt». Die ersten sieben Jahre – sie kommen so recht erst zum Tragen mit Mitte 50, Anfang 60, wenn wir von den 31,5 Jahren des Albrecht Klaus ausgehen. Legen wir die anderen Spiegelachsen zugrunde, noch viel später.

Dann erst zeigt sich, ob wir «erfolgreich» waren. Denn Erziehung ist – im wahrsten Sinne des Wortes ein «Lebenswerk»!

Jörg Undeutsch

Beziehungsfähigkeit als Voraussetzung für eine bewusste Sexualität

Wir brauchen heute statt einer punktuellen Aufklärung und einer Serie von Präventionsveranstaltungen eine bewusste Erziehung zur Beziehungsfähigkeit.

Dies war das Ergebnis der von der Arbeitsgemeinschaft der Rudolf Steiner Schulen der Schweiz und Liechtensteins veranstalteten Tagung «Sexualerziehung heute». Denn die Fragen der Sexualerziehung stellen heute für Eltern, Schule und politisch Verantwortliche eine grosse Herausforderung dar. Die Aufgabe war, aus der Unterrichtspraxis Lehrplangesichtspunkte, Methoden und Lehrmittel zur «Beziehungskunde» zu entwickeln. Mit der Koordination des Projektes wurde Christian Breme,

Lehrer an der Rudolf Steiner Schule Basel, beauftragt. Das Projekt geht ins vierte Jahr; Christian Breme konnte inzwischen 28 Rudolf Steiner Schulen bei der Entwicklung eigener Konzepte beraten.

Im Folgenden einige Beispiele aus der Praxisforschung. Sie zeigen Situationen, bei denen die Integration der Aufklärungs- und Beziehungsfrage im normalen Fachunterricht möglich ist.



Pflanzenkunde 5. Klasse: Nach dem Modellieren zahlreicher Blütenformen schafft jedes Kind eine Hohlkugel als Bild derjenigen Blüte, «in der wir vor der Geburt als Frucht aufgewachsen sind. Wir nennen sie Gebärmutter.»



8. Klasse: Während eines dreiwöchigen Menschenkundeunterrichts zeichnet jede Schülerin und jeder Schüler ein Skelett. Der eigene Körper wird vermessen. Unterschiede des männlichen und weiblichen Skeletts werden sichtbar. Die Geburts-

situation wird besprochen. Wieder ergibt sich die Möglichkeit, Fragen der menschlichen Geschlechtlichkeit anzuknüpfen. Auf diese Weise verliert Sexualität ihre isolierte Stellung.

www.ikaros.cc

Christian Breme: Menschenbild und Lebenskunde – Elemente einer Sexualerziehung aus spirituellem Verständnis; AAP-Verlag

Alter und Behinderung – den Sinn darin finden

Alter und Behinderung stellen eine doppelte Herausforderung dar. Die anthroposophische Sozialtherapie zeigt Wege auf, darin Sinn und Gewinn zu finden.



Das Individuelle zeigt sich im Alter noch einmal ganz deutlich, sinn- und wertvoll.

«Heute darf ich als 68-Jähriger das gemütliche Leben eines Pensionierten führen, helfe immer noch gerne im Büro, im Laden und beim Postverteilen mit», schreibt ein Mensch mit Behinderung am Schluss seiner Lebenserinnerungen. Menschen mit Behinderungen werden dank guter Begleitung immer älter; die Zahl der über 50-jährigen Menschen in den Institutionen hat sich seit 1990 mehr als verdoppelt, diejenige der über 60-Jährigen sogar verzehnfacht.

Diese Tatsache führt auf vielen Ebenen zu neuen Fragen und Herausforderungen, denen sich im Bereich Sozialtherapie alle Institutionen, aber auch die Mitarbeitenden, die Angehörigen und die Kostenträger stellen müssen.

Fakt ist, dass Behinderung und Alter gesellschaftlich negativ besetzte Begriffe sind, was die Gefahr einer doppelten Ausgrenzung mit sich bringt. Obwohl sich heute eine neue Alterskultur etabliert – im positiven wie im negativen Sinne –, stellt sich die Frage des Altwerdens für Menschen mit einer Behinderung noch einmal in einer ganz anderen Weise. Menschen

ohne Behinderung können sich gezielt auf die neue Phase des Lebens vorbereiten, Vorkehrungen treffen und den Ausstieg aus dem Arbeitsleben bewusst planen. Gleichzeitig sind sie auch in der Lage, die oft mit dem Alterungsprozess verbundenen Einschränkungen zu verstehen und gegebenenfalls zu akzeptieren. Dies ist für Menschen mit Behinderungen oft sehr schwer oder nicht möglich, sie sind dabei auf Hilfe, Unterstützung und Begleitung angewiesen.

Schon seit vielen Jahren beschäftigt sich die anthroposophische Sozialtherapie mit der Frage der älter werdenden Menschen mit Behinderungen. Grundlage bildet ein Menschenverständnis, welches das Alter, aber auch Sterben und Tod, nicht nur negativ bewertet, sondern ihnen Sinn und Wert zuschreibt.

Übergänge individuell gestalten

Da auch Menschen mit Behinderungen individuell altern, geht es um eine personen- und bedürfnisbezogene Begleitung; diese kann von spezifischen kulturellen und spirituellen Angeboten bis hin zu baulichen und

organisatorischen Massnahmen gehen. Denn die verschiedenen Bereiche des Lebens eines Menschen mit Behinderung – Wohnen, Arbeiten, Freizeit, Kultur, soziale Kontakte und Selbstbestimmung – müssen gemeinsam mit ihm reflektiert, verändert und angepasst werden. Viele Betroffene äussern, dass sie es schätzen, in der gewohnten und vertrauten Umgebung bleiben und am sozialen und kulturellen Leben teilnehmen zu können. Die individuelle Gestaltung von Übergängen in allen Bereichen des Lebens wird zur grossen Herausforderung in der Begleitung von älter werdenden Menschen mit Behinderungen. Der Wechsel vom Arbeitsleben zur Pensionierung muss mit viel Fingerspitzengefühl geplant werden; denn einige Menschen mit Behinderungen sind schon weit vor dem Pensionsalter nicht mehr in der Lage, in einer Werkstatt voll mitzuarbeiten, und brauchen mehr Zeit zur Erholung. So muss das Arbeitspensum individuell und langsam reduziert werden, denn den in der «normalen» Gesellschaft abrupten Wechsel von voller Berufstätigkeit zur Pensionie-

rung verkraften diese Menschen nicht, er ist für sie mit einer Entwertung verbunden.

Schwierige, aber wertvolle Biographiearbeit

Dies zeigt, dass an die Mitarbeitenden in der Begleitung von älter werdenden Menschen ganz spezifische und besondere Anforderungen gestellt werden, einerseits in Bezug auf die Haltung und die Dialogfähigkeit, andererseits auch in Bezug auf Themen und Fragen des Alters. Wie bei allen älter werdenden Menschen bekommt das Aufarbeiten der Biographie eine spezielle Bedeutung, denn im Alter kommen oft Kindheitserinnerungen wieder zum Bewusstsein oder prägen unter Umständen das Verhalten. Es ist die Aufgabe der Betreuenden, gemeinsam mit den Betroffenen die Biographie rückblickend zum Bewusstsein zu bringen, denn von vielen Menschen mit Behinderungen, die ihr Leben in einer heilpädagogischen oder sozialtherapeutischen Einrichtung verbracht haben, existieren nur wenig biographische Zeugnisse. Zudem haben viele in ihrer Biographie soziale Benachteiligungen erlebt wie Ausgrenzung, Ablehnung, negative Zuschreibungen und den Verlust oder das Fehlen familiärer Bezugspersonen; all diese Ereignisse werden im Alter wieder aktuell und können den Alterungsprozess belasten. Bei kompetenter Begleitung ist aber sehr oft erlebbar, dass Menschen mit Behinderungen im Alter noch einmal einen Entwicklungsschritt vollziehen, der zeigt, dass Altwerden nicht nur eine Belastung darstellt, sondern dass Schritte der Reifung möglich sind, in denen das Individuelle einer Biographie sich noch einmal deutlich zeigen kann.

Andreas Fischer
www.hfhs.ch

Forschung für die Qualität der Betreuung

Zurzeit laufen verschiedene internationale Forschungsprojekte. Themen sind die Erforschung der anthropologischen Grundlagen, die Geschichte der anthroposophischen Heilpädagogik, die Bedeutung der Kinderkonferenz und der Umgang mit älter werdenden Menschen mit Behinderungen.

Abgeschlossen werden konnte ein schweizerisches Forschungsprojekt im Rahmen einer Dissertation an der Universität Siegen (DE)*. Im Mittelpunkt steht hier das von den Behörden bewilligte Qualitätsentwicklungsverfahren «Wege zur Qualität», das in Zusammenarbeit mit anthroposophischen Institutionen entwickelt wurde. In der heilpädagogischen Fachwelt gibt es viele Vorbehalte gegenüber Qualitätsverfahren. Man befürchtet, dass das Spezifische der Arbeit damit nicht erfasst werden kann.

Durch gross angelegte Befragungen von Mitarbeitenden in 26 Institutionen, durch Interviews mit vielen Menschen mit Behinderungen, durch den Miteinbezug von Angehörigen und Auditoren zeigt dieses Projekt, dass «Wege zur Qualität» ein Verfahren ist, das sich fruchtbar umsetzen lässt und das spezielle Anliegen der Begleitung, Betreuung und Förderung von Menschen mit Behinderungen berücksichtigt. Das Verfahren unterstützt die Bemühungen in der Praxis auf vielfältige Weise, so dass durch dessen Einführung nicht nur einer behördlichen Vorgabe Genüge getan wird, sondern dadurch die Qualität der Betreuung und Begleitung von Menschen mit Behinderungen effektiv und nachhaltig gesteigert wird.

Matthias Spalinger
Leiter Fach- und Koordinationsstelle des Verbands für anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie in der Schweiz
www.vahs.ch

Hilfreiche Adressen

Altersheime auf anthroposophischer Grundlage. Wo Menschen ein Zuhause finden und sich möglichst selbstbestimmt entfalten.

Haus Birkenrain, 8002 Zürich, Tel. 044 206 47 00, sekretariat@birkenrain.ch

Haus Martin, 4143 Dornach, Tel. 061 703 09 99, hausmartin-dornach@bluewin.ch

Hof Riedern, 9016 St. Gallen, Tel. 071 282 96 20, info@hofriedern.ch

Rütihubelbad, 3512 Walkringen, Tel. 031 700 81 80, altersheim@ruettihubelbad.ch

Sonnengarten, 8634 Hombrechtikon, Tel. 055 254 40 70, info@sonnengarten.ch

Angaben zu Arztpraxen, ambulanten Angeboten, Kliniken, www.sterben.ch

Anthrosana, 4144 Arlesheim, Tel. 061 701 15 14, www.anthrosana.ch

Ita Wegman Klinik, 4144 Arlesheim, Tel. 061 705 71 11, www.wegmanklinik.ch

Lukasklinik, 4144 Arlesheim, Tel. 061 706 71 71, www.lukasklinik.ch

Paracelsus Spital, 8805 Richterswil, Tel. 044 787 21 21, www.paracelsus-spital.ch

www.sterben.ch – Wenn uns der Tod begegnet

*) Andreas Fischer: Zur Qualität der Beziehungsdienstleistung in Institutionen für Menschen mit Behinderungen

Sterbebegleitung statt Sterbehilfe

Palliative Care versucht, dem Menschen Raum und Zeit zu schaffen, damit er seine Lebenssymphonie vollenden kann.



Dr. med. Stefan Obrist,
Oberarzt Radio-Onkologie und Palliativstation Universitätsspital Zürich

Entscheidend ist es, mit dem Patienten ins Gespräch zu kommen, sich seinen Fragen zu stellen, auch wenn sie über das rein Medizinische hinausgehen, und das Besprochene in die Betreuung einfließen zu lassen.

Natürlich gelingt es nicht immer, befriedigende Lösungen zu finden. Man erlebt aber immer wieder, dass Menschen zum Beispiel noch eine ganz neue Erfahrung machen können oder eine schwierige zwischen-

Dass man im Verlauf einer zum Tode führenden Erkrankung oder bei nicht heilbaren Altersbeschwerden manchmal den Lebensmut verlieren kann und die eigene Situation als sinnlos erlebt, ist eine völlig normale und verständliche Reaktion. In dieser Verzweiflung scheint der Gang zu einer Sterbehilfeorganisation oft die einzige Hilfe für den Patienten zu sein, denn in vielen medizinischen Institutionen war das Sterben bis vor kurzem ein Thema, das kaum angesprochen wurde. Sterbehilfeorganisationen fordern uns insofern auf, uns diesem Thema nicht zu verschliessen. Wir wollen Möglichkeiten schaffen, damit der letzte Lebensabschnitt in Würde gelebt werden kann.

Mit der Entwicklung einer Palliative Care in allen Bereichen – ambulant und stationär – soll dem Sterbenden eine Betreuung angeboten werden, die auf seine Bedürfnisse individuell angepasst ist. Selbstverständlich ist es ein schwieriges Unterfangen, mit dem schwer kranken Menschen zusammen einen Weg zu suchen, wo es keinen mehr zu geben scheint.

Manchmal wird die Situation schon entschärft, wenn die Befürchtungen und Probleme konkret benannt werden. Oft sind dies Angst vor Schmerzen, Angst vor dem Sterben überhaupt, auch die Angst, die Kontrolle zu verlieren oder im Spital den Ärzten ausgeliefert zu sein. Für manche ist es eine Hilfe zu wissen, dass man auch bei schwersten Erkrankungen bis zum Schluss zuhause behandelt werden kann, für andere ist es wichtig, dass sie bei Schmerz oder Atemnot nicht allein gelassen werden, wieder für andere, dass keine lebensverlängernden Therapien mehr eingesetzt werden.

menschliche Situation geklärt werden kann. Oft erkennen die Patienten, dass auch dieser Lebensabschnitt durchaus einen Sinn hat, und sind dann sehr dankbar dafür, dass sie ihren Weg nicht vorzeitig in der Verzweiflung beendet haben. Man kann es eigentlich gar nicht besser sagen als die australische Palliativmedizinerin Norelle Lickiss: «Create time, space and relief from suffering in order to allow patients to complete their symphony.» Denn in der Palliative Care geht es darum, Zeit und Raum zu schaffen, damit die Lebenssymphonie vollendet werden kann.

«Schaffe Zeit und Raum für die Patienten und lindere das Leiden, damit sie ihre Lebenssymphonie vollenden können.»

Norelle Lickiss

Diese Organisationen unterstützen uns.



Ausgezeichnet biodynamisch.



Buchhandlung Beer, Zürich. Mit anthroposophischer Abteilung. www.buch-beer.ch

- Alters- und Pflegeheim Haus Martin, Dornach
- Birseck Apotheke Arlesheim – Wir lieben Naturheilmittel
- St. Peter Apotheke Zürich – Grundsätzlich Ganzheitlich
- Widar Altersinitiative, Dornach

Arbeitsgemeinschaft der Rudolf Steiner Schulen; GEGENWART; Gesellschaft für Kunstpflege und Jugendbildung; Stiftung Asta Blumfeld; Stiftung zur Förderung der Rudolf Steiner Pädagogik; Stiftung zur Pflege von Mensch, Mitwelt und Erde; Trägerschaftsverein Hof Riedern; Terravera; Verband für anthroposophische Heilpädagogik und Sozialtherapie; Verein für biodynamische Landwirtschaft.



Heute tritt als Gruppe in Erscheinung, was mit einer Pensionskassengründung angefangen hat (CoOpera Sammelstiftung PUK, CoOpera Beteiligungen AG, CoOpera Immobilien AG, CoOpera Leasing AG). Das Vorsorgegeld sollte – das war die Auffassung der Gründer – nicht der Intransparenz und Unberechenbarkeit der Kapitalmärkte ausgeliefert werden, sondern direkt in die Finanzierung konkreter, nachhaltiger Wirtschafts- und Kulturprojekte fließen. Damit leben diese Einrichtungen nicht nur ideellen Zielen nach. Sie waren in den vergangenen 25 Jahren auch wirtschaftlich erfolgreich. So konnte die Finanzkrise die Leistungsverpflichtungen der Pensionskasse in keinem Moment in Frage stellen. www.coopera.ch

Jeder Franken zählt – jetzt einzahlen:

**PC-Konto:
10-199850-1**

IBAN:
CH30 0900 0000 1019 9850 1

Ja, ich mache mit und spende.

Ihr Beitrag fördert die Forschung für ein ganzheitliches Altern und Sterben in Würde.

Online: www.fondsgoetheanum.org