Edmond Schoorel

WÄRME

und ihre Bedeutung für das heranwachsende Kind

Urachhaus

Edmond Schoorel

WÄRME
und ihre Bedeutung für das heranwachsende Kind

Edmond Schoorel

WÄRME

und ihre Bedeutung für das heranwachsende Kind

Urachhaus

Die Originalausgabe erschien 2014 unter dem Titel *Warmte. Het belang van warmte voor het opgroeiende kind* im Verlag Uitgeverij Christofoor / Zeist.

ISBN 978-3-8251-6088-3 (pdf)

Erschienen 2015 im Verlag Urachhaus
www.urachhaus.com

© 2015 Verlag Freies Geistesleben & Urachhaus GmbH
Umschlagabbildung: © plainpicture/Mölleken
Umschlaggestaltung: U. Weismann

Inhalt

Einleitung 7

Wie das Buch gelesen werden kann 11
Viergliedrigkeit 12

Abenteuer 14
Wärme-Ebenen 15

Die Entwicklung des Wärmeorganismus 18
Wärmeorganisation = Ich-Organisation 18
Die erste Ebene: die physische Wärme 21
Die zweite Ebene: der Energiehaushalt 27
Die dritte Ebene: die emotionale und die Begegnungswärme 32
Die vierte Ebene: die Begeisterung 33
Zentrales und peripheres Ich 34

Fieber und Fieberangst 37
Die Rolle des Fiebers 38
Wozu Fieber bei einer Infektionskrankheit? 40
Der Umgang mit Fieber 41
Wadenwickel und Zitronensocken 43
Medikamente bei Fieber 44
Fieberkrämpfe 47

Die Ausbildung des Wärmeorganismus 50
Die Ausbildung der Begeisterung 52
Die Ausbildung der Begegnung 53
Die Ausbildung des Energiehaushalts 56
Über das »Abhärten« 58
Die Ausbildung der physischen Ebene, des Wärmorganismus 59

Kinderkleidung 61
Die Haut, die Wärme und die Kleidung 61
Nützlichkeitsaspekte 67
Wolle 68
Seide 70
Baumwolle 73
Leinen 75
Kunststoffe 75
Häufig gestellte Fragen 77
Säuglingsbekleidung 78
Wärmflaschen 80

Therapie und Begleitung 82
Anthroposophische Therapien bei Wärmeproblemen 86

Literatur 100

Einleitung

Die Wärme zu pflegen, ist einer der wichtigsten Aspekte in der Erziehung – und das nicht nur in Bezug auf die körperliche Wärme. Eltern, die ihr Kind mit Wärme, Achtsamkeit und Zuneigung erziehen, sind gespannt darauf, was einmal aus ihm werden wird. Sie haben begriffen, dass das Aufwachsen in einer von Wärme geprägten Atmosphäre ihrem Kind dazu verhelfen wird, künftig sich selbst und seinem Umfeld gegenüber achtsam und voller Zuneigung und Offenheit begegnen zu können.

Die meisten Eltern möchten ihr Kind so erziehen, dass es in seinem Leben alles tun kann, um sich selbst und seine individuellen Pläne zu verwirklichen. Natürlich gibt es auch andere wichtige Ziele. Beispielsweise, dass es gesund bleibt und glücklich wird, genug Geld verdient und seine Talente entwickeln kann. Doch letztlich ist es den meisten Menschen doch wichtig, dass ihr Kind einmal in der Lage sein wird, das verwirklichen zu können, wozu es gekommen ist. Wir können es auch so formulieren: Wir hoffen, dass das Kind Ich-Kraft entwickelt.

Und genau dafür ist die Wärme von ganz besonderer Bedeutung. Denn das Ich entwickelt sich in und dank der Wärme. In der Erziehung können wir Einfluss auf die Wärme nehmen. Wenn wir gut für die Wärme sorgen, machen wir es dem Ich des Kindes leichter. Und das sollten wir tun.

Dieses Buch über die Wärme enthält sowohl Fakten als auch Hintergründe. Ich hoffe, Sie werden nach der Lektüre sagen: »Wie schön, ich wusste nicht, dass so viel mit der Wärme verbunden ist.«

Wärme ist ein besonderes Thema. Wärme durchdringt alles, sie sorgt dafür, dass wir sind, und dafür, dass die Erde besteht. Wärme ist etwas anderes als Hitze, die versengende Glut des Feuers. Wenn es keine Wärme mehr gibt, bleibt die Kälte übrig. Dann wird alles still, das Leben endet, der Spaß ist vorbei.

Wenn ich an Wärme denke, sehe ich einen Gasthof vor mir, an dessen Kaminfeuer wir nach einem schönen, kalten Weihnachtsspaziergang gelandet sind. Der Raum hat etwas angenehm Rauchiges. Die Wärme macht uns träge, der Kakao mit Schlagsahne satt und zufrieden. Sogar die Kinder sind für einen Moment ganz still, sie brauchen keine Zänkerei mehr, die Spitzfindigkeiten verfliegen. Das Gespräch beschränkt sich auf ein genießendes »Hmm« und andere Formen des Schweigens.

Oder ich denke an einen geschützten Platz in der Aprilsonne. Zum ersten Mal nach den kalten Wintermonaten wärmt die Sonne uns wieder.

Wir schließen die Augen und spüren die wohltuende Wärme. Durch die geschlossenen Augen nehmen wir das Licht des Frühlings wahr. Neues Leben kündigt sich darin an. Schon bald werden die Bäume, Pflanzen und Büsche wieder in voller Blüte stehen. Dank der Sonne.

Ein anderer mag bei Wärme vielleicht an ein warmes Bad nach einem turbulenten Tag denken. Der Lavendelduft des Badeöls

verstärkt die glückliche, sommerliche Zufriedenheit. Entspannung breitet sich aus: Jetzt heißt es aufpassen, dass ich nicht in der Badewanne einschlafe. Habe ich heute Abend noch etwas vor? Ich glaube nicht. Herrlich!

Oder an eine Dünenwanderung an einem sommerlichen Sonntag. Der Sand reflektiert die Wärme der Sonne, sodass die Wärme von allen Seiten zu kommen scheint. Der Duft des Kiefernharzes passt auf wunderbare Art in dieses Wärmebad, er weitet die Gedanken, die durch die Wärme ohnehin nicht sehr klar waren. Unser Körper bemüht sich, die eigene Wärme wieder abzugeben, wir schwitzen und schmecken das Salz auf den Lippen. Wie herrlich ist es dann, das Meer zu erreichen, wo die Wellen uns umspülen und uns abkühlen. Ein frischer Wind geht mit der Brandung einher, und der nasse Sand reflektiert die Sonne viel weniger als der trockene Sand der Dünen.

Jeder kann diesen Beispielen seine eigenen Wärmeerfahrungen hinzufügen. Und das sollte er auch tun. Die Dufterinnerung kann unserem Gedächtnis dabei helfen. Wärme löst den Duft, und Dufterinnerungen sind eine große Hilfe zum Öffnen der Tore zu unserem Gedächtnis. Unsere eigenen Wärmeerinnerungen können uns dabei unterstützen, die nun folgenden Ausführungen zur Wärme nachzuvollziehen und zu würdigen.

Der Begriff Wärme birgt viele Bedeutungen in sich. Wir benutzen das Wort »warm« im wörtlichen (*warmer Kakao*) wie im übertragenen Sinn (*ein warmer Blick*). Im folgenden Teil dieses Buches versuche ich, die verschiedenen Bedeutungen des Begriffs Wärme in eine Ordnung zu bringen.

Ich folge dabei der Einteilung, die in der Anthroposophie als Viergliedrigkeit bezeichnet wird. Nicht, dass es nötig zum Verständnis des Textes wäre, doch der Leser erfährt so, woher diese Einteilung stammt. Wer sich eingehend mit der Viergliedrigkeit beschäftigen möchte, findet dazu weitere Anregungen in dem Text auf Seite 12 f. und im Kapitel über den Wärmeorganismus.

Das Motto für die Entwicklung des Kindes heißt:
Zuerst in den Leib, dann in die Welt.

Dieses Motto erweist sich als sehr brauchbar: Ein Kind, das auf die Erde kommt, muss sich zuerst mit seinem Körper verbinden. Dann hat es eine gute Ausgangsposition, um ohne Angst und Scheu in die Welt zu gehen. Auch zum Thema Wärme passt dieses Motto. Um in den Leib hineinzukommen, ist Wärme notwendig, und um der Welt zu begegnen, ebenfalls. Ich hoffe, dass ich das zeigen kann.

Wie anfangs bereits ausgeführt, gibt es für das Kind nur eine einzige Brücke, um auf die Erde zu kommen und dort das zu tun, wofür es gekommen ist. Diese Brücke ist die Wärme. Wir können vielfach beobachten, dass Eltern ihr Bestes tun, ihrem Kinder gut zu essen zu geben und sie liebevoll und konsequent zu erziehen. Wir sehen aber auch, dass dieselben Eltern oft keine Vorstellung von der Bedeutung der Wärme für die Erziehung haben. Und eigentlich ist es so leicht!

1 Wie das Buch gelesen werden kann

Man kann an das Buch auf unterschiedliche Arten herangehen. Liest man den Text in einem Zug vom Anfang bis zum Ende durch, braucht man zwei Abende dazu. Man hat die Bedeutung der Wärme für den Organismus und für die Entwicklung von Kindern kennengelernt. Man hat genug gelesen, um das so Erfahrene auch praktisch in der Erziehung und Versorgung von Kindern anzuwenden. Oder man liest lediglich die mit einem grauen Balken markierten Texte. Dann fehlt der inhaltliche Zusammenhang, denn man pickt sich sozusagen die Rosinen heraus. Die Rahmentexte sollen Erläuterungen und inhaltlichen Hintergrund zu den Themen bieten, die im Text behandelt werden.

Man kann auch die Rahmentexte weglassen. Dann liest man eine durchgehende Geschichte über die Hintergründe und die Bedeutung von Wärme.

Man kann sich aber auch sehr gut zuerst ein einzelnes Kapitel vornehmen, für das man sich zufällig interessiert. Man fragt sich beispielsweise, was es mit Fieberkrämpfen auf sich hat. Das ist