



# SCHULE STRESS- FREI

## ... TROTZ LEGASTHENIE

Jedes achte Kind ist von einer Lese-, Rechtschreib- oder Lese-Rechtschreibschwäche betroffen. Sie haben aber nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun. Frühe Förderung und das indische Kraut Brahmi können hier helfen.

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

**L**esen, Schreiben, Rechnen lernen – der Anfang kann schwer sein, doch für manche ist er schwerer als für andere. Nicht weil sie weniger intelligent wären, sondern weil sie unter einer Schwäche leiden: Bis zu acht Prozent der Kinder und Erwachsenen sind von Legasthenie betroffen. Legastheniker vertauschen Buchstaben. Nicht immer dieselben! Die gleichen Worte werden auf immer andere Art falsch geschrieben, da es sich um eine Art Wortblindheit handelt und die richtige Schreibweise nicht abgespeichert werden kann. Betroffene können auch Probleme beim Lesen haben, wenn sie einzelne Buchstaben und Lautkombinationen entschlüsseln sollen. Aus Sicht der Evolution ist die Fähigkeit, den Buchstaben Laute zuzuordnen und daraus Silben und schließlich Wörter zu bilden, noch jung. Die Genetik soll mitspielen. Veränderungen am Chromosom 2, 6, 15 oder 18 stehen im Gespräch verantwortlich für Legasthenie zu sein.

### LEGASTHENIE-KINDER SIND STRESSGEFÄHRDET

Diese Kinder stehen unter größerem psychischem Druck als andere – weil sie nicht auffallen wollen, sich schämen und ihnen die Erfolgserlebnisse fehlen. Kinder mit Lernschwächen sollten ihr Handicap jedoch als solches zu akzeptieren lernen und wissen, dass sie nicht weniger intelligent sind als andere Kinder. Eltern können sie dabei unterstützen, indem sie vorhandene Kompetenzbereiche stärken, anstatt auf die Defizite zu schauen. Sie sollten auch frühzeitig professionelle Hilfe suchen, selbst wenn am Grundproblem nicht immer viel geändert werden kann. Ängste und Depressionen sind typische Begleiterscheinungen von Legasthenie, die auch noch im Erwachsenenalter anhalten können und die im Grunde durch den hohen Druck und fehlende qualifizierte Unterstützung entstehen. Eine neue Legasthenie-Leitlinie soll nun erstmals klare

fächerübergreifende Handlungsempfehlungen zur Diagnostik und Förderung von Kindern und Jugendlichen mit Lese- und/oder Rechtschreibstörungen geben. Hilfe, die wirklich notwendig ist.

### FALSCH UND RICHTIG KONZEPTE

Lernen Kinder, um nicht aufzufallen, Wörter und Texte auswendig, wird Legasthenie oft nicht gleich zu Beginn der Schulzeit entdeckt. Außerdem sind pädagogische Konzepte wie das „lautgetreue Schreiben“ nach dem Gehör, bei dem Rechtschreibregeln vorerst keine Rolle spielen, unnötige Irritationen, weil das nachträgliche „Umlernen“ in richtig geschriebene Wörter aufgrund der gestörten Wortverarbeitung im Gehirn nicht möglich ist. Kinder lernen etwa besser, wenn sie klaren, logischen Regeln folgen können und sie sich an systematischen Herleitungen orientieren können. Nur Wörter, die keiner Regel folgen,



gleich klingen, aber unterschiedlich geschrieben werden, müssen auswendig gelernt werden. Eindeutig belegbare Erfolge zeigte bisher die sogenannte „phonics instruction“, das intensive Üben der Laut-Buchstaben-Zuordnung zusammen mit einem kontinuierlichen Training des Leseflusses.

### BRAHMI – EIN AYURVEDA-KRAUT ZUR UNTERSTÜTZUNG

Im Ayurveda hat *Brahmi* schon eine lange Tradition in Bezug auf Verbesserung von Gedächtnis, Schlaf und Stimmung. Die Pflanze enthält Bacoside – das sind Saponine, die die Gehirnleistung steigern. Man kann die Potentiale des Gehirns besser entfalten und nützen. Bei Legasthenie lässt sich bei den Betroffenen eine verminderte oder verlangsamte Aktivität in Hirnarealen nachweisen, die für die Worterkennung zuständig sind. Die Bacoside im *Brahmi* schütten Stickstoffmo-

noxid aus, wodurch die Gehirndurchblutung und damit Gedächtnis, mentale Klarheit, Intelligenz, visuelle Informationsverarbeitung, Lern- und Konzentrationsfähigkeit verbessert werden und bei Legasthenie oder Dyskalkulie (Rechenschwäche) ein Versuch gestartet werden sollte. Die Pflanzenbezeichnung *Brahmi* wurde ganz offensichtlich nicht zufällig gewählt. *Brahmi* ist nach dem hinduistischen Schöpfergott Brahma benannt und Brahman bezeichnet den höchsten Bewusstseinszustand im Hinduismus. Das Kraut wird bereits seit mindestens 600 n. Chr. als Lern- und Gedächtnispflanze eingesetzt – bei Jung und Alt, allen, die viel geistig arbeiten und mental leistungsfähig sein wollen.

### BRAHMI WIRKT AUCH ANTIDEPRESSIV

Die antidepressive Wirkung von *Brahmi*

lässt sich auf eine Regulation in der Gehirnchemie sowie die antioxidative Wirkung des Heilkrauts zurückführen. Seine Bacoside beeinflussen mehrere Neurotransmitter im Gehirn, unter anderem den Glückshormon Serotonin, den Antriebsstoff Dopamin, den Entspannungstoff GABA oder das Stresshormon Noradrenalin. *Brahmi* erhöht ihre Verfügbarkeit und normalisiert den Stresshormonspiegel. Allein ein Serotoninmangel kann Depressionen, Antriebslosigkeit, Angststörungen, Panikattacken, Zwangsstörungen, Desinteresse, vermindertes Selbstwertgefühl und Suizidgefahr auslösen. Im Gegensatz zu Antidepressiva wie Benzodiazepinen, die bei chronischer Anwendung zu kognitiver Abstumpfung führen können, fördert *Brahmi* die Wahrnehmung jedoch. Das räumliche Denken verbessert sich ebenfalls und Erinnerungen können schneller abgerufen werden. ✨