che. Die pflegerische Arbeit, wie sie analog von der öffentlichen Spitex angeboten wird, ergänze ich besonders durch die äusseren Anwendungen. Das Angebot richtet sich an Menschen in jeder Lebensphase. Die pflegerischen Leistungen werden gemäss Krankenversicherungsgesetz durch die Krankenkassen übernommen. Im Falle meiner Abwesenheit stehen mehrere Pflegefachfrauen als Stellvertreterinnen zur Verfügung.

Breite Erfahrung in Notfallmedizin und Pflege

1975 geboren, verbrachte ich die ersten sechs Schuljahre an der Rudolf Steiner Schule in Bern, damals noch an der Effingerstrasse. Anschliessend besuchte ich die Rudolf Steiner Schulen in Schopfheim und Pratteln sowie die Diplommittelschule in Muttenz. Es folgten ein Pflegepraktikum und der Militärdienst. Seit der Jugend an der Notfallmedizin interessiert und dieser bis heute verpflichtet, absolvierte ich mit 20 Jahren den Rettungshelferkurs, und ich arbeitete beim Rettungsdienst des Spitals Uster. Die Pflegeausbildung erfolgte in Frauenfeld und Schaffhausen, wo ich 2002 das Diplom erwarb. Als Pflegefachmann und Praxisausbildner wirkte ich in der Rehaklinik Tschugg, an Altenpflegeinstitutionen in Schaffhausen und Bern sowie am Lindenhofspital Bern. In den vergangenen zwei Jahren lag mein Weiterbildungsschwerpunkt in der Anthroposophischen Pflege.

Kontakt: AareSpitex

Telefon 079 206 77 81

www.aarespitex.ch

bücher

Ein mit Blumen
geschmücktes
ein wichtiges Buch

Mädchen schaut uns auf dem Buchdeckel mit neugierigem Blick an. Beim ersten Durchblättern fallen viele Bilder von aufgeweckten, ernsthaften und strahlenden Kindern und jungen Menschen auf. Grafiken und Tabellen und ein ausführliches Literaturverzeichnis lassen uns aber sofort wissen, dass es sich hier nicht um ein leichtes Lesebuch, sondern um eine vertiefte Auseinandersetzung mit einem sehr aktuellen gesamtgesellschaftlichen Problem handelt.

Es geht es um Gesundheit und Pädagogik. Schon im Vorwort erfährt der Leser, die Leserin, dass die von Aaron Antonovsky entwickelte Gesundheitstheorie der Salutogenese uns einen völlig andern, neuen Blick auf das Wesen des Menschen und seiner Gesundheit ermöglicht. Die Salutogenese («Schaffung von Gesundheit») versteht Gesundheit nicht lediglich als das Fehlen von Krankheit, sondern als aktiven Zustand und als Vorhandensein von Lebensqualität. Sie fragt danach, warum Menschen gesund bleiben und welche Faktoren ihre Gesundheit erhalten und fördern. Im Laufe der Lektüre lernt der Leser, die Leserin frühe

Wurzeln des saltogenetischen Denkens kennen und stellt fest, dass Steiners Anthropologie alle Elemente des salutogenetischen Gesundheitsbegriffes bereits beinhaltet.

Ein anderer Gesundheitsbegriff

Während langer Zeit wurde Gesundheitsförderung in Gesellschaft und Schule vor allem als Abwesenheit bzw. Verhindern von Krankheit verstanden. Hygiene und medizinische Versorgung (Impfungen) sowie gegenwärtig die Diskussion über Fettleibigkeit von Kindern und deren Verhinderung durch vermehrte Information über Ernährung und häufigere Bewegung weisen auf einen pathogenen Gesundheitsbegriff hin. Krankheiten werden bekämpft. Die Angst vor Krankheit ist derart gross, dass der Gesundheitsmarkt gigantisch wächst und das Gesundheitswesen beinahe kollabiert. Dem stellt Thomas Marti im kürzlich erschienenen Buch «Wie kann Schule die Gesundheit fördern?» (siehe Leseprobe ab Seite 3) das Modell der Salutogenese gegenüber. Hier wird Gesundheit als körperliche Widerstandskraft, seelische Stärke und geistige Klarheit verstanden. Gesundheit und Krankheiten sind

AareSpitex soll sinnvoll wachsen: So könnte die unternehmerische Perspektive lauten. Nicht zuletzt, um den Klientinnen und Klienten eine hohe Versorgungssicherheit mit Wochenend- und Notfalldienst bieten zu können, vor allem aber, um die Idee AareSpitex zu stärken, besteht der Wunsch, dass sich eine weitere Pflegefachperson zur beruflichen Selbstständigkeit entscheidet. Diese darf auf grosse Unterstützung zählen.





keine Gegensätze, keine Zustände, sondern Prozesse. Gesundheit ist die Fähigkeit, sein Leben sinnvoll zu gestalten, Hauptakteur seiner Lebensgestaltung zu bleiben, auch wenn vorhandene Gebrechen, Leiden und Krankheiten Einschränkungen mit sich bringen. Auch wenn ich (teilweise) krank bin, bin ich (teilweise) gesund. Es gilt, die gesunden Anteile zu stärken.

Krank machende Wissensgesellschaft

Im Gefolge des Wandels von der Industrie- zur Wissensgesellschaft steht heute nicht mehr die Förderung und Veredelung von Rohstoffen im Mittelpunkt einer Gesellschaft. Es ist vielmehr das Wissen als kognitivkonstruktivistisches Gut, das zum eigentlichen Kapital einer erfolgreichen modernen Gesellschaft geworden ist. Die Wissensexplosion und die sich daraus ergebende Beschleunigung von Wandlungs- und Veränderungsprozessen sind in vollem Gange. Immer mehr Menschen können den daraus erwachsenden Anspruch nicht erfüllen, stets aktuell informiert, ständig erreichbar und gänzlich mobil zu sein – der Mensch als sogenannte «Ich-AG», die sich laufend selbst bestmöglichst vermarktet.

Hektik und Stress lassen das Gefühl entstehen, für nichts mehr wirklich Zeit zu haben und lediglich an der Oberfläche zu treiben. Das sich verbreitende Gefühl der Sinnlosigkeit und der existenziellen Bedrohung lässt die Frage nach Gesundheit in neuem Licht erscheinen. Nur eine durchgreifende Neu- und Umorientierung der gesellschaftlichen Verhältnisse, getragen von Persönlichkeiten aus Politik und Wirtschaft, die ihre Führungsfunktionen an der Freiheits- und Verantwortungsfähigkeit aller Menschen orientieren, können einen gesamtgesellschaftlichen Gesundungsprozess bewirken.

Eine gesundheitsfördernde Pädagogik wird sich deshalb auch nicht nur am Wohle des einzelnen Kindes orientieren können. Sie wird sich vielmehr auch mit der Frage beschäftigen müssen, was ein Mensch braucht, um selbst gesundheitsförderlich auf sich selbst und die sozialen Verhältnisse einwirken zu können.

Den Menschen wiederentdecken

In seinem Buch holt Thomas Marti sehr weit aus; er führt uns in einem langen Kapitel zu Denkern und Künstlern der letzten zweitausend Jahre und zeigt uns Immer mehr Menschen

können den Anspruch nicht

erfüllen, stets aktuell in-

formiert, ständig erreichbar

und gänzlich mobil zu sein

- der Mensch als soge-

nannte «Ich-AG»



Die Kinder sollen in ihren
gesunden Kräften gestärkt
werden, sich gesund entwickeln und zu freiheitsfähigen Menschen werden
können. Gesundheitsförderung besteht demnach
darin, das Kind in seiner
geistigen Individualität zu

erkennen.

an ihren Texten und Bildern ihre Überlegungen, die ganz im Sinne der Salutogenese von uns verlangen, den Menschen wiederzuentdecken als ein sowohl leibliches als auch geistiges Wesen. Dabei interessieren mich vor allem die Bezüge zu Frankl und Maslow. «Die Überwindung der Distanz zur Welt ist ein seelisch-geistiges Urbedürfnis, das ebenso stark sein kann wie Hunger und Durst.» Viktor E. Frankl hat dieses Urbedürfnis «die Suche nach dem Sinn» genannt.

Die anthroposophische Methode, das Wesen des Menschen zu erfassen, ist grundlegend salutogenetisch. In einer knappen Abhandlung über Steiners Philosophie zeigt Thomas Marti der Leserschaft, dass der Freiheitsbegriff Steiners alle drei salutogenetischen Komponenten umfasst, die dort als Kohärenzgefühl für die Grundhaltung eines Menschen stehen, die es ihm ermöglichen, Gesundheit zu erleben trotz eines schweren Schicksals, einer Behinderung oder einer Krankheit.

Gesundheitsfördernde Pädagogik

Steiner spricht vom Erziehen und Unterrichten als von Heilen. Dabei denkt er nicht an eine Therapie von Störungen, sondern versteht Erziehen und Unterrichten als «Pflege und Unterstützung der heilenden, gesund erhaltenden Kräfte im Kind». Die Kinder sollen in ihren gesunden Kräften gestärkt werden, sich gesund entwickeln und zu freiheitsfähigen Menschen werden können. Steiner setzt Gesundheit mit den geistigen Individualkräften gleich. Gesundheitsförderung besteht demnach darin, das Kind in seiner geistigen Individualität zu erkennen. Gesundheitsförderung kann sich

nicht mehr in Einzelmassnahmen und pathogenetischer Symptombekämpfung erschöpfen, sondern ist gleichsam der Kernpunkt der Pädagogik.

Thomas Marti beleuchtet die verschiedenen Dimensionen der Waldorfpädagogik unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Er zeigt die gesundheitsfördernden Anliegen und Aspekte der Steinerschulen und ihre gesellschaftliche Bedeutung im Bereiche der Gesundheitsförderung. Auf 325 Seiten setzt sich der Autor intensiv mit unserem Menschenbild, mit dem Gesundheitsverständnis und der Kunst der Erziehung auseinander. Marti scheut sich nicht, die Leserschaft mit oftmals prägnanten und provozierenden Formulierungen, mit schockierenden Zahlen und Fakten aufzurütteln und zum Mitdenken zu zwingen. Eine Fülle von Hinweisen auf grundlegende Werke und von Zitaten wichtiger Denker der letzten 2000 Jahre hält für den Leser, die Leserin Denkanstösse für die eigene Reflexion bereit. Wie Rudolf Steiner, scheint sich Thomas Marti «vorsichtige Leser» zu wünschen - Leser, die dem eigenen Denken etwas zuzumuten bereit sind.

Ein wichtiges Buch - nicht nur für Pädagogen!

Das Buch eignet sich für jeden interessierten Leser und jede Leserin, die bereit sind, sich mit den philosophischen und psychologischen Grundlagen des Menschseins, mit der Frage nach dem Wesen des Menschen zu befassen. Etwas Vorwissen kann die Lektüre bereichern, ist aber nicht Voraussetzung, da Marti jeweils knapp und prägnant in die Denkweise der von ihm besprochenen Autoren einführt.



Es ist ein wichtiges Buch – gerade auch für Pädagogen, die sich mit Marti die Frage stellen: «Sind wir nur beruflich kompetent oder auch menschlich?» Pädagogisches Klima, Schulkultur, pädagogisches Ethos sind Themen, mit der sich heute zu Recht breite Kreise innerhalb der Schulforschung beschäftigen. Längst wissen wir, dass das zwischenmenschliche Klima, das an einer Schule herrscht, weit wichtiger für die Entwicklung und den Lernerfolg der Kinder ist, als beispielsweise die Klassengrösse, materielle Ressourcen oder Organisationsformen.

Es ist ein wichtiges Buch – gerade auch für Pädagogen, die in der Ausbildung junger Lehrpersonen beschäftigt sind, und für die Studierenden in diesen Ausbildungsgängen selber!

Eine gesundheitsfördernde Pädagogik verlangt vom Pädagogen, dem Kinde und dem Jugendlichen «aus einem erkennenden Interesse am Du diesem Du die Freiheit zu schenken, ein Ich zu sein».

Das lässt sich nur verwirklichen, wenn die Gestaltungsfreiheit über Lehrplanvorgaben Vorrang haben. «Eine selbst verantwortete Gestaltungsfreiheit setzt bei erziehenden und unterrichtenden Menschen in erster Linie eine umfassende Bildung und Ausbildung menschlicher Kompetenzen voraus. Diese beinhalten im Wesentlichen die Fähigkeiten zu einem gesunden Denken und Handeln. Gesundes Denken und Handeln sind Schlüsselfähigkeiten «...zu einer Kultur der Aufmerksamkeit und des Interesses, der Ideenbildung, des Vertrauens und der Verantwortlichkeit». Mit der Betonung der Schlüsselkompetenz «Reflexivität» ar-

beiten wir mit jungen Studierenden an der PH in diese Richtung. Ich empfehle allen meinen Studierenden, sich intensiv mit den Fragestellungen im Kapitel «Die pädagogischen Kompetenzen» auseinanderzusetzen.

Ein wichtiges Buch - auch für Eltern!

Neben viel Allgemein- und Hintergrundwissen zu den Themen Gesundheit und Pädagogik, die uns als Eltern immer brennend interessieren, erhalten wir – ohne moralischen Zeigefinger! – auch ganz konkrete, aus Untersuchungen abgeleitete Hinweise. Wussten Sie zum Beispiel, dass bereits eine einzige Stunde Schlafentzug oder zusätzlicher Schlaf zu einer merklichen Veränderung in der Lernfähigkeit der Kinder führt? Vielleicht. In Martis Buch aber lesen Sie, warum das so ist – und damit bekommt Ihr Wissen mehr Bedeutung. Es wird eingebettet in den Entwicklungsprozess des Menschen an sich – und wird vermutlich deshalb eher zu praktischer Umsetzung der Erkenntnis anregen. Als Unterstützung für Kinder, als Entwicklung für sich selber.

Martis Buch ist ein reiches Buch, dem ich von ganzem Herzen viele interessierte Leserinnen und Leser wünsche! Speziell spannend und interessant ist es auch für Leser, die die Anthropologie Steiners noch nicht besonders gut kennen und gerne kurz, verständlich und prägnant auf zentrale Sichtweisen hingewiesen werden. Sie werden – auch über reichhaltige Literaturhinweise, weit über die Anthroposophie hinausgehend – sicher zum Weiterlesen angeregt!

Lotti Stuber, Zollikofen

Lotti Stuber, 1952 geboren und zweifache Mutter, ist Kinder- und Jugendpsychologin und Dozentin für Psychologie und Pädagogik an der Pädagogischen

Hochschule in Freiburg.