

Inhalt

Vorwort	9		
1. Mensch und Gesundheit	15		
2. Bildung, Gesundheit und die gesellschaftliche Situation	25		
Von der Industrie- zur Wissensgesellschaft	25		
Von der Informations- zur Kulturgesellschaft	30		
Gesamtgesellschaftlicher Gesundheitsprozess	32		
3. Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ...	36		
Die gesundheitliche Situation der Erwachsenen	36		
<i>Herz- und Kreislauferkrankungen, Stress</i>	36 / <i>Allergien</i>	38 /	
<i>Diabetes mellitus</i>	39 / <i>Depressionen, Burnout und CFS</i>	40	
Die gesundheitliche Situation von Kindern und Jugendlichen	41		
<i>Klassische Kinderkrankheiten und chronifizierende Leiden</i>	41 /		
<i>Körperliche und seelische Entwicklungsstörungen</i>	42 /		
<i>Atopien</i>	43 / <i>ADS</i>	43 / <i>Adipositas und Diabetes</i>	44 /
<i>Psychiatrische Beschwerden und seelisch-geistige Verfassung</i>	45		
Charakterisierung der gesundheitlichen Situation	50		
Gesundheit und Krankheit als kulturelle Erscheinung	57		
Gesundheitsfördernde Pädagogik als Kulturaufgabe	60		
4. Die Salutogenese – ein moderner Ansatz	62		
Das Kohärenzgefühl	63		
Der Stellenwert der Salutogenese als wissenschaftliches Konzept	66		
Die Salutogenese als medizinisch-pädagogische Vision	73		
Die Quellen der Gesundheit	77		

5. **Über die Salutogenese hinaus** 80
Die Grenzerfahrung als Charakteristikum
des 20. Jahrhunderts 81
Das Leiden als *experimentum crucis* 85
Der Tod als Teil des Lebens 89
«Urangst und Urvertrauen» 92
Heilung und Heiligung 97
«Höhere Gesundheit» 101
Das Brot des Lebens 110
Heilendes Denken 123
Die Wiederentdeckung des Menschen 125
Die Aufgaben 134
6. **Die Anthroposophie Rudolf Steiners** 136
Die anthropologische Fragestellung 136
Erkenntniswissenschaftliche Grundlegung 142
Anthroposophie als Aufklärung 148
Anthroposophie als Geisteswissenschaft 149
Anthroposophie als methodische Schulung 154
Anthroposophie als gesellschaftliches Projekt 160
Anthroposophie als Weltanschauung 163
Anthroposophie und Salutogenese 166
Das Wesen des Menschen 168
7. **Die Grundlagen einer gesundheitsfördernden Pädagogik** . . . 172
Erziehen und Unterrichten als ein Heilen 172
Rudolf Steiners Gesundheitsbegriff 175
Kernpunkte der Pädagogik Rudolf Steiners 178
Künstlerischer Prozess 179 / *Erweiterte Sinneslehre* 187 /
Phänomenologischer Unterricht 189 / *Funktionale Drei-*
gliederung 195 / *Substanzielle Viergliederung* («Wesensglieder-
kunde») 200 / *Rhythmologie und Hygiogenese* 209

Lebensbedingungen der Pädagogik	222
<i>Pädagogisches Ethos</i>	222 / <i>Schulorganisatorische und bildungspolitische Rahmenbedingungen</i>
<i>224</i>	
8. Schlafen und Wachen	226
Schlafen und Wachen als pädagogische Aufgabe	228
Der Schlaf und das Ich	229
Der Schlaf als Inspirationsquelle	231
Seelenzustände während des Schlafens	233
Schlafen und Lernen	238
Physiologische Vorgänge während des Schlafes	240
<i>Vegetatives Nervensystem und Hormonsystem</i>	241 /
<i>Immunsystem</i>	247
Die Entwicklung von Schlafen und Wachen	249
<i>Der Schlaf vor der Geburt</i>	249 / <i>Der Schlaf in Kindheit und Jugend</i>
<i>251</i>	
Synopsis: Schlafen und Wachen in anthroposophischer Sicht	255
Die Konsequenzen: eine Pädagogik des Wachens und Schlafens	259
9. Hygienisches Lehren und Lernen.	263
Normierte Lehrpläne und Bildungsstandards?	263
Der andere Blick auf das Kind	267
Worauf es besonders ankommt: dialogische Kultur	270
Die pädagogischen Kompetenzen	274
Der Lehrplan als Orientierungshilfe	279
Hygienischer Unterricht	283
10. Entwicklungsmotive.	288
Erweiterter Entwicklungsbegriff	288
Dreifacher Ursprung des Menschen	291
Entwicklung als Niederkunft und Inkarnation	293
<i>Welt der Taten und Handlungen: «Die Welt ist moralisch»</i>	294 /

Welt der Phänomene, Bilder und Sinnbilder: «Die Welt ist schön» 297 / Welt der Ideale: «Die Welt ist wahr» 298

Entwicklung als Metamorphose 302

Entwicklung als rhythmologischer Vorgang 309

11. Forschung	314
12. Ausblick	322
Anmerkungen	326
Literatur	334