

# FondsGoetheanum

Ein Engagement für Mensch, Geist und Natur.

Oktober 2015

English | français | italiano > [www.fondsgoetheanum.org](http://www.fondsgoetheanum.org)



**Nestwärme macht stark.** Wer seinem Kind Nestwärme gibt, ihm in Liebe Grenzen setzt, macht es stark fürs Leben. **Seite 2**



**Spieltrieb ist angeboren.** Spielen ist eine Fähigkeit, die jedes Kind mit auf die Welt bringt. Fördert sie! **Seite 3**



**Kein Einheitsbrei.** Dr. Petra Kühne begleitet ein Kind von der Muttermilch bis zur ersten selbst gemachten Pizza. **Seite 4**



**Geplante Geburt.** Die technischen Möglichkeiten der Medizin werfen Fragen auf, die uns überfordern. **Seite 7**



**Dimitri, der Kindernarr.** Er liebt die Kinder, er bringt sie zum Lachen. Und er weiss, wie Lachen auf das Leben wirkt. **Seite 8**

## Lasst uns Kind sein

Immer wieder erlebe ich staunend im Erziehungsalltag mit den Kindern, wie stark sie alles, was sich in ihrer Umgebung abspielt, nachahmen. Es ist ein Wunder! Woher kommt diese Fähigkeit, die das Kind nie lernen muss, sondern die mit dem ersten Atemzug auf der Erde einfach vorhanden ist?



**Freudig und erwartungsvoll: der Blick des Kindes in die Welt.**

Meine kleine Enkeltochter fing mit sieben Monaten an, mit den Händchen zu winken, wenn Menschen auf sie zukamen oder an ihr vorbeigingen, dazu auf dem Gesicht ein fröhliches Lächeln.

### **Kinder spiegeln, was sie sehen**

Ein Mädchen aus der Spielgruppe, welches gerade ein Geschwisterchen bekommen hatte, nahm eine Puppe und hielt sie an ihre Brust, um sie zu stillen. Ein anderes Kind griff zu einem rechteckigen Klotz, hielt diesen ans Ohr und telefonierte mit der Mutter in der gleichen Haltung, in der ich den Vater gerade vorher mit seinem Mobiltelefon beobachtet hatte. Sicher kennen auch Sie diese Situation,

bei der ein Feuerwehrauto mit Tütata von einem Kind am Strassenrand erlebt und das Erlebte geräuschvoll-dramatisch tagelang im Spiel verarbeitet wird! Was ist diese Nachahmungskraft, durch die Kinder förmlich in die Menschen, die Dinge, die Gebärden, die Gedanken ihrer Umgebung hineinschlüpfen?

Ungeheuer neugierig und wissensdurstig beobachten Kinder alles, was sie sehen und erleben, und setzen es unmittelbar im Spiel um oder ahmen die Bewegung nach. Aber auch unsere Gedanken werden von den Kindern gelesen. Sie sprechen etwas aus, was uns gerade durch den Kopf gegangen ist, und verblüffen uns damit!

Durch meine Beobachtung von Kindern in ihrer Nachahmungsfähigkeit habe ich mir die Frage gestellt, ob diese intensive Verbindung mit allem, was sie umgibt, aus der Zeit vor der Geburt stammt, also bevor die Gesetzmässigkeiten von Raum und Zeit das irdische Leben des Kindes bestimmen. Wahrscheinlich sind dem Wesen dann keine räumlichen Grenzen gesetzt, und es kann in alle Erlebnisse seelisch-geistig hineinschlüpfen – grenzenlos. Zeigt sich das nach der Geburt unmittelbar als Nachahmungskraft?

### **«Warum ich fühle, was du fühlst»**

Sehr spannend knüpft in Bezug auf diese Frage die aktuelle Forschung an: Der Mediziner und Neurobio-

loge Joachim Bauer berichtet in seinem Buch «Warum ich fühle, was du fühlst» über die intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Er schreibt: «Die Imitationskünste des Säuglings sind nicht darauf beschränkt, von den ersten Lebenstagen an Gesichtszüge zu spiegeln. Wenig später ist zu beobachten, wie er erste Anstalten macht, auch stimmliche Äusserungen durch eigene Lautbildungen nachzuahmen. Auf der Basis dessen, was Spiegelneuronen bereitstellen, hat der Säugling die Chance, mit seiner Umgebung emotional in Kontakt zu treten, Signale auszutauschen und ein erstes Urgefühl des Sich-Verstehens zu entwickeln.»

Die Spiegelneuronen gelten als Sitz des menschlichen Einfühlungsvermögens und seiner Intuition. Sie sind besondere Nervenzellen und ein Resonanzsystem im Gehirn, das uns Gefühle und Stimmungen anderer Menschen erkennen lässt. Das Einmalige ist, dass sie bereits Signale aussenden, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet. Die Nervenzellen reagieren genau so, als ob man das Gesehene selbst ausgeführt hätte. Mitgefühl, Freude, aber auch Schmerzen zu empfinden, wird auf diese Weise erst möglich gemacht.

Auch Rudolf Steiner, der die Waldorfpädagogik begründete, wies schon vor etwa 100 Jahren darauf hin, dass bezüglich dieser Tatsache die Eltern und Erziehenden im Umkreis des Kindes eine grosse Ver-

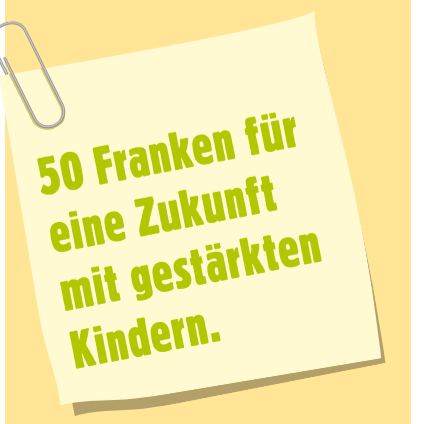
### **Wem die Entwicklung der Kinder am Herzen liegt.**

Kinder haben es nicht leicht in unserer Welt. Ihre Eltern und Erzieher auch nicht. Wie sollen Kinder aufwachsen, sich entwickeln? Was hält sie gesund? Was macht sie krank? Wie werden sie stark und gut vorbereitet fürs Leben? Die Ausgabe dieses Hefes des FondsGoetheanum zeigt Ihnen den Stand der ganzheitlichen Kindheitsforschung mit vielen Beispielen und Anregungen, u. a. zur Geborgenheit und zum Spielen.



Die Kindheit prägt uns. Mit den Erlebnissen und Erfahrungen in der Kindheit gestalten wir unsere Zukunft und die Zukunft unseres Planeten. Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Fortsetzung dieser wertvollen und wichtigen Forschungsarbeit.

Besten Dank für Ihren Beitrag.



**50 Franken für eine Zukunft mit gestärkten Kindern.**





Spiegel der Umgebung: Kinder ahmen nach, was sie sehen.

antwortung haben: Denn wir sind ständig Vorbilder, die nachgeahmt werden. Sind wir uns im schnelllebigen Alltag dessen bewusst?


### Die Überforderung der Kinder

Viele und zu schnelle Abläufe von Handlungen verunmöglichen den Kindern das Nachahmen. Hier zwei Beispiele: Im Auto sausen die Eindrücke vorbei, lassen nicht zu, aufgenommen zu werden. Wir müssen uns nicht wundern, wenn die Kinder nach geraumer Zeit weinen oder aggressiv werden. In Supermärkten erleben wir genervte Mütter und Väter, die im Eiltempo den Einkaufswagen füllen und die Kinder oft schreiend mit sich schleppen. In diesen Situationen findet das Kind keine Gelegenheit, selbst aktiv zu werden und nachzuahmen, was es bei seinen Eltern beobachtet.

Nicht nur mit unseren äusseren Aktivitäten, sondern auch mit unseren Gedanken und Empfindungen, mit allem, was wir sind und was wir tun, verbindet sich das kleine Kind hingebungsvoll. Erst etwa mit der Schulreife lässt die Nachahmungskraft nach.

Wir helfen kleinen Kindern, wenn wir ihnen täglich Gelegenheit für nachvollziehbare Tätigkeiten geben, damit sie in umfassendem Sinn Nachahmer sein dürfen und dabei lernen und wachsen können.

**Bettina Mehrrens**  
Koordinationsstelle  
Elementarpädagogik

 Peter Selg: Das Kind als Sinnesorgan. Verlag des Ita Wegman Instituts, 2015.  
Joachim Bauer: Warum ich fühle, was Du fühlst. Hoffmann und Campe, 2005.

## Der Schlüssel zum Kind

Liebevoll beobachten des Kindes, seiner äusseren Erscheinung nach und in seinem seelischen Verhalten ermöglicht uns, besser auf sein Wesen einzugehen, es in seiner Entwicklung zu fördern.

Da gibt es Kinder mit grossen, staunenden Augen, die fantasievoll träumend in der Welt stehen. Ihr Kopf ist gross und wirkt dem übrigen Körper gegenüber dominant. Ein anderes Kind hat eher einen kleinen Kopf und ist in seinen Bewegungen geschickt. Es ist oft an technischen Dingen interessiert.

Kinder mit einem etwas gedrunghenen Körperbau sind häufig auch seelisch mehr in sich gekehrt als solche, die einen feinen, grazilen Körperbau haben und oft sehr sensibel reagieren.

Ganz anders sind Kinder mit einer blonden Lockenpracht und hellen, strahlenden, blauen Augen. Sie haben es oft schwerer, sich an vergangene Ereignisse zu erinnern, während Kinder mit dunklen Augen und einem braunen bis schwarzen Haarschopf gerade das Problem haben, dass sie nicht vergessen können.

Schliesslich begegnen uns im täglichen Leben immer wieder Kinder, die eine unglaubliche Unruhe zeigen, sich nicht konzentrieren können und stark abgelenkt werden von ihrer Umgebung. Die Unruhe ergreift auch ihre Bewegungen, sie neigen zu ungestümen, nicht kontrollierten Handlungen. Andere wiederum verhalten sich ruhig, fast zu ruhig, und kommen erst gar nicht richtig in Bewegung. Bei ihnen ist die sinnliche Wahrnehmung herabgesetzt.

Die vielfältigen und unterschiedlichen kindlichen Konstitutionsmerkmale sind wie polar angeordnete Bilder eines Ganzen, die sich gegenseitig ergänzen und zu einem «Gesamtmenschenbild» formen.

So ringt das Kind um Ausgleich von veranlagten und mitgebrachten Einseitigkeiten: zwischen Träumen und Wachen, zwischen Ruhe und Bewegung, zwischen Erinnern und Vergessen, zwischen Abgeschlossenheit und Offenheit.

**Erdmut J. Schädel**  
Dr. med., Kinderarzt

# Nestwärme und Geborgenheit

Nie wieder sind wir so geborgen und geschützt wie im Mutterleib. Eingebettet im warmen Fruchtwasser, umgeben von den Eihäuten und der alles umschliessenden Gebärmutter wächst ein Kind heran. Es erfährt vorgeburtlich Nähe, Wärme, Begrenzung und eine Art Zeitlosigkeit.



Liebe, Geborgenheit und Schutz erfahren.

Mit der Geburt verlässt der kleine Mensch diese natürliche Umhüllung und ist der grossen Welt ungeschützt ausgesetzt. Jetzt sind die Eltern gefragt, ihm seine verloren gegangenen Hüllen zu ersetzen, ihm sein Nest zu bauen. Doch das braucht Zeit für alle Beteiligten. Geboren zu werden, ist wie ein Umzug in ein neues Zuhause: Es dauert, bis man sich eingerichtet hat und alles am richtigen Platz ist. Über Wochen ist man damit

das fast ganz unter der Henne sitzt. Denn nur in der Wärme kann ein Lebewesen wachsen und gedeihen.

### Vertrauen aufbauen


Immer wieder braucht das kleine Kind die körperliche Nähe und seelische Wärme der Eltern und erlebt so Geborgenheit und Schutz. Es findet Sicherheit in den immer wiederkehrenden Antlitzen der Mutter und des Vaters und der ihm vertraut werdenden Menschen. So gewöhnt

dies zu gross, dann sind es immer wieder die Arme oder der Schoss, nach dem verlangt wird. Auch in die Umgebung muss das kleine Kind langsam hineinwachsen. War es im Mutterleib immer die natürliche Begrenzung, so sind es jetzt von uns gesetzte Grenzen, wie ein Laufgitter, ein Türgitter im Haus oder eine schützende, haltende Hand auf der Strasse, die dem Kind ein Gefühl des Sich-selbst-Spürens geben. Aber auch ein liebevollbestimmtes Nein bringt es wieder zu sich zurück.

### In Liebe Grenzen setzen

Kinder müssen und dürfen die Welt entdecken, aber sie müssen nicht unentwegt auf Entdeckungsreise sein, sondern benötigen auch einen geschützten Rahmen und ein Bei-sich-Sein. Erlebt ein Kind in den ersten Lebensjahren diese liebevoll gesetzten, selbstverständlichen Grenzen, so ist in der Erziehung ein Meilenstein für Vertrauen und Selbstsicherheit für das spätere Leben gelegt.

**Monika Kiel-Hinrichsen**  
Sozial- und Waldorfpädagogin

 Monika Kiel-Hinrichsen: Warum Kinder trotzen. Urachhaus, 2013.

## «Nur in der Wärme kann ein Lebewesen gedeihen.»

beschäftigt, sein Haus einzurichten, bis dann langsam die äussere Umgebung erkundet wird.

Das kleine Kind benötigt ebenso Zeit, um sich in seinen neuen Verhältnissen zurechtzufinden und in seinem Körper zu beheimaten. Dazu braucht es unsere Hilfe, damit es sich warm und geborgen fühlen kann. Gerade am Lebensanfang verliert es besonders über seine noch offene Fontanelle viel Eigenwärme. Daher fühlt es sich mit wärmender Kleidung und einem kleinen Mütchen auf dem Kopf geschützt und gewärmt, ähnlich einem Küken,

es sich langsam an einen Rhythmus von Tag und Nacht. Es erfährt über beständige Zuwendung und Tätigkeiten seiner Bezugspersonen Sicherheit und Geborgenheit: bei seiner Körperpflege, beim Essen kochen, bei den regelmässigen Mahlzeiten, dem Hausputz und dem Spazierengehen.

Beginnt das kleine Kind seine Umgebung zu entdecken und den Raum um sich herum zu erobern, können wir beobachten, dass es bei jedem Schritt von uns weg sich zwischendurch vergewissern muss, ob wir noch da sind. Wird der Ra-





# Spiele

ist eine Fähigkeit, die jedes Kind mit auf die Welt bringt. Sie zu fördern und sie frei entfalten zu lassen, ist eminent wichtig.

Kinder spielen von Natur aus, und sie haben das Spielen mit der Natur gemeinsam. Auch die Natur spielt. Das Wasser spielt, die Wolken spielen, der Wind spielt mit den Blättern. Wenn wir diesem Spiel zusehen, ist es erfrischend, beruhigend und gesundend für uns Menschen.

Auch Tiere spielen, wenn sie jung sind. Im Buch «Die Seele des Bären» erzählt Charlie Russell, dass er ganz

zugescheinungen. Aber langsam beginnen sie dann, draussen zu sein und zu spielen. Und dann tauchen sie ein und spielen ohne Ende – und sie sind wieder «normal!»

Das freie Spiel kann nicht sterben. Es ist auch nicht verloren gegangen bei Kindern, von denen Eltern oder Lehrpersonen betuern, sie könnten nun einmal nicht selbst spielen und hätten keine Ideen, keine Aus-

druckserscheinungen. Aber langsam beginnt, in der nichts läuft, in der es kein Animationsprogramm weit und breit gibt. Diese Ruhe bietet den Boden fürs Spiel, dann können Kinder und Eltern wieder aufatmen und etwas davon in den Alltag hinüberretten. Ohne geschützte Ruheinseln kann sich übrigens auch zu Hause kein Spiel entfalten.

Was beinhaltet ein solches «Zurück zum Ursprünglichen», zum freien Spiel? Die Kinder brauchen Zugang zu Nicht-Vorgefertigtem, zu Wasser, Sand, Erde, Lehm, Bäumen, Stecken, Büschen, Wiesen, Tieren.

Alles, was nach Unterhaltung und Beschäftigtwerden aussieht, hat nichts mit freiem Spiel zu tun. Kinder gehen wohl darauf ein, wenn nichts Anderes möglich ist. Da fehlt aber der Enthusiasmus, d.h. das innige Verbundensein, die Konzentration und das Durchhaltevermögen, die glühenden Wangen, die Begeisterung für das selbst erfundene Spiel. Dieser Enthusiasmus ist über das freilassende, vom Kind initiierte Spiel zu erreichen. Die geeignete Spielstimmung zu schaffen, ist anspruchsvoll – eine Kunst.



Beim Spielen Neues entdecken.

Ab welchem Alter können wir denn beginnen, das freie Spiel zu nähren und zu stützen? Schon ganz kleine Babys können selbstbestimmt für sich spielen, wenn wir ihnen liebevoll eine geeignete Umgebung vorbereiten. Der Schlüssel dazu ist, dass das Kind «seelisch gesättigt» sein muss, um dazu fähig zu sein. Das

heisst, wenn es vom Erwachsenen achtsam und mit voller Präsenz gepflegt wird, z.B. auch beim Anziehen. Das ist nicht einfach, die Gedanken sind oft woanders. Schon ein Smartphone macht fast jedes Kind

zum Verlierer. Die Aufmerksamkeit wird unwillkürlich immer wieder von den Geräten abgezogen.

## Den Spieltrieb entwickeln

Ein Kind, das liebevoll umsorgt wird, fühlt sich sicher und zufrieden. Es spielt nachher ganz von selbst und mit «fast nichts»: mit Schwingbesen, Salatsieben und Schuhlöffeln. Jedes «Bespielen» des Kindes unterbricht und stört es in seiner Eigentätigkeit. Die Pikler-Pädagogik, die diesen Ansatz vertritt und gründlich erforscht hat, kann für Eltern ungemein hilfreich und erleichternd sein. Die einfachsten, grundlegendsten Dinge sind hier gefragt: Ruhe, Respekt, Einfühlung. Das Resultat ist eine unvergleichlich gesunde Spiel- und Bewegungsentwicklung. Das Kind ist der beste Förderer seiner selbst.

Wenn es uns dann ausserdem noch gelingt, alles Behelende im Umgang mit dem Kind zu vermeiden und es die Welt ganz selbstständig entdecken zu lassen, dann haben wir einen weiteren grossen Schritt zur Entfaltung des Spiels gemacht. Der Strom des Spiels stockt sofort, wenn wir den Lehrer spielen, der halt weiss, «wie es geht», auch wenn dies sehr subtil geschieht.

## Das Spiel befreien

Kinder haben eine unglaubliche Lernfreude. Lernfreude und Spielfreude sind eng verflochten. Diese Art von freiem Spiel ist fern von allem Wettbewerb angesiedelt. Der Wettbewerb durchzieht unsere Gesellschaft fast bis in den hinters-

ten Winkel. Viele meinen, Kinder würden ihn schon mit auf die Welt bringen. Mitnichten! Antoine de Saint-Exupéry sagte zu Recht: «Kinder müssen mit den grossen Leuten viel Nachsicht haben.»

«Das Kind ist der beste Förderer seiner selbst.»

Wenn es uns gelingt, den Kindern eine Umgebung zu schaffen, in welcher das freie Spiel möglich ist, wenn wir das Vertrauen in die ungeheure Entwicklungskraft, die dem freien Spiel innewohnt, aufbringen,




Spielen fördert die Neugier.

dann können wir das Spiel der Kinder wieder geniessen wie das Spiel des Wassers in einem Bergbach. Es erfrischt und belebt dann nicht nur die Kinder, sondern auch uns.

Es ist eine grosse Erleichterung für Eltern und Lehrkräfte, wenn sie erleben, dass sie Spiel nicht «machen» und auch nicht kaufen müssen – sondern, dass es «nur» ihre Aufgabe ist, das freie Spiel zu ermöglichen.

## Maria Luisa Nüesch

Kindergärtnerin und Eurythmistin

 Maria Luisa Nüesch: Begleitungskunst in Eltern-Kind-Gruppen. Verein Spielraum-Lebensraum, 2015.  
Maria Luisa Nüesch: Spiel aus der Tiefe. Von der Fähigkeit der Kinder, sich gesund zu spielen. K2, 2004.  
Monika Aly: Mein Baby entdeckt sich und die Welt. Kindliche Entwicklung achtsam begleiten nach Emmi Pikler. Kösel, 2011.



Schon die Kleinen finden im Spiel zueinander.

berührt war vom Spiel der drei Bärenmädchen, die er in Kamtschatka (Sibirien) aufgezogen hat. Das Faszinierende war, dass die Bärenkinder unaufhörlich spielten, und zwar von morgens bis abends.

Das würden auch unsere Kinder tun, wenn sie so ungestört wären wie die Bärenkinder und wenn sie die passende Umgebung hätten. Wir müssten sie in keiner Weise ermuntern, sie anleiten, ihnen Spielsachen kaufen oder passende Ideen liefern. Das Spiel, das von innen kommt, fliesst unerschöpflich, ohne jede Vorgabe.

Im Zug traf ich zwei norwegische Geschäftsleute, die einander von ihren Ferien erzählten. Der eine sagte: «Wir gehen jedes Jahr in dieselbe Hütte auf dem Fjäll (Hochflächen in Skandinavien). Weisst du, zu Hause hocken meine Kinder immer an den Geräten und sind davon fast nicht wegzukriegen. Auf dem Fjäll gibt es keinen Empfang. Zuerst ist es ihnen langweilig, sie haben Ent-

dauer und keine Lust. Es ist jedoch möglich – und das geschieht immer häufiger –, dass das Spiel sich nicht mehr zeigen kann. Es bleibt eingeschlossen oder sogar eingemauert, ganz im Innern des Kindes. Da braucht es dann viel Geduld, Liebe und Vertrauen, bis es sich wieder hervorwagt.

Es gibt viele Faktoren, die das freie, selbst erfundene, selbstbestimmte Spiel bedrohen, wie die Spielsachen, die unablässig auf den Markt geworfen werden: Das freie Spiel der Kinder schwindet dahin. Das freie Spiel aber ist für ein Kind gleichbeutend mit Leben.

Wenn wir das Spiel wieder beleben wollen, haben wir unsere besten Helfer im Bereich des Lebendigen. Die Natur unterstützt uns dabei in ungeahnter Masse. Die wenigsten haben zwar eine Hütte in den ungestörten Weiten eines norwegischen Fjälls, aber es gibt doch Ferien auf der Alp oder auf dem Bauernhof. Kinder und Erwachsene brau-



# Kindernahrung – kein Einheitsbrei

Immer mehr wird erkannt, wie wichtig die Ernährung für das Wachstum und die Entwicklung der Kinder ist. Dabei kommt es nicht nur auf die ausreichende Menge, sondern auch auf die Qualität und Zusammensetzung der Lebensmittel an.

Im Mutterleib wird das Kind durch das mütterliche Blut mit allen Nährstoffen versorgt. In dieser Zeit ist die Ernährung der Mutter wichtig. Der negative Einfluss von Genussmitteln wie Nikotin oder Alkohol ist bekannt. Aber es gibt natürlich einen positiven Einfluss der Ernährung der Mutter auf das Kind, wenn sie ausgewogen und reich an frischem Gemüse und Obst ist. Auch die Bio- bzw. Demeter-Qualität trägt zur gesunden Entwicklung des ungeborenen Kindes bei. Nicht nur die Nährstoffe sind wichtig, sondern auch der Geschmack, denn bereits im Mutterleib nimmt das Kind Aromen im Fruchtwasser wahr, in welches diese durch die Nahrung der Mutter hineingelangen.

## Das Säuglingsalter

Nach der Geburt fängt eine neue Phase der Ernährung an, die idealerweise von der Muttermilch bestimmt ist. Diese ist den Bedürfnissen des Säuglings angepasst und bringt zu jeder Mahlzeit leichte Nuancen im Geschmack, was die Sinneserfahrungen des Kindes bereichert. Die WHO empfiehlt, das Kind sechs Monate mit Muttermilch zu ernähren. Es sollte wenigstens vier Monate gestillt und erst dann mit der Beikost begonnen werden. Falls eine Mutter

nicht stillen kann, muss dem Kind eine entsprechend hergestellte Flaschennahrung gegeben werden, die den Nährstoffen der Muttermilch

rungsbedarf hat. Dazu gehört auch ein Interesse an anderer Nahrung. Beikost heisst, dass sie neben oder mit der Muttermilch gegeben wird



**Breie aus frischen, ökologischen Zutaten sind gesund, schmecken herrlich und entwickeln den Geschmackssinn.**

nachgebildet ist. Sie sollte auch geschmacklich akzeptabel sein. Vielleicht kosten die Eltern einmal, was das Kind zu trinken bekommt. Es gibt durchaus Unterschiede in der Qualität, bei den Zutaten sowie im Verarbeitungsgrad.

## Vom Stillen zur Beikost

Die nächste Phase der Ernährung beginnt, wenn das Kind sitzen kann, sich selbst mehr bewegt und dadurch einen steigenden Nah-

und langsam die flüssigen Mahlzeiten ersetzt. Forschungen haben ergeben, dass Nahrungsbestandteile wie Gluten (Eiweiss von Weizen, Dinkel, Gerste) besser verträglich sind, wenn gleichzeitig noch gestillt wird. Für die meisten Kinder sind die Breie jetzt die richtige Nahrung. Kauen und Schlucken gelingen am besten, je feiner die Mahlzeiten püriert sind. Langsam werden so die verschiedenen Lebensmittelgruppen eingeführt: Gemüse und Obst,

Getreide und Milch, Fette und eventuell auch Fleisch. Man kann ein Kind aber auch gut laktovegetarisch ernähren. Eine vegane Ernährung ist risikoreich, wenn nicht verschiedene Nährstoffe ergänzt werden. Breie lassen sich leicht aus frischen, ökologischen Zutaten, z. B. in Demeter-Qualität, zubereiten. Dies erfordert nur wenig Kocherfahrung und Zeit. Fertige Babynahrungsgläschen müssen aus hygienischen und Haltbarkeitsgründen hoch erhitzt sein. Sie sind für Reisen und unterwegs natürlich sehr praktisch. Sie stehen auch in Demeter-Qualität zur Verfügung.

Es gibt Kinder, die Breie verweigern und schon von der Familienkost mitessen möchten. Diese sinneswachen, oft willensstarken Kinder ahmen früher als andere die Eltern und Geschwister nach. Die meisten


sen wird – oder was in einer Betreuungseinrichtung üblich ist. Es entwickeln sich die Ernährungsgewohnheiten sowie eine Art sensorisches Gedächtnis, indem das Kind lernt, wie Lebensmittel und Speisen schmecken. In dieser Zeit ist es wichtig, auf gute Geschmacksqualität zu achten. Dies beginnt bei der Qualität des Anbaus und der Berücksichtigung von saisonal reifer Ware. Was heute zunehmend wichtig wird, ist ein vernünftiger Umgang mit dem Süssen. Es gibt zu viele Angebote an gesüßten Produkten für Kinder. So sollte eine Frühstücksmahlzeit nicht zu süß sein, denn es ist eine Hauptmahlzeit. Ab und an kann auch ein süßes Mittagsgeschicht angeboten werden, was Kinder oft sehr lieben.

## In der Küche mithelfen bildet

Je älter das Kind wird, umso mehr erweitert sich seine Nahrungspalette und sein Interesse an den Lebensmitteln. Dies wird gefördert, wenn Kinder in der Küche mithelfen dürfen. Sie wollen auch erleben, wie Nahrung auf dem Bauernhof, im Garten oder auf dem Balkon wächst und reift. Dies ist eine ganz andere Verbindung, als wenn sie nur fertig verpackte oder zubereitete Nahrung kennenlernen. Viele Kindergärten und Schulen greifen heute die Aufgabe der Ernährungsbildung auf. Aber auch in den Familien lässt sich – selbst wenn nur am Wochenende Zeit ist – gemeinsam etwas zubereiten. Essen ist ein sozialer Vorgang und verbindet uns mit dem Leben. Insofern ist die Freude am Essen ebenso wichtig wie die bewusste Auswahl gesunder Lebensmittel. Beides gibt dem Kind eine Grundlage für seinen Umgang mit der Ernährung, auch für das spätere Leben.

## Dr. Petra Kühne

Dr. sc. agr., Dipl. Ernährungswissenschaftlerin

 Petra Kühne: Säuglingsernährung. Babykost selbst zubereiten. Arbeitskreis für Ernährungsforschung, 11. Auflage, 2012.

## Was Kinder gesünder und stärker macht

Immer wieder sind wir vor die Frage gestellt: Was sind eigentlich krank machende Elemente im Leben unserer Kinder, und gibt es auch eine gesunde Widerstandskraft, welche die Kinder gesund werden lässt bzw. gesund erhält? Gibt es Mittel und Wege, die gesund erhaltenden Kräfte zu mobilisieren, zu erhalten oder, wenn sie verschüttet sind, wieder hervorzuholen?

Auf verschiedenste Art kann die Gesundheit unserer Kinder gestärkt werden: Einmal dadurch, dass das Kind in der Auseinan-

dersetzung mit seiner Umwelt eine Stimulierung der körpereigenen Abwehr erfährt. Dazu ist jedoch erst einmal ein Krankheitsprozess notwendig, der die Gesundung herbeiführen kann.

Mit pflanzlichen und mineralischen Heilmitteln kann auf eine Stärkung der Selbstheilungskräfte hingewirkt werden, indem ein natürlicher Gesundungsprozess eingeleitet wird.

Auch Fieber ist ein Mittel, das die Widerstandskräfte vor allem im kindlichen Organismus aktivieren kann. Auf Körper und Seele des



Kindes wirkt sich aber auch eine freundliche und wohlgestaltete Umgebung gesundend aus. Schöne, farbige Bilder in der Umgebung, sinnvolles, kindgerechtes Spielzeug aus natürlichen Materialien sowie fantasieanregende Bilderbücher haben einen wohltuenden Einfluss auf die Kinderseele.

Schwierig ist es jedoch, eine gesunde Widerstandskraft herzustellen gegen alle Ablenkungen, die in der Umgebung des Kindes vorhanden sind. Körperliche Krankheiten fallen sofort ins Auge, aber wenn Initiativkraft und Fantasie fehlen, mit denen man schöpferisch in der Welt tätig sein kann, fällt dies nicht gleich auf.

Doch der Befund ist eindeutig: Fernsehen, Video- und Computerspiele, Drogen und Electronic Learning wirken negativ auf die Fantasie und machen das Kind unfrei in seinen Entscheidungen.

Gesundheit zu erhalten durch eine natürliche Widerstandskraft und die Krankheit als Chance anzusehen, um Widerstände zu überwinden und an ihnen stark zu werden, dazu brauchen die Eltern Mut und täglich viel innere und äussere Anstrengung.

## Erdmut J. Schädel

Dr. med., Kinderarzt



# Machen uns digitale Medien dement?

Internet, Computer und Co. machen süchtig. Kinder und Jugendliche werden fettleibig, antriebsschwach, faul und schwermütig, wenn sie häufig und lang vor digitalen Medien sitzen, so Professor Dr. Manfred Spitzer.

Die Zahlen sind alarmierend: Laut Jahresbericht der Suchtbeauftragten der Bundesregierung Deutschland gelten etwa ein Sechstel der Kinder und Jugendlichen als problematische Internetnutzer. Ähnlich dürfte die Situation in der Schweiz sein. Digitale Medien verändern nach den Erkenntnissen von Prof. Dr. Manfred Spitzer unser Leben tief greifend.

## Trau, schau, wem

Der streitbare Wissenschaftler achtet sehr darauf, alle seine Thesen auch mit Studien zu belegen, um seinen durchaus nicht wenigen Gegnern in der öffentlichen Diskussion keine Angriffspunkte zu bieten. Glaubhaft sind für ihn allerdings fast nur Studien, die in internationalen medizinischen oder naturwissenschaftlichen Fachzeitschriften veröffentlicht worden sind. Die Studien aus dem Bereich der Medienwissenschaften, die meist zu anderen Ergebnissen kommen und einen Einsatz von Computern und Lernsoftware in Bildungseinrichtungen durchaus befürworten, hält Prof. Spitzer fast durchwegs für unglaubwürdig, weil sie oft von der Computerindustrie bezahlt seien.

## Das Gehirn braucht reale Anregungen

Prof. Spitzer hält Computer in Schulen oder sogar Kindergärten für sehr gefährlich: «Digitale Medien führen dazu, dass wir unser Gehirn weniger nutzen, wodurch seine Leistungsfähigkeit mit der Zeit abnimmt.» Bei Kindern und Jugendlichen, die intensiv digitale Medien nutzen (Computer, Smartphones, Spielkonsolen und Fernsehen),

«Es wird heute gern von Innovation gesprochen. Die grösste Innovationsquelle ist das Kind: Seine Ideen sind erfrischend, seine Neugierde ist unermesslich, und seine Fantasie ist belebend. Eine Gesellschaft, die diese Quelle erstickt, bleibt in der Vergangenheit stecken; sie beraubt sich damit ihrer eigenen Erneuerung.»

## Florian Osswald

Leitung der Pädagogischen Sektion am Goetheanum

werde sogar die Gehirnbildung behindert, wie mehrere Studien belegten. Diese zeigten, dass digitale Medien den Menschen in Abhängigkeit von der Dosis und dem Lebensalter schaden: «Es gehört zu den wichtigsten Erkenntnissen der Neurowissenschaft der letzten Jahrzehnte, dass das Gehirn dynamischer und flexibler ist als ein Muskel, der sich ebenfalls durch Beanspruchung bildet», erklärte Prof. Spitzer. Das Gehirn mit seinen rund einer Million Milliarden Verbindungen zwischen Nervenzellen bilde sich durch

«Das Gehirn schrumpft, wenn es weniger zu tun hat.»

Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Erleben, Entscheiden und Handeln. Als Umkehrschluss gelte: «Das Gehirn schrumpft, wenn es weniger zu tun hat.» Symptome digitaler Demenz sind nach Prof. Spitzer die zunehmende Unfähigkeit, sich zu orientieren, und als Folge sozialer Abstieg, Vereinsamung, Depression.



Das Gehirn bildet sich durch Wahrnehmen, Denken, Fühlen, Erleben, Entscheiden und Handeln.

Deshalb müsse sich die Gesellschaft damit befassen, was man dagegen tun kann und tun sollte.

## Die versteckte Sucht

Erwiesen sei, dass in den letzten Jahren körperliche Schwächen von Kindern und Jugendlichen stark zugenommen hätten. Sie sind für Prof. Spitzer eine Folge des wach-

senden Konsums elektronischer Medien und gehen für ihn auch immer Hand in Hand mit emotionalen und intellektuellen Schwächen: Kinder, die mehr Zeit vor dem Bildschirm verbrachten, hätten grössere Schwierigkeiten zu lernen, sich zu konzentrieren, sich selbst unter Kontrolle zu halten und sich sozial zu verhalten. Spieler von Computerspielen mit Gewaltanteilen zeigten sich weniger hilfsbereit, wenn sie in der Wirklichkeit Opfern von realer Gewalt beistehen sollten, zitiert Prof. Spitzer entsprechende Studien.

Im Vergleich mit anderen Süchten sei die Sucht nach der Nutzung digitaler Medien schwerer erkennbar, weil sie länger im Verborgenen bleibe.

## Singen, tanzen, lachen

Prof. Spitzers Hauptthese: Der Missbrauch des Internets sowie zu viel Fernsehen und zu viel Zeit, die



Sich draussen bewegen bringt das Gehirn ins Gleichgewicht.

Erfolge, wenn Menschen sich körperlich bewegen und Sport treiben, wenn sie viel tanzen, singen, lachen, musizieren, mit der Hand schreiben, mehrere Sprachen sprechen, einen grossen Bekanntenkreis, gute familiäre Bindungen sowie sinnvolle Arbeit haben, wenn sie hilfsbereit sind und Ehrenämter übernehmen.

Text veröffentlicht mit freundlicher Genehmigung der SAMA Baden-Württemberg.

## Christoph Noth

Manfred Spitzer: Digitale Demenz. Wie wir uns und unsere Kinder um den Verstand bringen. Droemer Knaur, 2012.  
Manfred Spitzer: Vorsicht Bildschirm! Elektronische Medien, Gehirnentwicklung, Gesundheit und Gesellschaft. Klett, 2006.

## Prof. Dr. Manfred Spitzer

leitet die psychiatrische Universitätsklinik in Ulm sowie das von ihm 2004 gegründete ZNL Transfer-Zentrum für Neurowissenschaften und Lernen. Der Gehirnforscher und Psychiater arbeitet an der Schnittstelle von Geist und Gehirn in den Bereichen der kognitiven und sozialen Neurowissenschaft. Mit seinen Büchern und TV-Sendungen vermittelt er der Öffentlichkeit allgemeinverständlich Ergebnisse und Zusammenhänge der Neurowissenschaften. Er ist Autor des Buches «Digitale Demenz» und warnte in einem Vortrag am 17. Mai 2013 in Stuttgart-Freiburg vor digitaler Demenz.

## Die Steiner-Schule im Silicon Valley

Drei Viertel der Eltern der Waldorf-/Steiner-Schule im Silicon Valley arbeiten in Hightechfirmen, wie z. B. bei Google, Apple, Yahoo und Hewlett-Packard. Aber die Hauptunterrichtsmittel der Steiner-Schulen, auch derjenigen im Silicon Valley, sind alles andere als hightech: Federn und Papier, Stricknadeln und manchmal auch Lehm. Kein Computer weit und breit. Keine Bildschirme. Sie dürfen nicht ins Klassenzimmer, und die Schule empfiehlt auch nicht deren Benutzung durch Kinder zu Hause. Ein Artikel über diese Schule zitiert unter anderem einen führenden Mitarbeiter der Öffentlichkeitsabteilung von Google, der meint, es sei Unsinn, zu glauben, eine App auf einem Tabletcomputer könne seinen Kindern besser Lesen oder Rechnen beibringen als ein Lehrer aus Fleisch und Blut.



## Das Gute an Kinderkrankheiten

Die Kindheit ist ein kostbares Gut, in ihr liegt ein grosses Entwicklungspotenzial, das ausschlaggebend für die spätere seelische und körperliche Gesundheit ist.

Trotz Impfungen in der allerfrühesten Kindheit sind unsere Kinder nicht widerstandsfähiger und gesünder geworden. Womit hängt das zusammen?

Einerseits ist die Entwicklung des Kindes von der Vererbung, andererseits aber auch von seiner individuellen Persönlichkeit abhängig. Erbmerkmale sind verantwortlich für die körperliche Entwicklung

entwickelt. Auch die Hauterscheinungen sind ein Zeichen dieses Umbaus, ähnlich wie man es bei der Häutung der Schlangen beobachten kann.

Auf den wichtigen Zusammenhang zwischen fieberhaften Kinderkrankheiten und Krebserkrankungen im späteren Erwachsenenalter sei hier nur am Rande hingewiesen. Das Risiko

### «Kinderkrankheiten haben durchaus einen Sinn.»

des Menschen und werden von Generation zu Generation weitergetragen. Seelische Eigenschaften hängen jedoch nicht mit der Vererbung zusammen, sondern mit der individuellen Persönlichkeit des Kindes. Beide Phänomene sind nicht kongruent und müssen sich einander anpassen. Man kann die Anpassungsschwierigkeiten auch als einen Kampf bezeichnen, der in den klassischen Kinderkrankheiten wie Masern, Scharlach,

erwachsener Frauen, an Gebärmutterhalskrebs zu erkranken, ist erheblich höher, wenn diese Frauen keine Kinderkrankheiten durchgemacht haben oder dagegen geimpft wurden.

Kinderkrankheiten können also durchaus einen Sinn und eine Bedeutung haben, wenn sie als notwendige Entwicklungskrankheiten angesehen werden, die das Kind in seiner körperlichen und



Kinderkrankheiten helfen dem Kind in seiner Entwicklung.

Röteln, Windpocken, Keuchhusen und Dreitagefieber zum Ausdruck kommt.

Die typischen Kinderkrankheiten sind dadurch gekennzeichnet, dass sie zum einen Infektionskrankheiten sind und zum anderen meist mit hohem Fieber einhergehen und sich grösstenteils in Form eines spezifischen Hautausschlags auf der Haut abspielen. Das begleitende Fieber zeigt, dass die Individualität des Kindes sich

seelisch-geistigen Entwicklung und Gesundheit fördern. Zweifellos erfordert der Umgang mit ihnen eine differenzierte Vorgehensweise, die den ganzen Menschen und sein Umfeld berücksichtigt und miteinbezieht. Dies ist nur möglich, wenn das Kind während der Krankheit 24 Stunden liebevoll umsorgt werden kann.

**Erdmut J. Schädel**  
Dr. med., Kinderarzt

# Vorgeburtliches Leben und Geburt

Guter Hoffnung, in Erwartung sein. Diese Worte beschreiben die Gemütsverfassung von werdenden Müttern: Die Frauen erwarten die Geburt ihres Kindes, sie hoffen, dass es gesund zur Welt kommt, hoffen auf ein gutes Leben für das Kind.

Oft fühlen die Mütter vor der Schwangerschaft das Wesen, das zu ihnen kommen will. Einige träumen vom Kind, das sie als Mutter auserwählt hat.

Das Kind erlebt als Embryo in der Gebärmutter das Ur-Behütetsein. Über die Mutter erlebt es das Leben ausserhalb dieser Hülle, die Freuden und Sorgen der Mutter. Es hört die Stimmen der Menschen, vor allem diejenigen der künftigen Eltern und Geschwister; auch Musik hört es mit. Die Hebammen empfehlen den Müttern, sich in der Schwangerschaft Zeit zu nehmen, das Kind zu spüren und zu fühlen, was es ihnen mitteilen will.

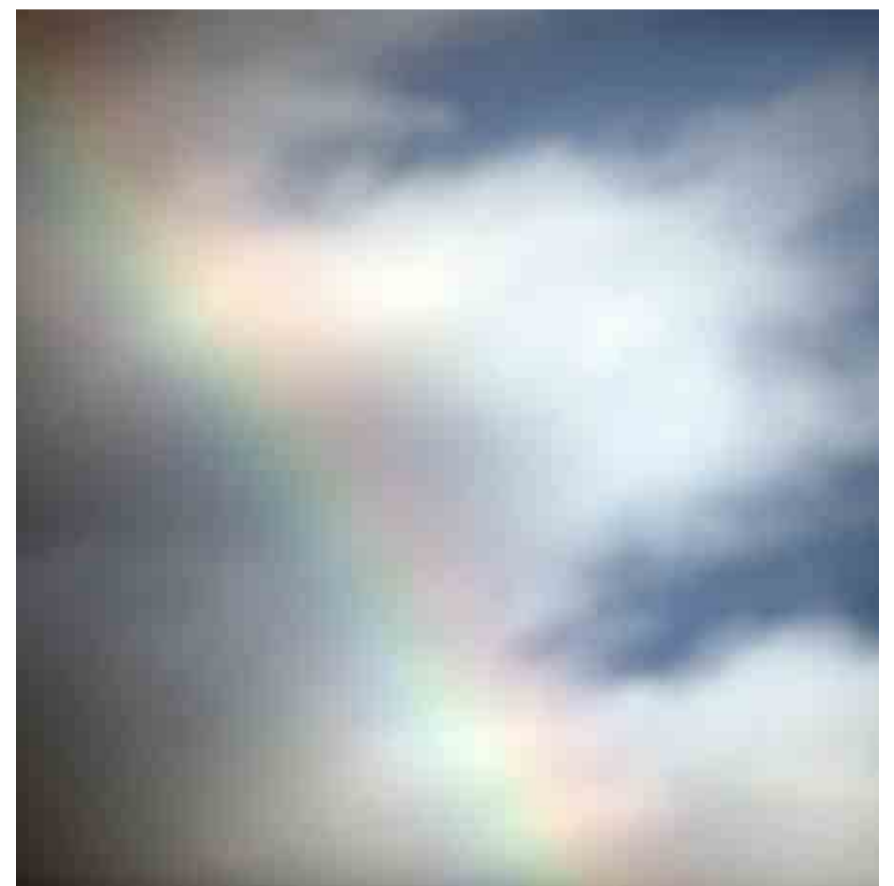
Die Mütter wollen das Beste für ihr Kind. Sie haben Fragen zu den Untersuchungen während der Schwangerschaft, vor allem zum Ultraschall. Einige lehnen diese Untersuchungsmethode ab. Erfahrene Hebammen in Geburtshäusern empfehlen den Ultraschall in der 21. Schwangerschaftswoche zur Überprüfung des Organwachstums und weiterer Hinweise, welche für die Geburt wichtige Informationen geben.

#### Sich in die Welt vortasten

Die Geburt eines Kindes ist für jede Mutter ein einmaliger, ganz besonderer Moment. Wenn Mutter und Kind gesund sind, sollte das Kind den Geburtstermin bestimmen und nicht die Eltern oder die Ärzte. Bei einer Geburt ist es wichtig, dass die

unterstützt den Geburtsvorgang, schützt Mutter und Kind vor Schaden und führt sie sicher durch die Geburt. Die Endorphine (Glückshormone) und das Oxytocin (Bindungshormon) sind wichtig für Mutter und Kind. Diese Hormone

Hüllen und abgedämpftes Licht. Dieser Augenblick ist kostbar, Mutter und Kind sollen nicht gestört werden. Das Kind erkennt die Mutter, riecht sie, hört den vertrauten Herzschlag, erkennt die Stimmen von Mutter und Vater. In den



Oft fühlt die Mutter das Wesen, das zu ihr kommen will.

sind beim Notfallkaiserschnitt auch vorhanden, hingegen kaum bei der programmierten Schnittgeburt.

Der Durchgang durch den Geburtskanal ist auch ein intensives Erlebnis für den Tastsinn des Kindes. Denn über das Tasten und die Berührung kommen die Kinder besser in ihren

ersten zwei bis drei Stunden nach der Geburt sind die Kinder wach, dann fallen sie für fünf bis sechs Stunden in den sogenannten Geburtsschlaf.

Die Mütter sollten in den ersten zwei bis drei Wochen Zeit haben für ihr neugeborenes Kind, sollten frei sein von Verpflichtungen und Terminen. Jemand anderes sollte sich um den Haushalt und die älteren Kinder kümmern. Die Mutter ist in den ersten Wochen nach der Geburt durch ihre spezifische Hormonsituation getragen. Den Vätern wird empfohlen, sich nicht zu viel zuzumuten, denn sie verfügen nicht über diese Hormone.

Mit der mütterlichen Gegenwart, mit ihrer Liebe und grossen Zuwendung kann das Neugeborene gut auf Erden ankommen.

### «Mütter sollten sich Zeit nehmen können für das Neugeborene.»

Hebammen bzw. die Ärzte Mutter und Kind viel Zeit lassen. Das Beste ist, wenn die Mutter in einem ruhigen Zimmer, ohne Hektik und äussere Einflüsse, ihr Kind gebären kann. Bei einer Spontangeburt ohne Medikamente produziert die Mutter durch die Geburtsschmerzen Hormone, die auch aufs Kind übergehen und bei beiden die Schmerztoleranz erhöhen. Der Geburtsschmerz

Körper. Die Kaiserschnittkinder benötigen in den ersten Lebensmonaten noch viel mehr zärtliche Zuwendung und Berührung.

#### Zeit haben für das Neugeborene

Für die Mutter ist der grosse Glücksmoment unmittelbar nach der Geburt, wenn das Kind auf ihrer Brust liegt. Jetzt brauchen die beiden Ruhe und Zeit, warme

**Zusammenfassung des Gesprächs mit Ines Kolb, Hebamme**

# Die geplante Geburt

Die technischen Möglichkeiten der modernen Medizin werfen ethische Fragen auf, die uns überfordern. Während wir längst zum Handeln gezwungen sind, merken wir, dass wir mit unserem Urteil nicht mehr klarkommen. Ein Artikel über Geburt, Tod und Selbstbestimmung.

Geburt und Tod, die Grenzereignisse unseres Lebens, haben die Menschen seit jeher beschäftigt. Doch durch die kategorische Forderung unserer Zeit nach Selbstbestimmung hat die Auseinandersetzung mit Geburt und Tod eine neue, möglicherweise noch nie da gewesene Dimension angenommen.

## Ein Drittel Kaiserschnittgeburten

Während Lebensverlängerung und Sterbehilfe seit Jahrzehnten als ernste und schwierige Themen empfunden werden und auch zunehmend die Frage nach einem Leben nach dem Tode aufleuchtet, wird die «selbstbestimmte» Festlegung von Schwangerschaft und Geburt viel weniger thematisiert, geschweige denn die Frage einer Vorgeburtlichkeit. Wir übersehen dabei, dass in der Schweiz der Geburtstermin durch Geburtenregelung und Kaiserschnitt bereits in einer Mehrheit der Fälle von aussen bestimmt wird. Der Anteil der Kaiserschnittgeburten liegt in der Schweiz bei 33 Prozent. Er übertrifft damit die von der WHO empfohlene Obergrenze um mehr als das Doppelte. Studien aus Deutschland zeigen, dass die Schnittentbindung nur zu etwa 10 Prozent medizinisch indiziert erfolgt.

Wo sind die Grenzen? Die Medien berichten enthusiastisch über neue medizintechnische Errungenschaften: erfolgreiche Schwangerschaften durch Gebärmutter-Transplantation, Präimplantationsdiagnostik, pränatale Labortests durch einfache Blutentnahme bei der Schwangeren zur Früherfassung von Mongoloiden. Gleichzeitig wächst der Druck

## Vorgeburtserlebnisse

Während es mittlerweile eine ganze Flut von wissenschaftlichen Publikationen zu Nahtoderlebnissen gibt, sind veröffentlichte Berichte zur Geburt noch spärlich. 2014 haben zwei Psychologinnen der Universität Boston bei Schulkindern durch ausgeklügelte, aber durchgehend validierte Fragen herausgefunden, dass Kinder noch eine Empfindung dafür haben, dass sie vor der Geburt schon da gewesen sind. Den meisten befragten Kindern war klar, dass sie vor ihrer Zeugung biologisch noch nicht existierten, aber dass sie bereits Gefühle und Wünsche hatten, wie zum Beispiel, dass die Mutter wirklich schwanger würde, dass sie ihre Mutter kennenlernen würden. Die aufwändigen Untersuchungen wurden bewusst in zwei komplett verschiedenen kulturellen Settings in Ecuador durchgeführt; die Forschungsergebnisse waren bei beiden Kulturen auffallend ähnlich. In der Zusammenfassung schreiben die Autorinnen: «Die Resultate entsprechen der Nahtodforschung und legen nahe, dass es eine nicht-angelernte kognitive Tendenz gibt, Emotionen und Wünsche als ewigen Kern der Persönlichkeit zu sehen.» Ist es nicht bemerkenswert, dass die moderne Psychologie aufgrund strenger wissenschaftlicher Forschung heute einen «ewigen Persönlichkeitskern» des Menschen nachweisen kann?

## Ethische Fragen auf dem Prüfstand

Unsere westliche Zivilisation basiert auf der unantastbaren Würde des einzelnen Menschen, verbrieft etwa in der Allgemeinen Erklärung der

geführt – sie werden uns in nächster Zeit erneut herausfordern. Die Medizin eröffnet immer grandiosere technische Möglichkeiten, während gleichzeitig eine Verknappung der Ressourcen stattfindet. Die Befürchtung, dass die (technische) Möglichkeit zur (Selbst-)Bestimmung von Geburt und Tod dazu führt, dass gesellschaftlicher Druck ausgeübt wird, ist weit verbreitet. Die Eltern mongoloider Kinder bekommen zu spüren: «Eigentlich hätten ihr das verhindern können.»

## Der Mensch, Bürger zweier Welten

Wie können wir uns bei all den Fragen zu Geburt und Tod ein Urteil bilden? Sollten wir das nicht besser den Fachärzten und Ethikern überlassen? Nein! Viele unserer Ethikansätze basieren auf einem einseitig materialistisch geprägten Denken, das dem Leben nicht gerecht wird. Geburt und Tod als die

## Begriffserklärung & Rechtslage

Die «geplante Geburt» basiert ebenso auf Massnahmen zu ihrer Verhinderung oder Verschiebung wie auch zu ihrer Förderung.

### Geburt-verhindernd

Die **Schwangerschaftsverhütung** ist längst eine nicht mehr wegzudenkende Voraussetzung unserer westlichen Zivilisation. Die Entdeckung der fruchtbaren Tage der Frau (1930), die Erfindung der Pille (1960) und später der Spirale und ihre Kommerzialisierung ermöglichen es den Frauen, ihre Fruchtbarkeit selber zu kontrollieren.

Auch die **Abtreibung** ist durch ihre Legalisierung in den 1970er-Jahren zu einem zivilisatorischen Meilenstein geworden. Mit 72,2 Prozent Ja-Stimmen wurde in der Schweiz 2002 nach 30-jähriger politischer Auseinandersetzung durch Revision des Strafgesetzbuches die Fristenregelung angenommen: In den ersten zwölf Wochen liegt der Entscheid bei der Schwangeren, ab der 13. Woche ist ein Abbruch noch zulässig, wenn die Gefahr einer schwerwiegenden körperlichen oder seelischen Notlage besteht (Art. 118–120 des Strafgesetzbuches).




Willkommen auf Erden – ein grosses Geschenk.

Grenzereignisse unseres Lebens werfen die Frage auf, was denn jenseits dieser Grenzen liegt. Wenn sich Geburt und Tod auch als physische Ereignisse abspielen, so zeigen sie, dass der Mensch Bürger zweier Welten ist. Und wenn wir heute so sehr auf unsere Autonomie pochen, so stellt sich doch die Frage, wer oder was denn dieses autonome Selbst ist.

Sobald wir ein Leben vor der Geburt und nach dem Tod – auch nur der Möglichkeit nach – in Betracht ziehen, müsste uns eigentlich eine heilige Scheu befallen, beide, Geburt und Tod, rein aus der Sichtweise des uns vertrauten Irdischen zu bestimm-

men. Das spüren viele Menschen – und handeln auch danach. So ist es bemerkenswert, dass sich in der Schweiz trotz aller Pränataldiagnostik die Zahl der lebend geborenen mongoloiden Kinder in den letzten zehn Jahren verdoppelt hat! Was wollen sie uns sagen?

**Hans-Ulrich Albónico, Dr. med.**

 Giovanni Maio: Medizin ohne Mass? Vom Diktat des Machbaren zu einer Ethik der Besonnenheit, TRIAS, 2014.  
Rudolf Steiner: Richtkräfte im Chaos. Wie kann die seelische Not der Gegenwart überwunden werden?  
Rudolf Steiner Verlag, 2004.  
Peter Selg: Ungeborenheit. Die Präexistenz des Menschen und der Weg zur Geburt. Verlag des Ita Wegman Instituts, 2013.

**Amniozentese** (Fruchtwasseruntersuchung): durch Punktion der Fruchtblase einer schwangeren Frau zur Untersuchung der fetalen Zellen, speziell auf Chromosomenanomalien und Erbkrankheiten (Trisomie 21) sowie Stoffwechselerkrankungen. Rechtlich zugelassen.

**Pränatal-Tests NIPT** – «Nicht-invasiver Pränatal-Test»: Labortest, bei welchem die DNA des Fötus durch eine einfache Blutentnahme bei der Mutter nachgewiesen werden kann. Dient zur frühen Erfassung von Chromosomen-Störungen, insbesondere von Trisomie 21 bei mongoloiden Föten. Rechtlich zugelassen.

**Präimplantationsdiagnostik PID:** Zellbiologische oder molekulargenetische Untersuchungen zum Entscheid, ob ein durch IVF erzeugter Embryo in die Gebärmutter eingepflanzt werden soll oder nicht (siehe unten).

**Schwangerschaftsfördernd**  
**Leihmutter-Schwangerschaft:** Eine Leihmutter ist eine Frau, die für die Dauer einer Schwangerschaft ihre Gebärmutter «ausleiht», um an Stelle einer anderen Frau ein Kind zur Welt zu bringen. In der Schweiz

im Fortpflanzungsmedizingesetz (FMedG) anfangs 2015 noch verboten.

**In-vitro-Fertilisation IVF:** Befruchtung im Glas: Methode zur künstlichen Befruchtung. Die Eizellen werden mit dem aufbereiteten Spermium in einem Reagenzglas zusammengebracht. Es findet – eventuell – eine spontane Befruchtung statt. Die Embryonen werden im Brutschrank kultiviert, einer «Qualitätskontrolle» unterzogen und dann mittels Embryonen-Transfer in die Gebärmutter gebracht. Rechtlich in der Schweiz zugelassen.

**Präimplantationsdiagnostik PID:** Zellbiologische und molekulargenetische Untersuchungen zum Entscheid, ob ein durch IVF erzeugter Embryo zum Transfer freigegeben werden soll. In der Schweiz durch das Fortpflanzungsmedizingesetz vom 18.12.1998 verboten, durch die Abstimmung im Juni 2015 jedoch mit grossem Mehr angenommen. Bemerkenswert: die Regelung der Fortpflanzungsmedizin steht in der Bundesverfassung im gleichen Artikel 119 wie die Gentechnologie.

## «Es gibt ein Leben vor der Geburt.»

seitens der Ökonomie. So erhalten in Deutschland die Geburtsabteilungen mehr Geld für die Behandlung von Frühgeborenen unter 1500 Gramm, müssen aber «Mindestmengen» ausweisen. Und plötzlich weist Deutschland mehr Frühgeborene unter 1500 Gramm auf. Wir sind weitgehend an solche Schlagzeilen gewöhnt, aber verstehen wir wirklich, worum es geht? Wie gelangen wir zu einem – auch nur für uns selbst – sicheren Urteil?

Menschenrechte (1948), der Europäischen Menschenrechtskonvention (1950, Beitritt der Schweiz 1974) oder im Schweizerischen Zivilgesetzbuch (1907). Dennoch gab – und gibt – es das Nützlichkeits-Denken: Unter welchen Bedingungen ist der Einzelne «nützlich» für die ganze Gesellschaft? Solche Erwägungen kommen oft in scheinbar strenge Wissenschaft gekleidet daher, haben aber in der Vergangenheit zu den schrecklichsten Verirrungen



# Lernen fürs Leben

Kinder erbringen eine ungeheure Lernleistung auf ihrem Weg vom Babydasein zum Erwachsenenleben. Sie dabei zu fördern, ist die Kunst.

In den ersten Lebensjahren lernen Kinder unendlich viel. Das kleine Kind lässt sich durch nichts entmutigen. So etwa, wenn es lernt, aufrecht zu stehen, die Schwerkraft zu überwinden. Wie oft fällt es hin, versucht es erneut – macht erste Schritte und beginnt zu gehen.

Im zweiten Jahr, nachdem es gehen gelernt hat, entwickelt sich die Sprache durch Nachahmung. Es formen sich Worte und schliesslich Sätze. Dann erwacht allmählich das Denken. Die Erinnerung beginnt sich zu bilden.

Dabei ist hilfreich, wenn die Kinder Lebensprozesse miterleben können, z. B. dass die Eier von den Hühnern gelegt werden und sie dafür Futter brauchen oder dass die Kuh gemolken werden muss, damit wir Milch trinken können.

## Jedes Kind ist anders

Jedes Kind hat seinen eigenen Charakter. Kinder bringen eigene Impulse mit. Dies ist für die Eltern schon in den ersten Lebenstagen erlebbar. Jedes Kind hat seine ganz eigenen Talente, Vorlieben und Bedürfnisse.

Durch die innige, uneingeschränkte Beziehung der Eltern, durch ihre hingebungsvolle und verständnisvolle Liebe helfen sie ihrem Kind, Charakter und Fähigkeiten im Verlaufe der Kindheit zu seinem Besten zu entwickeln. Die manchmal schwierigen

Entwicklungsphasen tragen die Eltern liebevoll und nachsichtig mit, auch wenn es oft nicht einfach ist.

Kinder brauchen Zuwendung und Liebe, brauchen Zeit zum Spielen, um im freien Spiel die Natur und die vielen Zusammenhänge des Lebens zu entdecken und um zu sich selbst zu finden.

## Was Kinder erleben, prägt sie fürs Leben

Jedes Kind ist einzigartig, jedes wächst und reift zu einer individuellen Persönlichkeit heran. Was es im Elternhaus und in der Schule erlebt, was es in der Begegnung mit den Erwachsenen erfährt, ist der Nährboden für das Erwachsenwerden. Die Kinder schaffen sich ihr Weltbild und ihre Wertevorstellungen aus dem Spiel und aus dem, was sie durch das Verhalten, das Vorbild der «Grossen» lernen. Sie entwickeln daraus die Leitmotive für ihre Lebensgestaltung. Als Erwachsene bauen sie mit diesen Wertevorstellungen an der Zukunft der Erde mit.



«Es ist so schön zu sehen, wie ein Kind spielend, spielerisch die wichtigsten Dinge wie Gehen, Sprechen, Denken lernt. Wenn dann noch das Lachen und die Liebe dazukommen, sind die Kinder ganz gut für das Leben gerüstet. So vielen Kindern aber raubt man das «Kind sein» – sie dürfen oder können nicht spielen. Manchmal aber auch kann Liebe sie retten oder Humor oder eben SPIELEN.»

Dimitri

## Diese Organisationen unterstützen uns.



Ausgezeichnet biodynamisch.



[www.buch-beer.ch](http://www.buch-beer.ch)



Die CoOpera, Stiftung zur Altersvorsorge, orientiert sich primär am Sinn der Anlage. Rendite ist Randbedingung, nicht Ziel. Damit hebt sie sich von den meisten vergleichbaren Einrichtungen ab. Viele Projekte hat die CoOpera mit dieser Haltung ermöglicht – schon über 30 Jahre lang. Informationen dazu auf [www.coopera.ch](http://www.coopera.ch)

## Öffentliche Tagung: Die bedrohte Kindheit.

Samstag, 24. Oktober 2015, Rüttihubelbad, Walkringen bei Bern. Anmeldung unter [www.ruettihubelbad.ch/de/bildung](http://www.ruettihubelbad.ch/de/bildung) oder Tel. 031 700 81 81

Jeder gesammelte Franken zählt. Danke schön.

PC-Konto:  
10-749020-0

IBAN:  
CH06 0900 0000 1074 9020 0

# Ja, ich stärke Kinder und spende.

Ihre Spende stärkt die Forschung und Weiterentwicklung des ganzheitlichen Kinderverständnisses. Sie gibt Impulse für alle, denen das Wohl, die Gesundheit und die Zukunft der Kinder am Herzen liegen.

Online in Deutsch | English | Français | Italiano: [www.fondsgoetheanum.org](http://www.fondsgoetheanum.org)