

Neurowissenschaften, Evolutionsbiologie, Psychopädagogik & Co. - Was hat die Hirnforschung mit Gesundheit zu tun?

Interview mit Gesundheitspädagogin Marlene Meding

Monika Hansel: Wir kennen uns seit vielen Jahren aus unseren Kita-Seminaren und ich weiß, du hast dich als Referentin in dieser Zeit kontinuierlich weitergebildet. Erkläre uns bitte, was ist der neueste Stand der Wissenschaften? Warum ist im frühen Kindesalter ein neuer Blick auf die Gesundheit erforderlich?

Marlene Meding: Wer sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigt, hat meist die Bausteine Ernährung, Bewegung, Entspannung sowie Umweltbelastungen und Krankheit im Kopf. Da gibt es dann das richtige oder falsche Verhalten, die richtigen und falschen Lebensmittel, die vielen Gefahren von zu viel oder zu wenig ... Wir vermeiden, beachten Gesundheitsregeln, sammeln Wissen über die Einzelheiten – betreiben Prävention!

MH: Das ist doch genau das, was uns ein Mehr an Gesundheit bringt?

MM: Gesundheit ist ein komplexes Geschehen, in dem es viele Wechselwirkungen in uns und mit unserer Umgebung gibt. Viele Zusammenhänge sind der Wissenschaft nach wie vor ein Rätsel. Doch was sich immer mehr abzeichnet ist, dass die einzelnen Bereiche, die auf unsere Gesundheit Einfluss nehmen, miteinander zu vernetzen und in einem Gesamtkontext zu betrachten sind.

MH: Was bedeutet das?

MM: Wenn wir beispielsweise die Ernährung betrachten, gibt es wesentliche Rahmenbedingungen wie das autonome Nervensystem, die Bakterienvielfalt und ihre Balance, die hormonelle Steuerung durch unsere Stimmungen und den Zustand unserer Steuerzentrale, die durch Rhythmen, genetische Merkmale und unser Lebensalter einen Einfluss darauf haben, wie die Nahrung in uns verarbeitet wird und damit unsere Gesundheit beeinflusst.

MH: Du betrachtetest also die verschiedenen Bausteine, wie du es genannt hast, einzeln?

MM: Nein, es geht vielmehr um eine interdisziplinäre Betrachtung – auch schon im Kindesalter. Diese bezieht beispielsweise auch die Bewegung, die altersentsprechende Entwicklung, die Sprache, die Wahrnehmungen und so weiter in den Kontext Ernährung mit ein. Ich kann mir einen beliebigen Ausgangspunkt suchen und die anderen Bereiche damit verknüpfen – alles hat auf alles einen Einfluss. Besonders ein Kind in den ersten Lebensjahren reagiert sehr sensibel auf diese komplexen Einwirkungen, und wir sollten unser Wissen um die Zusammenhänge vergrößern. Wie wichtig die Erkenntnisse der Neurowissenschaften, Evolutionsbiologie, Psychopädagogik und Co. für die erziehende Praxis sind, wird noch immer unterschätzt.



Marlene Meding

MA Sozialwissenschaften
Dipl.-Sozialpädagogin,
Gesundheitspädagogin
und Fachautorin

In der „Zertifizierung zur Fachkraft für Gesundheit im Elementarbereich“ gibt sie ihr Wissen leicht verständlich und praxisnah an Kita-Fachkräfte weiter. Die Seminarreihe startet am 26. September 2016 und umfasst vier Module.

Infos und Anmeldung:
Haus Neuland
Tel 05205 – 91 26 30
www.kita-seminare.de

MH: Dass die Gehirnforschung hilfreich sein kann, ist hinlänglich bekannt, doch brauche ich als Erzieherin auch Wissen über die Evolutionsbiologie?

MM: Ja, der Mensch ist in seiner Entwicklung und seinen Funktionen abhängig von seiner Evolutionsgeschichte. Der Organismus funktioniert heute nach den gleichen Prinzipien wie der unserer Vorfahren vor Jahrtausenden. Er ist weiterhin abhängig von Rhythmen seiner Umwelt, die sich in den ersten Lebensjahren entwickeln und stabilisieren müssen, möglichst ohne Fehlentwicklungen. Das Gehirn selbst ist mehr als Synapsen und Neuronenbahnen: es ist als Steuerzentrale für die vitalen, sozialen und kognitiven Lebensprozesse zuständig und eng mit dem sogenannten „zweiten Gehirn“ im Bauch verbunden. Beide unterliegen bestimmten altersabhängigen Entwicklungsstufen, die unbedingt zu beachten sind und die jeweils nur das können, was im jeweiligen Alter für den Organismus erforderlich ist.

MH: Dann können das Gehirn und der Verdauungsapparat nicht gleich alles? Wann können sie es und was bedeutet das?

MM: Wie sehr unser „Bauch“ als zweites Gehirn unser Gehirn im Kopf beeinflusst, teilweise anscheinend sogar dominiert, wird erst seit einigen Jahren deutlich. Beide entwickeln sich allmählich im Laufe der Kindheit und Jugend, bis sie dann erwachsen, also belastbar sind. Wir gehen in der modernen Gesellschaft zunehmend davon aus, dass Kinder mit 18 Monaten oder drei Jahren schon einen belastbaren Organismus haben – tatsächlich dauert der Prozess in seiner Gesamtheit circa 18 bis 28 Jahre.

MH: Ein kindlicher Organismus funktioniert also anders als bei Erwachsenen?

MM: Ja! Die Entwicklung des Gehirns und damit die des Körpers und der Psyche folgen Lebensabschnitten, in denen jeweils die Grundlage für den darauf aufbauenden gelegt wird. Besonders sensibel sind die ersten Lebensjahre, bevor im Alter von circa fünfeneinhalb bis sieben Jahren eine relative Stabilität erlangt wird. Der Entwicklungsprozess wird immer dann gestört, wenn in einem Lebensabschnitt Forderungen an das Kind gestellt werden, die eigentlich erst in einem späteren Abschnitt Thema wären.

MH: Das hat Auswirkungen auf die Gesundheit des Kindes?

MM: Erzieherinnen berichten mir aus der Praxis, dass körperliche oder psychische Symptome bei Kindern verschwinden, sobald sie einige dieser neuen Erkenntnisse in die Praxis integriert haben. Das kann auch bewirken, dass der hohe Lärmpegel und die permanente Unruhe in den Kita-Gruppen gemindert werden. Die Lösung für das Problem liegt dabei manchmal in einem anderen Bereich als ursprünglich gedacht. Durch die interdisziplinäre Perspektive eröffnen sich neue Ansatzmöglichkeiten. Das ist gar nicht so kompliziert, wie es vielleicht erscheint. Unmerklich verändert sich dann die Betrachtung bestimmter Sachzusammenhänge, und die Kinder erscheinen manchmal in einem anderen, neuen „Licht“.