

Kurt Mosetter | Reiner Mosetter | Sabine Kubesch | Ilona Daiker



Das
überforderte
Kind

Ein
ganzheitliches
**ANTI-STRESS-
PROGRAMM**
für Kinder
von 6 bis 12

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2022 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Nikola Teusianu

Lektorat: Ulrike Schöber, Dortmund

Bildredaktion: Nele Schneidewind

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger

eBook-Herstellung: Viktoriia Kaznovetska

 ISBN 978-3-8338-8411-5

1. Auflage 2022

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Illustrationen: Judy Kaufmann

(<http://www.judykaufmann.com/>) über kombinatrotweiss

(<https://kombinatrotweiss.de/>); Getty Images; Istock;

Stocksy; seasons.agency (© seasons.agency / Gräfe & Unzer Verlag / Rynio, Jörn)

Fotos: Stefanie Aumiller

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8411 02_2022_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasser dar. Sie wurden von den Autorinnen und Autoren nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder die Verfasser noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Fördern statt überfordern

Wie kommt es, dass so viele Kinder überfordert sind? Dass Stress nicht nur zu Schwierigkeiten in der Schule und im sozialen Miteinander, sondern auch auf der gesundheitlichen Ebene führt? Erschreckend viele Kinder leiden unter chronischen Schmerzen und Ängsten, haben Konzentrationsstörungen oder zeigen Verhaltensauffälligkeiten, die ihnen selbst, aber auch ihrem Umfeld das Leben manchmal schwer machen. Denn wenn Kinder überfordert sind, betrifft das immer auch die ganze Familie. Als Eltern versuchen Sie natürlich, Ihrem Kind zu helfen und es so gut wie möglich zu unterstützen. Nur allzu oft entsteht daraus aber eine regelrechte Stress-Spirale: Die Überforderung Ihres Kindes führt dazu, dass auch Sie sich überfordert fühlen. Sie wollen Ihrem Kind helfen und erreichen eher das Gegenteil!

Damit sind Sie nicht allein. Genau diese Problematik begegnet uns, Dr. Kurt und Reiner Mosetter, in unserer Praxis für Myoreflextherapie, neuromuskuläre Traumatherapie und Ernährungsmedizin (angewandte Neurobiochemie und Stoffwechsellernen) tagtäglich. Unser Anliegen ist es, Ihnen verschiedene Ansatzpunkte zu zeigen, wie Sie zusammen mit Ihrem Kind aus dieser Spirale der Überforderung aussteigen können. Gemeinsam mit Dr. Sabine Kubesch vom INSTITUT BILDUNG plus, die sich seit über 20 Jahren wissenschaftlich und praktisch mit der Förderung der Selbstregulation von Kindern und deren exekutiven Funktionen befasst, haben wir ein ganzheitliches Konzept entwickelt, das nicht nur Ihrem Kind, sondern auch Ihnen selbst Entlastung und neue Lebensqualität bringen wird. Außerdem hat Ilona Daiker, die sich seit Langem mit Meditation und Achtsamkeit beschäftigt, ihr Wissen aus diesem Bereich einfließen lassen.

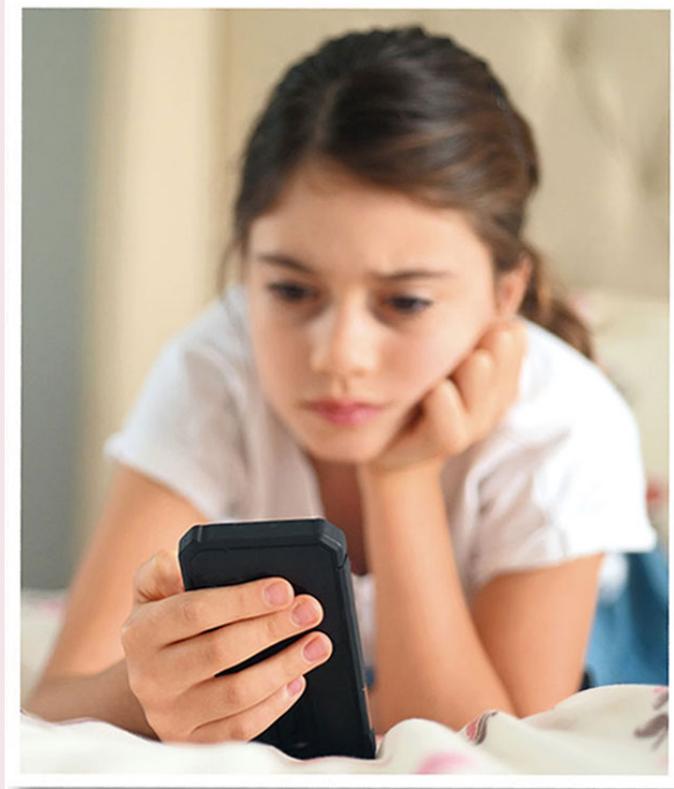
In den ersten Kapiteln möchten wir Ihnen die theoretischen, wissenschaftlichen Grundlagen unserer Herangehensweise vermitteln. Da geht es um Stress und seine Auswirkungen beziehungsweise auch darum, wie Sie herausfinden, auf welche Stressfaktoren Sie bei Ihrem Kind besonders achten sollten. Noch medizinischer wird es beim Thema Stoffwechsel und Energiehaushalt sowie bei der Beschreibung einiger gesundheitlicher Beschwerden, die wir ausgewählt haben, weil sie bei Kindern heute besonders häufig vorkommen. Wir haben versucht, das nur so komplex wie nötig und so einfach und spannend wie möglich aufzubereiten. Denn wir sind überzeugt davon, dass es Ihnen bei der Umsetzung unseres Gesundheitskonzepts im Alltag helfen wird, wenn Sie die Hintergründe verstanden haben: Weshalb es zum Beispiel so wichtig ist, möglichst auf einfache, ungesunde Kohlenhydrate zu verzichten und dadurch zu vermeiden, was diese im Körper – und letztlich auch im Geist – anrichten, wenn wir uns hauptsächlich davon ernähren. Andersherum wird das Wissen darum, dass Bewegung und Sport uns schlau machen und dass unsere Muskulatur heilende Botenstoffe ausschütten kann, vermutlich auch Ihre eigene Motivation steigern, sich zu bewegen – gern mit Ihrem Kind.

Im Kapitel über die Förderung der Selbstregulation und die sogenannten exekutiven Funktionen geht es von der Theorie zur Praxis: Wir erläutern Ihnen spannende neue Erkenntnisse aus der Neuropsychologie und geben Ihnen auf dieser Grundlage auch ganz konkrete Erziehungstipps, wie Sie zum Beispiel Ihr Kind dabei unterstützen können, seine Aufmerksamkeit besser zu steuern oder seine Impulse zu kontrollieren.

In den letzten Kapiteln zu den Themen Bewegung, Ernährung und Achtsamkeit finden Sie zwar auch noch einiges Grundsätzliches, doch im Wesentlichen bekommen Sie in diesen Kapiteln Anregungen, Übungsanleitungen und Rezepte für den Alltag.

Wenn Sie also nicht so viel Zeit haben oder gleich in die Praxis einsteigen wollen, ist dies natürlich auch möglich. Vielleicht machen Sie es dann umgekehrt und lesen die Theoriekapitel später oder parallel.

Wie auch immer Sie es machen: Wir wünschen Ihnen viel Freude und einen guten gemeinsamen Weg mit Ihrem Kind!



1

Dem Stress auf der Spur

Unsere Kinder wachsen in einer Welt auf, die sie auf vielfältige Weise überfordern kann. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, dem neueste Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften sowie das Wissen aus traditionellen Heilsystemen zugrunde liegen, können wir die natürliche Entwicklung der Kinder auf verschiedenen Ebenen fördern, ihre Ressourcen stärken und einer zu hohen Stressbelastung entgegenwirken.

Was unsere Kinder heute überfordert

Die Coronapandemie hat uns – einem Brennglas gleich – Umstände und Missstände in unserer Gesellschaft überdeutlich vor Augen geführt. Karin Böllert, Professorin für Erziehungswissenschaft und Vorsitzende der Arbeitsgemeinschaft für Kinder- und Jugendhilfe, erklärte in einem Interview mit der *Süddeutschen Zeitung* im Mai 2021: »Kinder haben in Deutschland eine schlechte Lobby. Das war auch schon vor Corona so. Corona hat die Situation verschärft und sichtbar gemacht.« Aber nicht nur wirtschaftliche Sorgen lasten auf den Seelen der Kinder und Jugendlichen. Bereits im Frühjahr 2021 konstatierte Jakob Maske, der Sprecher des Berufsverbands der Kinder- und Jugendärzte in Berlin, die Kinder- und Jugendpsychiatrien seien voll. Die psychische Not der Kinder sei so groß, dass diejenigen, die nur eine Depression hätten und nicht suizidgefährdet seien, gar nicht mehr aufgenommen werden könnten. Ende 2021 kämpfte etwa ein Drittel der Kinder und Jugendlichen mit coronabedingten psychischen Auffälligkeiten. Depressionen, Ängste und Essstörungen stehen dabei im Vordergrund: All das sind schwerwiegende seelische Veränderungen, die bei unserem Nachwuchs Spuren hinterlassen.

Die vielen Verbote und Gebote, die in der Lockdown-Zeit erlassen wurden, angefangen bei der Pflicht, Masken zu tragen, über weitgehende Kontaktverbote, die Schließung der Sportstätten und Musikschulen sowie das Verbot jeglicher kultureller Veranstaltungen, Feiern oder Stadtteilstände bis hin zum Homeschooling, waren für Kinder und Jugendliche besonders gravierend. Einzelkinder hatten kaum noch die Möglichkeit, mit anderen Kindern zu spielen. Monatelang konnten sie ihre Klassenkameradinnen nicht mehr sehen. Besuche bei den Großeltern galten als

gefährlich. Kinder aus Familien mit niedrigem Einkommen, die mit Eltern und Geschwistern auf engem Raum leben, konnten sich nicht mehr zurückziehen, sich nicht mehr entfalten. Allen Kindern und Jugendlichen fehlten unterschiedlich stark ausgeprägt Struktur und Freiraum gleichermaßen.

Die Coronapandemie hatte ihnen die Orte weggenommen, an denen sie selbstständig Kontakte aufnehmen und sich frei bewegen konnten. Mehr Handy, mehr Tablet, mehr Laptop und PC – diese Tendenz war auch schon vor Corona auffällig. Es gibt immer mehr »kalte« Kontakte. Aber die »warmen« Begegnungen fehlen und viele Kinder und Jugendliche fühlen sich einsam – ganz egal, wie viele Freunde und Freundinnen sie auf Facebook, Instagram oder TikTok haben.

INFO

Digitale Medien beeinträchtigen die Hirnentwicklung

Fernseher, digitale Medien, Computerbildschirm, Tablet und Smartphone überreizen und überfordern alle Module des kindlichen Gehirns. Schnelle Bildsequenzen und digitale Welten führen zu wiederholten, schnellen Dopaminausschüttungen und der Aktivierung einer Kurzschlussverbindung in der Reward-Schleife des Gehirns. In der Folge entstehen Übererregung und Suchtverhalten. Gleichzeitig trocknen die langsamen Dopaminwege im Stirnhirn aus und verursachen dort eine unkoordinierte Neubildung von nicht ausgereiften Nervenzellen. Darunter leiden die Aufmerksamkeitsspanne, der Antrieb, das Gedächtnis und der Schlaf. Gleichzeitig bleiben die Entwicklung von Weitsicht, Antizipation, Konfliktbewältigung, Arbeitsgedächtnis und Sozialkompetenz auf der Strecke. Der Hirnforscher Manfred Spitzer spricht in diesem Zusammenhang gar von »digitaler Demenz«.

Reaktionen auf eine »ver-rückte« Umwelt

Im von Kurt und Reiner Mosetter geleiteten Zentrum für interdisziplinäre Therapien in Konstanz (ZiT) haben Kinder seit der Coronapandemie häufiger geäußert, dass sie nicht mehr ein noch aus wissen, sich alleingelassen und eingesperrt fühlen. Einige wollten morgens nicht mehr aufstehen, sich nicht mehr waschen oder nichts mehr essen, weil die Situation ihnen den Magen »abschnürte«. Andere fühlten sich bleischwer, müde, hatten den Eindruck, keine

Luft mehr zu bekommen oder konnten nicht mehr schlafen. Wieder andere waren ständig krank, weil ihr Immunsystem nicht mehr mitspielte. Sehr verbreitet waren auch chronische Schmerzen im ganzen Körper, Migräne, Muskelverspannungen und neuromuskuläre Probleme wie Tics. Verhaltensauffälligkeiten nahmen deutlich zu. Sehr viele Kinder hatten Angst, ihre Mama oder ihren Papa »krank zu machen«, womöglich schuld zu sein am Tod von Oma oder Opa oder selbst zu sterben. So drastisch, wie sich das anhören mag, ist es auch. All diese Probleme sind nicht selten, sondern stellen seit Monaten eher die neue »Normalität« dar! Die Kinder reagieren im Grunde »normal« auf eine »ver-rückte« Situation, wie die Pandemie sie darstellt.

Wenn die Umwelt verrückt spielt, kriecht diese Umwelt sozusagen langsam unter die Haut – und wird zur inneren Wirklichkeit. Kinder glauben der Welt der Erwachsenen und verinnerlichen diese. Kinder werden zu dem, was sie wahrnehmen, sich vorstellen, erleben, erfahren, sehen, hören und denken. Die Kinder schreien um Hilfe, offenbaren ihre Not, versuchen, so gut wie möglich zu überleben. Wenn nichts anderes mehr hilft, spannen sie alle Muskeln an, beamen sich innerlich weg, schlagen um sich, verstecken sich, wollen unsichtbar werden, wollen davonlaufen, schreien, erstarren oder wollen sogar sterben. Doch noch ist es nicht zu spät: Kinder verfügen über ein hohes Maß an Resilienz und meist lassen sich diese Stressreaktionen auf natürlichem Weg über Bewegung, genügend Schlaf, ausgewogene Ernährung und Achtsamkeit wieder regulieren.

Mögliche Folgen andauernder Stressbelastung

Ist die Stressbelastung, unter der die Kinder stehen, konstant zu hoch und dauert zu lange an, erholen sie sich womöglich nicht mehr von allein und die Anfälligkeit wird größer – selbst gegenüber schwächeren Stressoren. Schon vor Beginn der Coronapandemie hatten immer mehr Kinder mit Übergewicht, chronischen Schmerzen, AD(H)S, Lernschwierigkeiten und Antriebsstörungen sowie neuromuskulären Stressreaktionen zu kämpfen. Die folgenden alarmierenden Zahlen stammen aus verschiedenen Studien aus den Jahren 2017 bis 2019:

Übergewicht und seine Folgen

- 13,3 Prozent der Kinder zwischen 11 und 13 Jahren sind übergewichtig, 8,5 Prozent der Kinder zwischen 14 und 17 Jahren leiden gar unter Adipositas. Bei jüngeren Kindern ist es nicht besser.
- Metabolisches Syndrom und »Altersdiabetes« im Kindes- und Jugendalter greifen wie ein »Tsunami« um sich: Die Zahl der Typ-2-Diabetes-Neuerkrankungen bei Jugendlichen hat sich in den letzten zehn Jahren verfünffacht. Etwa 32.000 Kinder und Jugendliche unter 19 Jahren sind von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen.

Schmerzen

- Vier von zehn Kindern leiden an chronischen Schmerzen. Drei von vier davon bekommen regelmäßig Medikamente.

Lernschwierigkeiten

- 50 Prozent der Kinder in der Grundschule leiden unter einer erheblichen Lese-Rechtschreib- und Rechenstörung.
- Sprachentwicklungsverzögerungen, Konzentrationsstörungen, Unruhe, aggressives Verhalten,

Hyperaktivität, Einschlafstörungen und Essstörungen nehmen stark zu. 25 Prozent der Kinder sind betroffen.

Wie neuromuskuläre Stressreaktionen sich äußern

Einen Fall von neuromuskulärer, pandemiebedingter Stressreaktion aus unserer Praxis möchten wir Ihnen schildern. Noras Geschichte ist zwar extrem, zeigt aber überdeutlich, was Stress und Überforderung auslösen und wie wir therapeutisch damit umgehen können.

Aus unserer Praxis: Die Geschichte von Nora

Wie aus heiterem Himmel wachte Nora eines Morgens 2020 mit gelähmten Beinen auf. Sie wurde in die Notfallambulanz der Uniklinik eingeliefert, wo umfassende neurologische Untersuchungen und psychiatrische Begutachtungen gemacht wurden. Mit der Diagnose einer »psychogenen Lähmung« unklarer Genese wurde Nora nach fünf Tagen entlassen. Zu Hause angekommen, verschlechterte sich ihr Zustand weiter. Ihre Mutter nahm Kontakt zum ZiT auf, weil wir Nora bei Kopf- und Nackenschmerzen schon einmal helfen konnten. Noras Augen blickten mit großen Pupillen in die Ferne. Aus unserer Sicht war Nora vor lauter Angst, Stress und Verzweiflung wie eingefroren und versteckt oder offen erstarrt. Die Mutter erzählte weinend, Nora sei trotz »den allgemeinen Coronabedingungen« stolz in die Schule gegangen. Ihr Mann habe ihr deshalb Vorwürfe gemacht, weil er mit Adipositas, Bluthochdruck und Diabetes schließlich zu den Risikopatienten gehöre. Nora entgegnete ihm, dass er ja selbst schuld sei und sie unbedingt in die Schule gehen wolle, was sie auch tat. Ihr Vater zog sich wütend zurück und »schützte sich« vor ihr. Trotzdem hatte Nora ein schlechtes Gewissen, weil sie nicht an einem

möglichen Tod ihres Papas schuldig sein wollte. Nach einer Woche wachte sie dann mit den Lähmungen auf. Durch die Behandlung mit Myoreflextherapie kam bei Nora langsam etwas Gefühl zurück. Unterstützt wurde die Therapie durch Fußmassagen, warme Fußbäder, Trampolin- und KiD-Übungen (siehe [≥](#)). Nach wenigen Behandlungen konnte Nora wieder auf ihren Beinen stehen und einige Schritte gehen. Im Laufe der kommenden Wochen wurde sie wieder gesund. Entscheidend für den Therapieerfolg waren konsequente körperliche Behandlungen, die Nora ihren eigenen Körper wieder zugänglich machten. Sie konnte sich wieder besser spüren und ihr Körper auf diese Weise seine muskulären Spannungen regulieren – er konnte entstressen. Eng damit verwoben war eine familientherapeutische Psychotherapie, denn für Noras Heilung musste auch die psychosoziale Schieflage reguliert werden.

Ressourcen fördern

Konzepte wie das »Aktionsprogramm Aufholen nach Corona«, mit dem pandemiebedingte Lernrückstände behoben werden sollen, sind zwar gut gemeint. Doch anstatt die Kinder jetzt damit noch mehr unter Druck zu setzen, sollten wir versuchen, sie zu stärken, und ihnen dabei helfen, ihre Stärken und Möglichkeiten wahrzunehmen und sich (wieder) zu entfalten – damit sie sich zu gesunden, lernfähigen und glücklichen Menschen entwickeln. Genau dazu möchten wir mit diesem Ratgeber beitragen. Kleine Kinder ergreifen und erfassen ihre Umwelt mit dem Mund, den Händen und in Bewegung. Dies geht den kognitiven Prozessen des »Be-greifens« und des »Er-fassens« notwendigerweise voraus. Die Eroberung der Welt mit Händen und Füßen nährt und stabilisiert das Timing der sensomotorischen Entwicklung. Im aktiven Wahrnehmen

reifen unsere Sinnessysteme gleichzeitig mit unseren motorischen Fertigkeiten, also unseren Bewegungsfähigkeiten.

Soziale Interaktion, also die Beziehung zu anderen Menschen, und sämtliche Bewegungen wie Spielen, Singen, Klettern, Ballspielen, Musizieren fördern die Reifung der Körper-Gefühlslandschaft und des Stirnhirns. Die große Besonderheit des Stirnhirns liegt nicht nur in der Verschaltung von kognitiven Fertigkeiten. Es ist auch verantwortlich für die Entwicklung sozialer Fertigkeiten im Miteinander. Es hilft bei der Balance von Emotionen und der Bewältigung von Konfliktsituationen, indem es die Sachverhalte bewertet und übergeordnet zur Beruhigung beiträgt.

Der Körper im Zentrum

Bei Babys und Kleinkindern gibt es noch keinen Unterschied zwischen einem Ich oder irgendeinem Selbstbild und ihrem Körper. Sie haben keinen Körper, sondern sie sind ihr Körper – ganz und gar. Wenn sie hungrig sind oder der Bauch wehtut, bringen sie das unmittelbar und unverstellt über ihren Körper zum Ausdruck: mit ihrer Stimme, ihrer Körperhaltung und ihrer Mimik. Wenn ein Kleinkind einen anlächelt, dann lächelt und freut sich das ganze kleine Wesen. Wenn es einen Bewegungsimpuls hat, folgt es ihm. Hat es aber irgendeinen Kummer oder ängstigt es sich, ist ihm das ebenso anzusehen. Da gibt es weder ein aufgesetztes Lächeln noch eine starre Körperhaltung, hinter denen sich Gefühle verbergen. Leib und Seele, Körper und Geist sind bei Babys und Kleinkindern noch eins.

Wenn wir älter werden, tendieren wir aufgrund von gesellschaftlichen Konditionierungen dazu, das Gefühl für unseren Körper immer mehr zu verlieren. Bei Kleinkindern kann man gut beobachten, wie sie nach und nach lernen, welches Verhalten, welcher Gesichtsausdruck oder welche Geste bei Mama und Papa gut ankommen. Wenn sie merken, dass sie ausgelacht werden, sobald sie ihre Angst zeigen, versuchen sie, diese zu verstecken. Sie beginnen damit, ihr Verhalten zu kontrollieren, Emotionen zu unterdrücken und an die Erwartungen der Umwelt anzupassen, um etwas zu erreichen. Das ist prinzipiell keineswegs schlecht, sondern im Sinne ihrer Entwicklung zu »gesellschaftsfähigen« Menschen sogar absolut notwendig. Wir alle müssen im Lauf unseres Lebens lernen, unsere Bedürfnisse je nach Situation auch einmal aufzuschieben und unseren Gefühlen nicht einfach unkontrolliert Ausdruck zu verleihen.

Die Kehrseite dieser notwendigen Entwicklung ist nur leider die, dass schon viele Kinder – und erst recht viele

Erwachsene – es verlernt haben, auf ihren Körper zu hören. Wir verhalten uns oft so, als ob unser Körper eine Maschine wäre, die unser Geist beherrschen und einfach mal reparieren könnte, wenn er Ärger macht. Auch wenn sich in Fachkreisen Stimmen aus interdisziplinären Forschungsrichtungen wie der Psychoneuroimmunologie, den Neurowissenschaften, der Hirnforschung und der Epigenetik mittlerweile Gehör verschaffen konnten, wird im Medizinstudium, in vielen Arztpraxen und Kliniken noch immer nach einem mechanistischen Modell gearbeitet, welches das komplexe Zusammenspiel von körperlichen, geistigen und psychischen Prozessen nicht beachtet.

INFO

Unser Körper-Ich

Die Frage nach dem Ursprung von Ich-Bewusstsein ist in den vergangenen Jahren von den kognitiven Neurowissenschaften neu entdeckt worden. Man geht davon aus, dass das sensorische und das motorische System im menschlichen Gehirn sowie der Austausch mit der Umwelt entscheidend sind bei der Entwicklung unserer Wahrnehmungs- und Denkprozesse. Vertreter der sogenannten Embodied Cognition sind der Ansicht, dass körperliche Erfahrung unser Denken organisiert und sowohl unsere Erkenntnisfähigkeit ermöglicht als auch das Bewusstsein unserer selbst.

Traditionelle Medizin und moderne Forschung im Einklang

Dabei haben ganzheitlich orientierte medizinische Traditionen wie die chinesische und die tibetische Heilkunst

oder das in Indien beheimatete Ayurveda schon vor sehr langer Zeit erkannt, dass Heilung und Gesundheitsvorsorge immer den ganzen Menschen in seiner Umgebung in den Blick nehmen müssen. Eine Trennung von Leib und Seele, von Körper und Geist wurde dort nie »gedacht« und nicht künstlich geschaffen. Von der Natur abgeleitet wurde der Mensch in seinem Lebensraum, in der äußeren Welt und im Zusammenleben mit seinen inneren Welten, wie beispielsweise dem Ökosystem im Darm, als übergreifende Einheit betrachtet, die immer in Kontakt mit der Umwelt steht. Aus diesem Grund stellten die Ernährung und die Darmgesundheit in diesen Heilkünsten auch stets einen Schlüssel zur körperlichen sowie zur psychischen Gesundheit dar.

Bewegungs- und Atemübungen wurden im Yoga oder bei anderen fernöstlichen Bewegungs- und Kampfkünsten wie beim Qigong oder Taijiquan nie als rein körperliches Fitnesstraining betrachtet, sondern immer als etwas, das Geist und Seele gleichermaßen anspricht und zur Gesundheit in einem umfassenden Sinne beiträgt.

Ein gutes Beispiel ist die »Die Helden-Haltung« (Virabhadrasana) aus dem Yoga. Bei dieser Position im Stand werden Füße und Beine gleichermaßen gekräftigt. Zudem wird der Brustkorb durch eine Streckung der Arme nach oben oder zur Seite und durch die Andeutung einer Rückbeuge gedehnt. In dieser Haltung werden die Qualitäten von Standfestigkeit und Mut bei gleichzeitiger Offenheit und Weite nicht nur körperlich, sondern auch geistig erfahrbar.

Dass dies nichts mit hinduistischer Mystik oder mit Esoterik zu tun hat, bestätigt mittlerweile auch die moderne Forschung:

- Unsere Körperhaltungen beziehungsweise unser Muskel- und Faszien-system korrespondieren direkt mit unseren Gefühlen und umgekehrt.

- Zudem haben eine falsche Ernährung beziehungsweise ein belasteter oder kranker Darm Einfluss auf unser Gehirn und unsere Psyche.
- Psychischer Stress verändert unseren Stoffwechsel. Es mag für Sie befremdlich klingen, aber tatsächlich lässt die Darmflora (beziehungsweise das Mikrobiom, siehe ab [≥](#)) eines Menschen Schlüsse auf seine psychische Verfassung und seine Ängste zu.

Die Sprache des Körpers verstehen

Alle Eltern wissen, dass die Bauchschmerzen, die manches Kind ab und zu plagen, wenn es in die Kita oder die Schule gehen soll, sich meist schnell verflüchtigen, wenn man ihm sagt, dass es heute zu Hause bleiben darf. Dabei flunkern die Kinder in der Regel nicht, sondern haben wirklich Bauchweh. Es gibt aber keine körperliche Ursache dafür, sondern sie haben vielleicht Angst vor irgendeiner Situation, die in der Schule auf sie zukommen könnte, oder sie sehnen sich einfach nach Nähe und Geborgenheit. Unser Körper ist also nicht nur ein Stück lebendige Materie. Vielmehr entfalten sich in unserem Körper unser Seelenleben sowie unser Selbstbewusstsein. Er ist Messgerät und Signalgeber in einem, dem zuzuhören wir (wieder) lernen müssen.

Gefühle sind im Körper zu Hause

Jedes Gefühl, das wir haben, ist in unserem Körper spürbar – es ist gewissermaßen in ihm zu Hause. Wir spüren unsere Aufregung durch einen beschleunigten Puls und vielleicht kribbelt es sogar in den Händen oder wir schwitzen. Traurigkeit treibt uns Tränen in die Augen. Wer kennt sie nicht, die »Schmetterlinge im Bauch«, wenn wir freudig erregt oder verliebt sind? Die Angst sitzt uns im wahrsten Sinne des Wortes oft im Nacken und wir ziehen die Schultern

hoch. Es gibt zahlreiche sprachliche Wendungen, welche diese Verbindung von Körper und Gefühl ausdrücken. Unsere Körpersprache ist nicht nur für uns selbst, sondern auch für unser Gegenüber sichtbar. Auch wenn Erwachsene und ältere Kinder manchmal versuchen, eine Emotion zu verbergen, verrät vor allem ihre Mimik, aber auch die Körperhaltung oft unmittelbar, wie es ihnen wirklich geht. Als Eltern wissen Sie meist ganz genau, wenn Ihr Kind aus der Schule kommt und einsilbig mit gesenktem Kopf sagt, es sei alles in Ordnung, dass das nicht stimmt. Aber sogar wenn das Kind ehrlich antworten möchte, weiß es manchmal selbst nicht genau, warum es bedrückt ist.

Zugang zu sich über den Körper finden

Oft sind es zumindest im ersten Schritt nicht Fragen, die weiterhelfen, sondern zum Beispiel körperliche Berührungen – eine Umarmung etwa, in der das Kind seine Anspannung loslassen und einen Zugang zu seiner Enttäuschung oder Traurigkeit finden kann. Vielleicht muss sich das Kind auch erst mal ein bisschen austoben beim Kicken oder beim Spielen mit dem Hund, um zu sich zu kommen und dann über seinen Ärger sprechen zu können. Manchmal hilft auch ein gutes Essen und es ist gar kein Gespräch mehr nötig, weil das Kind sich danach wieder gekräftigt fühlt. Der Zugang zu den Gefühlen und zum eigenen Körper ist bei jedem Kind anders und auch von Situation zu Situation unterschiedlich.

Wer in gutem Kontakt mit sich ist, kann die Signale seines Körpers verstehen. Er weiß, wenn er müde ist, und geht dann schlafen. Er isst, wenn er hungrig ist – und nicht aus Nervosität oder Langeweile oder weil »es Zeit dafür ist« –, und trinkt etwas, wenn er Durst verspürt. Er merkt, wenn sein Körper nach Bewegung verlangt, um Verspannungen oder auch einfach schlechte Laune loszuwerden, und geht eine Runde Rad fahren, laufen oder spazieren. Als Eltern

können Sie Ihren Kindern dabei helfen, herauszufinden, was ihnen in welcher Situation hilft, um sich wieder wohlfühlen.

Grenzen der Selbstregulation

Diese Art der Selbstregulation funktioniert wunderbar, solange eine belastende Situation nicht langfristig anhält und wir sie nicht als ausweglos empfinden. Sobald wir aber das Gefühl haben, nichts mehr tun zu können, sondern hilflos ausgeliefert zu sein, bleiben uns nur noch die die sogenannten Schreck- und Totstellreflexe. Diese ererbten, stammesgeschichtlich uralten Schutz- und Überlebensreaktionen helfen dabei, auszuweichen oder sich schmerz- und empfindungslos zu machen – auch in traumatischen Situationen. Die muskuläre Anspannung wird dann so groß, dass es nicht mehr gelingt, sie auf ein normales Maß hinunterzufahren. Dazu kommt, dass die Selbstwahrnehmung sich verschlechtert, man also die Anspannung nur bedingt wahrnehmen und sie nicht mehr bewusst herunterfahren kann.

Dann beginnt ein Teufelskreis, in dem Angst und Anspannung dauerhaft im Körper sind, auch wenn es gerade keinen konkreten Anlass dafür gibt. Eine Folge dieses Zustands der Daueranspannung sind sogenannte sekundäre Folgeschäden wie unspezifische Ängste, Rückenbeschwerden oder Magenverstimmungen: Viele Beschwerden und Schmerzen haben ihren Ursprung in diesen körperlichen Verspannungen.

Gespräche allein helfen dann nicht mehr, sondern es gilt, die im Körpergedächtnis gespeicherte Anspannung auch auf der Körperebene zu lösen. Je nach Ausmaß der Anspannung kann das durch Körperübungen wie Qigong, Taijiquan, Yoga oder gerade bei Kindern sehr gut durch die in diesem Buch beschriebenen KiD-Übungen gelingen. Sind die

Beschwerden aber schon gravierender, ist es vielleicht auch notwendig, sich zunächst professionelle Hilfe zu holen.

Neuromuskuläre Tiefenentspannung

Bei der von Dr. Kurt Mosetter und seinem Bruder Reiner entwickelten Myoreflextherapie handelt es sich um eine Therapieform zur neuromuskulären Tiefenentspannung. In erster Linie geht es darum, die zu hohe innere Spannung im Muskel beziehungsweise im Muskel-Nerven-System therapeutisch zu spüren und dann aufzulösen. In Myoreflexbehandlungen lernt der Körper, Schmerzen zu unterscheiden und neu zu bewerten.

Diese Methode kann nur von einem erfahrenen Therapeuten ausgeführt werden, und es würde zu weit führen, sie in diesem Buch näher zu erklären. Informationen zu Myoreflextherapiepraxen finden Sie im Anhang dieses Buches. Wichtig zu wissen ist aber, dass das Ziel der Myoreflextherapie immer ist, dem Körper seine Selbstregulationsfähigkeit zurückzugeben und die Körperwahrnehmung zu verbessern. Dabei können auch die Übungen aus dem KiD-Training weiterhelfen (siehe [≥](#)).

Die Selbstregulation auf allen Ebenen stärken

Unser Körper ist ein Wunderwerk und er kann eine ganze Menge verkraften. Sein Immunsystem schützt uns in den allermeisten Fällen vor Erregern, die in unseren Organismus eindringen. Wenn wir doch einmal Husten oder Schnupfen bekommen, sind die Selbstheilungskräfte unseres Körpers stark genug, um auch ohne Medikamente damit klarzukommen. Ähnlich ist es auch mit der Ernährung: Unser Körper verzeiht uns ohne größere Probleme, falls wir manchmal zu viel oder zu wenig oder auch ungesund essen. Auch was Bewegung angeht, lässt er uns einiges durchgehen: Sich ab und zu körperlich zu überlasten oder zu viel rumzusitzen und auf dem Sofa zu versacken, geht in Ordnung. Wenn wir uns aber längerfristig schlecht und einseitig ernähren, uns ständig zu wenig und zu einseitig bewegen und uns dann auch noch im Dauerstress befinden, überfordern wir die Selbstregulationskräfte unseres Körpers und fühlen uns nicht mehr fit, sondern gestresst und überfordert oder werden gar krank.

Wir unterschätzen oft, wie groß die Anforderungen sind, die an Kinder in unserer Gesellschaft gestellt werden. Im Vergleich zu früheren Zeiten oder anderen Ländern leben sie in unserer Wohlstandsgesellschaft relativ komfortabel. Trotzdem ist es eine ganze Menge, was sie täglich neu lernen müssen – emotional, kognitiv, motorisch. Wir vergessen manchmal, dass sich ihr Gehirn und ihr Körper noch entwickeln müssen und dass das sehr viel Kraft kostet. Überfordert werden können sie sowohl durch zu viele Anregungen und Anforderungen sowie durch zu wenig Angebote. Das richtige Maß zur richtigen Zeit zu finden, ist gewiss nicht immer einfach.

Versuchen Sie gar nicht erst, die perfekten Eltern zu sein, die die Entwicklung ihres Kindes immer optimal