



Leseprobe

Dr. Ruediger Dahlke, Vera Kaesemann

Krankheit als Sprache der Kinderseele

Be-Deutung kindlicher Krankheitsbilder und ihre ganzheitliche Behandlung

Bestellen Sie mit einem Klick für 15,00 €



Seiten: 640

Erscheinungstermin: 18. Oktober 2010

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Die unverzichtbare Ergänzung des Standardwerks „Krankheit als Sprache der Seele“

Trotz umfassender medizinischer Versorgung häufen sich bei Kindern Krankheiten und Symptome unspezifischer Natur, die Zahl der Eltern, die erfolglos bei Kinderärzten Rat suchen, wächst. Ruediger Dahlke, einer der namhaftesten Vertreter der spirituellen Psychosomatik, und Vera Kaesemann, erfahrene Kinderhomöopathin, bieten wichtige Einblicke in die kindliche Gesundheit und praktische Hilfe für den akuten Fall. Ein wichtiger Begleiter für all jene, die ihren Kindern auf einem ganzheitlichen, bewussten Weg unterstützend, heilend und fördernd zur Seite stehen wollen.



Autor

Dr. Ruediger Dahlke, Vera Kaesemann



Dr. med. Ruediger Dahlke, Jahrgang 1951, studierte Medizin in München und bildete sich zum Arzt für Naturheilweisen und Psychotherapie fort. Er ist Autor zahlreicher Bestseller wie „Krankheit als Weg“ und „Krankheit als Symbol“, eines der wichtigsten Werke zum Thema Psychosomatik. Heute leitet er Seminare und hält Vorträge. Seine Bücher liegen in 24 Sprachen vor. Seine persönlichen Erfahrungen mit seiner Tochter Naomi, die mit dem Downsyndrom geboren wurde, sind in das Buch eingeflossen.

Buch

Ruediger Dahlke, einer der wichtigsten Vertreter der spirituellen Psychosomatik, hat bereits mit zahlreichen Bestsellern wie »Krankheit als Weg«, »Krankheit als Sprache der Seele« und vor allem »Krankheit als Symbol« zu einem neuen Verständnis von Krankheiten und Symptomen beigetragen. Der Autor begreift Krankheit als sinnvolles Geschehen, als einen Weg der Seele, ungelöste Konflikte zu Bewusstsein zu bringen. Da die spirituelle Philosophie davon ausgeht, dass die entscheidenden Weichen zu Beginn des Lebens gestellt werden, ist es naheliegend, sich besonders der Kinder-Heil-Kunde zu widmen. Zusammen mit der erfahrenen Homöopathin Vera Kaesemann liefert Dahlke hier eine Einführung in die Kinder-Heil-Kunde, die mit praktischen Empfehlungen zur homöopathischen, ganzheitlichen Behandlung erkrankter Kinder ergänzt wird. »Krankheit als Sprache der Kinderseele« ist eine wichtige Hilfe zum Verständnis des Kindes und zugleich ein nützliches Nachschlagewerk im akuten Fall.

Autoren

DR. RUEDIGER DAHLKE, geboren 1951, studierte Medizin und absolvierte anschließend eine Ausbildung zum Arzt für Naturheilverfahren und zum Psychotherapeuten. Zusammen mit Thorwald Dethlefsen schrieb er den Longseller »Krankheit als Weg«, eines der wichtigsten Werke zum Thema Psychosomatik. Seine Bücher wurden in 24 Sprachen übersetzt. Heute arbeitet Ruediger Dahlke als Arzt und Therapeut am Heil-Kunde-Zentrum Johanniskirchen, leitet Seminare und hält Vorträge. VERA KAESEMANN, geboren 1962, ist Heilpraktikerin und Homöopathin mit den Schwerpunkten Kinder-Heil-Kunde und Psychosomatik. Sie gründete das Naturheilzentrum für Kind und Familie in Großhansdorf bei Hamburg und ist Mutter von drei inzwischen erwachsenen Kindern.

Eine Zusammenfassung der Titel von Ruediger Dahlke
finden Sie ab Seite 613

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

12. Auflage

Taschenbuchausgabe November 2010

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Copyright © 2009 der Originalausgabe

bei C. Bertelsmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

in Anlehnung an die Gestaltung der Hardcover-Ausgabe

(R.M.E. Roland Eschelbeck und Rosemarie Kreuzer)

KF · Herstellung: Str.

Satz: Uhl+Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-442-15661-0

www.goldmann-verlag.de

Für Jens, Hanna und Lara. In Liebe von Mama

*Für Naomi
und Atlanta und Parmita
und all die übrigen Kinder dieser Welt.
Von Papap*

»Durch Umgang mit Kindern gesundet die Seele.«

Fjodor M. Dostojewski

Inhalt

1	Einleitung	15
1.1	Zur Entstehung dieses Buches	15
1.2	Zur Anwendung des Buches	16
1.3	Die Anwendung der homöopathischen Arzneimittel ..	18
1.4	Zu »Risiken und Nebenwirkungen« dieses Buches!	20
2	Allgemeine Grundlagen	24
2.1	Liebe als Lebensgrundlage	24
2.2	Kriterien des Kindseins	24
2.3	Drei Säulen der Gesundheit	31
2.4	Hautkontakt als Lebensbasis	41
2.5	Kinder und Eltern im Spiegel der Seele	53
2.6	Kinder und Suggestion oder Die Geschichte von der Mutterwarze	57
2.7	Verbote und Gehirnentwicklung	59
2.8	Der Mond – das Urprinzip des Kindesalters und des Mütterlichen	61
2.9	Erziehung	62
2.10	Hilfen für Eltern, Kinder besser zu verstehen	69
2.11	Gespräche mit Gott oder Nachtgebete	74
2.12	Geführte Meditationen	76
2.13	Rhythmus und Rituale	78
2.14	Vertrauen ins mythisch-magische Reich	83
2.15	Die Spielregeln des Lebens	86
2.16	Übungen für Wachstum, Entwicklung und Wohlgefühl	87
2.17	Besondere Kinder-Therapien	102

3	Fieber	113
3.1	Problemlos tolerierbares Fieber?	114
3.2	Argumente gegen die Fiebersenkung	115
3.3	Homöopathische und ärztliche Unterstützung bei Fieber?	118
3.4	Homöopathische Mittel bei Fieber	119
3.5	Fieberkrämpfe	122
4	Infektionskrankheiten	126
4.1	Kinderkrankheiten – Der kleine Mensch in der großen Welt	126
4.2	Der konkrete Umgang mit Kinderkrankheiten	134
4.3	Masern	136
4.4	Mumps	139
4.5	Röteln	143
4.6	Keuchhusten	144
4.7	Windpocken	148
4.8	Dreitagesfieber	150
4.9	Scharlach	151
5	Impfungen	155
5.1	Impfen oder Waschen? Denkfehler am Beispiel der Gebärmutterhalskrebs-Impfung	159
5.2	Echte Vorbeugung statt Früherkennung	163
6	Kopfschmerzen und Migräne	166
6.1	Kopfschmerzen	166
6.2	Migräne	176
7	Augenerkrankungen und Sehstörungen	179
7.1	Bindehautentzündung	179
7.2	Gerstenkorn	183
7.3	Tränenkanalstenose	188
7.4	Schielen	190

8	Hals-, Nasen-, Ohrenerkrankungen	199
8.1	Infektanfälligkeit – Abwehrschwäche	199
8.2	Eskalationsstufen der Aggression	205
8.3	Mittelohrentzündung	207
8.4	Homöopathische Mittel bei Ohrenschmerzen	219
8.5	Halsschmerzen	221
8.6	Schnupfen	223
8.7	Sinusitis	225
8.8	Waldeyer'scher Rachenring, Polypen	227
8.9	Homöopathische Abrundung aus der Muschel	234
8.10	Nasenbluten	238
9	Beschwerden der Atmungsorgane	242
9.1	Husten und Bronchitis	242
9.2	Homöopathische Mittel bei Husten und Bronchitis . . .	246
9.3	Lungenentzündung	247
9.4	Pseudokrupp	254
9.5	Asthma bronchiale	259
10	Beschwerden des Verdauungstraktes, Magen-Darm-Erkrankungen	268
10.1	Bauchschmerzen	268
10.2	Blähungen	281
10.3	Erbrechen	286
10.4	Durchfall	297
10.5	Homöopathische Mittel bei Erbrechen und Durchfall	304
10.6	Brechdurchfall	307
10.7	Verstopfung	309
10.8	Pilze	313
10.9	Würmer	317
11	Allergische Erkrankungen	321
11.1	Allergien	321
11.2	Neurodermitis und Milchschorf	341

12	Beschwerden des Bewegungsapparats	347
12.1	Haltung und Entwicklung	347
12.2	Rundrücken und Hohlkreuz	349
12.3	Skoliose	352
12.4	Morbus Scheuermann	355
12.5	Das KISS-Syndrom.	357
12.6	Wachstumsschmerzen	361
12.7	Hüftgelenksschnupfen	365
13	Erkrankungen der Haut	367
13.1	Läuse	367
13.2	Warzen	374
14	Stoffwechselprobleme: Diabetes mellitus	380
14.1	Die Süße und die Energie des Lebens	380
14.2	Insulinmangel und die Konsequenzen	382
14.3	Aufgaben	384
14.4	»Altersdiabetes« bei Kindern	387
14.5	Herausforderungen für Eltern und Umfeld.	389
15	Beschwerden von Geist und Gemüt	397
15.1	Angst	397
15.2	Bettnässen	426
15.3	Schlafprobleme	440
15.4	Übergewicht.	455
15.5	Sprachstörungen	471
15.6	Tics	484
15.7	Schlechte Angewohnheiten.	494
15.8	Verhaltensauffälligkeiten	497
16	Besondere Themen	565
16.1	Autismus	565
16.2	Das Downsyndrom oder geistige Behinderung als Chance?	572

17	Epilog	589
18	Dank	593
19	Anhang	595
19.1	Homöopathische Notfallapotheke	595
19.2	Literatur	611
19.3	Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke.	613
19.4	Adressen und Bezugsquellen	618
19.5	Register	624

1 Einleitung

1.1 Zur Entstehung dieses Buches

Die Idee zu diesem Buch ergab sich aus unser beider Zusammentreffen. Mein Interesse ist schon lange darauf gerichtet, den ganzen Bereich der Medizin abzudecken und möglichst alle Beschwerden und Symptombilder auf ihre seelische Dimension hin zu untersuchen und zu deuten. Das Buch *Der Weg ins Leben** beschäftigt sich mit dem Anfang des Lebens von der Empfängnis bis zur Geburt. Da die spirituelle Philosophie davon ausgeht, dass im Anfang alles liegt und die entscheidenden Weichen zu Beginn des Lebens gestellt werden, lag es nahe, sich auch der Kinder-Heil-Kunde deutend zu widmen. Mir fehlte dazu aber die Erfahrung. Die brachte Vera Kaesemann mit, die nicht nur ihre drei eigenen Kinder auf beeindruckende Art aus der Chemieorgie der Schulmedizin heraushielt, sondern sich seit 1984 zur Homöopathin ausbilden ließ, um eine reine Kinderpraxis zu führen. Im selben Jahr stieß sie auch bereits auf das Buch *Krankheit als Weg*** und machte später die Ausbildung in »Archetypischer Medizin«. Die Basis dieses Buches wurde durch unser gut zweijähriges Zusammenleben gelegt. Es entstand aber erst in der Zeit danach.

Wir diskutierten und deuteten die wichtigsten Krankheitsbilder der Kindheit miteinander, wobei Vera Kaesemann die Kinder-Kranken-Geschichten einbrachte. Die praktischen Tipps stammen ebenfalls meist aus ihrer Praxiserfahrung wie auch alle homöopa-

* Die bibliographischen Angaben zu allen in diesem Buch genannten Publikationen finden Sie im Literaturverzeichnis (19.2) und in der Liste mit den Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke (19.3).

** Von Thorwald Dethlefsen und Ruediger Dahlke.

thischen Mittelbilder. Meine Aufgabe war neben dem Deuten das Formulieren. Insofern schrieb ich unser Buch. Wo ich von »wir« und »uns« spreche, ist diese Situation gemeint. Statt »man« habe ich oft das Kunstwort *kind* verwendet, weil es widersinnig erschien, von Kindern, die so sehr dem archetypisch weiblichen Prinzip entsprechen, in der männlich anmutenden Form »man« zu schreiben.

Anschließend baten wir befreundete Therapeuten, Mitarbeiter und entsprechende Fachleute, das Manuskript kritisch Korrektur zu lesen.

1.2 Zur Anwendung des Buches

So gern wir es sähen, wenn die theoretischen Kapitel des Buchanfangs auch wirklich zuerst gelesen würden, zeigen doch Erfahrungen mit meinen anderen Büchern, dass die Praxis oft mit einem Nachschlagen der eigenen Probleme beginnt, in diesem Fall also denen der eigenen Kinder. Unser Ideal wäre, dass das erst nach der Anfangslektüre der allgemeinen Einführungsteile geschieht, da sich so eine Fülle von Missverständnissen vermeiden ließe.

Krankheitsbilder, die nicht im Inhaltsverzeichnis stehen, werden Sie im Register am Ende des Buches finden. Dort wird bei speziellen Symptomen auch angegeben, in welchen anderen Veröffentlichungen des Autors Sie Näheres darüber erfahren können. Wenn z. B. ein so wichtiges Krankheitsbild wie AD(H)S, die Hyperaktivität, hier nicht ausführlich behandelt wird, liegt es daran, dass es in einem eigenen Kapitel des Buchs *Aggression als Chance* gedeutet wurde. Viele der Krankheitsbilder finden sich auch in dem Nachschlagewerk *Krankheit als Symbol* in Stichworten.

Bezüglich des Umgangs mit diesem Buch läge es nahe, eine Doppelstrategie einzuschlagen. Eltern, die mit ihrem kranken Kind unter Druck stehen, werden sicher sofort zu den praktischen Tipps greifen, die sie – je nach Schwere der Situation – mit ihrem behandelnden Arzt oder Heilpraktiker abstimmen und sogleich anwenden können. Danach wäre es wichtig, sich den Deutungen zu widmen, um

den tieferen Sinn der jeweiligen Symptomatik zu erkennen. Beide Aspekte sind nie als Alternative zu verstehen, im Gegenteil – sie ergänzen sich. Das gilt besonders im Hinblick auf die klassische Homöopathie, da auch das Denken der Krankheitsbilder-Deutung im Wesentlichen homöopathisch ist. Auch zwischen Deutungen und naturheilkundlichen Tipps besteht eine unterstützende Beziehung. Selbst zu notwendigen schulmedizinischen Interventionen bilden die Deutungen sinnvolle Unterstützungen und nicht selten auch die anderen Tipps.

Oft werden besonders kleine Kinder den Deutungen nicht zugänglich sein. Desto wichtiger wäre für Eltern, die Zeichen der Zeit zu erkennen und die Weichen für ihre Kinder oder ihre Familie in eine entsprechend entwicklungsförderliche Richtung zu stellen. Hierfür sind auch die Fragen am Ende der meisten Kapitel gedacht.

Je kleiner die Kinder, desto deutlicher sind sie auch Spiegel der Eltern und der Familiensituation. Das ist nicht immer leicht zu akzeptieren und sollte nicht im Zusammenhang mit Schuld verstanden werden, sondern ausschließlich im Sinne von Verantwortung. Es geht darum, die entsprechenden Antworten auf die jeweilige Herausforderung zu finden.

Eltern können sich den Umgang mit dem Frageteil am Ende der speziellen Kapitel erleichtern, indem sie die Schuldfrage von Anfang an nicht stellen. Andererseits sind die folgenden Fragen die Grundlage, auf denen viele der späteren fußen. Sie werden vielleicht nicht alle klar zu beantworten sein. Wo sie es aber sind, könnten sie vieles klären, und gegebenenfalls wären sie vielleicht auch Anlass, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen:

- Unter welchen inneren und äußeren Umständen und mit welchem Gefühl ist unser Kind gezeugt worden? Oder: Wie hat alles begonnen?
- Welche Konsequenzen könnten sich daraus ergeben?
- Wie beeinflussen diese Umstände unsere Beziehung und die zu unserem Kind?
- Wie war und ist unsere eigene Beziehung zu den Eltern, den beiden eigenen und denen des Partners, den Schwiegereltern?

- Wie haben wir beide Familie erlebt, und welche Konsequenzen haben wir daraus gezogen?
- Welche großen und wichtigen Familienthemen gab es in unseren Familien? Wie beeinflusst uns das bis heute? Welche Rolle spielen diese Themen in unserer Familie?
- Welche Tabus haben unsere Herkunftsfamilien bestimmt? Wie gehen wir heute mit diesen Themen um?
- Inwieweit soll uns die aktuelle Familiensituation für erlittene Defizite in unseren Herkunftsfamilien entschädigen?
- Wie war die Geburt unseres Kindes, und was könnte sie uns symbolisch zeigen?
- Wie verliefen unser beider Geburten? Gibt es Parallelen zu der unseres Kindes?

1.3 Die Anwendung der homöopathischen Arzneimittel

Die klassische Homöopathie, die dieses Buch wie keine andere Philosophie prägt, weil auch die Deutungen zuerst und vor allem homöopathisch gedacht sind, ist eine ausgesprochen individuelle Medizin, was die Schwierigkeit ausmacht, sie in einem Buch praktisch darzustellen. Gut darstellbar sind Arzneimittelbilder ähnlich wie Krankheitsbilder. Beide geben einen Rahmen, die wirkliche Therapie muss dann aber in beiden Fällen immer individuell erfolgen. Auch eine Deutung kann stets nur einen Rahmen geben, Arzneimittelbilder geben viele Rahmen. Homöopathen und Psychotherapeuten müssen diese allgemeingültigen Rahmen mit ausgesprochen individuellen und originellen Menschen zur Deckung bringen.

Die deutende Medizin animiert zu fragen: »Warum geschieht dies gerade mir, gerade so, gerade jetzt, in dieser Phase meines Lebens?« Und: »Woran hindert mich das Krankheitsbild, wozu zwingt es mich?« Die klassische Homöopathie muss so differenziert individualisieren, dass hier gar keine typischen Fragen angegeben werden können.

Insofern sind die aufgenommenen Arzneimittelbeschreibungen und bewährten Indikationen ohne jeden Anspruch auf Treffsicherheit oder gar Vollständigkeit eher dazu gedacht, die Genialität dieser von Samuel Hahnemann in die Medizin eingebrachten grundsätzlich neuen Denkrichtung aufzuzeigen, die die Allopathie oftmals ersetzen und fast immer ergänzen kann.

Die große Zahl an Spezialisten, sowohl Homöopathen wie auch schulmedizinische Kinderärzte, und nicht zuletzt die Mütter, die unser Manuskript vorab gelesen und kontrolliert haben, mögen als Beleg dienen für den Versuch eines Brückenschlages zwischen diesen Richtungen der Medizin und den Müttern zugunsten kranker Kinder.

Alle im Buch empfohlenen Mittel sind in der C30-Potenz zu nehmen, die sich als Akutpotenz bewährt hat. Diese sogenannte Hochpotenz verlangt Respekt in ihrer Anwendung. Homöopathische Arzneimittel dürfen nicht einfach wahllos eingenommen werden, treffen Sie Ihre Wahl sorgsam, und fragen Sie bei Unklarheiten lieber erfahrene Homöopathen um Rat. Die hier eingefügten Tabellen sollen helfen, die aufgeführten Mittel leichter zu differenzieren, weshalb sie sich auf die jeweils charakteristischen Symptome beschränken. Schenken Sie bitte auch den Gemütssymptomen Beachtung, diese können für die Wahl des richtigen Mittels ausschlaggebend sein.

Einnahme: Geben Sie Ihrem Kind 2 Milchzuckerkügelchen (Globuli) direkt auf die Zunge, lösen Sie 2 weitere Globuli anschließend in einem Glas stillen Wassers mit einem Holzspatel oder Plastiklöffel auf (»verkleppern«), und lassen Sie es davon alle 10 Minuten einen Schluck trinken (nach vorherigem kräftigen Umrühren). Sobald eine Besserung erkennbar ist, unterbrechen Sie die Einnahme! Falls eine Verschlechterung oder Stagnation eintritt, setzen Sie die Einnahme fort.

Ergibt sich nach zwei Stunden keine Reaktion im Sinne einer Besserung, war das Mittel vermutlich falsch gewählt. Bitte schauen Sie sich die Tabelle noch einmal an und wählen gegebenenfalls ein anderes Arzneimittel. Als Besserung im homöopathischen Sinne ist

z.B. auch ein tiefer (Heil-)Schlaf zu werten oder eine Entlastung auf der Gemütsebene; d.h., Ihr Kind ist vielleicht besserer Stimmung und kann mit den Beschwerden problemloser umgehen, obwohl sich die körperlichen Symptome vielleicht gar nicht auffällig verändert haben.

1.4 Zu »Risiken und Nebenwirkungen« dieses Buches!

In modernen Zeiten liegt die Last von Erziehung und Pflege im Krankheitsfall mehr denn je bei den Müttern und immer häufiger auch noch bei alleinerziehenden. Dann wird, was ansonsten auch Freude machen könnte, rasch zur Last und Überforderung. Insofern mögen viele der Hinweise belastend und einseitig wirken, wenn die Verantwortung, die im Idealfall geteilt würde, nun häufig auf Schultern ruht, die dafür allein eigentlich zu schmal sind. Aber bei einer Scheidungsrate, die in den letzten fünfzig Jahren von etwa 10 auf rund 50 Prozent gestiegen ist, sind die Chancen, zusammen Großeltern zu werden, so wie man gemeinsam zu Eltern wurde, eher gering. Im Zusammenhang mit den sich aus dieser Tendenz ergebenden Problemkonstellationen und Patchworkfamilien kann im Hinblick auf die Entwicklung der kindlichen Seele vieles schiefgehen, wie natürlich auch in sogenannten »heilen« Familien. Dieses Buch will jedenfalls keineswegs die durch einseitige Lastenverteilung oft entstandene Schiefelage noch durch die Vermittlung von Schuldgefühlen verschärfen.

Andererseits nehmen wir eine radikale, d.h. an die Wurzeln gehende Position aufseiten der kranken Kinder ein. Vor allem, um ihnen eine Stimme im Krankheitsfall zu verleihen, da sie gerade dann oft missverstanden oder ganz falsch eingeschätzt werden, und keineswegs, um Schuld zuzuweisen. Eltern werden in aller Regel das ihnen Bestmögliche für ihre Kinder tun. Das aber wird trotzdem oft nicht reichen oder manchmal sogar schaden. Insofern ist, was wie Schuldzuweisung klingen mag, eher korrigierend, helfend

oder infrage stellend gemeint. Auch wenn wir manches Mal wie Anwälte der kranken Kinder klingen mögen, wollen wir die Mütter und am liebsten auch die Väter mit einbinden und über ein tieferes Verständnis der Be-Deutung von Symptomen in ihrem Streben, die beste Wahl für ihre Kinder zu treffen, unterstützen. Eine Fülle von Tipps und bewährten Indikationen soll schnelle und praktische Hilfe ermöglichen, während die Deutungen oft ein längerfristiges und dafür nachhaltigeres Umdenken anstoßen mögen.

Uns ist sehr wohl bewusst, dass es oft und besonders in wenig solidarischen Zeiten, was Kinder und insbesondere kranke Kinder angeht, sehr schwer sein wird, alles richtig zu machen. Es ist sogar unmöglich. Aber andererseits ist es auch nie zu spät, die Weichen zum Besseren zu stellen. Dazu wollen wir Mut machen.

Wer in kaum zu beherrschende Teufelskreise geraten ist, könnte sich geradezu provoziert fühlen von Hinweisen, wie man mit Meditation und Tai Chi mehr Rhythmus ins eigene und kindliche Leben bringt. Wer etwa keine angemessene Wohnung gefunden hat, weil Alleinerziehende auf dem Immobilienmarkt diskriminiert werden, mag andere Sorgen haben als morgendliches Yoga und Qi Gong. Die Logik von Vermietern, denen es vor allem um pünktliche Mietzahlung bei maximaler Schonung ihrer Wohnung geht, ist klar. Kinder sind in Deutschland zum Armutsrisiko geworden, insbesondere wenn eine Mutter allein für sie aufkommen muss. Da solche Familien dann auch noch fast unkündbar sind, wenn sie in Not geraten, halten viele Wohnungsbesitzer sie sich am liebsten vom Leib. Hier wird – wie so oft – eine als Hilfsmaßnahme gedachte Regelung wie Kündigungsschutz zum Bumerang. Wenn die Mutter dann morgens zur Arbeit müsste, auf die sie angewiesen ist, und ihr krankes Kind nicht in den Kindergarten gehen kann, könnten manche Hinweise des Buches und auch die an den Kapitelenden aufgeworfenen Fragen geradezu provozierend wirken. Das ist natürlich ungewollt, aber andererseits wollten wir auch nicht auf die Möglichkeit verzichten, gute Situationen in Richtung Ideal noch zu verbessern.

Ihrer Natur nach können Deutungen von Symptomen, die ja immer Schatten aufdecken, leicht als Schuldzuweisungen missver-

standen werden, was aber nie beabsichtigt ist. Es geht vielmehr im beschriebenen Sinne um Verantwortung. Dass im deutschen Sprachgebrauch die Adjektive »verantwortlich« und »schuldig« inzwischen synonym gebraucht werden, ist symptomatisch und gleichermaßen symbolträchtig. Natürlich will niemand mehr verantwortlich sein, wenn das gleichbedeutend mit »schuldig« ist. Wir müssen aber Verantwortung übernehmen für unsere Kinder – von Gesetzes wegen und auch weit darüber hinaus –, zumindest so lange, bis sie selbst gelernt haben, eigene Antworten für ihr Leben zu finden. Dabei dürfen Fehler gemacht werden, die sich später oft als Helfer entpuppen. Wie der Volksmund so schön sagt: »Aus Fehlern wird man klug.« Es ist auch nie zu spät, die Richtung zu ändern und mit neuen Erkenntnissen in Zukunft Dinge anders zu sehen und zu machen.

Dadurch, dass wir aufseiten der kleinen Kranken primär deren Lebensrechte im Auge haben, mag ein überfordernder Anspruch an Mütter, die schwierige Situationen zu bewältigen haben, hineininterpretiert werden. Aber wir gehen lediglich vom Ideal für das erkrankte Kind aus und können weder soziale Situation noch individuelle Umstände beeinflussen.

Wären wir eine insgesamt kinderfreundlichere Gesellschaft, könnten wir uns vieles erleichtern und Schreckliches ersparen. Tatsächlich haben wir ja nicht die Wahl, ob wir im Leben »umkehren und wieder werden wie die Kinder«, um es mit den Worten der Bibel zu sagen, sondern lediglich, auf welcher Ebene wir das tun. Wo immer die Bewusstseins Ebene verweigert wird, muss im Sinne von *Krankheit als Symbol* der Körper einspringen. Wenn das »Wieder werden wie die Kinder« aber in den Körper sinkt, nennen wir es »Morbus Alzheimer«, ein Krankheitsbild, gegen das (noch) kein Kraut gewachsen ist, bzw. noch hat es niemand gefunden. In Gesellschaften, die weniger kinderfeindlich oder sogar kinderfreundlich sind, wo sich die Menschen mehr um ihr inneres Kind kümmern, sind die Alzheimer-Zahlen deutlich geringer.

Ziel unseres Buches ist es, das Leben für Kinder und Eltern erfüllender, verständlicher und ansprechender zu machen, in seinen

schönen und auch herausfordernden Seiten. Andererseits haben wir heute eine Situation, in der »Kinderkriegen« von der natürlichsten Sache der Welt zu einer eher seltenen Angelegenheit geworden ist, was den wenigen und erst recht den Einzelkindern eine Stellung einräumt, die ihnen eine ungesunde Macht gibt im Sinne des *Kleinen Tyrannen* von Jirina Prekop (siehe »19.2 Literatur«). Der schon fast komische Jugendkult unserer Gesellschaft, die im Gegenzug das Alter verachtet, trägt noch weiter zur Verstärkung dieses bedenklichen Trends bei. Eine Machtposition, wo kleine Kinder bei allem mitreden und ihre Eltern und besonders Mütter geradezu dominieren und etwa über den neuen Partner mitbestimmen wollen und dürfen, bekommt beiden Seiten nicht.

Insofern haben wir heute eine Polarisierung einerseits in Mütter, die enorme Opfer bringen, was ihre eigene Lebensenergie angeht, während sie ihre Kinder allein oder fast allein aufziehen, sodass sie oft regelrecht zu Opfern werden. Andererseits werden auch Kinder zu Opfern, weil zu wenig Zeit für sie existiert in der modernen Gesellschaft des Turbokapitalismus in der Globalisierungsfalle. Wenn Kinder ihre Eltern und besonders Mütter zu ihren Opfern machen, wird alles noch komplizierter.

Allerdings haben in der langen Geschichte der Menschheit Mütter fast immer Kinder allein aufgezogen.

Kranke Kinder haben natürlich ein Recht auf Verständnis ihrer Situation und Lernaufgabe, was noch lange nicht heißt, dass Kinder alle Rechte dieser Welt immer früher brauchen. Ob sie bereits mit sechzehn Auto fahren und gar mit fünfzehn wählen sollten, steht auf einem ganz anderen Blatt. Die Erfahrungen damit mögen zu einer Gesellschaft im Jugendkultwahn passen, insgesamt ermutigend sind sie nicht.

2 Allgemeine Grundlagen

2.1 Liebe als Lebensgrundlage

Liebe und insbesondere die Mutterliebe, um die es hier geht, wird zur fundamentalen Lebensgrundlage jeder Kinderseele. Erst auf diesem Fundament können etwa die Säulen der Gesundheit sinnvoll wurzeln. Mit dem Grundbedürfnis, geliebt zu werden und sich selbst sowie den Nächsten zu lieben, kommt das Kind auf die Welt, nicht nur auf die christliche.

Gemeint ist hier die bedingungslose Liebe. »Liebe mich, auch wenn ich schmutzig bin. Denn wenn ich weiß gewaschen wäre, liebten mich ja alle.« Diesen Satz von Fjodor M. Dostojewski zitiert Jirina Prekop in ihrem Buch *Ich halte dich fest, damit du frei wirst*. Alle Kinder kommen – seit jeher und überall und egal, ob begabt oder behindert – mit diesem Bedürfnis auf die Welt. Wenn sie die Liebe nicht bekommen, dann schreien sie und fallen mit ihrem Unglück in Form von seelischen und psychosomatischen Krankheiten auf. Wenn sie die Liebe aber genießen, entwickeln sie sich nach ihren Möglichkeiten frei und glücklich.

Dazu gehören allerdings auch noch günstige Lebensumstände und Themen wie die folgenden aus den Bereichen der Ethik bis hin zu so handfesten wie den Säulen der Gesundheit.

2.2 Kriterien des Kindseins

Einige grundsätzliche Gedanken zum Kindsein können helfen, die Grundlagen der hier dargelegten Krankheitsbilder-Deutung besser zu verstehen. Kinder sind die Basis jeder Gesellschaft – alles baut auf ihnen auf. Insofern ist es naheliegend, sich Gedanken zu ma-

chen, wo die Kindheit überhaupt hinzielen sollte und was die Aufgaben der Eltern sind.

Was macht uns zu Menschen, zu wahren Menschen, wie spirituelle Traditionen es formulieren? Sicher gehört soziales Verhalten dazu mit Hilfsbereitschaft, nicht nur, aber auch vor allem gegenüber Schwächeren, die Fähigkeit und Bereitschaft, zu teilen und gegen offensichtliches Unrecht vorzugehen, Barmherzigkeit und Respekt vor dem Leben anderer oder, mit Buddhas Worten, gegenüber allen fühlenden Wesen, Mitgefühl mit Schwächeren und der Wille zu verzeihen, aber auch die Fähigkeit, Fehler einzugestehen, und die Bereitschaft, sich zu entschuldigen im Falle allfälliger Irrtümer, wie auch die Offenheit, Dankbarkeit zu empfinden für so vieles, statt alles als selbstverständlich zu nehmen.

Unsere Ethik sollte uns die Größe erlauben, nicht alles zu machen, was machbar erscheint, sondern unser Handeln vor dem Hintergrund der möglichen Folgen zu überdenken und Werte zu vermitteln wie auch Bildung bis hin zur Herzensbildung. Nicht nur der IQ dürfte unsere Welt bestimmen, sondern ebenso der EQ: Es gilt, *emotionale* Fähigkeiten zu entwickeln, Gefühle wollen wachsen und sich entfalten dürfen, und der Umgang mit ihnen muss gelernt werden. Streitkultur will erlernt und dabei oft erkämpft, manchmal erstritten werden, damit faire Auseinandersetzungen möglich werden. Mut muss Chancen zum Wachsen bekommen und kann dann, in Taten umgesetzt, für Gerechtigkeit sorgen. Wichtig ist ebenso die Courage, zur Not auch gegen den Strom zu schwimmen, authentisch zu sein und zu seinen eigenen Überzeugungen zu stehen, wo es not-wendig ist. Selbstständiges und originelles Denken fallen einem nicht zu, können aber gelernt werden; und es wäre eine unserer Hoffnungen, dass dieses Buch dazu beiträgt.

Ein Kind darf sich als Mittelpunkt der Welt fühlen und nach allen Seiten und für alle Optionen offen sein. Es sollte möglichst viel spielen, um eigene Kreativität und entsprechenden Selbstaussdruck zu entwickeln. Noch ganz in der inneren Welt zu Hause, darf und sollte es in seinen Phantasien beheimatet sein und die innere und die äußere Welt gleichermaßen schätzen. Was früher Christ-

kind und Nikolaus waren, sind heute schon oft die magischen Kinder vom Schläge eines »Harry Potter«. Kinder lernen durch Nachahmen und sollten dazu angeregt werden. Die Eltern sind jedoch die wichtigsten Vorbilder. Kinder dürfen die Welt mit den staunenden Augen des *Kleinen Prinzen* betrachten und noch so vieles zum ersten Mal erleben: vom ersten Schnee über die erste Lüge bis zum ersten Schultag. Weder müssen sie verantwortlich sein noch sich rechtfertigen, sondern sie dürfen unverdiente Geborgenheit erleben und damit rechnen, geliebt zu werden, gleichgültig, was sie tun – jedenfalls in unserer Zeit und modernen Welt, wo wenige Kinder herausragende Rollen spielen. Die Liebe der Eltern begründet Selbstwertgefühl und macht fähig zur Liebe.

Denn das ist sicher: Dadurch, dass Kinder in den Industrieländern zahlenmäßig immer weniger werden, erhalten die wenigen einen immer exponierteren Status, der einige Chancen, aber auch vielfältige Gefahren mit sich bringt. Kinderrechte gehen in modernen Einkindfamilien nicht selten über die von Erwachsenen. Das schadet beiden Seiten, aber vor allem den Kindern, die Grenzen brauchen und einen Rahmen, den sie noch nicht selbst bestimmen, denn er könnte sonst ausufern und Kinder verloren gehen lassen.

Die Kleinen sollen wissen, dass die Eltern bereit sind, zu helfen und ihnen den Raum zum Lernen zur Verfügung zu stellen. Aber die Verantwortung für ihr So-Sein und die altersgemäße Verantwortung für ihre Handlungen müssen sie schon in der Kindheit zu übernehmen lernen, denn wie sollen sie es sonst in der Pubertät und als Erwachsene können? Verantwortung muss vorsichtig dosiert und dem Alter entsprechend mitgetragen werden. Anderenfalls erhält sich die kindliche Haltung der Projektion: Wenn nicht die Eltern schuld sind, dann sind es die Partner, die Gesellschaft, der Staat oder das Schicksal. Wo solch kindliche Opferstrukturen bleiben, droht dem Leben die Gefahr, kindisch zu verlaufen, und das Erwachsenwerden bleibt bereits in Kinderschuhen stecken.

In den ersten Jahren bis zum Schuleintritt mit sechs könnte ein Feld der Geborgenheit und des Wachsen-Dürfens vorherrschen, das von einem Erziehungsfeld überlagert wird, welches vor allem Werte

vermittelt. Kinder müssen, können und wollen früh lernen, dass sie nicht allein auf der Welt sind und Teilen Freude macht, dass der Respekt vor Schwächeren sie stärkt und helfen beglücken kann. Das ist besonders für die mit sinkenden Kinderzahlen immer häufiger werdenden Einzelkinder wichtig, die zugleich auch immer Erstgeborene sind mit all den dazugehörigen Themen – Kinder also, die ohne kindliche Vorbilder in der eigenen Familie aufwachsen und so noch mehr auf Erwachsene angewiesen sind.

Wenn dieses Feld stark und lebendig ist, kann alle weitere Erziehung einfach sein, weil viele notwendige Bausteine von den Kindern spontan verstanden werden. Wir müssen fast alles im Leben neu lernen, auch das Kranksein. Dafür sind Kinderkrankheiten – inklusive Fieber – da. Krankheit wird so zum wesentlichen, sinnvollen und notwendigen Teil des menschlichen Entwicklungsweges.

Diese Grundgedanken können helfen, vom »Falsch« und »Richtig« wegzukommen, das über seine Wertung so leicht verletzt. Wo das im Laufe dieses Buches trotzdem geschehen sollte, ist es jedenfalls nicht beabsichtigt, und wir entschuldigen uns schon jetzt dafür – auch uns selbst zuliebe, denn ent-*schuld*-igen bedeutet ja ebenso, die Schuld wieder abzugeben.

Dieses Buch will und soll Kindern und ihren Eltern helfen, und wir haben hier eine wunder-volle und klassische Win-win-Situation: Was den Kindern guttut und auf ihrem Lebensweg weiterhilft, ist meist auch für die Eltern das Beste.

Ein Problem ist, dass die angebotenen Hilfestellungen altersabhängig sind und wir nicht überall Altersangaben machen konnten und wollten, weil schon Kinder und nicht erst Erwachsene so unglaublich individuelle und originelle Wesen sind, denen man fast immer unrecht tut, wenn man sie über einen Kamm schert. Alle Normierungen und Normwerte enthalten mindestens so viele Gefahren wie Hilfen und haben sich zum effektivsten Arbeitsbeschaffungsprogramm für Schulmediziner entwickelt. Wir vertrauen auf das Einfühlungsvermögen der Eltern und geben ihnen manchmal auch sehr weit gehende Hilfen an die Hand.

Natürlich wird das Ergebnis noch oft ungleich besser, wenn man die Familie von seinen kleinen Lieblingen nicht nur in Tieren malen lässt, sondern das Werk dann auch noch mit einem symbolkundigen Fachmann deutet. Aber besser als nichts sind allemal auch die Augen der Eltern und besonders ihre Herzen. Denn wer mit den Augen der Liebe schaut, kann fast nichts falsch machen. Der Fuchs im *Kleinen Prinzen* sagt diesbezüglich: »... man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.« Und die Mutterliebe kommt der höchsten und himmlischen Liebe schon sehr nahe.

2.2.1 Elterliche Zuwendung

Die Frage nach dem rechten Maß an elterlicher Zuwendung berührt ein zentrales Problem moderner Familien. Die Vielfachbelastung, die sich unter dem Schlagwort »Multitasking« einen »englischen« Namen gemacht hat und von der in der Regel vor allem die Mütter betroffen sind, ist auch überfordernd, krankmachend und – wie neuere Forschungen ergeben haben – nicht einmal produktiv bzw. effizient.

Vor diesem Hintergrund skizzieren wir hier nur kurz die Idealvorstellung dessen, was Kinder zum optimalen Gedeihen brauchen, angelehnt an die Vorstellungen des Waldorf-Pädagogen Peter Lang:

- An erster Stelle steht bei ihm und bei vielen, die sich intensiv mit Kindern, ihrer Entwicklung und ihren Problemen beschäftigt haben, die Liebe, die jedes Kind braucht und die ihm die beste Ausgangsposition im Leben sichert.
- An zweiter folgt die Geborgenheit, die in einem Begriff wie »Nestschutz« zum Tragen kommt.
- An dritter Stelle sieht Lang sichere soziale Beziehungen
- und schon an vierter die Notwendigkeit, die eigene Welt zu verstehen.
- An fünfter Position kommt für das kleine Kind, dass es überschaubare, sinnvolle und nachahmbare Handlungsabläufe in seinem Umfeld erlebt.

- Sechstens ist es wichtig, die »Handhabbarkeit« der Welt zu erleben, d.h. Vertrauen zu gewinnen, aus eigener Kraft oder mithilfe nahestehender Menschen die sich stellenden Aufgaben meistern zu können.
- Die siebte Stelle nimmt die Sinnhaftigkeit der eigenen Lebensgestaltung ein: Das Kind muss lernen, sich für sinnvolle Ziele und Projekte anzustrengen, zu engagieren und Verantwortung dafür zu übernehmen, damit sein Leben gelingt.

2.2.2 Kriterien von Pubertät und Jugend als Grenzsteine dieses Buches

Schwierig ist die Abgrenzung von Kindheit und Jugend. Sie gelingt heute weniger denn je, weil vieles immer früher ins Leben drängt, wirkliche Reife aber andererseits oft länger auf sich warten lässt. Deshalb folgen hier noch einige Kriterien der beginnenden Pubertät, auch wenn diese ausdrücklich nicht mehr unser Thema ist.

Jugendliche müssen sich abgrenzen von der Geborgenheit der Kindheit und damit auch von den Eltern, der Familie und allem Alten. Ihr Hauptanliegen ist die Identitätssuche, die über Gruppenzugehörigkeiten und besondere Kleidung läuft, heute »Out-fit« genannt. Aber tatsächlich sind sie natürlich noch nicht draußen (*out*) und erst recht nicht fit, sie wollen es jedoch und sollen es werden. Sie suchen also schon einmal Kleidung, mit der sie sich hinaus-trauen und fit machen können fürs eigene Leben.

Sie wollen ihren Körper spüren lernen. Das ist noch bei den – aus Elternsicht – grässlichsten Selbstverstümmelungen von Piercing bis Ritzen der Hintergrund und spielt selbst beim Komasaufen eine Rolle.

Über den Körper wollen sie die erste Form der Liebe in Gestalt ihrer Sexualität kennen und erleben lernen. »Ich bin Frau«, »Ich bin Mann«, so heißen die Themen, und die Rollen wollen geübt sein. Verantwortung und Konsequenzen für das eigene Leben müssen nicht nur, aber auch in diesem Zusammenhang übernommen werden.

Sie wollen und sollen Grenzen kennen und infrage stellen lernen, um ihre eigenen zu finden und sie mit denen der Familie und Gesellschaft in Harmonie zu bringen. Es gilt jetzt, die konkrete Wirklichkeit gegenüber den Phantasiewelten zu stärken, ihre Eigenart, Originalität und Individualität zu entwickeln und durchzusetzen. Gefühle wollen über Musik, erste Liebe und den dazugehörigen Kummer erlebt werden und mit Weltschmerz und der buddhistischen Grundthese vertraut machen, dass alles Leben auch Leid ist.

Nach all dem Aufstand ist aber auch Anpassung an gegebene Lebensbedingungen zu lernen, es gilt, vernünftig(er) zu werden. Das große Thema Polarität muss in der Welt der Gegensätze erlebt, akzeptiert und im Idealfall verstanden werden. Eine neue große Freiheit will erfahren werden – aber es ist auch zu lernen, dass sie nur um den Preis von Geborgenheit und Nestwärme zu haben ist.

Der Eintritt in die Leistungsgesellschaft bahnt sich an – mit all ihren Möglichkeiten, Fallgruben und Chancen.

2.2.3 Soziale Probleme

Deutschland, eines der reichsten Länder der Welt, das Hunderte von Milliarden Euro scheinbar problemlos zur Sanierung der Schulden leichtsinniger Investmentbanker lockermacht, hat – nach Aussagen seiner »staatstragenden« Politiker – angeblich kein Geld für Kindergärten und Hortplätze, für Bildung und Jugendarbeit. Kinder sind so zum vorrangigen Armutsrisiko geworden. Auf dieser in diesem Rahmen nur andeutbaren Basis entstehen viele soziale Probleme, die Familien und einzelne Kinder leicht zu Außenseitern stempeln.

Hier bahnt sich ein rasch wachsendes Problem an, für das wir in diesem Buch kaum Hilfen und schon gar keine Lösungen anbieten können. In dieser Hinsicht müsste die Gesellschaft andere Prioritäten setzen. Wer unvorstellbare Summen in einen ebenso aussichts- wie sinnlosen Krieg gegen Terroristen steckt und Wirtschaftsspekulanten fast unaufgefordert Milliarden in den Rachen wirft, hat andere Probleme, als sich um die Kinder des Landes zu kümmern.

Folglich bleiben diese und ihre Eltern auf sich gestellt und häufig auf der Strecke.

Wer unter Gleichaltrigen in unserer durch und durch materialistischen Zeit nicht mit den richtigen Markenklamotten protzen kann, bekommt schon erste Probleme. Wenn günstige Kleidungsmarken wie L.O.G.G. der Firma H&M mit »Leider Ohne Geld Geboren« übersetzt werden, ist das mehr als symbolträchtig und zeigt, wie armselig, zynisch und verachtend viele vermeintlich »besergestellte« Mütter oder auch Jugendliche urteilen. Wo dann noch das Handy alt oder nicht vorhanden ist und der Computer schon vom vorvorletzten Jahr, ist *kind*, bevor es sich's versieht, mega-out. Hier kommt auf Eltern ein erheblicher finanzieller Druck zu, der genauso sicher inszeniert wird, wie die Hilfe von der Gesellschaft für Familien ausbleibt. Auch wer als Mutter oder Vater dahinter Methode erkennt, bleibt doch noch in der Falle, und die Kinder sind auf der Außenseiter-Schiene, die viel Kraft und Mut erfordert.

Hier bliebe nur, dem Kind zu helfen, seine besonderen Qualitäten zu entwickeln, die eigene Originalität zu fördern, Mut zu machen, so zu sein, wie nur *kind* sein kann, und keinesfalls zu werden, wie *man* ist oder sein sollte. Dazu gehört auch, streiten und verbal zurückschlagen zu lernen, sich seiner Haut zu wehren und sich dort, wo es für den eigenen Weg wichtig ist, durchzusetzen.

2.3 Drei Säulen der Gesundheit

2.3.1 Ernährung

2.3.1.1 Muttermilch als Nahrung und Heilmittel

Sie ist die erste und wertvollste Nahrung für Kinder. Besonders hilfreich ist das Colostrum, die früheste Form der Muttermilch, die direkt nach der Geburt produziert wird und auch als »Vormilch« bezeichnet wird. Sie wurde früher verworfen, heute weiß man jedoch um ihre Wichtigkeit, die sich in großem Reichtum an Nährstoffen und Antikörpern zeigt. Inzwischen sind selbst unter Schulmedizi-

nern jene tragischen Denkfehler ausgeräumt, die dazu geführt haben, dass das Stillen über zwei Jahrzehnte abgelehnt wurde. Gestillte Kinder haben in jeder Hinsicht Vorteile, die sich sogar noch an deren Kindern wissenschaftlich nachweisen lassen, also eine ganze Generation später.

Gestillte Kinder sind nicht nur körperlich – über die Stärkung des Immunsystems –, sondern auch in ziemlich jeder anderen Hinsicht bevorzugt. Die Bindung zwischen ihnen und ihrer Mutter kann sich leichter und tiefer entwickeln, weil beim Stillen das Bindungshormon Oxytocin vermehrt gebildet wird. Daraus wiederum folgen generell bessere Startbedingungen fürs Leben. Über den vermehrten Hautkontakt können all die dort beschriebenen Vorteile ins junge Leben kommen. So ist Muttermilch mindestens im ersten Jahr nicht nur die beste Nahrung, sondern auch noch ein vorbeugendes und in fast jeder Hinsicht überlegenes Heilmittel.

Die Milch der eigenen Mutter, nach den Regeln der Homöopathie potenziert, kann ebenfalls gute Heilwirkungen erzielen. Paracelsus' Weisheit, dass gegen jedes Gebrechen ein Kraut gewachsen sei und dieses in der näheren Umgebung der Betroffenen zu finden wäre, findet hier seine schönste Bestätigung. Näher und besser geht es kaum mehr.

Das homöopathische Mittel *Lac humanum* kann, nach seinem Arzneimittelbild und den Regeln der Homöopathie individuell angewandt, ebenfalls helfen. Aber auch die ganz normale Muttermilch mag, bei Schnupfen in die Nase geträufelt, zum Heilmittel werden. Wir werden ihr bei den Tipps am Ende verschiedener Kapitel noch öfter begegnen.

Selbst die ganz frühe Milch der Kühe, auch hier »Colostrum« genannt, ist ein besonderes Heilmittel und kann, z.B. bei Neurodermitis-Kindern, erstaunliche Erfolge bringen. Sie ist heute in besser biologischer Qualität zu bekommen.* *

* Etwa bei der Firma Colostral (siehe »19.4.2 Bezugsquellen«).

2.3.1.2 Kinder-Nahrung

Hinsichtlich der Ernährung gilt für Kinder Ähnliches wie für Erwachsene. Der erste der vier Eckpfeiler gesunder Ernährung ist das artgerechte Essen. Als »Allesfresser« mit stark vegetarischer Ausrichtung sollte der Mensch die Hälfte seiner Kalorien aus Kohlenhydraten beziehen, die andere Hälfte teilen sich Eiweiß und Fett. Das bedeutet für die meisten modernen Zeitgenossen, Fett und tierisches Eiweiß zugunsten von Kohlenhydraten zu reduzieren.

Der zweite Eckpfeiler verlangt vollwertige Nahrung, einfach weil wir in den Jahrmlionen der Evolution nichts anderes gelernt haben. Für Kinder ist dieser Aspekt noch wichtiger, denn sie müssen nicht wie Erwachsene den Organismus lediglich erhalten, sondern den ihren neu aufbauen. Dazu brauchen sie natürlich die besten Baustoffe, die nur über möglichst viel frische Vollwertkost zu erhalten sind.

Wie weit wir hier gekommen sind, soll folgende Episode anschaulich machen, erlebt von einer in einem Bioladen beschäftigten Kursteilnehmerin: Eine Hausfrau kommt mit Plastikbeuteln voller Gemüse in den Bioladen und gibt die Beutel an der Kasse ab, um sich zwei Bio-Möhren und einen entsprechenden Salatkopf aus dem Laden zu holen. Auf die Frage der Kassiererin, warum sie denn bei einer Tasche voller Gemüse aus dem Supermarkt noch das bisschen Gesunde dazukaufen würde, antwortete sie: »Ach, das ist nur für die Zwerghasen der Kinder, die sterben sonst...«

Zu einer abwehrstarken Entwicklung und Gesunderhaltung des kindlichen Organismus gehören vollwertige Lebensmittel. Allen Auszugsprodukten fehlt immer ein Teil zur Ganzheit. Raffinierte Nahrungsmittel rufen von daher immer das Bedürfnis bzw. die Notwendigkeit nach Ausgleich hervor. Mit vollwertigen Lebensmitteln ernährte Kinder verfügen grundsätzlich über eine ausgeglichene Basis und können besser in ihre Mitte finden.

Der dritte Eckpfeiler wäre typgerechte Ernährung. Mit einem einfachen Test, wie in dem Buch *Richtig essen* beschrieben, lässt sich in wenigen Minuten der eigene Typ finden, dem entsprechend man sich mit kühlenden, wärmenden oder eher neutralen Lebens-

mitteln versorgen sollte. Das ist z.B. ein ganz wesentlicher Punkt bei hyperaktiven, sogenannten ADHS-Kindern, die neben der Behandlung mit klassischer Homöopathie und einem entsprechenden körperlich-seelischen Ermüdungsprogramm unbedingt mit kühlender Nahrung von ihrem überdrehten Energieniveau heruntergeholt werden sollten.

Wo die Forderungen dieser drei grundlegenden Ernährungseckpfeiler beachtet werden, ergibt sich die vierte, die des Säure-Basen-Gleichgewichts, meist wie von selbst. Wer die Hälfte seiner Kalorien mit vollwertigen Kohlenhydraten deckt, sorgt durch den hohen Obst- und Gemüseanteil bereits für ausreichend basische Anteile.

Wichtig ist – quasi als fünfter Eckpfeiler – auch noch das Trinken. Wasser ist ein entscheidendes Lebensmittel und die Basis all unserer Getränke. Zugleich ist es aber auch unser wichtigstes Getränk, und Kinder sollten es reichlich »genießen«, also je nach zusätzlich genossener Obst- und Rohkostmenge 1 bis 2 Liter täglich. Allerdings ist es nicht leicht, Kinder von reinem Wasser zu überzeugen, von »genießen« ganz zu schweigen. Obstsaft wäre, mit reichlich Wasser verdünnt, ein vertretbarer Kompromiss. Auch selbstgemachte Limonaden wären Alternativen: ein wenig Zitronen- oder Orangensaft in Wasser mit Honig oder, noch besser, Stevia, einer ebenso natürlichen wie harmlosen Süße von einer kleinen Pflanze. Die meisten Kinder experimentieren gern, und so wird z.B. aus selbstangesehtem Eistee aus frischen Kräutern und Beeren rasch eine konkurrenzfähige Attraktion.

Ganz zu meiden sind die leider wegen ihrer Süße bei Kindern beliebten Softdrinks. Sie sind voller Zucker, schaden damit nicht nur dem Gebiss und dem Knochensystem, sondern der Gesundheit im Allgemeinen. Heute sind sie deshalb in »Light«-Versionen mit Süßstoff zu haben, die wahrscheinlich noch ungesünder sind wegen Substanzen wie Aspartam usw. Eine natürliche und harmlose Süße böte das bereits erwähnte pflanzliche Stevia.

Bei allen Vorteilen gesunder Ernährung sollten wir uns jedoch hüten, Kindern eigene Ängste oder Ideologien im Hinblick auf ge-

sunde und ungesunde Ernährung überzustülpen. Ein gutes Maß an Flexibilität und Vertrauen, dass der Körper auch mit einem gewissen Anteil an »Giften« zurechtkommt, wäre hilfreich. Wahrscheinlich braucht er diese Auseinandersetzung sogar, genau wie die mit Viren und Bakterien. Ein Leben lang müssen wir lernen, zu integrieren und die richtige Balance zu finden. Jedes Kind ist anders, und jede neue Lebensphase verlangt neue Orientierung und neue Maßstäbe – von der Schuhgröße bis zur allgemeinen Lebenshaltung.

So ist in den ersten Lebensjahren gesunde Ernährung noch wichtiger als später. Mit dem Schuleintritt lockern sich die Ernährungsregeln notgedrungen, da Kinder dem von der Junk-Food-Industrie fest im Bewusstsein der Bevölkerung verankerten Feld für Fertigfutter nur schwer widerstehen. Wenn ein gesunder Grundstein gelegt wurde, ist das aber leichter vom Organismus zu tolerieren. Trotzdem wäre es in diesem Zusammenhang im Hinblick auf die Gesundheit der Kinder, aber auch auf die Kosten des Gesundheitssystems hilfreich, wenn dieses Feld überarbeitet würde und im Zeitalter der Fettsucht- und Diabetes-II-Lawine gesunde Ernährung zu einem Schulfach würde.

2.3.1.3 Weitere Ernährungstipps für ein gesundes Leben

Der traditionellen chinesischen Medizin ist nach wie vor regelmäßiges Essen und eine warme Mahlzeit am Tag überaus wichtig, ebenso wie ein nach der Jahreszeit ausgerichteter Speisezetteln. In der Zeit unserer Großeltern stand das auch bei uns noch im Vordergrund, ebenso wie das Zusammenkommen bei Tisch und die gute Atmosphäre beim Essen. Auch wenn der Zeitgeist heute anderes fordert, bleibt der Wert einer solchen Einstellung zum Essen doch groß.

Der aktuellen Situation entsprechen die folgenden Maßnahmen eher, zumal sie erst durch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse möglich wurden. Damit der kindliche (und erwachsene) Organismus genug Wachstumshormone herstellen kann, muss nach dem Abendessen auf alles Essen – auch das Knabbern von Kleinigkeiten

ten – verzichtet werden. Nur wenn das Frühstück wirklich *breakfast* ist, wie die Angelsachsen sagen, also ein Fasten von wenigstens zwölf Stunden bricht, kann in der Nacht das Wachstum auf Basis des entsprechenden HGH (Human Growth Hormone) stattfinden. Hilfreich wäre obendrein, wenn das Kinderschlafzimmer frei von Elektrosmog und wirklich dunkel wäre. Neben dem Längenwachstum sorgt HGH für eine kreative, aufgeräumte, ja gehobene Stimmung, die dazu animiert, das Leben anzupacken. Wir kennen sie auch als Fasteneuphorie aus entsprechenden Fastenzeiten.

Ein weiterer Hormontrick betrifft das Serotonin oder Wohlfühlhormon, das aus der Aminosäure L-Tryptophan gebildet wird und seinerseits die Vorstufe des Melatonins ist, des Hormons der Nacht. Es fiel unseren frühen Vorfahren, die sich viel bewegen mussten, um ihre kärgliche rohe Kost zu bekommen, quasi wie von selbst zu. Sie trotteten wahrscheinlich durchs Land und kauten dabei fast ununterbrochen, was sie so an – selbstverständlich rohen – Esspflanzen ergattern konnten. Diese Lebensform können wir heute nur sehr mühsam nachahmen. Wer will schon ständig im Sauerstoffgleichgewicht durch die Gegend »joggen« und dabei Rohkost – unendlich lange – kauen?

Eine einfache, faserfein vermahlene Rohkostvariante namens »Take me«^{*}, die obendrein preiswert ist, kann uns das heute abnehmen. Sie enthält über die Pflanzenmischung jenes L-Tryptophan, die Vorstufe des Serotonins, das unsere Vorfahren durch ihre tagtägliche Suche aufnahmen, und ersetzt durch die faserfeine Vermahlung das endlose Kauen. Es handelt sich also keineswegs um eine Nahrungsergänzung, sondern schlicht um ein Lebensmittel, allerdings in einer besonderen Komposition.

Damit das Zusammenspiel klappt, muss allerdings noch einiges bei der Einnahme beachtet werden, denn es ist biochemisch gar nicht so leicht, die Aminosäure L-Tryptophan ins Gehirn zu bringen, wo sie uns Modernen meist fehlt. So muss der eine Esslöffel

* Siehe »19.4.2 Bezugsquellen«. Bewährt haben sich für Kinder die Geschmacksrichtungen »Beeren-Ernte«, »Bio-Banane« und »Schoko-Nuss«.

nüchtern eine halbe Stunde vor allem anderen Essen in etwas Saft gelöst genommen und anschließend ein großes Glas Wasser oder noch besser zwei hinterher getrunken werden. Letzteres garantiert, dass die Mischung wie Flüssigkeit durch den Magen durchgespült wird, Ersteres, dass die Aminosäure L-Tryptophan konkurrenzlos an der Blut-Hirn-Schranke anfällt.*

Nur so kann das Ergebnis besserer Stimmung, besseren Schlafs und bei Langzeitbenutzung auch besserer Haut erreicht werden. Zur Süßung hat es sich bewährt, noch zusätzlich einen Teelöffel Honig in die Mischung einzurühren.

Ausführlichere Informationen zu diesen hormonellen Tricks, aber auch zu den Säulen gesunder Ernährung finden Sie im Buch *Essens-Glück*, Rezepte mit Angaben bezüglich Inhaltsstoffen, Säure-Basen-Gehalt und thermischer Wirkung in *Vom Essen, Trinken und Leben*.

2.3.1.4 Die Ernährung des kranken Kindes

Die wichtigste Regel lautet: »Niemanden zum Essen zwingen« – und schon gar kein krankes Kind. Bei fiebrigen, aber auch anderen Krankheitssymptomatiken ergibt sich meist ein natürliches Fastenbedürfnis, das auch bei Kindern zu tolerieren ist. Fasten entlastet in beeindruckender Weise den Darm, der ansonsten einen erheblichen Teil der Energie für Verdauungsarbeit verbraucht. Diese wird nun für Regenerations- und Heilungszwecke frei. Die Chance wäre dem Kind zu lassen, wenn es ein solches Bedürfnis ausdrückt. Je intuitiver ein Wesen im Krankheitsfall reagiert, desto eher neigt es zum Nahrungsverzicht, um alle Kraft zur Genesung zur Verfügung zu haben. Insofern ist Nahrungskarenz auch bei kranken, noch natürlich lebenden Tieren häufig.

* Weitere Informationen und eine detaillierte Beschreibung der biochemischen Zusammenhänge finden Sie in der Dahlke-Info, die Sie unter www.dahlke.at kostenfrei und jederzeit widerrufbar anfordern können. Darüber hinaus sind dort alle früheren Artikel und eben auch der Beitrag »Essen für gute Stimmung« über das Rohkost-Phänomen aus dem Jahr 2007 nachzulesen.

2.3.2 Bewegung

Für Kinder ist Bewegung etwas Selbstverständliches und musste insofern früher kaum beachtet werden. Zumindest Jungen brachten eine solide Kondition mit, wenn sie eingeschult wurden. Bei oft im »schreitenden Reigen« erzogenen Mädchen aus gutbürgerlichem Haus war das schon weniger gewährleistet. Heute weisen vor allem Stadtkinder, die kaum mehr Platz zum Herumtoben haben, schon Bewegungsmangelercheinungen von schlechter Kondition bis zu Haltungsschäden auf.

In Bewegungen liegt auch schon bei Kindern viel leichtverständliche Symbolik. Die Parallelen zum Leben sind offensichtlich. Diejenigen, die sich von Anfang an viel bewegen, sind meist auch die, die im Leben einiges bewegen. Wenn wir mit Kindern etwa Hürdenspringen, Gräbenüberqueren oder Balancieren üben, hat das neben dem Bewegungsaspekt immer auch symbolische Bedeutung, und wir trainieren ihren Mut, Hindernisse zu überwinden und sich von tiefen Gräben nicht abhalten zu lassen, sowie die Fähigkeit, ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren. Das Allerwichtigste an Bewegung ist jedoch der »Spaßfaktor«.

Wer Kinder in so unnatürlicher Umgebung wie einer Großstadt aufwachsen lässt, müsste aktiv für Bewegungsprogramme sorgen, um später nicht Couchpotatoes mit den typischen Problemen wie Übergewicht, Diabetes Typ II und Fehlhaltungen zu ernten. Das Einfachste wäre Herumtollen mit Gleichaltrigen. Aber natürlich können Eltern, denen in modernen Jobs oft selbst Bewegung fehlt, sie auch mit auf Joggingtouren und Wanderungen nehmen. Allerdings kommt dabei bestenfalls aufwendiger Ersatz heraus. Entsprechend bewegte Ferien reichen keinesfalls – nicht einmal für Erwachsene und schon gar nicht für Kinder. Witzige Bewegungsprogramme wie die Bewusstseinsgymnastik könnten neben ihren heilsamen Effekten auch Spaß machen und die kindliche Koordination, Flexibilität und sogar Intelligenz anregen. Mehr darüber finden Sie im Buch *Das Gesundheitsprogramm*. Eine einfache Übung daraus mag das andeuten.

Man malt mit einer Hand eine Acht in die Luft und gleichzeitig mit der anderen eine liegende Acht. Das wird zu Beginn gar nicht gehen, aber gerade solange *kind* die Übung lernt, ergeben sich die ans Wunderbare grenzenden Effekte. Kaum kann es die Übung, steht die nächste an, etwa mit der einen Hand ein Dreieck, mit der anderen einen Kreis in die Luft zu malen. So lassen sich mit der Zeit noch die Füße hinzunehmen, oder man geht zum Jonglieren über, das eine Vielzahl von Varianten bietet, die in gleicher Weise ihre heilsamen Effekte entfalten – auch sie vor allem, solange sie noch nicht beherrscht werden. Eine weitere Chance dieser Übungen liegt darin, dass sie nach maximal 90 Minuten intellektueller Konzentration eine ideale Unterbrechung darstellen. Danach geht geistige Arbeit wieder deutlich besser vonstatten. Im Hinblick auf Kinder liegt ein Vorteil darin, dass die meisten von ihnen damit Spaß haben, der andere, dass dadurch eine bewussteinserweiternde Entwicklung in Gang kommt, die man diesen einfachen Übungen zu Anfang gar nicht zutraut.

2.3.3 Entspannung

In einer Zeit, deren Hektik überall spürbar wird, bekommt Entspannung schon im Kindesalter einen hohen Stellenwert. Nun beginnt das Leben ja mit viel Schlaf, der erst allmählich abnimmt. Der bei Kleinkindern noch übliche Mittagsschlaf sollte idealerweise während des ganzen Lebens beibehalten werden. Studien von US-Universitäten belegen eindrucksvoll, wie eine tiefe Regeneration im Sinne des Mittagsschlafes oder, besser noch, einer Tiefenentspannung den Nachmittag energetisch rettet. Wenn Eltern dabei gleich mitmachen, würde die Mittagsruhe den Kindern leichter fallen, und die Eltern könnten energetisch mit ihnen Schritt halten. Sodass nicht am Abend völlig fertige Eltern versuchen, wache Kinder »einzuheuern«. Nicht selten kommt dann das Kind zurück und meldet der Mama, dass Papa erfolgreich eingeschlafen sei. Wenn ein Kind müde vom Tag ist, wird es gut und rasch einschlafen wie natürlich auch Erwachsene in einer entsprechenden Situation.

Geschickte Eltern fördern das durch die passenden Gute-Nacht-Geschichten oder geführten Meditationen.

Hervorragend eignen sich rituell gesungene Mantren, bei denen sich die Kleinen und Großen meist rasch beruhigen und entspannen. Durch die vertrauten, immer wiederkehrenden Klänge fallen sie wie von selbst zuerst in einen ruhigen Atemrhythmus und daraus dann auch meist problemlos in den Schlaf.

Die Herausforderung für Eltern ist heute, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder auf anspruchsvolle Weise geistig wie auch körperlich müde werden, um gut ein- und durchzuschlafen.

Es gibt allerdings trotz aller Bemühungen wenige Kinder über vier Jahre, die noch bereit sind, mittags regelmäßig zu schlafen. Bevor sich Eltern auf wiederkehrende Streitereien einlassen, ist es besser, die Kinder zu motivieren, dass sie sich still Bücher anschauen oder lesen, besinnlich spielen oder über CD ein Märchen oder eine geführte Meditation anhören. Wo sich der Schlaf von allein einstellt, ist es gut, wo nicht, ist eine Ruhezeit auch in Ordnung. Ansonsten entsteht hier ein auf Dauer fast nicht zu gewinnender Machtkampf mit der Gefahr, schon im jungen Alter den Schlaf und besonders das Einschlafen als Problem zu konditionieren.

Bei aller Anregung brauchen Kinder wie aber auch Erwachsene Zeiten von Ruhe und Einkehr im Tagesablauf. Das Tai-Chi-Symbol ☯ gibt dieses Muster vor. Für die Nacht sind die Traumphasen mit ihren aktiven Beta-Gehirnwellen der weiße Punkt im schwarzen Yin-Feld, für den Tag bräuchte es die Mittagsruhe oder eine entsprechende Meditation, um den schwarzen Punkt im weißen Yang-Feld zu markieren.

Idealerweise verlernt ein Kind gar nicht erst, die Mittagsruhe beizubehalten, genau wie es das Träumen nicht aufgeben sollte und darüber frühzeitig den Kontakt zu seinen inneren Seelen-Bilder-Welten erfährt, der ihm Zugang zuerst vielleicht zum Schutzengel und Tierverbündeten verschafft, später zum inneren Arzt und der inneren Stimme, die im Lauf eines spirituell erfüllten Lebens in Gottes Stimme übergehen könnte.

2.4 Hautkontakt als Lebensbasis

2.4.1 Intelligenzentwicklung und Hautkontakt

Wie viel Hautkontakt braucht das Baby? Die Frage läuft darauf hinaus, wie intelligent und liebesfähig das Kind werden soll, denn früher Hautkontakt fördert neben der Entwicklung von Liebesfähigkeit auch die Intelligenz. Diese Dimension mag verblüffen, und doch ist sie wissenschaftlich belegt. Jede Berührung setzt Reize, die nervlich beantwortet werden, indem neue Nervenverbindungen geknüpft werden. Die komplexe Verknüpfung von Abermillionen Nervenzellen ist ein anderes, objektives Maß für Intelligenz. Weniger die vererbte Zahl der Nerven und Nervenknotten ist dafür entscheidend, sondern deren Verbindungen untereinander. Das ist im Computerzeitalter leicht nachvollziehbar. Offensichtlich ist nicht der am besten im Bilde, der die meisten Rechner besitzt, sondern derjenige, der mit dem einen die meisten Verbindungen und Verknüpfungen herstellen kann, der sich in Netzwerke einklinkt und »online mitmisch«*. Intelligenz ist aber natürlich nur ein Aspekt der Wichtigkeit von Berührung.*

2.4.2 Das unreife Menschenkind

Warum eigentlich braucht das Kind so viel Kontakt? Jirina Prekop stützt sich bei ihrer Begründung auf die Forschungen von Anthropologen und Biologen, die davon ausgehen, dass Menschenkinder im Unterschied zu allen anderen Säugewesen generell als Frühgeborene auf die Welt kommen. Ähnlich dem Känguru, das sein Junges noch ziemlich lange im Beutel vor dem Bauch mit sich herumträgt, sind Menschenmütter aufgerufen, eine längere Nachreifungszeit zu ermöglichen. Um Reife zu erreichen, müsste das Menschenkind um etwa zehn Monate länger im Bauch der Mutter getragen werden. Warum aber geschieht die Frühgeburt ausgerechnet uns Menschen, die wir offenbar höchste Güter wie Liebe, menschliche Ethik und

Sprache entwickeln und pflegen sollen? Hat sich der Schöpfer hier vielleicht einfach verrechnet? Im Gegenteil, denn ebendarin ist die Weisheit der Schöpfung verschlüsselt. Damit der Mensch als Voraussetzung für seine Liebesfähigkeit Empathie und Einfühlungsvermögen lernt, soll er sie offenbar nicht nur im Mutterleib mittels des Berührungs-Dialogs mit der (Gebär-)Mutter erfahren, sondern auch in der Zeit danach.

Schon was dabei geschieht, ist allerdings faszinierend genug. Im Grunde wird das Kind in den letzten Schwangerschaftsmonaten im Mutterleib so festgehalten, dass es seine Position nicht mehr ändern kann. Dafür aber nimmt es jedes Streicheln seiner Mutter als Antwort auf seine Bewegungen wahr. Dieses pränatale Festgehaltenwerden vermittelt eine zweite Art von Ur-Geborgenheit und Ur-Vertrauen nach der ersten in den frühen Schwangerschaftswochen. Dort hatte das Baby im freien Schweben im Idealfall ekstatische Einheitserfahrungen erlebt und sich eins mit der Welt gefühlt, wie sowohl die Forschungen des Stanislaw Grof als auch unsere mittlerweile dreißigjährigen Erfahrungen mit der Reinkarnationstherapie ergeben haben.

Der Berührungsdiallog im letzten Schwangerschaftsdrittel reicht jedoch noch immer nicht aus. Auch andere Sinne sollen sich an der gegenseitigen Wahrnehmung beteiligen. Im Mutterleib werden sie nur einseitig erlebt. Das Kind kann die Stimme der Mutter zwar hören, es selbst wird aber noch nicht gehört. Es kann die Mutter riechen, jedoch kann es von der Mutter nicht berochen werden. Die beiden können sich auch noch nicht anschauen. Um die Empathie mit allen Sinnen zu erleben, kommt das Kind also so früh wie nur möglich auf die Welt. Hierbei werden sowohl bei der Mutter als auch beim Kind die Spiegelneurone wach, jene nun auch von der Wissenschaft entdeckten Voraussetzungen für das Einschwingen aufeinander. Sie bewirken, dass die Mutter jeden Laut ihres Kindes und jede seiner mimischen Äußerungen nachahmt. Die Konsequenz daraus ist, dass beide im Idealfall nach der Geburt noch mindestens weitere zehn Monate in ihrem symbiotischen Kontakt verbleiben. Grundvoraussetzung dafür ist, dass das Baby nach seiner Ent-

bindung noch ungewaschen und mit pulsierender Nabelschnur an das Herz seiner Mutter gelegt wird. Ganz natürlich und praktikabel bleibt diese intime Zweisamkeit erhalten, wenn die Mutter ihr Baby viel im Tragetuch behält und mit sich herumträgt, wie es seit jeher und überall Menschen in naturverbundenen Kulturkreisen tun und wie es die österreichische Ärztin Marina Marcovich mit der »Känguru-Methode« in die Kinderheilkunde eingeführt hat.

Darüber hinaus sieht der Schöpfungsplan offensichtlich vor, dass Menschen und ihre Kinder zur biologischen Gattung der Primaten gehören, also der getragenen Nesthocker. So werden Kinder in der noch naturgebundenen Welt bis zum zweiten oder dritten Lebensjahr am Leib ihrer Mutter und anderer Bezugspersonen getragen. Der Sinn steckt jedoch nicht im Tragen an sich, sondern in den damit vermittelten emotionalen Erfahrungen. Das Kind bekommt fortwährend Nestwärme, Zuwendung, Schutz und bedingungslose Liebe. Denn es wird in jeder Situation ge- und ertragen, selbst wenn es wütend wird. Das Tragetuch verhindert sowohl Flucht als auch brutale Angriffe.

Ein Beispiel mag das erläutern: Wenn das Kind einer Eskimomutter auf sie Wut bekommt, weil sie ihm auf dem Gletscher weder Bewegungsfreiheit noch die Brust geben kann, dann darf es seine Wut schreiend ausdrücken und wird dafür nicht bestraft. Die beiden kommen in den Genuss ihrer emotionalen Konfrontation. Jeder darf frei seine verletzten Gefühle von Bauch zu Bauch, von Herz zu Herz und von Antlitz zu Antlitz ausdrücken. Im Idealfall können sie sich dabei gegenseitig in den anderen einfühlen und ihre Liebe erneuern. Zu solchen – wie wir heute wissen, sogar hormonell gesteuerten – Reaktionen neigen Kinder wie Mütter gleichermaßen.

Was Hänschen einst gelernt und sich in sein junges Gehirn als Grunderfahrung eingepägt hat, hilft auch dem großen Hans, wenn er später einen Konflikt sprachlich nicht bewältigen kann. Sicherlich nicht mehr mittels Tragetuch, sondern seines Gewissens wegen verbietet er sich die Flucht und verbindet sich stattdessen in tiefer Geborgenheit, um seinen Schmerz zu konfrontieren und sich wie-

der zu versöhnen. Eine ganz ähnliche Erfahrung, die sie mit ihrem eigenen Mann erlebt hatte, wurde für Jirina Prekop zur Schlüsselerfahrung, in der sie den Sinn des Festhaltens verstand und daraus die Festhalte-Therapie entwickelte.

Vieles hängt mit dem Hautkontakt zusammen, wie z.B. die spätere Fähigkeit zu sinnlichem Genuss. Dieser erleichtert es, Liebe anzunehmen, sich ihr zu öffnen und sie willkommen zu heißen. Darum steht es bei vielen – vor allem Frauen – weniger gut. Das könnte seinen Grund darin haben, dass Mädchen von ihren Müttern seltener angefasst werden als Jungen, wie eine Studie ergab. Leider ist das Thema »Hautkontakt und spätere Liebesfähigkeit« in einer Gesellschaft, die sich vergleichsweise wenig für die Liebe interessiert, auch viel weniger wissenschaftlich untersucht als der Zusammenhang mit der Intelligenz. Andererseits liegt es auf der Hand, dass die Haut deutlich mehr mit Liebes-Gefühl als mit Intelligenz zu tun hat. Alles spricht dafür, dass unsere Fähigkeit, Liebe zu empfangen und zu genießen, mit frühen intensiven Hautkontakten verbessert wird, die den Zugang zur Liebe vereinfachen und den Mut fördern, später körperliche Liebe zu genießen.

Wir wissen von Naturvölkern, die den Hautkontakt zu Kindern durch das kontinuierliche Tragen am Körper ständig aufrechterhalten, dass dadurch die Basis für ein Selbstverständnis uneingeschränkter Daseinsberechtigung gebildet wird, was sich in einer wundervollen »Glücksfähigkeit« ausdrückt. Wahrscheinlich liegen viele Ursachen von körperlichem und seelischem Leid in der Tatsache, dass unsere Zivilisation dieses Kontinuum an Körperkontakt nicht mehr kennt bzw. für viel zu lange Zeiten unterbricht. Das dürfte einer der schon in der Kindheit gelegten Grundsteine dafür sein, dass manche Menschen ein Leben lang auf der Suche nach ihrer Daseinsberechtigung bleiben und diese in einer Sucht beenden (Näheres dazu finden Sie in Jean Liedloffs Buch *Auf der Suche nach dem verlorenen Glück*).

Immerhin träumen die meisten Menschen davon, Liebe zu bekommen und die große Liebe zu finden. Dass viele sich damit so unendlich schwertun, dürfte eine Ursache darin haben, dass sie nie

richtig gelernt haben, Liebesbezeugungen anzunehmen. Das frühe Lernen des Kindes aber geht praktisch ausschließlich über die sinnlichen Erfahrungen von Haut und Schleimhaut. Je mehr wir es also von Anfang an anfassen und »knuddeln«, desto mehr wird es sinnlich gefordert und gefördert, und desto genussvoller kann es sich in diesen Bereich hineinentwickeln.

In unserer »Maxi-Cosi-Gesellschaft«, die Kinder besonders gern in diese leicht transportablen Vollplastik-Schalensitze packt, werden die Kinder viel zu früh ab- bzw. weg-gelegt. Sie sind zwar immer dabei, können aber in der Anfangszeit über die Augen und das Sehen lange nicht so viel lernen wie über Berühren und Fühlen, das im »Maxi-Cosi-Compact-System« maximal behindert ist.

2.4.3 Hautkontakt und Stillen

Wie wichtig Gestillt-Werden für Kinder und ihre Mütter ist, zeigen heute verschiedene Studien auf eindrucksvolle Weise, weshalb selbst Schulmediziner es wieder empfehlen, die es zwanzig Jahre wegen der Schadstoffe in der Muttermilch abgelehnt und behindert hatten. Ein Faktor ist dabei sicher ihre für Menschenkinder ideale Zusammensetzung. Andererseits ist sie heute wirklich so schadstoffbelastet, dass sie – abgepumpt – gar nicht einfach weggeschüttet werden dürfte, sondern von Rechts wegen auf eine Sondermülldeponie gehörte. Dass alle Studien immer ergeben haben, wie viel besser Stillen trotzdem gegenüber der Flasche ist, hat entscheidend auch mit dem Faktor Hautkontakt zu tun. Neugeborene nehmen eben nicht nur Kalorien und Schadstoffe, sondern auch Mutterliebe an der Brust auf, und das gibt ihnen (lebens)entscheidende Vorteile vor Flaschenkindern.

Außerdem wird über das Stillen und das damit verbundene Saugen an der mütterlichen Brustknospe die Oxytocinproduktion bei der Mutter angeregt. Dieser – inzwischen als »Bindungshormon« erkannte – Stoff hat großen Anteil an der Entwicklung von Mutterliebe und der tiefen Bindung zwischen Mutter und Kind.

2.4.4 Therapie über die Haut

Die Haut ist aber auch die Landkarte unserer Seele oder ihr Spiegel. Die Reflexzonenlehre macht deutlich, wie sehr sich Inneres nach außen spiegelt. So finden wir auf der Fußsohle nochmals den ganzen Menschen abgebildet, ebenso wie im Ohr, in den Händen und entlang der Wirbelsäule. Auch die Schulmedizin hat in den sogenannten Head'schen Zonen ihre eigene Reflexzonenlehre, die sie nur nicht weiterentwickelt und verfeinert hat. Das bedeutet, dass wir über die Haut mit jedem inneren Organ Kontakt aufnehmen können, und wenn das in einer liebevollen Art und Weise geschieht, wird das dieses Organ und seine Entwicklung fördern.

Der Psychoanalytiker Alexander Mitscherlich sagte in seinem Buch *Krankheit als Konflikt*, wenn wir Bewusstsein von einem Organ abzögen, werde dieses psychosomatisch krank. Berührung wird aber immer Bewusstsein an die berührten Orte lenken, und so hat sie selbst nach dieser psychoanalytischen Logik heilende Fähigkeiten. Das Auflegen von Mutters Hand kann aber wohl weit darüber hinaus wahre Wunder wirken und jedenfalls enorm beruhigen. Wer sein Kind immer wieder und möglichst überall streichelt, regt dessen Entwicklung an und versorgt neben der Haut noch die komplette Innenwelt mit Reizen und Zuwendung. Das dürfte einer der Gründe sein, warum Kinder selbst so gern streicheln, z.B. die typischen Streicheltiere. Sie interessieren sich im Tierpark vor allem für die »unspektakulären« Tiere im Streichelzoo. Aber auch ihre Leidenschaft, sich untereinander so gern und so oft zu kitzeln, dürfte mit dem Wunsch nach Hautkontakt zu erklären sein. Sie lieben den Hautkontakt zu Hund und Katze und lassen diese – unter größten Ängsten moderner Mütter – oft genug ganz nah an sich heran, auch an ihr Gesicht.

In neuerer Zeit werden Kinder sogar wieder fester gewickelt, damit sie sich besser spüren können und sich gehalten fühlen. Eine weitere wundervolle Möglichkeit ist uns von Frédéric Leboyer, dem Reformator der modernen Geburtshilfe, nahegebracht worden: die Babymassage aus altindischer Tradition mit warmem Öl.

Sie wird erfreulicherweise auch bei uns immer populärer. Wer einmal die genießenden und glücklichen Gesichter der Kleinen dabei gesehen hat, wird viel besser verstehen, was wir meinen.

Auf US-amerikanischen Frühgeborenenstationen zeigte sich, dass Kinder, die in den Brutkästen viel angefasst wurden, deutlich bessere Überlebenschancen hatten als solche, die nur rein technisch optimal versorgt wurden. Daraus entwickelte sich – typisch US-amerikanisch – der Job des sogenannten *baby-handler*, dessen Aufgabe es ist, in Inkubatoren liegende Neugeborene zu »be-handeln« (nach dem englischen *to handle*) bzw. ihnen Zuwendung durch Anfassen zu geben. Eine Untersuchung, ob die Zuwendung der eigenen Eltern noch bessere Ergebnisse erbringen würde, fehlt – ebenfalls typischerweise. Die *baby-handler* sind meist Rentner, die sich so noch etwas dazuverdienen und die Neugeborenen anfassen, wozu in der modernen Welt sonst offenbar niemand mehr Zeit hat, erst recht nicht Eltern, deren Kind schon so schlecht »funktioniert«, dass es in den Brutkasten muss. Allein der Gedanke, fremde Ruheständler anstellen zu müssen, damit sie das eigene Neugeborene streicheln, müsste ja eigentlich schon die Alarmglocken schrillen lassen ...

2.4.5 Die »Känguru-Methode«

Einen großen Schritt weiter in die richtige Richtung traute sich die bereits erwähnte österreichische Neonatologin Marina Marcovich mit der »Känguru-Methode«. Sie ersetzte dabei den Brutkasten gleich durch die eigene Mutter und ließ sie ihr Frühgeborenes auf der eigenen Haut sozusagen in einem Beutel tragen, eben wie Kängurus und andere Beuteltiere dies tun. Die Ergebnisse waren umwerfend besser als alle Möglichkeiten der Inkubatoren und wurden fast überall in der Welt übernommen. Nur in Österreich dauerte es Jahre, bis die mutige Ärztin Anerkennung fand.

Die Beobachtung archaischer Menschen, die wir zu Unrecht so oft »primitiv« nennen, hätte uns schon früher auf diese Spur bringen können. Bei fast allen der bis heute noch naturnah lebenden Völker binden sich die Mütter ihre Kinder auf den eigenen Bauch

oder Rücken, was beiden Seiten offensichtlich guttut. Im Nebeneffekt wird auch noch das mitteleuropäische Fiasko der Sauberkeitserziehung verhindert, das bei uns im großen Stil zwanghafte Persönlichkeiten hervorbringt. Wenn die Kinder ihre Notdurft verrichten müssen, nehmen die eingeborenen Frauen sie heraus, und so entfällt das ganze Wickel- und Windeltheater. Die Kinder sind von Anfang an sauber und brauchen diesbezüglich kein verfrühtes Schließmuskeltraining über Konditionierung wie bei uns. Als ein Missionar das erste Mal solch eine Mutter mit Baby im Bauchpack sah, soll er – wohl von Hygieneängsten gepiegt – gefragt haben, wie sie denn merke, wenn es »müsse«. Erstaunt soll sie rückgefragt haben, wie er denn merke, dass *er* »müsse«. Hier zeigt sich nebenbei, wie eng der Draht zwischen Mutter und Kind bei dieser Methode über den Hautkontakt wird. Sie empfindet für ihr Kind wie für sich selbst – ganz ähnlich wie zu jener Zeit, als es noch in ihrem Leib im Fruchtwasser schwamm.

Babytragetücher haben längst über Dritte-Welt-Läden unsere sogenannte Erste Welt erobert. Natürlich wurden rasch auch aufwendigere Modelle entwickelt wie etwa der »Snugli«-Tragesack, die sich hier entsprechend teuer verkaufen lassen. Der entscheidende Fehler bei alledem war jedoch die damit entstehende Möglichkeit, neuerlich den Hautkontakt zu vermeiden. Hier aber läge der entscheidende Vorteil dieser Art, das Kind zu versorgen. Auch bei der »Känguru-Methode« ist es der springende Punkt. Meist werden Temperatur und Hygieneprobleme gegen den direkten Hautkontakt ins Feld geführt. So lässt sich natürlich alles zurechtrationalisieren, bis der eigentlich wesentliche Effekt wieder verschwunden ist. Mütter, die sich die ursprüngliche Methode (zu)trauen, machen jedenfalls sich und ihrem Kind ein großes Geschenk, dessen Tiefe und Tragweite meist erst in dessen späterem Leben richtig zum Ausdruck kommt. Besonders eindrucksvoll fällt beispielsweise in Bali auf, dass es dort offenbar keine schreienden Kleinkinder gibt. Es könnte gut damit zusammenhängen, dass die Balinesen davon ausgehen, ein Kleinkind dürfe bis zum zweiten Lebensjahr den Boden nicht berühren, weil es noch so sehr himmlisches Wesen sei.

Deshalb werden die Kinder ständig von der Mutter oder einem älteren Geschwister herumgetragen.

Natürlich lässt sich so etwas nicht einfach auf unsere Kultur übertragen und könnte hier auch leicht zu viel Nähe für ein freiheitsliebendes Kind bedeuten. In diesem Zusammenhang wäre es natürlich ideal, wenn Eltern eine Grundidee vom Lebensmuster ihres Kindes hätten. Dazu eignet sich in idealer Weise die psychologische Astrologie, wie sie der Psychoanalytiker Fritz Riemann, Autor der *Grundformen der Angst*, mit seinem Buch *Lebenshilfe Astrologie* bereits 1977 in die Medizin einführen wollte. Wahrscheinlich ist beides ziemlich gleich wichtig, die Nähe, die über viel Körperkontakt vermittelt wird, aber auch – so vorhanden – die Unterstützung des frühen Bewegungs- und Eroberungsdranges, die auch wesentlich zur Gehirnentwicklung, einer guten Motorik und späterer Selbstständigkeit beiträgt. Aber auch die sensorischen Erfahrungen über die Fußsohlen, wie etwa die Krabbelmotorik, sind von Bedeutung.

Hier werden Eltern also schon sehr früh mit der Polarität zwischen Sicherheit und Freiheit konfrontiert, die ein Leben lang weiterbesteht. In seinem Buch *Die Furcht vor der Freiheit* hat Erich Fromm bereits auf diesen Menschheitskonflikt hingewiesen.

2.4.6 Von Reiki bis Deeksha – Handauflegen und Segnen

Handauflegen hat heilende Wirkungen, wie wir es schon in den biblischen Heilungen unserer eigenen Tradition beschrieben finden. Dass die US-Krankenschwester Dolores Krieger mit ihrem Ansatz des *therapeutic touch* so große, sogar wissenschaftlich belegte Erfolge feiern konnte, liegt einfach an der heilenden Wirkung des Hautkontakts. Sie ermutigte die Krankenschwestern lediglich zu einem vermehrten Anfassen der Patienten.

Heute haben wir in der spirituellen Szene anspruchsvolle Systeme wie Reiki, wo über verschiedene Grade, deren Erlangung früher viel Geld kostete, den Mitmenschen im Endeffekt vor allem direkte Zuwendung vermittelt wird und verblüffend gute Ergebnisse

herauskommen. Streicht man das ganze pseudoesoterische Brimborium, bleibt Reiki eine schöne Art heilender Zuwendung, und wahrscheinlich können die entsprechenden Symbole und Gedanken an die fließende Heilkraft diese auch noch fördern. In den dreißig Jahren, seit ich die Reiki-Technik anwende, konnte ich mich jedenfalls dieses Eindrucks nicht erwehren.

Noch moderner erscheint Deeksha, das Übertragen göttlicher Energie, Gnade oder einfach des Segens über die Hände auf den Kopf. Es funktioniert jedenfalls beeindruckend, und was gäbe es Schöneres für ein Kind als göttliche Gnade, auch wenn die heutige Zeit vor solchen Worten eine geradezu heilige Scheu hat. Eltern brauchen nicht einmal Kurse in Indien, um ihren Kindern diese wie auch immer bezeichnete Energie über die eigenen Hände zukommen zu lassen. Im Übrigen war es früher auch bei uns üblich, dass Väter ihre Kinder segneten.

Eine das moderne Weltbild sprengende wissenschaftliche Untersuchung machte der US-Internist Larry Dossey, deren Ergebnisse sich voll und ganz auf Kinder übertragen lassen. Er teilte schwer herzkrankte Patienten in zwei Gruppen. Alle Patienten ließ er ihre Namen auf Zettel schreiben. Aber nur die Namen der einen Hälfte gab er an einen Gebetskreis weiter, wie es sie in den USA häufig gibt, und ließ dort für sie beten. Obwohl die Betenden die Patienten nicht kannten und die Patienten überhaupt nicht wussten, dass für sie gebetet wurde, war diese Gruppe statistisch gesehen ganz deutlich bevorzugt und bald in vieler Hinsicht von der anderen unterschieden, die deutlich mehr Komplikationen und sogar Todesfälle aufwies. Das Ergebnis ist ganz klar: Beten hilft – und zwar wissenschaftlich nachweisbar.

Insofern wäre es naheliegend, in schwierigen Situationen sein Kind nicht nur in den Arm zu nehmen, sondern auch für es zu beten, sofern man dazu imstande ist. Optimal wäre, das Kind sogar selbst dazu zu animieren, auch wenn die Wirkung in diesem Fall (noch) nicht wissenschaftlich erwiesen ist ...

2.4.7 Moderne Kontakt-Magie

Die kombinierte Wirkung solch althergebrachter Methoden habe ich persönlich an einem Ort erfahren, wo dergleichen eigentlich nicht zu erwarten war. In der chirurgischen Ambulanz eines modernen Großstadt-Krankenhauses. Unser normales Verfahren bei blutenden Wunden von Kindern, meist Jungen nach Stürzen, war einfach. Während ein Pfleger den unruhigen Jungen auf den Schoß nahm und – zur Not auch mit körperlicher Gewalt – festhielt, setzte der Arzt die Anästhesiespritzen, versorgte die Wunde, nähte sie zu und frischte die Tetanusimpfung auf – alltägliche Routine...

Eines Nachts kam eine Mutter mit einem Jungen, der aus dem Bett gefallen war und einen sogenannten Cut, einen stark blutenden Riss, am Kopf hatte. Ich hatte Dienst mit einer älteren Schwester und war drauf und dran, Verstärkung anzufordern, als die Schwester mir andeutete, dass wir das auch allein schaffen könnten. Gern überließ ich ihr die Regie. Zu meinem Erstaunen holte sie den Jungen mitsamt seiner Mutter herein, beruhigte die Frau mit erklärenden Worten und vor allem dadurch, dass sie das vom Kopf heruntergelaufene Blut abwusch. Der kleine Kerl war ebenfalls rasch beruhigt, als sie ihm zeigen konnte, dass all das Blut schon weg war und er an so einem kleinen Riss schon nicht sterben würde. Auch der Mutter leuchtete das ein. Anschließend bat die Schwester sie, ihren Jungen selbst auf den Schoß zu nehmen und so etwas wie »Heile, heile, Gänschen« zu machen. Bis dahin ziemlich überflüssig, hatte ich immerhin schon die Anästhesie vorbereitet und war überrascht, als sie mich fragte, ob ich die für nötig hielt, denn ich könnte den überschaubaren Cut ja auch mit zwei Stichen nähen, die Anästhesie wäre auch auf zwei Stiche hinausgelaufen. Von so viel Logik verblüfft, verzichtete ich auf die Betäubung und ließ mir von ihr im übertragenen Sinn weiter die Hand führen. Sie riet mir, mit dem Jungen »von Mann zu Mann« zu reden und in die Ausatemphase zu stechen, was – ganz nebenbei – dann auch problemlos und ziemlich schmerzfrei gelang.

Über diese Erfahrung habe ich oft nachgedacht und mich bei

der Schwester für eine der wichtigeren Lektionen mit Kindern in der Klinik bedankt. Statt einen Jungen in Panik mit einem physisch stärkeren Pfleger kämpfen zu lassen, was einer »Vergewaltigung« gleichgekommen wäre und sein Verhältnis zur Medizin auf lange Zeit vergiftet hätte, sowie seine Mutter auszuschließen und in entsprechender Panik in Sorge vergehen zu lassen, hatten wir Frieden und Ruhe gestiftet, indem wir auf alte bewährte Bräuche zurückgriffen. Wir mussten lediglich auf die große Geste verzichten, nach heldenhaftem Kampf für die Gesundheit einer besorgten Mutter ihren niedergerungenen und erschöpften Jungen vollständig repariert zurückzugeben. Sicher hätten beide diese traumatische Nacht nicht so schnell vergessen, und zumindest die Mutter wäre dieser heroischen Medizin erfahrungsgemäß dankbarer gewesen. Möglicherweise haben wir aber auf die andere Art beiden Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten gegeben. Die Kommentare der Schwester wie »Das heilt von selbst«, »Da wirst du schon in einer Woche nichts mehr sehen« setzten zwar unsere Aktivität etwas herab, bewirkten aber sicher Vertrauen und säten Zuversicht. Die Frage, ob man sich als Arzt besonders ärztlich inszenieren oder stattdessen das ärztliche Licht etwas niedriger hängen sollte, ist zumindest in der Kinderheilkunde eindeutig zu beantworten.

Es ist eine große Kunst, Kindern Blut abzunehmen, ohne dass dabei Tränen fließen. Wir haben das jedoch in der Praxis immer so erlebt, wenn mit entsprechender Behutsamkeit vorgegangen, das Kind in seiner Eigenart einbezogen wurde und wir es vermieden haben, seinen Willen zu brechen. Einige Mütter mussten allerdings bis zu drei Malen kommen, bis ihr Kind einwilligte, sich Blut abnehmen zu lassen. Das ist in der Regel ein Ritual, das dann nicht bei jedem weiteren Mal wiederholt werden muss, weil Kinder auf diesem gemeinsamen Weg Vertrauen schöpfen.

Was waren die Heilfaktoren, die an die Stelle der ärztlichen Autorität traten? Zum einen war da sicher die vertrauensbildende Anwesenheit der Mutter und vor allem ihr Schoß. Das Kind in liebevoller Absicht auf den Schoß zu nehmen ist heute schon fast eine therapeutische Maßnahme, die praktisch immer Geborgenheit

und Sicherheit vermittelt. Damit bekommt das Kind eine Basis, jenen Schoß, aus dem es gewachsen ist, noch einmal ganz bewusst zur Verfügung gestellt. Es wird fast augenblicklich diese mütterliche Kraft spüren, die auch wirkt, wenn eine Therapeutin das Kind zur Anamnese auf den Schoß holt. Voraussetzung ist dabei natürlich, dass sie dieses Schoßgefühl wirklich vermitteln kann – wohl am ehesten, wenn sie ihre eigenen Kinder viel auf dem Schoß hatte. In der homöopathischen Kinderpraxis ist letztlich auch jedes noch so unruhige hyperaktive Kind irgendwann auf dem Schoß gelandet, was obendrein ein viel besseres Gefühl für das Kind vermittelt.

Zum anderen kam wohl auch die alte Magie der magischen Striche hinzu. Die Mutter strich in der Luft mit ihrer Hand über die verletzte Stelle, während sie ihr »Heile, heile, Gänschen« summt. Auf energetischer Ebene hat sie damit die gestörte Aura repariert, was oft allein schon die schlimmste Angst nimmt.

Schließlich war es ein genial einfacher und wirksamer Schachzug der Schwester, den magischen Bann des Blutes zu brechen, indem sie es schlicht abwusch. Blut, dieser besondere Saft, wie er schon im *Faust* genannt wird, kann Kinder und Mütter enorm verschrecken, zumal er so sehr viel hermacht. Ein paar Tropfen in Wasser täuschen bereits eine Blutorgie vor.

2.5 Kinder und Eltern im Spiegel der Seele

»Können denn Kinder schon seelische oder psychosomatische Probleme haben?«, wird oft gefragt. »Sie können ja noch gar keine Ursachen gesetzt haben. Wieso bekommen sie dann schon so viele Krankheiten?« Darauf gibt es viele Antworten. Kinder sind durchaus nicht unbeschriebene Blätter im Sinne kleiner unschuldiger Engel. Die Mehrheit der Menschen und ihre Religionen gehen davon aus, dass die Seele immer wiederkommen muss, bis sie Vollkommenheit erlangt. Auch das Christentum kannte diesen Gedanken, bis er im 6. Jahrhundert unter Kaiser Justinian auf dem zweiten Konzil von Konstantinopel (553) verbannt wurde. Aber

wir finden in der Bibel noch genug alte Spuren, etwa wenn die Jünger Christus fragen, ob er der wiedergekommene Elias sei und er darauf antwortet, nein, das sei Johannes der Täufer. In der Christengemeinde der Anthroposophen lebt der Gedanke der Reinkarnation bis heute ganz entspannt – unter christlichem Dach – weiter.

Selbst moderne Mediziner gehen davon aus, dass das Kind durch das Erbgut der Eltern stark geprägt ist. Die moderne Forschung zeigt uns nun obendrein, dass auch die frühen Lebensumstände der Intrauterinzeit einen gravierenden Einfluss haben wie auch das Stillen. Kinder von in der Schwangerschaft fehlerhaft ernährten oder rauchenden Müttern bleiben ein Leben lang geprägt, und selbst an ihren Kindern lässt sich der Effekt – wissenschaftlich – noch nachweisen. Der Einfluss des Mutterleibs reicht also bis in die Enkelgeneration.

Kinder sind demnach die Summe ihrer mitgebrachten (Lern-) Aufgaben, die sich im Erbgut ebenso spiegeln wie in frühen Prägnungen. Mit diesem Wissen wäre es natürlich naheliegend, bewusst die Konsequenzen zu ziehen und das Neugeborene etwa auf das Gesicht der Mutter, wenn möglich, oder ansonsten auf das des Vaters zu prägen und nicht auf das fremder Hebammen oder Gynäkologen, wie es früher – aus Unwissenheit – geschah. Was das Kind als Erstes nach der Geburt wahrnimmt, ist von enormer Bedeutung, aber noch wichtiger ist, was es während der Schwangerschaft erlebt, und hier wieder besonders in der Anfangszeit. Im körperwarmen Fruchtwasser schwerelos und eins mit der Mutter schwebend, ist es ganz mit der Einheit verbunden und erfährt Urvertrauen, die Basis allen späteren Selbstvertrauens (mehr dazu im Buch *Der Weg ins Leben*). Die wichtigste Mitgift wird also schon ganz zu Beginn des Erdendaseins mitgegeben.

Ein Kind ist folglich bereits am Anfang seines Lebens einerseits Ausdruck mitgebrachter Vorerfahrungen und andererseits der Eltern über das Erbgut. Ob uns das gefällt oder nicht, jedes Kind ist, wissenschaftlich erwiesen, materiell zu 100 Prozent eine Mischung seiner beiden Eltern. Vieles spricht dafür, dass es auch weiterhin – zu Beginn seines Erdenlebens mehr als später – seine Eltern spiegelt.

Nach unserer Beobachtung müssen wir davon ausgehen, dass Kinder nicht selten dieselben Themen, Probleme und Lernaufgaben haben und diese dadurch auch für ihre Eltern verkörpern und veranschaulichen, ebenso wie die Eltern die Probleme der Kinder spiegeln. Die Resonanz für die Konflikte der Eltern kann sich so in Form von Entzündungen Ausdruck verschaffen. Je größer die zeitliche Nähe zur Geburt und die gefühlsmäßige zu den Eltern, desto deutlicher ist dieses Phänomen. Bei Neugeborenen ist demnach die Parallelität noch besonders ausgeprägt.

Das wäre alles kein Problem, wenn nicht sofort Wertungen und Schuldfragen mit ins Spiel kämen. Am besten für unser gesamtes Unterfangen dieses Buches ist es, Schuld durch Verantwortung zu ersetzen und die Schuldthematik dem christlichen Bodenpersonal und anderen religiösen Spezialisten zu überlassen, die sich damit schon schwer genug tun und sich meilenweit von Quellen wie der Bibel entfernt haben. Eltern haben die Verantwortung für ihre Kinder, aber sie sind nicht schuld an dem, was die Kinder mitbringen. Es stellt Aufgaben für sie dar, die sie sich im Sinne des östlichen Karmagedankens verdient haben und denen sie sich gemeinsam mit ihren Kindern stellen müssen.

Ganz offensichtlich ist, dass Eltern, die ihr eigenes Leben mit all seinen Herausforderungen und Aufgaben annehmen und bewältigen, den Kindern mehr Freiräume und Entwicklungschancen bieten können als solche, die in eigenen Problemen versinken. Insofern wäre die Eigenentwicklung der Eltern immer auch für die Kinder wichtig und oft besser, als an ihnen »herumzudoktern«. Sprösslinge von Eltern, die ehrlich und offen mit sich selbst ihr Leben eigenverantwortlich in den Griff bekommen, spiegeln deren Selbstbewusstsein meist auf ihre individuelle und mutige Weise. Sie hängen kaum am Rockzipfel, sondern erobern die Welt auf eigene originelle Art.

Nur in der bedingungslosen Liebe zu unseren Kindern können wir uneingeschränkt Raum zur Eigenentwicklung geben, da wir dann nicht das Bedürfnis verspüren, sie uns gleich zu machen. Und wir könnten uns immer wieder einmal fragen, wovon die Kinderseele träumt – davon träumt auch unsere eigene.

Umgekehrt werden Eltern, die mit sich selbst und ihren Aufgaben überhaupt nicht fertig werden, auch das an ihren Kindern sehen können. Natürlich gilt das für einen alleinerziehenden Elternteil noch deutlicher, da die Problematik hier nur eine einzige Projektionsfläche findet, was nicht heißen soll, dass das Kind nicht genauso viel vom fehlenden Elternteil hat. Aber das wird nun unter Umständen noch schwerer anzunehmen sein als schon die Spiegelung eigener Probleme, denn es hat ja fast immer negativ bewertete Gründe, dass der andere fehlt.

Wenn Kinder krank werden, können sich Eltern also immer auch fragen, was das mit ihnen zu tun haben mag, nicht im schrecklichen Sinne von »Bin ich schuld daran?«, sondern in dem Sinn von »Was können wir zusammen daraus lernen?« und »Was sollten wir an uns weiterentwickeln, damit wir es unserem Kind leichter machen, bei uns und mit uns bzw. an unserer Seite zu wachsen?« Hier ergibt sich viel Lernstoff, der uns heute – in einer Zeit generell fortgeschrittener Individualisierung – mehr als früher von den uns nächsten und im Allgemeinen auch liebsten Wesen vermittelt wird. Niemand braucht dabei Angst zu haben, Dinge mit sich in Verbindung zu bringen, die nichts mit ihm zu tun haben, denn wir gehen nur mit Themen in Resonanz, zu denen wir auch Bezug haben und die eine Aufgabe darstellen. Erfahrungen aus der homöopathischen Kinderpraxis unter Einbezug der Deutungsebene zeigen das sehr deutlich, und die meisten Eltern reagieren auf diese Konfrontation mit gemeinsamen Themen aufgeschlossen.

Dass Kinder heute, wo sie in den fortgeschrittenen Industrienationen immer seltener werden, eher mehr an Lernaufgaben vermitteln, ist verständlich, denn das Schicksal hat es ja nicht leicht, uns in so entwicklungsfeindlichen Zeiten die anstehenden Lernaufgaben nahezubringen. Fast alle sind gegen fast alles versichert und geimpft. Folglich muss die Instanz, die für unsere Entwicklung zuständig ist, immer ausgefallene Wege wählen. Gab es früher viele, ist es heute oft nur noch ein Kind, dem diese Aufgabe obliegt.

Nichts aber nehmen wir wichtiger, auf nichts achten wir mehr als auf unsere Kinder. Folglich können wir über sie richtig gut ler-

nen. Und niemand kann uns näherkommen, uns aber auch verrückter machen und dramatischer treffen. Eltern denken oft, ihre Kinder könnten mit ihrem Weinen oder Schreien andere stören. In der Regel sind sie aber selbst mit Abstand am meisten davon betroffen.

Dazu eine Anekdote: Ein Vater trägt sein lauthals schreiendes Baby auf dem Arm herum und sagt ununterbrochen: »Ruhig, Fritz, ganz ruhig, Fritz!« Eine Dame, die das beobachtet, meint: »Reizend, wie geduldig Sie sich um den kleinen Fritz kümmern.« – »Oh«, sagt der verzweifelte Vater, »der Kleine heißt Franz, Fritz bin ich.«

Niemand, auch der beste Psychotherapeut, kann seine Finger so leicht und gekonnt in unsere Wunden legen wie die eigenen Kinder. Und während sie es tun, sollten wir ihnen – sofern wir lernen und uns entwickeln wollen – dankbar sein. Wenn sie die kleinen Patschhändchen auf die Schwachstellen der Beziehung legen, kann es schwierig werden, aber auch hier handelt es sich um eine besonders preisgünstige Partnerpsychotherapie, und die Kleinen finden auch immer den Moment, wo ihre Interventionen am wirksamsten und schwersten zu ertragen sind. Das Repertoire und die zeitlichen Möglichkeiten selbst der besten Psychotherapeuten sind dagegen bescheiden.

2.6 Kinder und Suggestion oder Die Geschichte von der Mutterwarze

Magie und Suggestion sind in der Kindermedizin immer mit dabei, ob man sich dessen bewusst ist oder nicht. Allerdings gilt das in völlig verkanntem Ausmaß auch für die Erwachsenen-Medizin. Da der Glaube Berge versetzen kann, haben wirkliche Ärzte ihn immer eingesetzt und die Droge Arzt neben den Selbstheilungskräften des Patienten zu ihrem wichtigsten Heilmittel gemacht. Jedenfalls ist es viel besser, in ihn und in diesen ganzen Bereich von Anfang an mehr Bewusstheit zu bringen. Man braucht Kindern nicht zu erklären, dass Blut unser Lebenssaft ist. Sie wissen es, und ganz

von allein billigen sie ihm wundervolle Fähigkeiten zu. Das reicht von der Blutsbrüderschaft kleiner Jungen bis zur irrationalen Angst vor Verbluten und Sterben an Blutvergiftung. Heute stirbt praktisch niemand mehr an jener Blutvergiftung, die von einer peripheren Wunde ausgehend sich durch eine rote Straße in Gestalt des entzündeten Lymphgewebes zum Herzen zieht. Trotzdem hat diese überholte Geschichte eine ähnliche Haltbarkeit wie die Mär, dass Spinat eisenreich und deshalb wichtig für die Blutbildung sei. Auf alle Fälle ist das Abwaschen von Blut immer schon ein großer Schritt in Richtung Heilung bei Kindern, denn wenn die Angst nachlässt, kann die Heilung bereits beginnen.

Das kindliche Weltbild ist zu Beginn vor allem magisch, so wie das von archaischen Kindermenschen ein Leben lang. Wenn dieses kindlich magische Weltverständnis erhalten bleibt, und sei es unbewusst, lassen sich z.B. Warzen auch bei Erwachsenen noch durch Besprechen bei Vollmond kurieren. Bei Kindern habe ich das sogar einmal in einer modernen Klinik erlebt. Während eines Praktikums in der dermatologischen Ambulanz vor allem damit beschäftigt, Warzen wegzuätzen, erlebte ich eine Mutter, die ihr kleines Mädchen vorstellte, das sicher über hundert Warzen am ganzen Körper hatte. Die normale Wegätzmethode hätte hier zu einer Intensivsituation geführt und Stunden gedauert. Der zu Hilfe gerufene Oberarzt ließ die beiden bis mittags warten und animierte mich, bis dahin eine mythisch-magische Situation im Behandlungsraum zu schaffen. Im abgedunkelten Zimmer funkelten eigenartige Lichtquellen, die die Szene in ein gespenstisches Licht tauchten, während wir am Körper der Kleinen mit Stablampen nach der sogenannten Mutterwarze fahndeten. Ich hatte zwar keine Ahnung, was darunter zu verstehen war, spielte aber natürlich mit. Schließlich fand der Oberarzt die Mutterwarze, die ich mit einem Permanentstift sofort einkreisen musste, und ließ sie mich auf konventionell schulmedizinische Art entfernen. Ansonsten wurden Mutter und Kind kommentarlos zur Wiedervorstellung in einer Woche bestellt. Tatsächlich waren zu diesem Zeitpunkt alle Warzen verschwunden, wie die begeisterte Mutter schon telefonisch meldete.

Was war passiert? Das Kind hatte erlebt, wie die Mutterwarze entfernt wurde, und offensichtlich (analog) geschlossen, dass die Kinderwarzen genauso wenig wie es selbst ohne Mutter weiterexistieren könnten. Folglich hatte sein Unbewusstes den Warzen die Basis entzogen, und diese waren abgestorben.

Ähnlich habe ich einmal einem kleinen Jungen eine dicke Warze »abgekauft«, die direkt in seiner Handmitte heimisch war. Voraussetzung dafür ist natürlich, dass das Kind erstens die magische Bedeutung des Geldes bereits erfasst hat und weiß, dass man mit Geld fast alles erreichen kann, und zweitens schon so viel Anstand gelernt hat, dass es eine Warze, für die es fünf Euro kassiert hat, nicht einfach behalten kann. Solch magische Vorstellungen lassen sich bei Kindern noch viel leichter als bei Erwachsenen in Suggestionen zur Heilung wandeln.

2.7 Verbote und Gehirnentwicklung

So leicht das magische Verständnis von Kindern für die Gesundung zu gewinnen ist, so schwer tut man sich mit Verboten. Beides hängt unmittelbar zusammen. Kindliches Denken ist direkt von Bildern abhängig, während die Abstraktionsfähigkeiten noch äußerst gering sind. In den ersten Jahren, die z. B. auch im Rahmen der Sauberkeitserziehung von besonders vielen Verboten geprägt sind, wird das dramatisch deutlich. Ob man einem Kind sagt: »Du wirst heute deinen Kakao nicht wieder ausschütten« oder direkt: »Du schüttest heute deinen Kakao wieder aus«, läuft auf dasselbe hinaus. Über die Abstraktionsfähigkeit, die das Verständnis von »nicht« erfordern würde, verfügt das Kind in den ersten drei Jahren noch gar nicht. Es hört also nur die Botschaft »Kakao umschütten«.

Wir können uns das vorstellen, wenn wir einmal versuchen, nicht an einen Baum oder ein Auto zu denken. Das Bild ist dann so stark, dass es sich auch bei uns mühelos über die abstrakte Verneinung hinwegsetzt. Insofern laufen auch die Zehn Gebote, die ja eher Verbote sind, für Kinder und auch die inneren Kinder in Er-

wachsenen auf direkte Anweisungen zum Gegenteil hinaus. »Du sollst nicht stehlen« ist auf dieser Verständnisebene eine direkte Anweisung zum Gegenteil. Vielleicht haben sich die Menschen auch deswegen immer recht schwer mit den Zehn Geboten getan.

Wer überzeugt ist, dass seine Kinder sehr wohl schon sehr früh alle Verbote verstanden haben, hat sie lediglich erfolgreich dressiert. Das aber hören Eltern natürlich gar nicht gern. Die Wahrheit ist ja überhaupt recht unbeliebt. Natürlich merkt es das Kind, wenn Mama böse schaut, nachdem es den Kakao verschüttet hat; und da es seine Mama liebt, wird es das in Zukunft vermeiden wollen. Wenn es sogar eine Ohrfeige bekäme, wäre es lediglich eine noch deutlichere Konditionierung. Künftig wird es funktionieren wie gewünscht, aber nicht, weil es verstanden hätte, sondern weil es wie die berühmten Pawlow'schen Hunde konditioniert bzw. dressiert wurde: Immer wenn ein Klingelton erklang, bekamen die Tiere ihr Futter. Nach kurzer Zeit tropfte ihnen auf den Klingelton hin schon der Speichel aus dem Maul, auch wenn es gar kein Futter gab.

Da sich auch Erwachsene in der Beziehung kaum gegenseitig erziehen, aber sehr wohl konditionieren und dressieren lassen, haben sie damit, wenn ihr Elternsein beginnt, in der Regel schon einige Erfolge erzielt und den Unterschied zwischen auf Verständnis beruhender Erziehung und Dressur nachhaltig verdrängt.

Wer also mit den Kleinen kindgerecht kommunizieren will, müsste sich einer bildreichen, ausgesprochen anschaulichen Sprache bedienen, wie sie etwa Psychotherapeuten benutzen, die ihre Patienten in die Seelen-Bilder-Welten führen. Der Mond-Archetyp, der für das Kindliche und Weibliche gleichermaßen steht, müsste diese Sprachebene beherrschen und mit Rhythmus und fließenden melodischen Sprachbildern sanft und weich gestalten. Aber natürlich müssen gelegentlich auch klare Linien gesetzt werden: Meine Freiheit hört da auf, wo die Freiheit des anderen beginnt. Das können Kinder ab dem dritten bis fünften Lebensjahr zu respektieren lernen.

2.8 Der Mond – das Urprinzip des Kindesalters und des Mütterlichen

Der Mond steht für die beiden wichtigsten Themen dieses Buches, das Kindliche und das Mütterliche, aber auch für alles Weibliche, Versorgende. Hierher gehören die bergende Höhle des Mutterleibs und das Fruchtwasser, aber ebenso die stillenden Brüste mit ihrem weichen, fließenden Gewebe und ihrer nährenden Milch – und auch der Säugling selbst mit seinen weichen Formen und dem süßen Kindchenschema im Gesicht. Der Rhythmus mit seinem Kommen und Gehen gehört dazu und das konkrete und symbolische Wasser, wie aber auch die Seelen-Bilder-Welten, die die nächtlichen Träume speisen, und auch die täglichen Reisen nach innen. Die Kraft der Fruchtbarkeit und die liebende Zuwendung der Mondgöttinnen Demeter/Ceres und Selene/Luna (griechisch/lateinisch für »Mond«) gehören hierhin wie auch deren Launenhaftigkeit und Beleidigtsein. Unter dem Mond-Prinzip finden sich somit fast alle symbolischen Aspekte der Schwangerschaft, Säuglingszeit und frühen Kindheit.

»Mond« ist das gemeinsame Thema von Mutter und Kind. In früheren Zeiten waren diese Jahre – jedenfalls in bessergestellten Familien – viel mehr auf diesen Archetyp ausgerichtet, wohingegen er heute eher zu kurz kommt, was an der typischen Karenzzeit und den Mutterschutzbestimmungen für berufstätige Mütter deutlich wird. Ein paar Wochen vor und ein paar Monate nach der Geburt müssen mittlerweile reichen. Aber das tun sie nicht, denn der Mond braucht Zeit und lebt aus seinen Rhythmen.

Diese ausgesprochen weiblich geprägte Zeit kann nur verstehen, wer sich tief auf den Mond-Archetyp einstellt. Dann aber wird klar, wo all die Stimmungen schon während der Schwangerschaft herkommen, die sich jedoch auch in die Stillzeit ziehen. Warum manchmal einfach Tränen fließen ohne großen Grund und ein wenig Baby-Blues wohl immer dazugehört. Dass dieser heute zu so einem beherrschenden Thema wird, hat gerade damit zu tun, dass

das Mondthema zu wenig Aufmerksamkeit und Zeit bekommt und sich dann besonders ausgeprägt in wenig erlösten Aspekten wie Launen und Stimmungslöchern zeigt.

An diesem Punkt mag auch deutlich werden, warum Karriere so wenig kompatibel mit Mutterschaft ist, wie man diese Zeit früher nannte. Sie gehört in einen ganz anderen urprinzipiellen Bereich, nämlich den der Sonne, der gegensätzlicher nicht sein könnte.

Das Mond-Prinzip wird gerade erst wieder entdeckt und dringt mit seinen Rhythmen langsam, aber zunehmend stärker ins weibliche Leben vor. Besonders wenn Kinder noch seltener werden und sich immer weniger Frauen zur Mutterschaft hingezogen fühlen, einfach weil sie keine Lust haben, Dinge zu tun, für die es weder Lohn noch Anerkennung gibt, wie versorgen, sich kümmern und trösten, Geborgenheit vermitteln und ein Heim gemütlich und eben heimelig machen, wird die große Zeit des Mond-Prinzips kommen. Dann werden Politiker Preise aussetzen für neue Kinder, Kindergeld wird reichlich fließen, und vorbei werden die Zeiten sein, da sie Familien lediglich im Wahlkampf entdecken, aber regelmäßig danach wieder vergessen. Das Polaritätsgesetz wird dafür sorgen.

2.9 Erziehung

Nach dreißig Jahren Beratung und Psychotherapie einerseits und andererseits ebenso langer Arbeit mit inneren Bildern und Krankheitsbilder-Deutung ist mein Vertrauen zu pädagogischen Konzepten und Erziehungsrichtlinien nicht mehr besonders ausgeprägt. Es scheint mir noch immer viel zu wenig bekannt, dass Kinder ihre ersten Jahre völlig in der Welt ihrer inneren und äußeren Bilder verbringen und so anfangs gar nicht und später nur langsam in der Lage sind, gedankliche Abstraktionen zu verstehen. Auf diesen beruhen aber die meisten Erziehungsmaßnahmen. Wie schon besprochen, ist jede Verneinung und jedes Verbot bereits eine Abstraktion. Bedenken wir, mit wie vielen Verboten und Verneinungen wir Er-

wachsene der westlichen Welt unseren Kindern begegnen, werden die sich hieraus ergebenden Probleme deutlich.

In der Werbebranche ist den Fachleuten das Geheimnis der Bilder längst etwas Selbstverständliches, und dort würden Fehler, die die Erziehung nach wie vor bestimmen, nicht geschehen. Niemals würden die Produkte der Konkurrenz auch nur herabgesetzt, sondern die eigenen werden in leuchtenden Bildern und Farben angepriesen auf eine Weise, der sich das Unbewusste kaum entziehen kann.

Erziehung über das eigene Vorbild hat gegenüber der beschriebenen Dressur viele Vorteile. Hier ist es das Bild, das prägend wirkt. Die Macht solcher Prägung hat schon Konrad Lorenz mit seinen berühmten Graugans-Experimenten demonstriert. Nachdem er den gerade geschlüpften Gänsen statt der Mutter sein eigenes Konterfei gezeigt hatte, waren diese auf ihn als Bezugsperson geprägt und gingen fortan selbstverständlich mit ihm ins Büro und auch zum Schwimmen in den Teich. Von einem solchen Ausflug an den Teich stammt jenes berühmte Bild mit dem Graugangsgschwader, das den alten Meister der Verhaltensforschung schwimmend verfolgt. Seitdem wissen wir auch für das Tierreich, dass im Anfang alles liegt. Deshalb ist es so wichtig, dass das Kind gleich nach seiner Geburt die eigenen Eltern oder zumindest die Mutter zu sehen bekommt. Diese erste Prägung wäre demnach der wichtigste Schritt frühkindlicher Erziehung. Natürlich sind wir Menschen keine Graugänse, und doch zeigt sich bei genauer Beobachtung immer mehr, wie wichtig der erste Eindruck und damit die früheste Prägung auch für uns ist.

Der Volksmund ist mit der Bedeutung dieser Thematik schon immer vertraut und weiß die Vorbildfunktion zu schätzen: wie entscheidend es ist, mit gutem Beispiel voranzugehen. Wie sehr diese Prinzipien wirken, wissen wir längst auch von der Wirkung des negativen Vorbilds. Rauchereltern haben mit größter Wahrscheinlichkeit Raucherkinder, rauchende Ärzte sind als Negativbeispiel so wirksam, dass es ihnen praktisch kaum gelingt, Patienten vom Rauchen zu entwöhnen. Auch beim sogenannten PMS, dem prä-

menstruellen Syndrom, wissen wir heute, dass es nicht genetisch vererbt wird, sondern über die negative Vorbildwirkung von Generation auf Generation übertragen wird. Lange dachte man an Vererbung, weil praktisch immer eine daran leidende Mutter zu finden war. Inzwischen können wir davon ausgehen, dass ein Mädchen, wenn es seine ganze Kindheit und Jugend über die eigene Mutter an ihrer Weiblichkeit leiden sieht, unbewusst dieses Muster übernimmt und so selbst Patientin wird.

2.9.1 Formgebärende Felder

Wir schaffen unbewusst ständig sogenannte Entwicklungsfelder – von dem englischen Biologen Rupert Sheldrake (siehe »19.2 Literatur«) als »morphogenetische«, also »formgebärende Felder« bezeichnet –, die weit wichtiger sind, als wir gemeinhin annehmen. Dass lesende Eltern lesende Kinder haben, liegt ja nicht primär daran, dass ihre Kinder zum Lesen ermahnt werden, sondern daran, dass sie die Eltern nachahmen. Zum Teil schaffen diese bewusst oder unbewusst allerdings auch ein Feld, das wenige Alternativen lässt. Wenn Akademikereltern später ihre Kinder gar nicht erst fragen, ob sie studieren wollen, sondern gleich, welches Fach, schaffen sie ein eindeutiges Feld. Damit bleibt dem Kind nur noch die Möglichkeit, sein Fach zu wählen. Was so lapidar mit »nachäffen« umschrieben wird, bezieht sich nicht nur auf die Beziehung von Affeneltern und -jungen, sondern auf alle Eltern-Kind-Beziehungen.

Es sind Binsenweisheiten, dass Väter, die ihren Lebenssinn im Besuch von Fußballplätzen finden und ihre Söhne schon frühzeitig mitnehmen, sehr wahrscheinlich fußballbegeisterte Jungen haben. Glücklicherweise deshalb jene wenigen, deren Väter sich selbst spielend betätigen, zu bedauern dagegen all jene, deren Väter passive Konsumenten sind, denn sie werden auch in dieser Hinsicht mit großer Wahrscheinlichkeit nachfolgen.

Problematisch wird es natürlich, wenn ein Kind absolut keine Resonanz zu der Begeisterung der Eltern hat, sondern z.B. lieber liest oder Geige statt Fußball spielt. Hier sind Eltern in ihrer Auf-

merksamkeit und Bewusstheit besonders gefordert, um fehlende oder natürliche Gemeinsamkeiten zu entdecken und zu akzeptieren. Wird das unterlassen, entfremdet das Kind sich entweder von sich selbst, indem es den elterlichen Interessen folgt, oder aber es fühlt sich in seinen Bedürfnissen und Vorlieben nicht wahr- bzw. ernst genommen. Hier wäre Bewusstsein für den Lebensfahrplan im Sinne der psychologischen Astrologie* sehr hilfreich.

Die Familienstimmung prägt mit ihren Vorbildern in einem noch immer weit unterschätzten Ausmaß. Kinder aus Teetrinkerfamilien neigen später selbst zum Teetrinken, wie Kinder aus Kaffeetrinkerfamilien ihren Kaffee brauchen. Leider gilt das auch für Alkoholikerfamilien und ihren Nachwuchs.

Walter Lechler, der die Anonymen-Alkoholiker-(AA-)Gruppen in Deutschland nach dem Krieg eingeführt hat, erzählt folgende deutliche Geschichte. Ein kleiner Junge, nach seinem Berufswunsch gefragt, antwortet spontan: »Alkoholiker, wie mein Vater!« Dabei meinte er das durchaus positiv, da er die familiäre, von Mitmenschlichkeit geprägte Atmosphäre bei den Familientreffen der AA-Gruppen so genossen hatte.

In ähnlicher Weise werden die Grundlagen für ein von Bildung und Kultur bestimmtes Leben genauso frühzeitig gelegt wie die für gesunde Ernährung, Achtsamkeit im Umgang mit Schwächeren oder Behinderten usw. Hier dürften die Vorteile von pädagogischen Konzepten wie denen von Maria Montessori mit dem Leitsatz »Hilf mir, es selbst zu tun« und Rudolf Steiners Waldorfschulen liegen. Auch wenn beide in vielem weit auseinanderliegen, haben sie doch die Idee gemeinsam, dass ihre Pädagogen auch persönlich die Inhalte und vor allem die Geisteshaltung leben sollen, die sie den Kindern vermitteln. So aber können sie als Beispiel und Vorbild wirken und im idealen Fall wirklich etwas bewirken.

* Natürlich geht es dabei nicht um jene Schicksalsvermeidungsstrategien, die sich vielfach in die Astrologie eingeschlichen haben, sondern im Gegenteil um jene etwa im Heil-Kunde-Zentrum in Johanniskirchen vertretene Methode, die Entwicklungsmöglichkeiten herausarbeitet und auf Urprinzipien-Kenntnis basierende Unterstützungsmöglichkeiten aufzeigt.

Bei der Montessori-Pädagogik hat sich gezeigt, dass Kinder, die von Anfang an lernen, mit Schwächeren und vom Schicksal Benachteiligten behutsam und verständnisvoll umzugehen, zu achtsameren und verständnisvolleren Erwachsenen heranwachsen. Das von Steiner propagierte Waldorfschulen-Konzept achtet nach Möglichkeit darauf, dass von jedem Temperament annähernd gleich viele Schüler in einer Klasse sind, sodass sich die Kinder von Anfang an mit der großen Bandbreite menschlichen Seins ausöhnen.

2.9.2 Charakterbildung durch Vorbilder

Pädagogische Lehrpläne sind dagegen ein, was die Charakterbildung angeht, recht hilfloses Konzept, sonst müsste etwa der in den Regelschulen eingeführte Ethikunterricht Früchte tragen. Im Gegenteil werden die Sitten in den öffentlichen Schulen aber immer rauer und weniger von ethischen Erwägungen geprägt.

Wichtiger sind da sicher die Vorbildfunktion der eigenen Familie, der sogenannten Peergroup und der vom Lehrpersonal unbewusst transportierten Bilder. Heute kommt – was die Bilder angeht – auch dem Fernsehen eine enorme Vorbild- und Prägungsfunktion zu. Zwar glaube ich nicht, dass durch entsprechend aggressive Fernsehbilder aus einem sanftmütigen Wesen ein Unhold wird, aber angelegte Strukturen können in eindrucksvoller Weise herausgeholt und verstärkt werden. Vor allem jedoch werden über diese zentrale Bildquelle Felder von großer Tragweite aufgebaut. Das Ergebnis können wir heute sehr gut sehen, wobei natürlich nie sicher zu klären ist, was zuerst da war, die Henne oder das Ei.

Die zunehmende Brutalisierung der Kinder und Jugendlichen hat wohl verschiedene Quellen. Zum einen wird ihnen sicher zu wenig Verantwortungsgefühl und Verständnis für Konsequenz vermittelt. Der Druck liegt auf der Erziehung zu Leistungsbereitschaft, anstatt mit Überzeugung für Werte im humanistischen und religiösen Bereich zu werben.

Zum anderen produziert die Unterhaltungsindustrie den in

