



Bund der Freien  
Waldorfschulen

# Salutogenese – gesundheitsfördernde Erziehung an Waldorfschulen



Blickpunkt  
10





## Waldorfschule und Gesundheit

Die Waldorfpädagogik legt ein besonderes Augenmerk auf die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Nach fast hundert Jahren Waldorfschule ist deutlich, dass Rudolf Steiners Idee einer salutogenetischen Erziehung sehr vorausschauend war.

Sind die Schüler in den unteren Klassen rotwangig und begeistert bei der Sache, oder sitzen sie blass und unruhig im Unterricht? Bewegt sich ein Jugendlicher geschmeidig und ausdrucksvoll, oder schlurft er müde und desinteressiert durch den Raum? Für Waldorflehrer liegen in solchen Beobachtungen wichtige Qualitätsmerkmale ihrer Arbeit. Sie achten in besonderem Maße auf die körperlichen Begleiterscheinungen ihres Unterrichts. Denn im heranwachsenden Menschen sind die körperliche, seelische und geistige Ebene noch viel enger miteinander verwoben als beim Erwachsenen. Was das Kind seelisch erlebt, drückt sich unmittelbar in körperlichen Reaktionen aus und kann dem noch bildungsfähigen Organismus dauerhaft eingepägt werden. In Kindheit und Jugend werden physiologische Anlagen ausgebildet, die die spätere Gesundheit oder Krankheit maßgeblich beeinflussen können. Die

Aufgabe von Erziehung und Unterricht besteht also auch darin, eine möglichst gesunde physische Entwicklung zu ermöglichen, damit der

Körper im späteren Leben ein gutes Werkzeug für die Verwirklichung der seelischen und geistigen Impulse des Menschen sein kann.

*Der Erzieher soll sich in der Ausübung seiner Kunst verhalten wie der Gärtner, der eine Pflanze in den Boden setzt und pflegt.*

RUDOLF STEINER

# Gesundheit als Zeitforderung

**Gesundheit ist ein hohes Gut. Sie stellt die Grundlage menschlicher Freiheit, Kreativität und Verantwortlichkeit dar.**

Die Weltgesundheitsorganisation hat 1986 in der Ottawa-Charta die Gesundheitsförderung zu einer weltweiten Forderung erhoben und schon damals einen ganzheitlichen Gesundheitsbegriff zugrunde gelegt, der auch seelische und soziale Aspekte umfasst. Der israelisch-amerikanische Arzt Aaron Antonovsky untersuchte die **Entstehung von Gesundheit (Salutogenese)** und zeigte, wie die innere Einstellung eines Menschen, sein Gefühl von Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit des Lebens, Gesundheit und Krankheit beeinflussen können.<sup>1</sup> Sehr viele Menschen erfahren heute die gesundheitsschädliche Wirkung von Stress, Angst und Depressionen. Übungen zur körperlichen und geistigen Achtsamkeit werden daher nicht mehr nur als entspannend, sondern als gesundheitsfördernd angesehen.<sup>2</sup> Die medizinische Forschung zeigt, auf welche Weise seelische Erlebnisse direkt auf leibliche Vorgänge wie Pulsschlag und Atem, Verdauungstätigkeit oder das Immunsystem wirken. Wir wissen heute auch, dass Stress in der frühen Kindheit eine geradezu toxische Wirkung auf die körperliche, soziale und kognitive Entwicklung haben kann.<sup>3</sup> Die physiologischen Grundlagen des Lernens sind gut erforscht,<sup>4</sup> und der Zusammenhang zwischen Gesundheit und schulischer Leistungsfähigkeit hat das Bewusstsein für die Bedeutung schulischer Gesundheitsförderung verstärkt.<sup>5</sup> **Der salutogenetische Ansatz der Waldorfschulen ist daher heute noch aktueller als zur Zeit ihrer Begründung vor fast 100 Jahren.**

*Die ganze Unterrichts- und Erziehungsmethode der Waldorfschule ist ja daraufhin orientiert, gesundend auf das Kind zu wirken.*

RUDOLF STEINER



# Zusammenhang zwischen Unterricht und Gesundheit

Zur Zeit der Begründung der Waldorfschule gab es noch keine psychosomatische Medizin, und doch wies Rudolf Steiner schon damals dezidiert auf die physiologischen Auswirkungen von Erziehung und Unterricht hin.<sup>6</sup>

„Was im kindlichen Alter in die Seele aufgenommen wird, das erscheint im Erwachsenen als gesunde oder kranke Körperverfassung. Denn im Kinde überträgt sich jeder seelische Impuls in gesunde oder kranke Atmung, in gesunde oder kranke Zirkulation, in gesunde oder kranke Verdauungstätigkeit. Was da Krankes entsteht, fällt oft am Kinde noch nicht auf. Aber der Keim wächst mit dem Menschen heran, und manche chronische Krankheit der vierziger Jahre des Menschen ist das Ergebnis der Seelenverbildung im ersten oder zweiten Lebensjahrzehnt.“<sup>7</sup>

Psychosomatische Wirkungen schulischen Unterrichts werden durch die neuere Forschung vielfach bestätigt.<sup>8</sup> Steiner wies allgemein auf die Wirkung einer Erziehungsmethodik hin, die primär auf intellektuelles Verständnis ausgerichtet ist: „Wenn wir das Kind [zu früh] zu viel denken lassen, dann versetzen wir in den Organismus die Anlage zu einer frühen Sklerose, zu einer frühen Arterienverkalkung.“<sup>9</sup> Das Kind müsse gedankliches Verständnis vielmehr aus dem Erleben der Unterrichtsinhalte durch künstlerische und praktische Tätigkeit entwickeln. Schon in den 1920er Jahren diagnostizierte Steiner eine weit verbreitete körperliche Unbeweglichkeit: Viele Erwachsene seien zu stark verfestigt, sie trügen ihren Körper „gewissermaßen wie eine hölzerne Maschine“ mit sich herum. Dagegen wirke eine Erziehung, die mit dem Kind altersgemäß und in erlebnishaft-künstlerischer Weise arbeite so auf die körperliche Entwicklung, dass sich der Mensch später im Leben in seinem Leib wohl fühle, dass ihm jeder Schritt, jede Handlung Freude machen könne.

## Aspekte des Gesundheitsbegriffs der Waldorfpädagogik

Die Waldorfpädagogik sieht einen engen Zusammenhang zwischen der Psyche des Menschen und den Kräften, die seinen Organismus aufbauen und gesund erhalten. Für das Seelische unterscheidet sie insbesondere zwischen Erkennen und Handeln, zwischen distanziert betrachtendem Bewusstsein und herzlich zupackendem Tun.

Die leiblichen Grundlagen des Bewusstseins liegen im Nerven- und Sinnes-System mit dem Kopf als Zentrum, während der Wille im unbewussten Stoffwechsellsystem wurzelt und sich vor allem in den Bewegungen der Gliedmaßen verwirklicht. In Bezug auf die organischen Lebenskräfte wirkt das Bewusstsein abbauend – eine Tatsache, die man am Phänomen der Ermüdung nach intellektueller Anstrengung leicht beobachten kann. Der Stoffwechsel dagegen baut auf, drängt aber das Bewusstsein zurück (z.B. in der Müdigkeit nach dem Essen). Im Herz- und Atmungssystem liegt die schwingende Mitte, die die beiden Pole rhythmisch verbindet und ausgleicht. Für die Waldorfpädagogik liegt eine wesentliche Grundlage der Gesundheit in einem rhythmischen Wechselspiel zwischen körperlichem Aufbau und Abbau, zwischen Wachen und Schlafen, Erkennen und Tun.<sup>10</sup>

Das gesunde Zusammenspiel der körperlichen und seelischen Funktionen muss in der Kindheit und Jugend erst stabil ausgebildet werden. Eine Überbeanspruchung der wachen Aufmerksamkeit (also des Nerven-Sinnes-Systems) könnte zu einem vorherrschenden subtilen Abbau führen, der sich im späteren Leben möglicherweise in körperlichen Verhärtungen (Verkalkung, Arthrose, etc.) zeigen kann.





## Empirische Studien zur gesundheitlichen Wirkung der Waldorfpädagogik

Die Gesundheit von Waldorfschülern wurde in verschiedenen Studien wissenschaftlich untersucht.

### Berner Kinderstudie

Eine Elternbefragung zu Gesundheit und Lebensstil, die 2006 in der Schweiz durchgeführt wurde, verglich rund 170 vier- bis achtjährige Kinder aus öffentlichen Kindergärten und Schulen mit 70 Waldorfkindergarten- und Waldorfschulkindern.<sup>11</sup> Die Waldorfkinder litten seltener unter Allergien (2 % an Heuschnupfen gegenüber 18 % der Kinder aus öffentlichen Einrichtungen, 8 % vs. 16 % an Neurodermitis und 5 % vs. 11 % an Asthma). Erkältungen traten bei den Kindern beider Gruppen ähnlich häufig auf, die Waldorfkinder hatten aber viel seltener eine Hals- oder Mittelohrentzündung (10 % vs. 95 % ein bis drei Mal im Jahr). Die Waldorfkinder waren im Schnitt länger gestillt worden, erhielten seltener Antibiotika oder fiebersenkende Mittel und waren deutlich seltener gegen Masern, Mumps, Röteln und Keuchhusten geimpft. 84 % der Waldorfkinder (48 % der Vergleichsgruppe) spielten keine Computerspiele und 64 % (gegenüber 16 %) sahen nie fern. Der Bildungsstand der Waldorfeltern war im Schnitt höher, die ökonomische Situation aber etwas schlechter als in der Vergleichsgruppe. 70 % der Waldorfeltern hatten eine anthroposophische oder sonstige spirituelle oder religiöse Lebenseinstellung, in der Vergleichsgruppe waren es 26 %. Die Studie zeigt, dass eine spirituelle Lebensorientierung die Wahl einer ganzheitlichen Erziehungsmethode und einen gesundheitsfördernden Lebensstil begünstigt.

## Allergie-Studien

Ähnlich wie in der Berner Studie hatte schon eine viel beachtete schwedische Untersuchung von rund 300 Waldorfschülern und 380 Schülern aus staatlichen Schulen (5–13 Jahre alt) gezeigt, dass Waldorfschüler signifikant seltener an Allergien leiden (Asthma 6 % gegenüber 17 %, Heuschnupfen 7 % vs. 14 %, Neurodermitis 3 % vs. 9 %).<sup>12</sup> Die Tendenz dieser Ergebnisse wurde in einer internationalen Folgestudie an 14.900 fünf- bis dreizehnjährigen Kindern (davon 4.600 Waldorfschüler) in Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden und Schweden bestätigt.<sup>13</sup> Die unterschiedliche Häufigkeit von Allergien bei Waldorf- und Regelschulkindern war immer noch deutlich und fiel dann besonders signifikant aus, wenn die Waldorkinder aus einem anthroposophisch orientierten Elternhaus kamen.<sup>14</sup> Als mögliche messbare Einflussfaktoren wurden eine deutlich geringere Verwendung von Antibiotika und fiebersenkenden Mitteln sowie eine geringere Impfquote identifiziert.<sup>15</sup>



## Ehemaligen-Studien

Ob der Besuch einer Waldorfschule auch Folgen für die lebenslange Gesundheit hat, wurde in einer 2007 publizierten Studie untersucht. Bei 1.100 ehemaligen Waldorfschülern traten chronische Erkrankungen wie Arthrose, Rheuma, Bluthochdruck und Diabetes deutlich seltener auf als im bundesdeutschen Durchschnitt.<sup>16</sup> In einer methodisch abgesicherten Nachfolgestudie wurden weitere 1.100 Waldorfabsolventen im Alter zwischen 20 und 80 Jahren direkt mit 1.700 Personen verglichen, die keine Waldorfschule besucht hatten.<sup>17</sup> Die ehemaligen Waldorfschüler litten deutlich seltener unter Arthrose (-30 %), Gleichgewichtsstörungen (-45 %), Gelenkschmerzen (-40 %), Rückenschmerzen (-20 %), Magen-Darm-Beschwerden (-20 %) und Schlafstörungen (-30 %). Diese Unterschiede waren unabhängig vom Gesundheitsverhalten (Sport, Ernährung, Rauchen, Alkoholkonsum, Freizeitgestaltung), von der eigenen

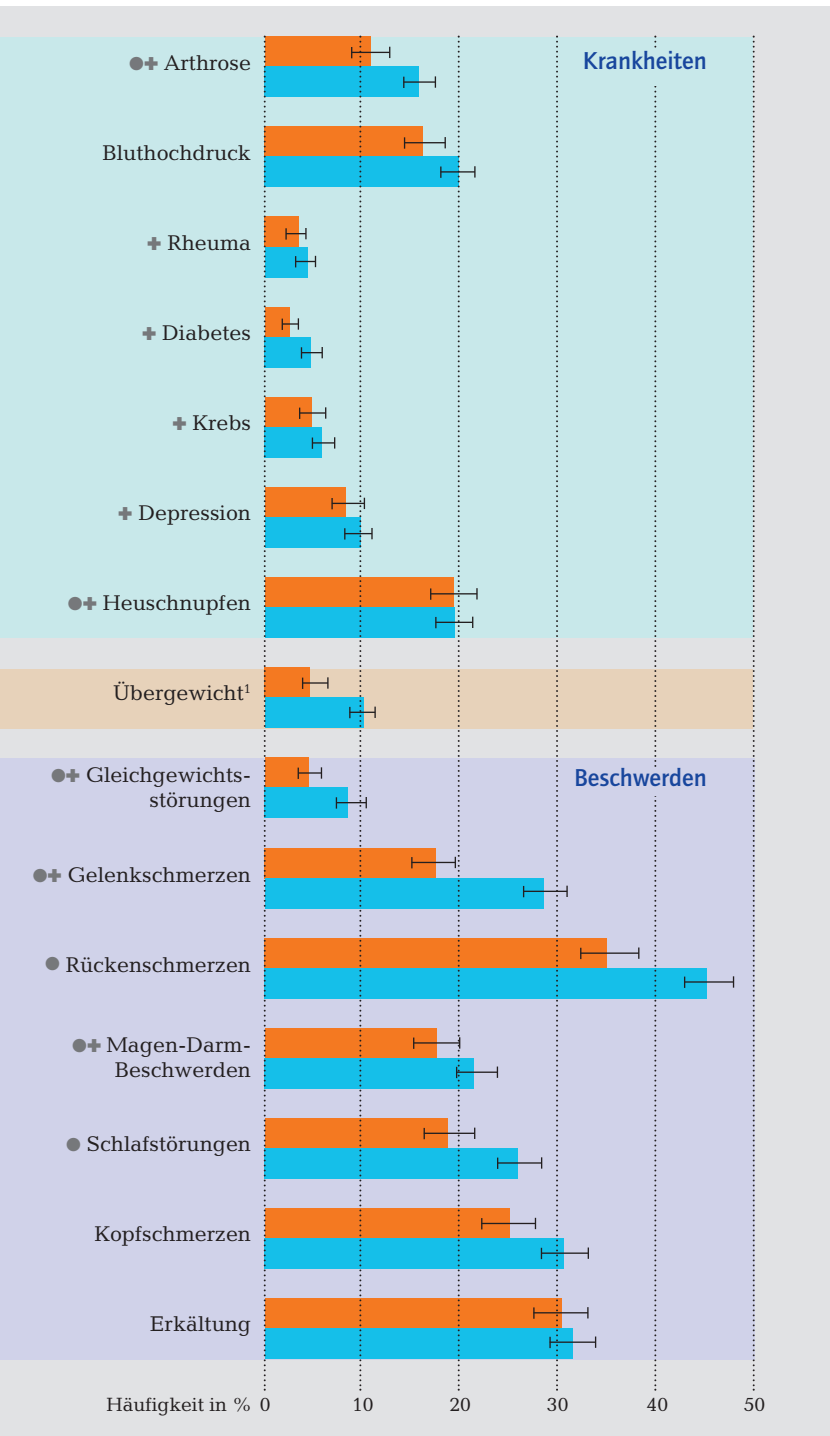
## Häufigkeiten verschiedener Erkrankungen und Beschwerden bei ehemaligen Waldorfschülern und in der Kontrollgruppe

(Krankheiten: lebenslang, ärztlich diagnostiziert; Beschwerden: im vergangenen Jahr, Selbsteinschätzung).  
Schwarze Balken: 95 % Konfidenzintervalle (KI). Bei Krankheiten und Beschwerden, bei denen die KIs zwischen Waldorf- und Kontrollgruppe nicht überlappen, liegt ein statistisch signifikanter Unterschied vor. Ein ● bedeutet einen signifikanten Unterschied nach Adjustierung für bekannte Einflussfaktoren, ein + eine zusätzliche Verbesserung für die ehemaligen Waldorfschüler, wenn das Elternhaus anthroposophisch orientiert war.

1) body-mass-index > 30

 Waldorfschüler  
N = 1.136  
 Kontrolle  
N = 1.746





Bildung, und auch vom Bildungsstand des Elternhauses und anderen Einflussfaktoren der Kindheit (in der Grafik gekennzeichnet mit ●). Bei Bluthochdruck, Rheuma, Diabetes, Übergewichtigkeit und Kopfschmerzen hing die bessere Gesundheit der Waldorfgruppe vor allem mit dem durchschnittlich höheren Bildungsstand der Waldorf-Eltern zusammen. Für Asthma, Neurodermitis und Erkältungen ergaben sich keine auffälligen Unterschiede. Ehemalige Waldorfschüler mit „spürbarer anthroposophischer Lebensorientierung“ im Elternhaus (430 von 1.100) waren noch einmal deutlich gesünder, unabhängig vom allgemeinen Bildungsstand der Eltern (für Arthrose, Rheuma, Diabetes, Krebs, Depression, Heuschnupfen, Gleichgewichtsstörungen, Gelenkschmerzen und Magen-Darm-Beschwerden; gekennzeichnet mit + in der Grafik).<sup>18</sup>

Diese Studien zeigen erstmals einen möglichen Zusammenhang zwischen lebenslanger Gesundheit und der Art der besuchten Schule. Volkskrankheiten wie Arthrose, Gelenkschmerzen, Rückenschmerzen und Schlafstörungen verursachen außer individuellem Leiden hohe gesellschaftliche Kosten. Hier zeigt die Waldorfpädagogik ihr salutogenetisches Potential auch unter gesundheitsökonomischen Gesichtspunkten.

Für eine Pädagogik, die sich an der Individualität des Kindes orientiert, können statistische Untersuchungen letztlich aber nur eingeschränkte Bedeutung haben. Gesundheit ist ein höchst individueller Zustand und nur durch individuelle Bemühungen zu erlangen und aufrecht zu erhalten.





1 Antonovsky A: *Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit.* Tübingen, 1997.

2 Kabat-Zinn J: *Zur Besinnung kommen. Die Weisheit der Sinne und der Sinn der Achtsamkeit in einer aus den Fugen geratenen Welt.* Freiburg, 2008.

3 Shonkoff JP et al: *The lifelong effects of early childhood adversity and toxic stress.* *Paediatrics*, 129, 2012, e232–246.

4 Rittelmeyer C: *Pädagogische Anthropologie des Leibes. Biologische Voraussetzungen der Erziehung und Bildung.* Weinheim, 2002.

5 Paulus P: *Bildungsförderung durch Gesundheit. Bestandsaufnahme für eine gute gesunde Schule.* Weinheim, 2010. Vgl. auch [www.anschub.de](http://www.anschub.de).

6 Steiner R: *Unterricht und Gesundheit.* Hrsg. von T Zdzrazil. Stuttgart, 2006. | Steiner R: *Wirkungen der Schule im Lebenslauf.* Hrsg. von K Rittersbacher. Basel, 1975.

7 Steiner R: *Die Methodik des Lehrens und die Lebensbedingung gen des Erziehens.* GA 308, Vortrag vom 11.4.1923. Dornach 1979, S. 92.

8 vgl. Zdzrazil T: *Gefährdung und Schutz einer gesunden Kindheit durch die Schule.* In: Loebell P, Schubert E (Hrsg.):

*Menschlichkeit in Pädagogik und Erziehungswissenschaft.* Bad Heilbrunn, 2012.

9 Steiner R: *Gegenwärtiges Geistesleben und Erziehung.* GA 307, Vortrag vom 11.8.1923. Dornach 1986, S. 123.

10 Marti T: *Wie kann Schule die Gesundheit fördern? Erziehungskunst und Salutogenese.* Stuttgart, 2006. | Vgl. auch Zdzrazil T: *Die Bedeutung der Gesundheitswissenschaften für das pädagogische Denken. Der gesundheitsfördernde Ansatz der Waldorfpädagogik.* In: Paschen H (Hrsg.): *Erziehungswissenschaftliche Zugänge zur Waldorfpädagogik.* Wiesbaden, 2010.

11 Marti T, Heusser P: *Gesundheit vier- bis achtjähriger Kinder vor dem Hintergrund des familiären Lebensstils. Eine retrospektive Querschnittstudie an Kindern aus Schulen in der Stadt Bern und Umgebung.* Bern, 2009.

12 Alm JS et al.: *Atopy in children of families with an anthroposophic lifestyle.* *Lancet*, 353, 1999, S. 1485–1488.

13 Alfvén T et al.: *Allergic diseases and atopic sensitization in children related to farming and anthroposophic lifestyle – the PAR-SIFAL study.* *Allergy*, 61, 2006, S. 414–421.

14 Neumeister N: *Allergische Erkrankungen und Aspekte des anthroposophischen Lebensstils.* Dissertation. Institut für Sozial- und Präventivmedizin, Universität Basel, 2007, S. 13–15.

15 Flöistrup H et al.: *Allergic disease and sensitization in Steiner school children.* *J Allergy Clin Immunol.*, 117, 2006, S. 59–66.

16 Büssing A, et al. In: Barz H, Randoll D (Hrsg.): *Absolventen von Waldorfschulen.* Wiesbaden, 2007.

17 Fischer F et al.: *The effect of attending Steiner schools during childhood on health in adulthood: A multicentre cross-sectional study.* *PLOS one*, 8(9), 2013, e73135. [www.plosone.org](http://www.plosone.org). | Siehe auch: Hueck C: *Sind ehemalige Waldorfschüler gesünder?* *Erziehungskunst* 1/2014, S. 48–53.

18 Hueck und Fischer, unveröffentlichte Ergebnisse.

Zum Autor:

Prof. Dr. Christoph Hueck ist Naturwissenschaftler und Dozent für Waldorfpädagogik.





## Blickpunkt

ist eine Publikation, die in unregelmäßigen Abständen kurz und knapp über Waldorfschulen und Waldorfpädagogik Auskunft gibt.

### Bisher erschienen:

Blickpunkt 1: Was bedeutet Waldorfschule? Eine Orientierung

Blickpunkt 2: Die Wissenschaftlichkeit der Lehrerbildung an Waldorfschulen

Blickpunkt 3: Lehrerbildung an Hochschulen und Seminaren im Bund der Freien Waldorfschulen

Blickpunkt 4: Waldorflehrer werden – Bildung fürs Leben

Blickpunkt 5: Prüfungen und Abschlüsse an Waldorfschulen

Blickpunkt 6: Erlebnispädagogik und Waldorfschulen

Blickpunkt 7: 21 Fragen – oder was Sie schon immer über die Waldorfschule wissen wollten ...

Blickpunkt 8: Waldorfpädagogik und Inklusion

Blickpunkt 9: Sieben Kernforderungen an die Bildungspolitik

Blickpunkt 10: Salutogenese – gesundheitsfördernde Erziehung an Waldorfschulen

waldorfschule

Herausgeber:  
Bund der Freien Waldorfschulen  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Verantwortlich: Henning Kullak-Ublick  
Kaiser-Wilhelm-Str. 89, 20355 Hamburg  
Telefon 040.34 10 76 99-0, Fax -9  
pr@waldorfschule.de / www.waldorfschule.de  
www.facebook.com/waldorfschule  
Stand: März 2014

Redaktion: Celia Schönstedt  
Text: Prof. Dr. Christoph Hueck  
Gestaltung: www.lierl.de  
Fotos: www.lottefischer.de

Blickpunkt-Bestellungen:  
www.waldorfschule-shop.de

**Info-Hotline: 0800-WALDORF**  
0800-9253673

Gedruckt auf Blauer-  
Engel-Recyclingpapier  
BP\_10/03.2014\_20.000