

Erziehung im Waldorfkindergarten – Grundlage für Gesundheit im späteren Leben.¹

Renate Long-Breipohl

Erziehung heute

Es ist die Aufgabe des Erziehers, unsere Zeit zu verstehen, die Kindheit in der heutigen Welt zu verstehen, die Gesundheit von Kleinkindern vor schädlichen Einflüssen zu schützen und mit den Eltern über die gesundheitlichen Voraussetzungen für die Erziehung der heutigen Generation junger Kinder zusammenzuarbeiten. Neben allem, was bereits erwähnt wurde, konzentriert sich dieser Vortrag im ersten Teil auf die Entwicklung des gesunden Denkens bei Kindern und dann im zweiten Teil auf die Selbsterziehung des Erziehers / Elternteils.

Die Entwicklung von Denken, Fühlen und Wollen beim Kind von heute

Wir begegnen heute vielen Kindern, die schon in jungen Jahren ihr Denken relativ schnell zu entwickeln scheinen. Viele Kinder sind jedoch nur intellektuell voraus, aber nicht emotional oder in Bezug auf die Beherrschung ihrer Willenskräfte. Man sieht einerseits die Beschleunigung des Intellekts und andererseits die noch nicht entwickelten Fähigkeiten in den Bereichen Bewegung und Willensaktivität.

In Bezug auf die ersten sieben Lebensjahre beobachten wir bei Kleinkindern Tendenzen, die die Entwicklung eines Gleichgewichts zwischen Denken und Wollen behindern. Es fehlen Gelegenheiten, Erfahrungen im wirklichen Leben zu machen, oft kann nicht mit dem eigenen Tempo und ohne Stress gelernt werden, und nicht auf die selbst herausgefundene Art und Weise. Diese Situation kommt vor allen Dingen durch fehlende Gelegenheit für freies Spiel zu Stande, bei dem eine durch das Kind selbst initiierte Erforschung der Umgebung stattfinden könnte.

Der Erzieher muss zum Helfer werden, der täglich Situationen für die Kinder schafft, in denen sie selber erforschen und dadurch von realen Lebenssituationen lernen können.

Der Erzieher hat die Aufgabe,

- das individuelle Kind zu beobachten und zu erkennen, welches Umfeld und welche Materialien zur Verfügung gestellt werden müssen, damit das Kind gut spielen und sich selbst erziehen kann;
- die Intentionen und das Potenzial zu verstehen, die das Kind mit sich gebracht hat
- zu unterscheiden, was für die Erziehung des Kindes jetzt und in Zukunft wesentlich ist und was nicht.
- die Pädagogik auf den Grundsatz zu stützen, dass kleine Kinder ihr Spiel selbst organisieren müssen, um körperliche und seelische Gesundheit zu entwickeln.

Warum ist es für die Gesundheit von Kleinkindern so wichtig, die Verantwortung "im Spiel" zu übernehmen, oder in den Worten Steiners "freie Herrschaft" beim Spielen zu haben? Warum ist dieses individuelle Element und die reale Lebenserforschung in der Erziehung von Kindern so wichtig?

Es wurde schon viel über den wachsenden Einfluss elektronischer Medien auf das Leben kleiner Kinder und dessen Konsequenzen gesagt. Die meisten von uns verwenden die Geräte dieses

¹ Vortrag, der bei der 2. Tagung der Waldorfkindergärten in China im Oktober 2016 in Dezhou gehalten wurde. Thema der Tagung war: Kinder im digitalen Zeitalter und Waldorferziehung

elektronischen Zeitalters und die meisten von uns verwenden Geräte, von denen wir keine Ahnung haben, wie sie erfunden wurden, wie sie genau arbeiten und warum sie funktionieren, wie sie funktionieren. Dies ist eine bedauerliche, entmündigende Situation für uns Nutzer, und doch denken wir meistens nicht darüber nach, weil diese Geräte zu einem unverzichtbaren Bestandteil unseres täglichen Lebens geworden sind.

Ältere Menschen (wie ich) haben höchstwahrscheinlich als Kinder unbeaufsichtigt draußen gespielt, wir haben Sachen hergestellt, von denen wir durch Ausprobieren genau wussten, wie man sie herstellt und wie sie funktionieren und wie nicht. Mit anderen Worten, wir haben angefangen zu lernen in einer Situation, in der wir für den Herstellungsprozess und den daraus hervorgegangenen Gegenstand verantwortlich waren. Wir hatten keine "Knopfdruck" Spielzeuge. Der Fernseher war damals noch nicht so leicht verfügbar und der PC war noch nicht erfunden. Jetzt sind sie überall und wir Pädagogen müssen hart arbeiten, um dem Kind die Erfahrung zu ermöglichen, dass Prozess und Ergebnis zusammengehören.

Ein Beispiel hierfür sind die "Waldkindergärten". Warum sind sie so beliebt? Weil im Gegensatz zur Benutzung von fertigen Spielsachen oder Geräten das Kind wieder zu den grundlegenden Erfahrungen zurückkehren muss, zur Erfindung und Herstellung des Materials, mit dem es spielen will. Es sind keine fertigen Spielzeuge oder Geräte vorhanden. Kinder werden von diesem kreativen Spielen gestärkt und belebt und sogar die schwierigsten und zivilisationsgeschädigten Kinder beruhigen sich und beginnen wieder zu spielen.

Lediglich den Anweisungen folgen, wie ein Gerät funktioniert hat einen Einfluss auf die menschliche Fähigkeit zu denken, sowohl die des Erwachsenen als auch die des Kindes. Vor genau hundert Jahren hat Steiner vorausgesagt, dass die Fähigkeit, selbstständig zu denken, für die Mehrheit der Menschen abnehmen und durch Prozesse ersetzt werden würde, die mit der "Verschiebung" bereits bestehender Gedanken von einem Ort zum anderen vergleichbar sind.² Als Erwachsenenausbilder erinnert mich das an die weit verbreitete "Cut and Paste" -Methode in Hausaufgaben von High-School und Universitätsstudenten. Nur in vorgegebenen Denkrichtungen zu denken verringert aber in jedem Alter die Notwendigkeit zu denken und etwas für sich selbst zu erarbeiten. Ich spreche hier von der Mehrheit der Menschen, nicht von den wenigen hochbegabten, die Erfinder sind.

Es geht hier um die Grundlagen für die Entwicklung des Denkens, die in der frühen Kindheit gelegt werden. In dieser Zeit brauchen Kinder den Erzieher als Vermittler von Erfahrungen, die erst später die Grundlage für Wissen und unabhängiges Urteil bilden werden. Zuerst braucht man viel Zeit um während einer ganzen Lebensphase - der Kindheit – Beobachtungen zu machen, Erfahrungen zu machen, ohne das "richtige" Ergebnis gelehrt zu bekommen, oder - noch schlimmer - nur Informationen über den Prozess zu bekommen, ohne ihn je im Leben erfahren zu haben. Ich bin nicht für wissenschaftliche Experimente im Kindergarten, weil das Kind im Kindergartenalter - seinem Entwicklungsstand zufolge - das Experiment noch nicht beurteilen und verstehen kann. Es würde nur wiederholen, was der Erzieher erklärt.

Wenn aber ein Kind eine Brücke mit Blöcken baut und beobachtet, was sie einstürzen lässt und was nicht, dann hat das Kind die volle Erfahrung von Prozess und Produkt. Steiner sagt dazu: Das Kind entwickelt das Denken – lebendiges, bewegliches Denken – durch die Begegnung mit der Welt der Dinge³ und nicht mit der Welt der Bilder. Gerade im digitalen Zeitalter wird es immer wichtiger werden, dass der Mensch die natürliche Welt in der Kindheit zwar noch nicht verstanden, aber erlebt hat, - zum Beispiel die Jahreszeiten, die Rhythmen wie Tag und Nacht oder das Jahr, Pflanzen, Tiere,

² R. Steiner, Zeichen, Griff, Zahl. Vortrag gehalten in Berlin 4/4/1916; GA 167

³ R. Steiner, GA 61, Vortrag vom 14.3.1912, Auszug des Vortrages in: F. Jaffke, Vom Spiel des Kindes. Studienheft 22 der Internationalen Vereinigung der Waldorfschulen. S. 25

Rhythmen des menschlichen gesellschaftlichen Lebens (Jahreszeitenfeste). Auf diese Weise kann diese Welt in der Seele des Kindes ein Echo finden, bevor es das intellektuelle Verstehen entwickelt.

Es ist die Aufgabe der Erzieher von Kleinkindern, dem Kind die Möglichkeit zu geben, diese gesetzmäßigen Rhythmen des Lebens in der Seele zu erleben. Wenn diese Erfahrungen gemacht werden konnten, kann sich auf ihrer Grundlage das Denken entwickeln. Es wird dann nicht von den anderen Seelenkräften isoliert, sondern sich gemeinsam mit dem Gefühls- und Willensleben lebendig entwickeln und nicht starr und abstrakt sein. Wenn es während der entscheidenden Phase der Hirnentwicklung nur beschränkte Erfahrungsmöglichkeiten gibt, wird das die Möglichkeiten für neue neuronale Bahnen einschränken, die ansonsten in der natürlichen Lebensumgebung entwickelt würden. Elektronische Geräte – Geräte, die mit Hilfe des Intellekts entwickelt wurden und nur den Intellekt ansprechen – entwickeln beim kleinen Kind nicht die volle Breite und Tiefe des Denkens.

Das Bedürfnis des Kindes nach Wunschbefriedigung

Nicht nur das Denken, sondern alle drei Seelenkräfte - Denken, Fühlen und Wollen - sind in ihrer gesunden Entwicklung gefährdet und müssen vom Erzieher genau beobachtet werden. Dies ist heute besonders notwendig, weil Arbeitsverpflichtungen und Freizeitinteressen den Eltern nicht viel Zeit lassen, sich dem Kind zuzuwenden. Schuldgefühle vieler berufstätiger Eltern werden sie eher dazu bringen, dem Drängen ihrer Kinder nachzugeben, mehr Zeit vor dem Bildschirm zu verbringen.

Kinder ab dem dritten Lebensjahr drücken stark ihre Wünsche aus. Diese Wunschnatur des Kindes ab dem dritten Lebensjahr macht, dass es in Gefahr gerät, als Verbraucher angesprochen zu werden. Dies hat sicherlich das Auftauchen einer Ich bezogenen Generation gefördert, die sich durch einen verstärkten Egoismus in der Kindheit, durch einen erhöhten Bedarf an Belohnung und Genuss und durch emotionale Ausbrüche kennzeichnet. Es ist, als ob die Kinder immer in Alarmbereitschaft sind und immer kurz davor, auszurasten und aus dem Gleichgewicht zu kommen.

Viele haben die Tendenz, Angst und Furcht zu entwickeln, eine Verzögerung der Wunschbefriedigung und Frustration ist nur schwer auszuhalten. Natürlich sind die sozialen Fähigkeiten, durch die Wünsche und Frustration selbständig beherrscht werden können, in diesem Lebensabschnitt noch nicht entwickelt. Da viele Eltern ihre Kinder intellektuell fördern wollen, gibt es durch den Leistungsdruck eine zusätzliche Belastung der Eltern-Kind-Beziehung.

Das kleine Kind braucht mehr Bilder

In unserem Zeitalter der zunehmenden Digitalisierung ist eine weitere Schwächung der Gesundheit von Denken und Fühlen von Kleinkindern aufgetreten, die verhindert, dass sich diese Seelenfakultäten des Kindes vollkommen menschlich entwickeln. Erzieher und Eltern sind dabei, ihre Rolle zu verlieren als Vorbild, das das Kind nachahmen kann. Heute ist die Aufgabe des Erziehers weitgehend auf die Umsetzung der vorgeschriebenen Lehrinhalte und Methoden reduziert. Erzieher von Kindern im Vorschulalter sind unter Druck, Lernergebnisse zu erzielen, die in den Programmen festgesetzt sind. Auch zu Hause verzichten Eltern auf einen Teil ihrer direkten Kontaktzeit mit dem Kind zugunsten der digitalen Medien. Kinder stellen die Informationen in diesen Programmen nicht in Frage, da sie auch den Rat ihrer Eltern oder Erzieher nicht in Frage stellen würden und folgen vertrauensvoll den Vorgaben dieser Programme.

Die Bilder, die den Kindern in den heutigen Medien präsentiert werden, sind in vieler Hinsicht - Farbe, Design, Verzerrung menschlicher Eigenschaften, Geschwindigkeit der aufeinander folgenden Bilder- überwältigend und penetrant. Solche visuellen Bilder sind mächtige Mittel, um die Aufmerksamkeit und das Gefühl eines Kindes zu fesseln, was bei vielen Kindern Angst auslöst. Obwohl kleine Kinder immer unter Furcht litten, ist diese Tendenz heute intensiver. Viele Kinder haben Schlafstörungen und leiden unter Alpträumen, unruhigem Schlaf und unregelmäßigen

Wachperioden während der Nacht. Das Kind wird von Bildern überflutet, die nicht Teil seiner eigenen Erfahrungswelt sind, die seine Gedanken sehr beschäftigen und starke Auswirkungen auf seine Emotionen haben.

Wir beobachten eine besorgniserregende Zunahme emotionaler Stresssymptome wie:

- **Überempfindlichkeit:** Ängstlichkeit, großes Sicherheitsbedürfnis, Schlafprobleme
- **Hyperaktivität:** impulsgesteuertes Verhalten, verursacht durch sensorielle Überreizung, aggressives Verhalten.
- **Introvertiertheit:** Schüchternheit, Verträumtheit, Interesselosigkeit, soziale Schwierigkeiten
- **Abhängigkeit von äußerer Stimulation:** Lähmung des eigenen Kreativitätspotentials.

Der zunehmende Medienkonsum von Kindern ist sicherlich nicht die einzige Ursache für diese Probleme, er trägt aber bestimmt dazu bei.

Erziehung ist Gesundheitsdienst

Diese Situation verlangt von der Erzieherin, vom Erzieher, dass sie sich mit der physischen und emotionalen Gesundheit der kleinen Kinder auseinandersetzen und Wege finden müssen, wie Kinder auf natürliche Weise lernen können, das heißt, wie Kinder lernen, ohne ihre Lebenskräfte zu verausgaben.

Am wichtigsten sind die Erwachsenen, die sich um das kleine Kinder kümmern. Sie sind das Tor des Kindes zur Welt der Dinge und der Welt des Lebendigen. Dies zeigt sich deutlich in der Weise, in der das Kind lernt, nämlich durch Nachahmung. Kleine Kinder akzeptieren in selbstverständlicher Weise wie Eltern und Erzieher mit ihnen umgehen und für sie sorgen. Das Kind vertraut diesen Menschen in einer natürlichen, tiefen Hingabe. Blutkreislauf, Atmung und Verdauung werden tief beeinflusst durch die Sinneseindrücke, die das Kind durch eine Art von ehrfürchtiger Hingabe an die Umgebung aufnimmt, speziell an die Menschen, mit denen das Kind verbunden ist.

Ergebnisse der Resonanzforschung

Nachahmung ist ein Prozess, der in zwei Richtungen abläuft. Es beginnt damit, dass das neugeborene Kind eine Reaktion, eine "Resonanz" seiner Mutter hervorruft. Vom ersten Tag an gibt es eine gegenseitige innere Resonanz zwischen Erwachsenen und Kindern. Zum Beispiel reagiert die Mutter freudig auf den Blick des Kindes, und das Kind wiederum, "spiegelt" durch seine Reaktion, was von der Mutter ausstrahlt. Was im Gehirn während dieses gegenseitigen Bezugs vorgeht wird Resonanz genannt und kann mit den entsprechenden Instrumenten in der Feinstruktur des Gehirns als Neubildung neuer Neuronen erkannt werden. Nur positive Reaktionen des Erwachsenen stimulieren neue Synapsen und damit neues positives Lernen. Negative Reaktionen des Menschen auf das Kind tragen nicht zu neuem Lernen bei, im Sinne der Bildung von Beziehungen, und wirken sich daher nicht positiv auf die Erforschung der Welt aus. Das Kind "erstarrt" innerlich.⁴

Steiner spricht über das seelisch-geistige Wesen des Kindes, das noch mehr in der Umgebung und in anderen Menschen lebt und nicht nur innerhalb seines eigenen Körpers. Daher ist das Kind viel offener für die Umwelt. Das Kind ist wie ein "Sinnesorgan", mit Sinneseindrücken, die auf den ganzen Körper wirken.

Vor dem 3. Lebensjahr hat das Kind vor allen Dingen eine Resonanz mit dem inneren Wesen der Erwachsenen, die ihm nahestehen und zwischen dem dritten und sechsten Jahr dann mehr eine

⁴ Cf Joachim Bauer. Das Gedächtnis des Körpers. Frankfurt 2005. 6. Kapitel

Resonanz mit der Aktivität des Erwachsenen. Diese Resonanz mit der Aktivität des Erwachsenen wird normalerweise als Lernen durch Nachahmung bezeichnet, obwohl das Kind auf eine andere, mehr innere Art und Weise schon von seinem ersten Lebenstag an durch Nachahmung lernt.- Nachahmung beim Kind vom sechsten bis zum neunten Jahr bezieht sich auf die Seelenqualitäten hinter den Handlungen des Erwachsenen. In diesem Stadium wird der Schwerpunkt der Nachahmung wieder mehr innerlich, bevor die Nachahmung dann ganz zurücktritt.

Während dieser ganzen Zeit schafft eine einseitig intellektuelle Erziehung ein Ungleichgewicht. Körperlich zeigt sich das beim Kind als Unregelmäßigkeiten im Atmungsprozess und im Schlaf. Oder wenn der Erzieher seine Absichten zu stark dem Kind aufdrängt, kann dies auf die Verdauung der Kinder wirken und zu einer lebenslangen Schwäche der Verdauungsorgane führen. In den frühen Kindheitsjahren sollte der Erzieher daher mit dem Kind indirekt durch Beispiel, anstatt durch Forderungen oder Ermahnungen arbeiten. Das Denken des Kindes sollte durch Bilder gefördert werden, die zugleich das Gefühlsleben des Kindes bereichern.

Wie entwickelt das Kind das Denken, wenn es nicht direkt angegangen wird? Denken lernt das Kind durch die Erforschung der Welt der Dinge im Spiel, nicht durch Lernprogramme. Denken braucht die Sinneseindrücke. Um sich gesund zu entwickeln, braucht es reale Erfahrungen.

Was können wir tun, um eine gesunde Entwicklung des Denkens zu unterstützen?

- Gesunde unterstützende Beziehungen ohne Leistungsdruck
- Menschen, die das Kind liebevoll, mit seelischer Wärme begleiten.
- Eine rhythmische Zeitstruktur, die die ruhige, konzentrierte Aktivität des Kindes fördert
- Eine vielfältige und geordnete Umgebung, die das Kind zum Entdecken einlädt
- Räume, die dem Kind die Möglichkeit geben, Eigeninitiative beim Spielen zu ergreifen und seinen eigenen Intentionen folgend kreativ tätig zu sein.

Medienerziehung⁵

Wir können die Zeit nicht zurückdrehen. Wir arbeiten als Erzieherinnen in einer Welt, in der Leben und Lernen und soziale Erfahrungen immer mehr unter dem Einfluss einer virtuellen Realität stehen. Die Bilder, die in den verschiedenen Medien präsentiert werden, haben Auswirkungen auf alle, auch auf Kinder. Sie verhindern, dass Kinder und auch oft Erwachsene ihre eigenen inneren Bilder schaffen und verhindern so die echte innere Aktivität des Menschen.

In dieser Situation hat der Erzieher folgende Aufgaben:

- Die Kindergarten- / Kinderbetreuungsstätten als medienfreie Zonen zu behaupten (jedenfalls solange sich auch nur ein Kind im Raum befindet)
- Sich Fortbilden um ein "Medien-Erzieher für Eltern" zu werden und durch die Eltern auch für die Kinder. Ohne Einbeziehung der Eltern werden die Auswirkungen moderner Medien auf kleine Kinder nicht gemildert.
- Sich selbst und anderen dabei helfen, medienmündig zu werden.

Folgende Aspekte sind zu beachten:

Die eigene "Medienbiografie" des Erziehers als Schritt zur eignen "Medienmündigkeit".

Vor allem jüngere Erzieher haben eine persönliche Geschichte im Umgang mit den Medien. Es ist wichtig, selbst zu reflektieren, wo man steht und zu überlegen, welche persönlichen Erfahrungen man gemacht hat.

⁵ Ich beziehe mich in diesem Abschnitt auf die Arbeiten von Paula Bleckmann. Siehe zum Beispiel ihr Artikel in der Zeitschrift „Medizinisch-Pädagogische Konferenz“ N° 78, 2016 (Seiten 80- 101) und im IASWECE Rundbrief Oktober 2016.

Nützliche Fragen:

Die persönliche Mediengeschichte:

In welchem Alter kam ich mit Medien in Berührung: Bücher, Audiokassetten, DVDs, TV, PC,

Mobiltelefon, Surfen im Internet und mit den sozialen Netzwerken?

Welche Auswirkungen hatten das auf mich?

Was sind meine aktuellen Gewohnheiten in Bezug auf elektronische Geräte?

Wie oft pro Tag bin ich in sozialen Netzwerken unterwegs oder schaue ich nach meinen E-Mails?

Habe ich zurzeit die Kontrolle über die Geräte, die ich verwende oder bin ich von ihnen kontrolliert?

Habe ich die Kontrolle über die Zeit die ich auf diesen Geräten und im Internet verbringe?

Was weiß ich über den aktuellen Stand der Medienforschung in Bezug auf:

- Wirtschaftliche Interessen hinter dem Vertrieb von elektronischen Geräten für Kleinkinder
- Manipulative Techniken um das Interesse der Kinder z.B. für I-Pads zu wecken
- Die Auswirkungen der Medien auf das Spiel des Kindes und die Erinnerung des Kindes
- Die Frage der Entstehung der Mediensucht
- Wege zur Gesundheitsförderung bei Kindern und zur Umsetzung der Medienreife
- Einfluss der Eltern auf die Bildschirmzeit
- Die Auswirkungen von Hintergrund-Fernsehen auf das Kind,(z.B. verbale Kommunikation als Familie, verbale und nonverbale Interaktion von Eltern und Kind) .
- Langzeit-Effekte auf ältere Kinder, die an regelmäßige Bildschirmzeit gewohnt sind

Paula Bleckmann stellt die Frage, was ein Erzieher tun müsste, um einen hilfreicher Berater für Eltern in Fragen der Mediennutzung zu sein. Das Ziel, das Paula Bleckmann in der gegenwärtigen Situation als erreichbar anspricht, ist "Medienmündigkeit", die durch das Alter der Kinder, deren körperliche und soziale Entwicklungsstadien und dem altersgerechten Erlebnis- und Leistungsniveau in der realen Welt definiert wird. Bleckmann hat für jede Altersgruppe (grob definiert die unter 6-jährigen, das Grundschulalter und Oberstufenalter) Fragen entwickelt, die Eltern beantworten und dann nach Kriterien und einem Punktesystem bewerten können, so dass Eltern eine fundierte Entscheidung über die Mediennutzung ihrer Kinder treffen können und die möglichen Gefahren verstehen, die mit dem jeweiligen Grad der Medienmündigkeit ihres Kindes verbunden sind.

Es gibt drei Ebenen in diesem Medienmündigkeits -Test:

- Reife, CDs und Kassetten zu hören;
- Reife, DVDs, TV oder Videos anzusehen;
- Reife zur Verwendung eines PCs;

Mobiltelefone werden in dieser Studie nicht berücksichtigt, sondern gehören zur Reife zur Verwendung eines PC's.

Das Ziel dabei ist, dass Eltern zu Medienpädagogen für ihre Kinder werden und Schritt für Schritt auf die "Medienmündigkeit" des Kindes hin arbeiten. Medienmündigkeit wird durch eine allmähliche, stufenweise Einführung des Mediengebrauchs erreicht. Medienmündigkeit kann man frühestens in der Jugendzeit erreichen, sie tritt aber jedoch nicht für alle im gleichen Alter auf.

Medienmündigkeit bedeutet:

- Jugendliche nutzen nur solche Geräte, die er / sie in Funktion und Konsequenzen vollständig verstehen
- Sie sind in der Lage, die Nutzungszeiten für digitale Geräte, einschließlich Mobiltelefone, selbständig zu bestimmen und zu kontrollieren

- Jugendliche können über geeignete Inhalte und Programme verantwortlich entscheiden

Das Ziel, Eltern Medienpädagogen werden zu lassen, kann nicht erreicht werden mit einem informativen Elternabend zum Thema Mediensucht und deren Konsequenzen. Bleckmann schlägt einen kontinuierlichen Kontakt und individuelle Arbeit mit Eltern vor, sowie die Verfügbarkeit von praktischer Hilfe bei der Veränderung der Medienkonsumgewohnheiten, wie zum Beispiel:

- Hilfe anbieten - einen Experten zur Verfügung stellen, der bei der Installation von Zeitbegrenzungs- und Filter-Software auf Kinder-Smartphones oder TV helfen kann; Eltern ermutigen, Geräte zum Elternabend mitzubringen, um dies zu erreichen.
- Eine kostenlose halbe Stunde Beratung über das Telefon anbieten.
- Eltern ermutigen anzurufen, wenn sie Probleme haben.
- Eltern darüber zu informieren, dass „Bildschirmzeit als Belohnung“ einen Gewöhnungseffekt an Medienkonsum hat
- Eltern über die Problematik informieren, Kindern ein "pädagogisches" Computerspiel als Belohnung zu geben
- Über die Strafandrohung „Medienentzug“ (kein Fernsehen heute) sprechen als Vorläufer der Medienabhängigkeit

Schulen und Therapeuten können wertvolle Verbündete bei dieser Elternweiterbildung werden:

- Schulen können sich stärker auf die Kompetenzentwicklung und die Entwicklung sozialer Kompetenzen für ältere Kinder konzentrieren, anstatt Kinder und Lehrer unter Druck zu setzen
- Therapeuten können nach traumatischen Medienerfahrungen Hilfe / Beratung leisten
- Als Erzieherin kann man mit einzelnen Eltern über die Bedeutung der positiven Beziehungen im wirklichen Leben sprechen und sich auf Forschungsergebnisse beziehen über die Bedeutung der Resonanz für die Entwicklung von Sozialfähigkeit und die Gehirnentwicklung.
- Als Erzieherin kann man dem Kind die Möglichkeit geben, den Willen und das Denken im freien Spiel zu aktivieren, um der durch Medienabhängigkeit bedingten Verschlechterung des Denkens entgegenzuwirken.

Die innere Entwicklung der Erzieherin/des Erziehers

Die Erzieherin muss ein Verständnis haben von körperlicher, psychischer und geistiger Gesundheit und die Bedingungen einer gesunden Entwicklung von Kindern kennen. Wenn wir uns hier nicht kundig machen, wissen wir nicht, worauf wir hinauswollen. In der Waldorfpädagogik finden wir Hilfe durch Bilder und Beschreibungen von Gesundheit und gesunder Entwicklung, die Steiner Lehrern und Eltern gegeben hat, wie zum Beispiel:

Die Qualitäten der vier Aspekte des Menschen:

- *Das Bild der Ich-Organisation:* das Streben nach Integration, nach Ganzheitlichkeit. Beim Kind ist die Ich-Organisation in den Körperfunktionen verborgen. Später wird die Ich-Organisation zum Träger der Lebensabsichten. Es ist die Aufgabe des Erziehers, über die noch ruhenden tieferen Absichten eines jeden Kindes nachzudenken.
- *Der astralische Leib:* die Polarität von Sympathie und Antipathie, die beim 3-jährigen im starken Ausdrücken von Vorlieben und Abneigungen, oft auf physischer Ebene sichtbar wird. Zu diesem Zeitpunkt hat das Kind noch nicht die Fähigkeit, ein Gleichgewicht zwischen den beiden herzustellen. Der Erzieher kann helfen, indem er die Fähigkeit des Kindes, so viel wie möglich selbst zu tun, unterstützt, und dadurch Konfrontation und Wutausbrüche vermeidet, die das Kind überwältigen können.
- *Der ätherische Leib:* Die Lebenskräfte müssen in der Kindheit durch den Erzieher durch rhythmische Prozesse und eine sorgfältige Planung des Tages- und Wochenrhythmus

gestärkt werden, und auch dadurch, dass man dem Kind genügend Raum und Zeit zum ungestörten Freispiel gibt.

- *Der physische Leib:* Im kleinen Kind arbeiten der Ätherleib, der Astralleib sowie die Ich-Organisation innerhalb des physischen Leibes. Der physische Leib macht Sinneserfahrung möglich. Hier muss sorgfältig darauf geachtet werden, Sinneserfahrungen zu ermöglichen, die in Bezug auf Material und Form von Spielzeug und anderer Ausstattung authentisch und real sind. Für die Gesundheit des physischen Körpers ist auch eine ausgewogene Ernährung wichtig, sowie das richtige Gleichgewicht zwischen Bewegung/Aktivität und Ruhe/Schlaf.

Beziehung zu anderen Menschen

Es ist die wichtigste Aufgabe des Menschen, zu lernen miteinander in Harmonie zu leben. Das können wir nur durch Beziehung zu anderen Menschen in der wirklichen Welt. Durch Kontakte in sozialen Netzwerken kann man auf dieser Ebene nichts lernen, das Bedürfnis nach einer Begegnung auf einer tieferen Seelenebene kann hierdurch nicht befriedigt werden.

Wir brauchen die Erfahrung, geliebt zu werden, damit wir in der Lage sind zu lieben.

In Geschichte der Menschheit sind wir an einem Punkt angekommen, wo wir dabei sind, einen Schritt zu machen von der Tendenz, uns selbst oder unsere Familie als zentral zu erleben, zur Fähigkeit, eine Erfahrung von uns selbst zu haben in Beziehung zu immer grösser werdenden Gruppen von Menschen. Wir sind dabei ein Bewusstsein zu entwickeln, dass wir ein Teil der ganzen Menschheit sind, dass wir uns im anderen Menschen finden können und nicht nur im eigenen Inneren. Während einer kurzen Zeitspanne nach der Geburt haben wir diese Fähigkeit, uns in dem Anderen, in der natürlichen symbiotischen Mutter-Kind-Beziehung zu finden, aber dann geht dies verloren und wir müssen die Erfahrung der Einheit mit den anderen Menschen auf einer höheren, bewussten Ebene wiedererlangen.

Dies ist die Aufgabe für die Zukunft und sie kann nur durch die Erfahrung von sich selbst und den andern im wirklichen Leben erreicht werden. Wir müssen alles uns mögliche tun, um Kindern zu helfen, Freundschaften im wirklichen Leben zu entwickeln, Liebe für den anderen Menschen zu entwickeln, Beziehungen, die auf einer wirklichen Lebenserfahrung beruhen, und nicht auf virtuellen Erfahrungen.

Was können wir kleinen Kindern geben?

Hinsichtlich der Erzieher-Kind-Beziehung sind wir uns bewusst, dass unser inneres Leben, die Arbeit an uns, einen tiefen Einfluss auf die Kinder hat, mit denen wir zusammenleben. Was wir anstreben, lässt sich wie folgt zusammenfassen:

Das innere Leben des Erziehers	Die Gaben des Erziehers an das Kind
Auf der Ebene des Ich: Die eigene Mitte und innere Kraft finden	Durch unsere innere Kraft entsteht Vertrauen und Zuversicht bei den Kindern
Auf der Ebene des Astralleibes: Innere Ruhe, Dankbarkeit;	Gefühle der Sicherheit, des Friedens und der Freude
Auf der Ebene des Ätherleibes: Phantasie und Kreativität im pädagogischen Alltag.	Das Kind erlebt Wahrhaftigkeit in den Bildern und Geschichten der Erzieherin

<p>Auf der Ebene des physischen Leibes: Engagement für die eigene Aufgabe; Liebvolle Atmosphäre der Betreuung</p> <p>Die Erzieherin wird sich auch bemühen, folgendes zu entwickeln:</p> <p><u>Ein immer besseres Verständnis der Kinder:</u> Das ist nicht einfach: die Individualität des Kindes kann verborgen sein durch das, was bereits durch verschiedene Lebensumstände gelernt wurde.</p> <p><u>Selbstbeobachtung und Prüfung der eigenen Lebenserfahrungen</u>, um den Kindern besser zu dienen;</p> <p><u>Klarheit</u> darüber, was wesentlich und unwesentlich ist.</p> <p>Auch in schwierigen Zeiten auf das <u>Gute vertrauen</u>:</p> <p><u>Innerer Mut</u></p>	<p>Das Kind erlebt Moralität; Das Kind erlebt die liebevolle Absicht des Erwachsenen</p> <p><u>Das Kind fühlt sich verstanden</u>, es gibt eine Grundlage für eine Beziehung auf einer tieferen Ebene.</p> <p>Das verhindert, dass wir die Kinder mit eigenen Problemen belasten.</p> <p>Das Kind wird im Alltag festen Boden erleben</p> <p>Das Kind wird fühlen, dass die Welt <u>grundlegend gut ist</u>;</p> <p>Das Kind kann in der Haltung der Erzieherin erfahren, dass es Hoffnung in der Welt gibt und eine Zukunft, auf die man zugehen kann.</p>
---	---

Die Entwicklung von körperlicher und psychischer Gesundheit des Kindes hängt davon ab, ob es diese Qualitäten in den Menschen in seiner Umgebung erleben kann. Steiner erwartete von den Lehrern und Erziehern, dass sie diese Qualitäten und diese innere Haltung entwickeln. Die Forschung in Bezug auf die Bedingungen zur Entwicklung von Resilienz bestätigen heute, dass diese Eigenschaften von Erwachsenen gesundheitsfördernd auf die Kinder wirken.

Zusammenfassend kann man diese Eigenschaft als das Streben nach innerer Ausgeglichenheit, innerer Kraft und innerer Bestimmtheit zusammenfassen: es sind die Qualitäten des Ich. Das Kind muss das am Beispiel des Menschen erleben, damit es in der Lage ist, diese Ich-Qualität in sich selbst zu entwickeln. Dies geschieht in erster Linie durch Nachahmung, durch die Aufnahme menschlicher Werte von seinen Eltern und Erziehern. Im Gegensatz hierzu wirken die Erfahrungen man in der virtuellen Welt haben kann: sie wirken so, dass der Mensch und vor allen Dingen der junge Mensch, aus seiner Mitte gedrängt wird und durch die überwältigende Masse von Informationen und Unterhaltungsstoff die Richtung im Leben verliert. Solche Unordnung kann zur Krankheit führen. Körperliches und psychisches Gleichgewicht schafft die Bedingungen für Gesundheit. Es entwickelt sich bei Kindern nur durch das Vorbild der Menschen, die sich in ihrem Alltag bemühen, gut und menschlich zusammenzuleben.

Renate Long-Breipohl ist promovierte Theologin und Erzieherin. Sie hat die Samford Valley Steiner School in Australien mitbegründet und war dort zehn Jahre Waldorferzieherin, bevor sie im Sydney Steiner College als Koordinatorin und Dozentin tätig wurde. Sie ist seit vielen Jahren auch international als Vortragsrednerin und Dozentin unterwegs und war 15 Jahre lang IASWECE Council Mitglied. Der Text wurde aus dem Englischen übersetzt von Arnold Grimm und Philipp Reubke.