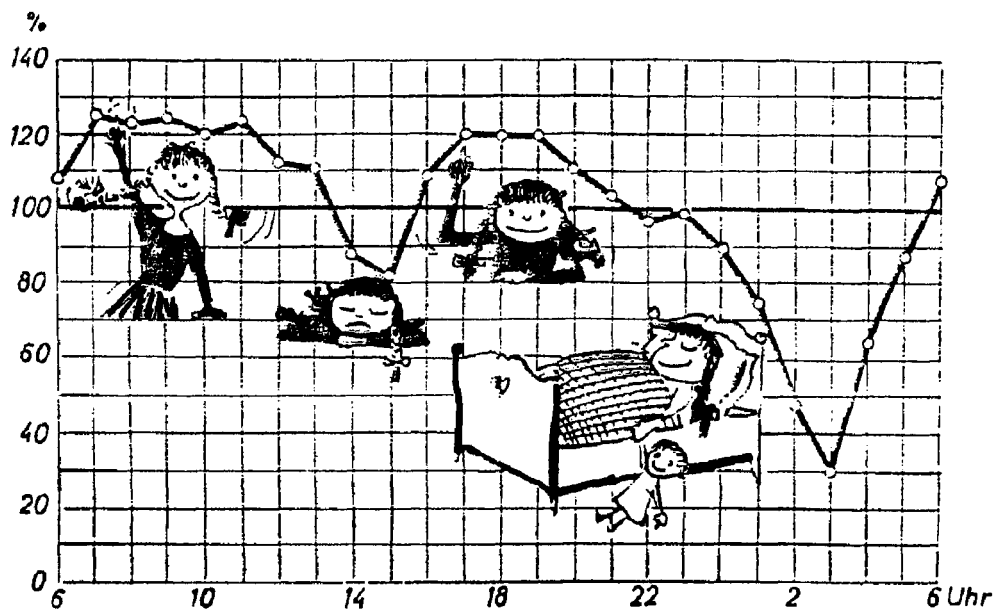


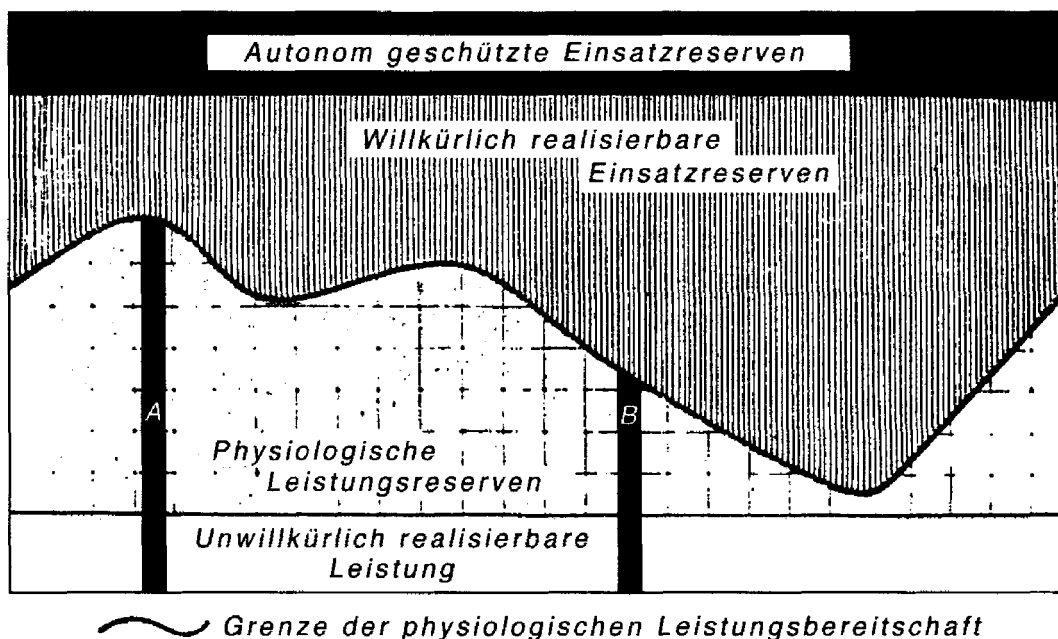
### 3. GESUNDE STUNDENPLANGESTALTUNG: „ALLES HAT SEINE ZEIT“

Michaela Glöckler

Noch heute ist die Provokation aktuell, mit der Rudolf Steiner die gängigen Stundenpläne und die Unterrichtsgestaltung in Frage stellt: *Wenn man erziehen will, muss man auch eine gewisse Ellenbogenfreiheit haben. Die hat man aber nicht, wenn in der gewöhnlichen Weise der schauerhafte Stundenplan in der Schule wirkt: von 8 bis 9 Religion, von 9 bis 10 Turnen, von 10 bis 11 Geschichte, von 11 bis 12 Rechnen. Da löscht alles Spätere wiederum das Frühere aus; man kann nichts machen, man verzweifelt als Lehrer, wenn man dann noch zurechtkommen soll. Deshalb haben wir in der Waldorfschule das, was man den Epochenunterricht nennen kann. Das Kind kommt in eine Klasse. Im Hauptunterricht ist es so, dass das Kind jeden Tag in den hauptsächlichsten Vormittagsstunden, von 8 bis 10 oder von 8 bis 11, mit entsprechenden kurzen Erholungspausen, einheitlichen Unterricht erhält. Da ist ein Lehrer in der Klasse, auch in den höheren Klassen. Da wechselt nicht stundenmäßig der Gegenstand des Unterrichtes, sondern man braucht für irgendetwas, was man durchnehmen will, zum Beispiel im Rechnen, sagen wir 4 Wochen. Dann wird jeden Tag von 8 bis 10 Uhr das betreffende Kapitel durchgenommen, und immer wieder wird am nächsten Tage an das angeknüpft, was am vorhergehenden Tage war. Kein Späteres löscht da das Vorangegangene aus; Konzentration ist möglich. Wenn dann 4 Wochen verflossen sind und man ein Rechenkapitel genügend behandelt und abgeschlossen hat, beginnt man mit einem Kapitel Geschichte, das nun wiederum, je nachdem man es braucht, durch 4 bis 5 Wochen durchgeführt wird, und so weiter. (1)*



*Tagesgang der physiologischen Leistungsbereitschaft in Anlehnung an Untersuchungen von Bjerner et al. (nach Bjerner, Holm and Swensson, Br. j. ind. med. 12 [1955], 103–110).*



*Schema der Leistungsbereiche in Abhängigkeit von der Tageszeit (nach Schmidtke, Die Ermüdung, Huber, Bern-Stuttgart 1965).*

Diese schon seit den sechziger Jahren bekannte Leistungskurve wird in der Waldorfpädagogik nicht nur berücksichtigt, sondern auch noch ergänzt durch weitere physiologische Konsequenzen aus diesem Tatbestand. Denn was bedeutet es, wenn der kindliche Kreislauf am Morgen zentralisiert ist (d.h. der Körperkern und insbesondere der Kopf besser durchblutet sind gegenüber dem Stoffwechsel- und Gliedmaßensystem) und dass dieses beim zweiten Leistungsgipfel am Nachmittag und Abend umgekehrt ist?

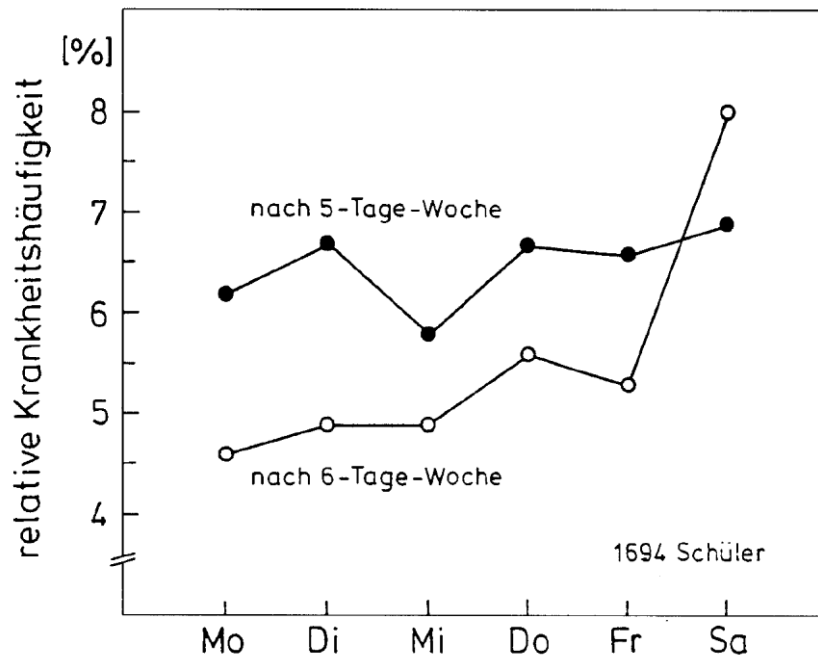
Das heißt: Jetzt ist die Peripherie gegenüber dem Kern besser durchblutet. Steiner spricht aus diesem Grunde von der Notwendigkeit, am Vormittag die Stunden zu anzusiedeln, die vorzugsweise den Kopf ansprechen und ein Stillsitzen erfordern, damit die „Kopftätigkeit“ konzentriert vonstattengehen kann. Gegen Mittag und am Nachmittag hingegen sollten die Unterrichtsstunden gegeben werden, die den Willen und die Gliedmaßen ansprechen.

Diese Fächer reichen von der Religion - wo es um den „guten Willen“ geht - über künstlerische Tätigkeiten bis hin zu Eurythmie und Sport sowie den handwerklich-lebenskundlichen Fächern. Leider wird aus technischen und persönlichen Gründen diese „ideale“ Stundenplananordnung nicht immer konsequent durchgeführt. Wer sie jedoch einsieht, wird alles daransetzen, soviel wie möglich davon zu realisieren. Nachstehende Übersicht über die wesentlichen Rhythmen zwischen Nervenaktion und Umweltanpassung zeigen, wie sinnvoll es ist, nicht nur die zirkadiane Rhythmik, sondern auch die Wochen-, Monats- und Jahresrhythmik bei der Stundenplangestaltung zu berücksichtigen. In Chronobiologie und Rhythmusforschung hat sich insbesondere die Wochenrhythmik als die Regenerations- und reaktive Heilungsrhythmik erwiesen.

Umso problematischer ist es, wenn die heutige 5-Tage-Woche diese gesundende endogene Rhythmik stört. Denn der 5er-Rhythmus und ein beginnender 2er-Rhythmus sind etwas völlig anderes, als ein 7er-Rhythmus. Leider wurde bei der weltweiten Umstellung von der 6- auf die 5-Tage-Woche im Schulbetrieb kaum geforscht, was dies möglicherweise für gesundheitliche Auswirkungen auf Schüler und Lehrer hat. Eine der wenigen Pilotuntersuchungen, die leider nicht publiziert wurde, zeigt, dass die

Erkrankungshäufigkeit bzw. die Fehltagehäufigkeit nach einem Wochenende, dem eine 5-Tage-Woche bzw. eine 6-Tage-Woche vorausging, signifikant differieren. (2)

### Diagramm über Wochenverlauf der Fehlhäufigkeit:



*Wochenverlauf der Fehltage-Häufigkeit nach einem Wochenende, dem eine 5-Tage-Woche bzw. eine 6-Tage-Woche vorausging. Insgesamt 1694 Schüler einer Gesamtschule (nach Daten von Klemp, unveröffentlicht).*

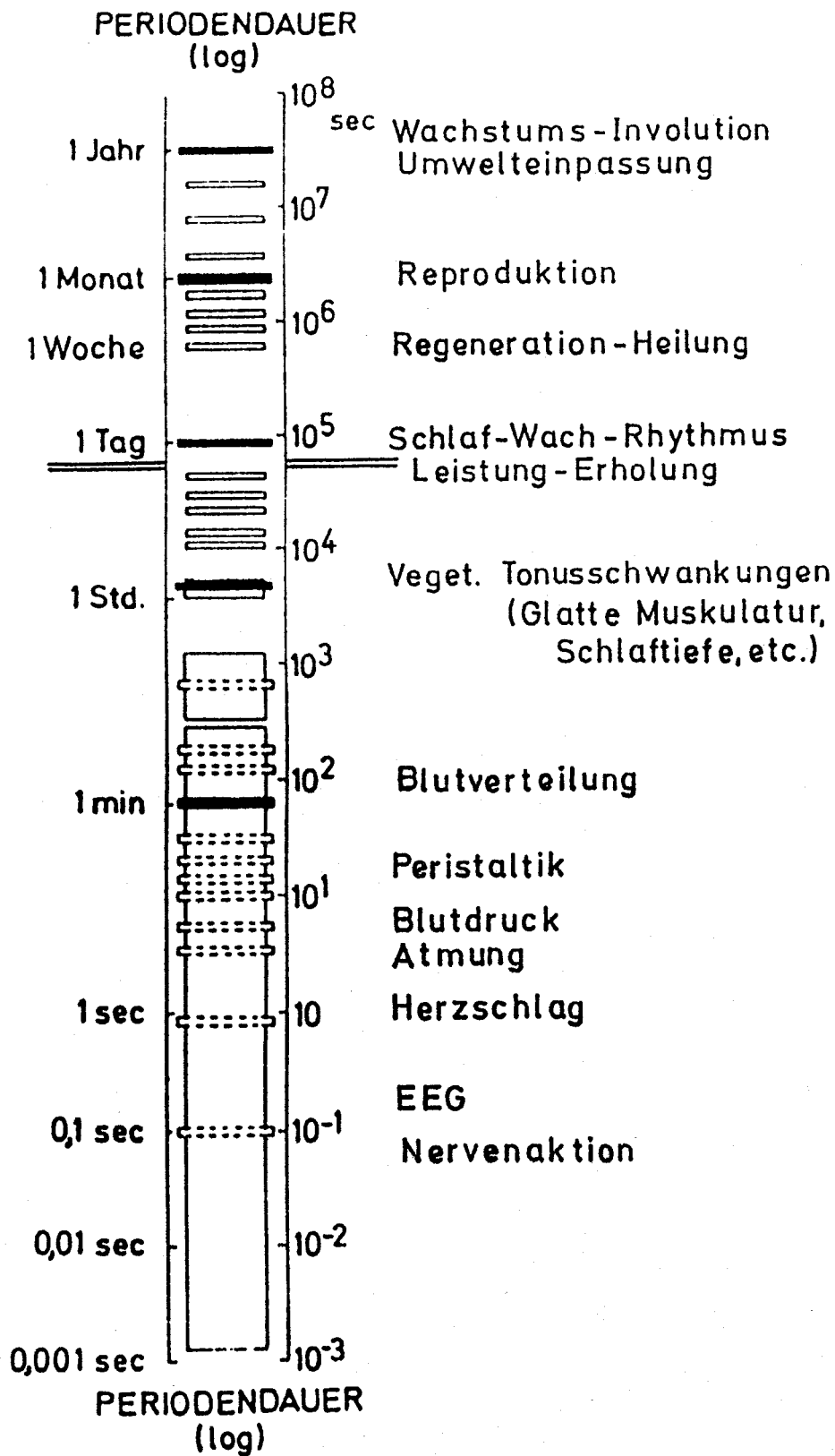
Es gab jedoch bisher kein Engagement für solche Forschung, da Eltern, Lehrer und Schüler mehrheitlich auf das lange Wochenende eingestellt sind. Dabei ist solche Forschung dringend angezeigt!

Wer jedoch genügend Einsicht in die Notwendigkeit einer Pflege endogener Rhythmen im Wachstums- und Entwicklungsalter hat - damit man später über die notwendige körperliche Belastbarkeit verfügt, wie sie ein gesundes rhythmisches System aufweist - kann folgenden Kompromiss versuchen: Während der 5-Tage-Woche möglichst wenig Hausaufgaben geben, so dass die Schüler noch genügend Freizeit haben. Am Samstagvormittag jedoch die organisatorischen Voraussetzungen treffen, dass die Schüler morgens zur selben Zeit aufstehen, sich dann zu Hause, allein oder in kleineren Gruppen, zusammensetzen und gemeinsam ihre Hausaufgaben erledigen, um danach entlastet in den 7. Tag eintreten zu können, in dem der 7er-Rhythmus dann ausklingt.

„Einmal ist keinmal“ ist ein strenges Gesetz der Rhythmuskforschung. Denn die Eins, die Einmaligkeit, ist nicht rhythmisch-physiologisch wirksam. Erst mit der Zwei, mit der Wiederholung, beginnt der Rhythmus und damit auch die Beeinflussung lebender Systeme auf tiefgreifende Art. Einmalige Ereignisse werden mit Hilfe der rhythmischen Funktionsordnung des Organismus regulär verarbeitet. Wiederkehrende Ereignisse hingegen beeinflussen diese rhythmische Funktionsordnung selbst und damit auch deren Verarbeitungsmöglichkeiten.

Was den Monatsrhythmus anbetrifft, so ist es interessant, wie dezidiert Rudolf Steiner in oben stehendem Zitat auf den 4-Wochen-Rhythmus hinweist, ja sogar von 4-5 Wochen spricht. Denn aus der Rhythmuskforschung ist bekannt, dass der Reproduktionsrhythmus

**Diagramm:** Spektrum der Periodendauer rhythmischer Funktionen beim Menschen  
(nach Hildebrandt 1975, verändert).



(Menstruation der Frau, langweiliger Erholungsrhythmus) zwar der 4-Wochen-Rhythmus ist, jedoch bei Überschreiten des Monats um ein bis zwei Wochen „vernarrt“ und den vollen Erfolg der Regeneration befestigt. Ganz abgesehen davon, dass der zweite Monat

selbstverständlich das im ersten Angelegte im Sinne der Monatsrhythmik verstärkt. Interessant ist auch, dass Steiner nicht nur von zwei Stunden „mit entsprechend kurzen Erholungspausen“ spricht, sondern sogar von einer Zeit von 8.00 bis 11.00 Uhr. Ihm schwebte vor, dass der Klassenlehrer in Ruhe und mit genügend Zeit wirklich jeden Tag den Kindern etwas nahe bringen und mit ihnen in intensive Lernprozesse einsteigen kann. Wie würde es tatsächlich aussehen, wenn der Hauptunterricht von 8.00 bis 11.00 Uhr ginge und Elemente des Fachunterrichtes in die aktuell laufende Epoche integriert würden, so dass sich ein bestimmter Unterrichtsstoff von verschiedensten Seiten anreichern könnte und auch der eine oder andere Fachlehrer mit eingebunden würde? Auf jeden Fall wäre ein solches Unterrichtsgeschehen kontinuierlicher, interessanter und auch lebensgemäßer als der zu häufige Wechsel der Stunden an jedem Schultag. Auch wäre eher sichergestellt, dass der Lehrer wirklich bewusstseinsmäßig überblickt, was seine Schüler an einem Tag aufnehmen und woran es am nächsten Tag anzuknüpfen gilt. Andererseits ist auch deutlich, dass bei einer solchen Intensität der Betreuung einer Klasse das Lehrer/Schülerverhältnis in Ordnung sein muss. Denn wenn es hier nicht „klappt“, so ist natürlich jede zusätzliche Stunde für Lehrer und/oder Schüler ein Problem. Daher kommt der Waldorflehrer-Ausbildung eine große Bedeutung zu und Quereinsteiger in Waldorfschulen müssten/müssen regelmäßig für gezielte Weiterbildungen und Hospitationen freigestellt werden.

Zur Pflege des Jahresrhythmus dienen die Jahreslernziele, das Feiern von Jahresfesten und bestimmter Gedenktage sowie die besondere Aufmerksamkeit, die man den Geburtstagen und auch Todestagen im Schulalltag schenkt. Schließlich gehört zur Pflege der Rhythmen auch das bewusste Arbeiten mit den Erholungskräften der Nacht und den mit ihr verbundenen Vertiefungs- und Befestigungsmöglichkeit des Gelernten.

- (1) Rudolf Steiner, *Der pädagogische Wert der Menschenerkenntnis und der Kulturwert der Pädagogik*. GA 310, Vortrag vom 21. Juli 1924. Dornach 1989.
- (2) Gunther Hildebrandt, *Chronobiologische Aspekte des Kindes- und Jugendalters*. In: *Bildung und Erziehung*, 47. Jahrgang, Heft 4, Dezember 1994, S. 452-456.