



HILFE BEI SCHLAFPROBLEMEN VON KINDERN

von Kinesiologin
Mag. Deniese Jesch
erschienen: März 2018

1. Ursachen und Konsequenzen von Schlafschwierigkeiten

Schlafstörungen in Form von Ein- und Durchschlafproblemen kommen im Kindes- und Jugendalter sehr häufig vor. Meistens sind Sie eine Folge von mehreren Faktoren, die zusammenspielen.

1.1 Emotionale Belastungen

Eine von mir am häufigsten beobachtete Ursache für Ein- und Durchschlafprobleme ist **emotionaler Stress, z.B. auf Grund von Ängsten, familiären Spannungen oder schulischen Problemen**. Sollte dein Kind hiervon betroffen sein, kommt dir als Elternteil eine wichtige Rolle zu. Achte darauf, dass gerade in der Zeit vor dem Zubettgehen möglichst viel Ruhe im Familienumfeld herrscht und gehe behutsam auf die Ängste und Sorgen deines Kindes ein.

1.2. Elektrosmog

Elektrosmog kann die Epiphyse schwächen - jene Drüse, die für die Melatoninproduktion zuständig ist. Melatonin wiederum ist das Hormon, das den Tag-/Nachtrhythmus regelt. Ist die Epiphyse geschwächt, kann somit nicht genug Melatonin ausgeschüttet werden, was zu einem gestörten Tag-/Nachtrhythmus führt. Achte daher darauf, dass zumindest während der Schlafenszeiten keine elektr. Geräte im Schlafraum deines Kindes eingeschaltet/angesteckt sind. Auch WLAN sollte zu der Zeit zu Hause abgedreht sein. Ist die Epiphyse bereits geschwächt, kann man sie mit einer speziellen Klopftechnik zumindest energetisch betrachtet wieder stärken.

1.3. Blockaden in einem Energiekreislauf

In der TCM gibt es das Modell der Organuhr, bei der definiert ist, in welcher Zeit ein bestimmter Energiekreislauf seine Hochzeit bzw. Tiefzeit hat. So hat z.B. die Leber zw. 1:00 und 3:00 ihre Hochzeit und die Lunge zw. 3:00 und 5:00.

Wacht dein Kind immer um die gleiche Zeit in der Nacht auf, könnte das somit ein Hinweis darauf sein, dass ein Energiekreislauf im Ungleichgewicht ist und Unterstützung braucht.

2. Energetische Übungen zur Unterstützung bei Schlafproblemen

Folgende energetische Übungen, die du selbst am Abend mit deinem Kind durchführen kannst, können deinem Kind helfen, ruhiger zu werden und sich so besser aufs Schlafen gehen einstellen zu können.

2.1. Ballonatmung

Während dein Kind beide Hände auf den Bauch unterhalb des Nabels legt, atmet es tief durch die Nase ein. Es stellt sich vor, dass im Bauch ein blauer Luftballon ist, der beim Einatmen ganz dick wird. Dein Kind spürt wie sich die Hände und der Bauch nach vorne/oben (je nachdem, ob es steht oder liegt) bewegen.

Dann bläst es langsam durch den Mund aus und lässt in der Vorstellung den Luftballon wieder zusammenschrumpfen. Alternativ: Beim Ausatmen stellt es sich vor, dass es mit seinem Mund einen Wind macht, der die **schlechten Gedanken wegbläst**. Macht diese Übung einige Atemzüge lang. Sie kann im Liegen, Stehen oder Sitzen durchgeführt werden und entspannt das Zentralnervensystem.

2.2. Balancierer

Hat dein Kind **ständig kreisenden Gedanken** am Abend, die es nicht einschlafen lassen, so lege bei ihm eine Hand auf die Stirn und eine auf den Hinterkopf während es von seinen Erlebnissen am Tag erzählt (bzw. die Gedanken, die es beschäftigen) – was es an dem Tag gut fand und was nicht. Sobald ein negatives Erlebnissen/negativer Gedanke aufkommt, lass dein Kind **die Situation nochmal ganz genau beschreiben** – was war, wo es war, wer dabei war, wie sah die Umgebung aus, wie roch es, etc. Deine Hände bleiben weiterhin bei Stirn und Hinterkopf.

Der gesamte Stress, der durchs Erzählen aktiviert wird (Angst, Wut, Traurigkeit, etc.), kann dann von deinem Kind gedanklich in einen Luftballon gepackt und in den Himmel geschickt werden. Dort darf er sich auflösen. Danach wird sich dein Schatz wesentlich wohler und fühlen und entspannt einschlafen.

Will dein Kind nichts erzählen oder nicht von dir berührt werden, kann es auch selbst die Hände an die Punkte legen und einfach nur im Stillen über alles nachdenken. Die Gedanken können sich auch so beruhigen. Denn über die Stirnpunkte werden die beiden Gehirnhälften synchronisiert und am Hinterkopf werden wichtige angstbefreiende Punkte aktiviert.

2.3. „System herunterfahren“

Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind auf Grund von **Stress, Überarbeitung oder Ärger** nicht gut einschlafen kann, dann probier mal den Herzkreislauf 8 Punkt aus. Er ist leicht zu finden und vor allem auch im Bett liegend einfach und bequem zu erreichen. Dieser Punkt befindet sich in der Mitte des Handtellers. Ihr findet ihn am leichtesten, indem ihr den Mittelfinger nach innen klappt. Dort wo die Fingerspitze landet, legst du oder dein Kind, wenn es das schon selbst kann, einfach gemütlich den Daumen der anderen Hand drauf. Über diesen Punkt wird das System beruhigt – etwa so wie beim Herunterfahren eines Computers. Die Gedanken und der Puls beruhigen sich und man kann entspannt einschlafen.



Herzkreislauf 8

2.4. Energiekreisläufe ausgleichen

„Leberzeit“ von 1:00-3:00 Uhr

Wacht dein Kind jede Nacht zwischen 1 und 3 Uhr auf, wo der Leberkreislauf am aktivsten ist, könnte dieser **Energiekreislauf im Ungleichgewicht** sein (Hauptgefühl energetischer Organkreislauf Leber: Wut, körperliche Funktion: Entgiftung). Hier kannst du dein Kind wie folgt unterstützen:

Halte die Leber (rechts am unteren Ende des Brustkorbs und etwas unterhalb) und klopfe/massiere/halte dabei die Punkte Leber 1- 3 (große Zehe innenseitig vom Nagel bis zum Mittelfuß). Danach wechsele die Seite.



Leber 1 -3

„Lungenzeit“ von 3:00-5:00 Uhr

Ist dein Kind stark verkühlt oder hat zur Zeit viel Kummer, könnte es sein, dass es in der Zeit von 3:00-5:00 wach wird. Dann solltest du den Lungenkreislauf stärken, z.B. über den Punkt Lunge 11. Dieser Punkt befindet sich äußeren Nagelwinkel des Daumens und er sollte für etwa eine Minute pro Hand gehalten werden.



Lunge 11

2.5. Übung für kleinere Kinder

Wenn dein Kind noch jünger (unter 3 J.) ist, würde ich einfach den Bauch für ein paar Minuten sanft im Uhrzeiger streichen, anschließend die Stirn für einige Atmenzüge halten und zum Schluss zu den Füßen wandern und die Knöchel umfassen.

Eine weitere Möglichkeit ist, den **Rücken des Kindes sanft abwärts zu streichen**. 1-2 fingerbreit (die Fingerbreite des Kindes ist hier gemeint) links und rechts der Wirbelsäule auf Höhe der Schulterblätter beginnen und dann zum Kreuzbein hinunter streichen. Dabei kannst du dir vorstellen, dass genau dort, wo du entlang fährst, **Wasser zu fließen beginnt**. Bist du beim Kreuzbein angekommen verweile hier für einen kurzen Moment. Wiederhole die Übung 3-5 Mal und streiche beim letzten Mal bis zu den Füßen hinunter. Umfasse für ein paar Augenblicke die Knöchel und streiche zum Schluss über die Fußsohle bei zu den Zehen hinunter.

3. Blütenessenzen

Blütenessenzen können deinem Kind ebenso helfen, um ruhiger und entspannter zu werden. Ich verwende am liebsten Bachblüten und australische Buschblüten.

3.1. Bachblüten

Die 38 Original Bachblütenkonzentrate wurden in den 1930er Jahren von dem berühmten englischen Arzt Dr. Edward Bach aus wild wachsenden Blüten entwickelt. Diese Blüten unterstützen dich und dein Kind dabei, den emotionalen Anforderungen des täglichen Lebens in positiver Weise zu begegnen. Sie helfen bei Gefühlen wie Sorgen, Ängste, Hoffnungslosigkeit oder Reizbarkeit.



Hier findest du eine kleine Auswahl an Bachblüten, die v.a. bei Schlafproblemen unterstützend wirken können:

Aspen

Aspen ist hilfreich für Kinder, die unter **Alpträumen und Angstzuständen** leiden.

Mimulus

Mimulus kann scheuen, schüchternen und empfindsamen Kindern helfen, die sich z.B. **vor der Dunkelheit fürchten**.

Star of Bethlehem

Star of Bethlehem hilft, um den Nachwirkungen eines seelischen oder körperlichen **Schocks** zu begegnen (z.B. Unfall, Todesfall, etc.).

White Chestnut

White Chestnut ist für Kinder geeignet, die Probleme mit dem Einschlafen haben, weil sie die **ständig kreisenden Gedanken** nicht abschalten können und zu innerer Unruhe neigen. Untertags fällt ihnen das Konzentrieren schwer.

Dosierung der Bachblüten

2-3 x täglich werden ca. 4-6 Tropfen (bei kleinen Kindern 2) auf die Zunge geträufelt. Bei Säuglingen empfehle ich nicht die orale Anwendung. Stillt die Mama, so kann sie die Blüten einnehmen. Das Baby bekommt die Schwingungen dann über die Muttermilch. Ansonsten können die Blüten auch auf das innere Handgelenk getropft werden oder diese in Sprayform besorgt und im Kinderzimmer versprüht werden. Bei Bedarf kann die Dosierung auch erhöht oder verringert werden. Davor und danach sollte 15 Minuten nicht gegessen oder Zähne geputzt werden. Eine Änderung des emotionalen Zustandes kann schon nach Stunden eintreten. Es kann aber auch sein, dass die erwünschte Veränderung – vor allem bei tief verwurzelten Gefühlszuständen – erst nach zwei Wochen langsam eintritt. Wenn du nach zwei Wochen keine Verbesserung feststellst, solltest du die Blütenwahl noch einmal überdenken. In einer Apotheke kannst du dich näher zu den Einnahmeempfehlungen informieren.

3.2. Australische Buschblüten



Grey Spider Orchid

Grey Spider Orchid unterstützt Kinder, die unter **Alpträumen** leiden.

Grey Spider Flower

Grey Spider Flower kann ebenso bei **Alpträumen** eingesetzt werden - hier vor allem, wenn das Kind Angst vor übernatürlichen Angriffen hat.

Jacaranda

Jacaranda ist für Kinder geeignet, die Probleme mit dem Einschlafen haben, weil sie die **ständig kreisenden Gedanken** nicht abschalten können und zu innerer Unruhe neigen.

4. Fantasiereisen

Auch Fantasiereisen wirken sehr beruhigend auf Kinder. Im Anhang habe ich dir eine Reise zusammengestellt, die deinem Kind hilft ruhiger zu werden und sich besser entspannen zu können.

5. Entspannte Eltern - entspanntes Kind

Ich empfehle auch dir als Mama/Papa einige Entspannungsübungen zu machen, um besser mit der Herausforderung des Schlafengehens umgehen zu können. Gute Übungen wären hier z.B. die Ballonatmung oder der Balancier. Aber auch Yoga, Spaziergänge in der Natur, Treffen mit Freunden. Auch eine kinesiologische Entspannungsbehandlung möchte ich hier unbedingt erwähnen. Egal was du machst, das wichtigste dabei ist, dass du zur Ruhe findest. Denn, wenn du entspannt (unentspannt) bist, überträgt sich das auch aufs Kind und ein Kreislauf entsteht - entweder in eine positive oder in eine negative Richtung.

6. Kinesiologische Unterstützung

Sollten die oben beschriebenen Tipps keine oder nur geringe Veränderung bringen, steckt vielleicht doch ein **tiefersitzendes energetisches oder körperliches Thema** dahinter. Die körperlichen Ursachen von Schlafschwierigkeiten müssen natürlich von einem Arzt/Psychotherapeuten etc. abgeklärt werden, da bei einer energetische Behandlung keine Krankheiten behandelt oder geheilt, sondern präventiv bzw. unterstützend das energetische System ausgeglichen und gestärkt wird.

Wenn du jedoch auf energetischer Ebene Unterstützung suchst, würde ich dir/euch gerne helfen.

Da viele nicht wissen, wie eine energetische Behandlung in der Regel aussieht, möchte ich dir eine kurze Beispielsitzung präsentieren. Ein Hinweis jedoch vorab: Jede Kindersitzung verläuft anders. Jedes Kind braucht/will eine unterschiedliche Form von Hilfe.

Folgende Methoden lasse ich aber immer wieder in die Sitzungen einfließen:

- Arbeit mit Farbbrillen (die sind besonders beliebt:-))
- Testung freimachender Glaubenssätze
- Spielen, malen (z.B. die Wut „rausmalen“)
- Stärken der Meridiane
- Fantasiereisen
- Innerer Dialog

Mir ist wichtig, dass

- sich dein Kind wohlfühlt
- der Druck aus der Situation raus genommen wird
- dein Kind (wieder) lernt, sich selbst und seine Gefühle wahrzunehmen und
- sich genau so annimmt und liebt, wie es ist

Denn nur so kann es **sich frei entfalten und ausgeglichen sein** - zwei wichtige Aspekte, um gut schlafen zu können!

7. Beispielsitzung

Elias, 7 Jahre, kam mit seiner Mama zu mir, weil er Schlafstörungen hatte. Er hatte immer **Angst, dass ihm in der Nacht etwas Schreckliches passiert**. Ich bat ihn, seine Augen zu schließen und sich vorzustellen, dass er gerade in seinem Bett liegt und versucht einzuschlafen.

Da spürte er auf einmal ein komisches Gefühl im Bauch. Ich testete mit dem Armlängenreflex, welches Gefühl gerade aktiv war. Es war das Gefühl Angst. Nachdem ich ihm ein paar **Meridiane gestrichen hatte** und sein Hara (Bauch) balanciert hatte, war das unangenehme Kribbeln im Bauch etwas besser geworden.

Er hatte sich während des Streichens an einen Kindergartenausflug zum Roten Kreuz erinnert. Es ist ihm dort gar nicht gut gegangen. Überall waren Schläuche und Spritzen zu sehen. Auch dort hatte er das komische Gefühl im Bauch. Ich ließ ihn in Ruhe weitererzählen, während er eine **Farbbrille** auf hatte und ich bestimmte energetische Zonen hielt. Nach einer weiteren Entspannungsrunde war das Gefühl im Bauch fast verschwunden und er fühlte sich „irgendwie frei“. Anschließend machte ich mit ihm noch eine **Fantasiereise**, um seine Sicherheit und sein Vertrauen zu stärken. Er traf darin auf einer wunderschönen Wiese sein flauschiges Lieblingskuscheltier (ein Bär). Der Bär war in der Reise viel größer als sonst, und er sagte zu Elias, dass er ihn jetzt jede Nacht beschützen werde.

Nach der Fantasiereise **malte Elias noch ein Bild von seinem Bär** und zog eine **Bachblüte** (intuitiv). Es war Mimulus - eine Blüte, die bei Angst unterstützt. - Es ist immer wieder faszinierend, wie gut Kinder spüren, was sie brauchen!

Zuletzt bekam Elias einen Affirmationssatz als Hausübung mit: „**Ich bin in Sicherheit und beschützt**“. Diesen Satz sollte er sich einige Male am Tag vorsagen und währenddessen bestimmte Zonen am Körper klopfen. Schon wenige Tage später fühlte er sich viel ruhiger am Abend und auch das Einschlafen funktionierte viel besser.

**ICH WÜNSCHE EUCH VIEL SPASS MIT DEN ÜBUNGEN
UND HOFFENTLICH
EINEN RUHIGEN SCHLAF IN ZUKUNFT!!!**

Näheres zu mir und meinen Methoden findest du unter www.mutterglück.at

ANHANG

Fantasiereise

Diese Reise hilft deinem Kind ruhiger zu werden. Daher sollte sie idealerweise vor dem Schlafengehen vorgelesen/-getragen werden. So kann dein Kind ruhig und entspannt einschlafen. Noch wirkungsvoller ist diese Reise, wenn du sie mit dem Rückenstreichen verbindest (siehe Übung für kleinere Kinder).

Kleiner Tipp noch zum Vorlesen: Jede Zeilenschaltung steht für eine Pause.

Fantasiereise „Fluss - Entspannung“

Lege oder setze dich bequem hin.

Spür den Boden unter dir.

Wenn es für dich angenehm ist, lege eine Hand unter deinem Nabel und eine Hand oberhalb deines Nabels.

Beobachte deine Atmung – spüre, wie sich der Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen senkt.

Atme tief ein und langsam durch den Mund aus.

Fühle, wie du immer ruhiger wirst.

Alle Gedanken ziehen wie Wolken vorbei.

Lass dir Zeit!

Dein ganzer Körper kann jetzt zur Ruhe kommen.

Wenn du bereit bist, stell dir vor, dass du auf einer wunderschönen Blumenwiese liegst.

Die Sonne scheint herrlich warm vom Himmel. Wenn du noch ein paar Wolken am Himmel siehst, blase sie einfach beim Ausatmen weg. Du bist der Wind, der die Wolken wegpusten kann! Pffffff. Fühl dich entspannt und frei. Lass dir Zeit. Atme tief ein und aus.

Jetzt kommt ein Schmetterling bei dir vorbei. Er fliegt fröhlich vor dir herum. Mit seinen winzigen Flügeln kitzelt er deine Nase. Der kleine fröhliche Schmetterling sagt zu dir: „Komm mit, ich möchte dir etwas wunderschönes zeigen!“

Du wirst neugierig und beschließt ihm zu folgen.

Der Schmetterling freut sich und fliegt los.

Du läufst neugierig hinter ihm nach. In der Ferne siehst du etwas wunderschön glänzen und bist schon ganz gespannt, was dich dort wohl erwartet.

Als du näher kommst, siehst du einen breiten, langsam fließenden Fluss. Sein Wasser ist so klar, dass du bis zu den Steinen am Boden sehen kannst.

Die Sonne glitzert wunderschön auf der Wasseroberfläche. Das war also das Glitzern, das du vorhin gesehen hast!

Setz dich einen Moment neben den Fluss in die Wiese. Der Schmetterling nimmt auf deiner Schulter Platz.

Beobachte, wie der Fluss langsam und entspannt fließt. Das Wasser ist so klar, dass du viele bunte Fische entdeckst. Zuerst schwimmt ein roter Fisch vorbei, dann ein orangener, ein gelber, ein grüner und schließlich ein blauer.

Du fühlst dich fröhlich und frei auf diesem Platz. Atme tief ein und aus und genieße diesen schönen Ort für eine Weile.

Aber nun wird es langsam Zeit, von dieser Reise zurück zu kommen. Der Schmetterling bringt dich wieder zu dem Ort zurück, wo du deine Reise begonnen hast.

Leg dich noch einmal kurz auf die Wiese und spür wie ruhig du nun geworden bist. Dein ganzer Körper ist nun vollkommen entspannt.

Verabschiede dich nun vom Schmetterling und lasse dann langsam die Bilder von der Reise verblassen.

Atme drei Mal tief ein und aus und komme wieder in diesen Raum zurück. Dann bewege langsam deine Hände und Füße. Strecke dich durch und öffne, sobald es für dich in Ordnung ist, die Augen.

Danke für diese Reise!