

# Das Dreieck der Gesundheit

Die möglichen Störungen ergeben sich aus den vielfältigen Voraussetzungen für gutes Lernen. Die Naturheilkunde sieht den Körper und die Psyche als Einheit, dargestellt im Dreieck der Gesundheit. Unsere Gesundheit und damit auch die Lern- und Leistungsfähigkeit ist nur so gut wie die schwächste Seite dieses Dreiecks. Jede Schwächung eines Teils des Körpers oder auch der Psyche wird früher oder später die anderen beiden Seiten beeinträchtigen.

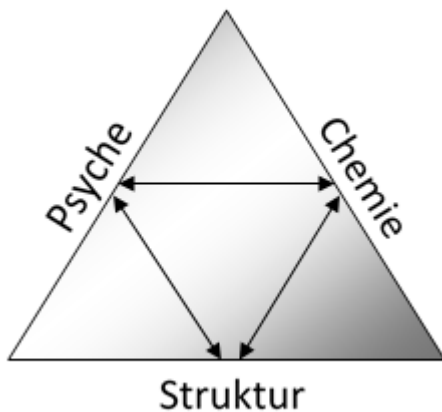


Abbildung 1: Das Dreieck der Gesundheit

Als Basis ist die Struktur angegeben. Dazu zählen nicht nur die Knochen, Muskeln, Gelenke und Bänder sondern z.B. auch die Struktur gebenden Zellen der Organe. Unter Psyche fällt in diesem Zusammenhang alles, was mit unserem Gemütszustand zu tun hat. Mit Chemie ist der Stoffwechsel unseres Körpers gemeint. In jeder Körperzelle findet eine permanente Aufnahme, Verarbeitung und Ausscheidung der verschiedensten chemischen Stoffe statt. Jede Zelle arbeitet in vielfacher Hinsicht wie eine Chemiefabrik.

Wenn sich also ein Kind beim Lernen schwer tut oder Entwicklungsverzögerungen hat, können die Ursachen dafür auf allen drei Seiten des Dreiecks liegen. Dazu weiter unten mehr.

Im NLP (Neuro-Linguistische Programmieren) nach Grinder und Bandler hat man sich unter anderem ausführlich damit beschäftigt, was Menschen mit gutem Lernerfolg anders machen als solche, die sich mit Lernproblemen plagen.

*Neuro* steht dabei für das Nervensystem und die Grundlage unserer Wahrnehmung, *Linguistik* steht für Sprache und Kommunikation im weitesten Sinne, also auch Körpersprache.

*Programmieren* steht für die Möglichkeit, jemandem dabei zu helfen, neue Strategien zur Lösung von Problemen zu entwickeln. Auch andere WissenschaftlerInnen haben schon früher herausgefunden, dass wir alle unsere ganz eigene Wahrnehmung, Verarbeitung der Eindrücke und Abspeicherung im Gedächtnis besitzen. Reize werden über die Augen (visuell), die Ohren (auditiv) bzw. über das Gefühl in Form von tasten, riechen und schmecken (kinästhetisch) aufgenommen und verarbeitet. Dabei bevorzugen fast alle Menschen einen Wahrnehmungskanal mehr oder weniger deutlicher als die anderen Kanäle. Während gute Rechtschreiber in der Regel visuelle Menschen sind, die „mit einem Blick“ die Rechtschreibung oder Besonderheiten der Rechtschreibung bei einzelnen Wörtern erfassen und auch visuell im Gedächtnis abspeichern, sind die Menschen mit Lese- oder Rechtschreibproblemen eher auditive Menschen. Da aber über die Hälfte der Wörter anders gesprochen als geschrieben werden, kann ich nicht zu einer sicheren Rechtschreibung kommen, wenn ich mir die Wörter nur vorspreche. Sie können nicht hören, ob Lohn oder Ton mit oder ohne „h“ geschrieben wird. Das weiß ich nur, wenn ich das Wort vor meinem inneren Auge sehe. Dann ist das Abschreiben dieses Wortbildes ganz einfach. Bei der Geburt haben wir alle mit dem Gehirn einen absoluten „Supercomputer“ mitbekommen aber keine Gebrauchsanweisung. Darum können wir nicht davon ausgehen, dass mein Gegenüber in der gleichen Situation auch die gleiche Herangehensweise an die Anforderungen durch diese hat wie ich. Darum ist Lernen immer ganz individuell. Der eine sitzt still und liest es nur durch, während ein anderer es sich laut vorsprechen oder sich dabei bewegen muss.

Kinder müssen sich von klein auf viel bewegen. Während sie laufen, springen, balancieren, klettern oder in der Matsche spielen trainieren sie die Verarbeitung auch der visuellen und auditiven Eindrücke im Gehirn. Der bekannte Göttinger Hirnforscher und Professor für Neurobiologie Gerald Hüther<sup>[1]</sup> fordert, dass Kinder dringend praktisch experimentieren müssen statt nur theoretisches Wissen anzusammeln. Die Kinder schulen dabei das Selbstvertrauen, indem sie

diese Herausforderungen meistern. Dieses brauchen sie dringend, wenn es um schwierige oder komplexe Lernaufgaben geht. Sie schaffen sich dabei zudem die notwendigen Voraussetzungen für dreidimensionales Denken, was eine wichtige Fähigkeit ist, die wir in der Mathematik benötigen. Wenn ich nicht gut rückwärts laufen kann, kann ich schlechter „rückwärts rechnen“ also subtrahieren.

Kinder sind von Natur aus neugierig. Das treibt sie zu immer neuen Unternehmungen an. Die dabei entstehenden Gefühle verbessern die Abspeicherung der Erfahrung. Durch viele Erfahrungen bilden wir unsere Persönlichkeit. Aber die Erfahrungen müssen wir dafür aktiv mit unserem Körper erleben. Passives Konsumieren hilft uns nicht weiter. Aktives Tun befähigt zum Problemlösen und schafft neue Verknüpfungen im Frontalhirn. Diese Verschaltungen werden durch stetes Wiederholen dichter. Was den Kindern gelingt, werden sie gerne immer wieder tun. Und es verstärkt weiter das Selbstvertrauen.

---

[1] nachzulesen im Weleda Magazin 3.10 oder in seinem Buch „Wie aus Kindern glückliche Erwachsene werden“