

Inhalt

1 Schule und Gesundheit – ein Rückblick	7
Gesundheitserziehung in der Schule – tastende Versuche	9
„Die gute gesunde Schule“ und ihre Hintergründe	10
Die Entdeckung der Salutogenese	12
Ein verändertes Gesundheitsverständnis	13
Antonovskys Konzept des Kohärenzgefühls	14
Gesundheit kommt von innen	16
Veranlagung des Kohärenzgefühls als Aufgabe der Pädagogik	17
Das Konzept der Resilienz	18
Steht das neue Jahrhundert im Zeichen psychischer Erkrankungen?	19
Verfehlte Schulpolitik und ihre psychischen Folgen	21
Unterricht, der gesundheitsstärkend wirkt – eine Revision steht an	23
 2 Waldorfpädagogik – konsequent salutogenetisch	 25
Salutogenese bei Steiner und Antonovsky	26
Das fehlende Bindeglied zwischen Seele und Leib	29
Steiners „oberste Erziehungsmaxime“: Freie Entfaltung der Individualität	31
Pädagogik verlangt einen diagnostischen Blick	33
Bewusstsein durch Abbauprozesse – eine wegweisende Entdeckung	34
Das rhythmische System als zentraler Ansatzpunkt für Salutogenese	35
 3 Sprache und Gesundheit – Altes Wissen neu entdeckt	 39
Die gesundheitsstärkende Macht des Singens	40
Erstaunliche Wirkungen des frühen Sprechens mit dem Kind	41
Achtsame Sprache fördert die Gesundheit	42
Empathische Kommunikation – „eine medizinische Notwendigkeit“	43
Worte: Das mächtigste Placebo von allen	44
Die stumme Sprache des Körpers	46
Selbstheilung durch „Expressives Schreiben“	47
Medizin heute: Worte wirken psychophysisch	49
Zuhören als wirkende Kraft	50
„Kommunikation ist ein Herzstück der ärztlichen Kunst“	52

4 Dichtung, die Herz und Atem mit dem Kosmos synchronisiert 53

Orientierung an der Dreigliedrigkeit des menschlichen Organismus	53
Rhythmen, die Lebenskräfte schenken	55
Der Mensch im Zusammenklang mit dem Makrokosmos	58
Sanskrit-Dichtung im Einklang mit dem Kosmos	60
Vereinigung alter und neuer Dichtungsströme im Zeichen des Christentums	61
Der homerische Hexameter und seine Besonderheit	63
Hexameter versetzen Herz und Atem in einen Ausnahmezustand	65
Anmerkungen zur Historie des daktylischen Hexameters	67

5 „Leises Heilen“ – Selbstverwandlung des Kindes durch Sprache 71

Selbstverwandlung der Erwachsenen als Zeitnotwendigkeit	73
„Wie kann man durch die Sprache heilend und erziehend wirken?“	74
Individuell geformte, richtungsgebende Zeugnisprüche	76
Praktische Beispiele	77
Von der Sprachmagie zum Weltenwort	80
Sprüche mit einer verborgenen, richtungsweisenden Kraft	82

6 Pädagogik im Sechsten Kondratieff-Zyklus 85

Jugend in den Nöten unserer Gegenwart	85
Gesundheit als Megabranche der Wirtschaft?	87

7 Der weitere Entwicklungsgang der Sprache 91

Ist eine dezidierte Sprachpflege in der Schule noch zeitgemäß?	91
Sprache im Wandel – eine Skizze der aktuellen Situation	92
Ausstieg aus der Sprache – Einstieg in die digitale Welt	94
Auf dem Wege zu einer neuen Dimension von Sprache	96
Das neue Hören wird praktiziert	99
Der Turing-Test	100
Die verwandelte Sprache als entscheidende Gegenkraft	102

Danksagung 105

Literaturverzeichnis 107

Zum Autor 119