

Des Kindes liebster Schatz: Die Tibetische

8



Ergotherapeut Stephan Heinz berichtet über die überaus positive Wirkung von Massage auf die frühkindliche Entwicklung.

In allen Kulturen wird die wohltuende Wirkung gezielter Massagegriffe für die Entwicklung des Kindes geschätzt. Gerade für das Neugeborene ist die liebevolle Zuwendung der Eltern essenziell. Gezielte Massage stärkt das Urvertrauen und den Kontakt zwischen Kind und Eltern. Generell kann man sagen, dass Babys und Kinder, die viel gestreichelt und massiert werden, entspannter sind, sich besser konzentrieren können, besser einschlafen, mehr Selbstvertrauen besitzen und in ihrem Verhalten wesentlich ausgeglichener sind.

Die Haut kann Berührungsqualitäten differenzieren und nimmt über Messfühler Berührungsreize auf. Diese sind über den gesamten Körper verteilt. Im Mundbereich und an den

Händen haben wir eine wesentlich dichtere Verteilung als an Rücken und Oberschenkeln. Dies ist sinnvoll, denn mit dem Rücken fühlen wir nicht so oft wie mit der Hand. Würden wir über den Rücken genauso viele Impulse wie über die Hand bekommen, bekämen wir wohl Schwierigkeiten, welcher Empfindung wir unsere Aufmerksamkeit schenken sollten. Ein Problem, das übrigens Kinder haben, die hypersensibel über die Haut wahrnehmen.

Die Haut stellt die Grenze zwischen uns selbst und der Umwelt dar. Wir differenzieren zwei unterschiedliche Systeme: das Abwehrsystem und das Kontrollsystem. Das Abwehrsystem ist bereits zum Zeitpunkt der Geburt ausgebildet und reagiert auf oberflächliche Stimulierungen. Diese feinen Reize haben für den Empfänger eine starke emotionale Bedeutung und können deshalb auch emotionale Verhaltensweisen hervorrufen. Dieses System beeinflusst die Aufmerksamkeit und das innere Gleichgewicht, es regelt unsere Schmerzempfindung und das Temperaturempfinden. Die Hauptaufgabe des Abwehrsystems besteht darin, den Körper zu schützen, indem es den Kampf- oder Fluchtreflex auslöst.

Das zweite System der Hautwahrnehmung ist das Kontrollsystem. Dieses reagiert auf Druck, Vibration und feste, tiefe Berührung. Es ist – anders als das Schutz- und Abwehrsystem – bei der Geburt noch nicht ausgereift, sondern reift erst im Laufe der Entwicklung durch seinen Gebrauch. Mithilfe des Kontrollsystems ist das Kind in der Lage, Berührungsreize zu orten, zu erkennen und einzuordnen. Ich verstehe dieses Kontrollsystem auch als die Instanz, die eine aktive Erkundungswahrnehmung ermöglicht.

Nach der Geburt ist das Abwehrsystem sehr aktiv. Das Neugeborene besitzt eine hohe Sensibilität für Berührungsreize. Durch diese lernt es sich und seine Grenzen kennen und kann sich dadurch besser organisieren. Im Alter zwischen vier und fünf Jahren sollte das Kontrollsystem die Führung übernehmen.



© Dmitry Naumov - Fotolia.com

Ist dies nicht der Fall, wirkt das Kind unruhig und chaotisch, vermeidet Berührung und hat Schwierigkeiten, die Konzentration und Aufmerksamkeit zu halten. Eine solch gestresste kindliche Seele benötigt vor allem zwei Faktoren: Zeit und Ruhe.

Massage fördert die Zentrierung des Kindes und lässt es zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit zurückfinden.

Tibetische Reflexzonenmassage Die Energie fließt nach tibetischer Vorstellung in einem Achterstrom durch den gesamten Körper. Diese Energieströme wirken sehr subtil. Die Heilpädagogik und auch die Edu-Kinestetik balancieren damit die Gehirnhälften.

Die liegende 8, die keinen Anfang und kein Ende hat, steht als universelles Symbol für zirkulierende Lebensenergie. Die 8 gibt dir die Wahl, in welche Richtung du gehen möchtest. Es gibt kein Richtig oder Falsch – letztendlich treffen sich alle Wege wieder. Die 8 steht auch für die Freiheit, entscheiden zu können, wohin und auch wie du gehen möchtest.

Diese Sichtweisen haben eines gemeinsam: Sie schätzen die 8 als Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Balance zu bringen.

Die 8 symbolisiert darüber hinaus auch Zusammenarbeit: wir beide zusammen.

Für mich ist die Balancebehandlung mit der tibetischen 8 eine faszinierende Möglichkeit, um zu Menschen einen tiefen Zugang zu bekommen und sie emotional zu stabilisieren.

Weitere Möglichkeiten des Einsatzes der tibetischen Reflexologie sind:

- Schmerzreduzierung bei Wachstums- und Gelenkschmerzen
- Schwellungen
- Harmonisierung beider Körperhälften
- Stressabbau
- Chronische Erkrankungen
- Angstzustände

- Rechts-Links-Blockaden
- Gleichgewichtsstörungen
- Muskuläre Blockaden
- Konzentrationsstörungen
- Narben

Sie können die tibetische Reflexzonenmassage mit besonderen Massageölen oder Cremes durchführen und die 8ten direkt auf der Haut massieren wie auch über der Körperoberfläche abfahren.

Tibetische Kindermassage Die von mir entwickelte Baby- und Kindermassage kann vielfältig eingesetzt werden:

- unruhige Kinder finden wieder ihr Zentrum und werden dadurch ruhiger
- unterstützt die ausgewogene Zusammenarbeit beider Körperhälften
- beruhigt bei Angstzuständen
- baut Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen auf
- erdet und stabilisiert
- entspannt die Muskeln und löst Blockaden
- unterstützt den Heilungsprozess nach schweren Erkrankungen
- löst Rechts-Links-Blockaden auf
- dient als Einschlafhilfe
- wirkt entkrampfend bei Drei-Monats-Kolik

Sie können die Massage mit oder ohne Massageöle anwenden. Kinder, bei denen das Abwehrsystem noch sehr aktiv ist, mögen Massageöle oftmals nicht so gerne. Ansonsten können Massageöle die Behandlung hilfreich unterstützen. In meiner Praxis hat sich die Kombination von neutralem Basisöl mit ätherischen Ölen aus der Aromatherapie bewährt.

Basisöl

- Mandelöl wirkt besonders ausgleichend auf das Nervensystem
- Macadamiaöl nährt extrem trockene Haut
- Nachtkerzenöl ist bei umweltbedingten Hauterkrankungen ein sehr wirksames Mittel
- Olivenöl hat sich bei Wachstumsschmerzen bewährt und wird auch bei entzündlichen Hauterkrankungen mit Erfolg eingesetzt

Als Basisrezept empfehle ich folgende Zusammensetzung:

100 ml Basisöl

15 Tropfen ätherisches Öl

Generell gilt beim Einsatz ätherischer Öle, dies immer mit dem behandelnden Kinderarzt oder Heilpraktiker zu besprechen. Die Anwendung

ätherischer Öle birgt neben ihrer wohltuenden Wirkung auch immer Gefahren. Unverdünnte Öle sind für Säuglinge und Kinder nicht geeignet und können starke allergische Reaktionen auslösen. Oftmals werden sie auch überdosiert. Bedenken Sie: 1 Tropfen ätherisches Öl entspricht ca. 24 Tassen Tee.

Bei Kinder unter drei Jahren ist bei folgenden Ölen äußerste Vorsicht geboten: Kampfer, Thymian, Eukalyptus und Pfefferminze.

Ablauf der Tibetischen Kindermassage nach Stephan Heinz:

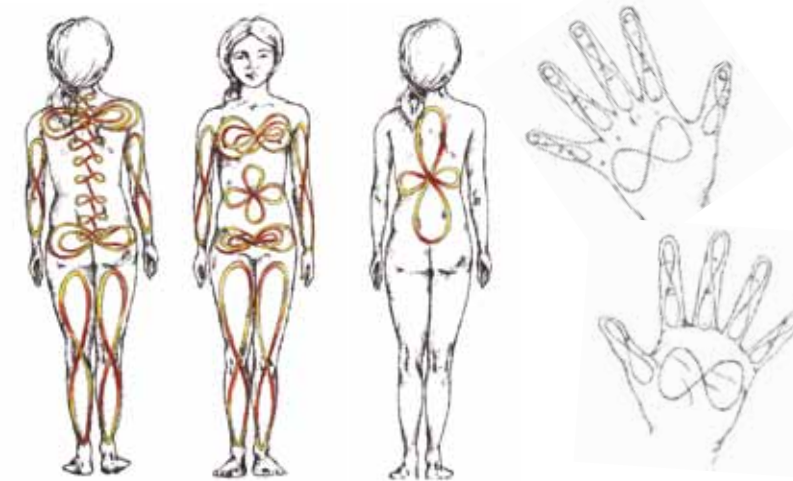
- Das Kind liegt auf dem Bauch und hat die Arme neben dem Körper abgelegt.
- Legen Sie eine Hand zwischen die Schulterblätter, die andere Hand auf das Steißbein des Kindes.
- Beginnen Sie, das Kind leicht rhythmisch in Schwingung zu versetzen. Bleiben Sie bei dieser Übung, bis das Kind ohne zu stocken vollkommen rhythmisch schwingt.
- Nehmen Sie nun etwas Massageöl und zeichnen Sie eine liegende 8 zwischen die Schulterblätter.
- Massieren Sie dann mit Ihrer Massagehand eine liegende 8 über die Wirbelsäule. Geben Sie dabei keinen Impuls auf die Wirbelsäule, sondern nur links und rechts neben den Wirbeln.
- Wenn Sie im Lendenbereich angekommen sind, ziehen Sie eine liegende 8 über das Gesäß des Kindes.
- Versetzen Sie nun das Kind wieder rhythmisch in Schwingung, indem Sie eine Hand zwischen die Schulterblätter und die andere Hand auf das Steißbein legen.
- Massieren Sie danach eine stehende 8 auf die Beine. Die Kniekehlen stellen bei diesem Schritt den Kreuzungspunkt der 8 dar.
- Massieren Sie ebenfalls eine stehende 8 auf die Arme des Kindes, der Ellenbogen stellt den Kreuzungspunkt dieser 8 dar.
- Anschließend dreht das Kind sich um.
- Sie beginnen auf der Vorderseite der Beine mit einer stehenden 8.
- Fassen Sie das Kind links und rechts an der Hüfte und versetzen Sie es über die Hüften in Schwingung.
- Massieren Sie dann eine liegende 8 über die Hüften.
- Im Anschluss daran streichen Sie eine liegende 8 auf den Bauch, die Sie dann in ein Kleeblatt wandeln.
- Massieren Sie eine liegende 8 über die Brust.

- Ziehen Sie eine stehende 8 über die Arminnen- und Armaußenseite.
- Zum Abschluss werden die Hände nach abgebildeter Grafik massiert.

Sie müssen natürlich nicht immer alle Behandlungssequenzen anwenden. Die Rückenmassage hat sich in meiner Praxis besonders bei unruhigen Kindern bewährt. Auch hier verwandele ich zum Abschluss die liegende 8 in ein Kleeblatt.

Folgende Auflistung gibt erste Ideen, welches ätherische Öl ausgewählt werden kann:

Indikation	Ätherisches Öl
Alpträume	Lavendel, Rose, Sandelholz, Neroli, Weihrauch
Angst	Melisse, Kamille, Rose, Weihrauch, Geranie
Aggression	Neroli, Lavendel, Pfefferminz
Bauchschmerzen	Anis, Kamille, Lavendel, Fenchel, Kümmelöl
Bettnässen	Scharfgarbe, Rose, Kamille, Neroli
Husten	Thymian, Rosmarin, Eukalyptus
Kopfläuse	Lavendel, Melisse, Zimt, Geranie
Masern	Eukalyptus, Kamille
Nasenbluten	Lavendel, Zitrone, Weihrauch
Ohrenschmerzen	Kamille, Lavendel
Prüfungsangst	Neroli, Mandarine, Lavendel
Ekzem	Kamille, Schafgarbe, Lavendel
Fieber	Kamille, Bergamotte, Melisse, Rose, Zitrone
Reiseübelkeit	Minze, Lavendel
Scharlach	Eukalyptus
Schnupfen	Kamille
Sonnenbrand	Geranie, Kamille, Lavendel
Verstopfung	Fenchel, Rose, Majoran
Windpocken	Kamille, Schafgarbe, Eukalyptus
Zahnen	Kamille, Iris




Stephan Heinz
Ergotherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie
StephanHeinz@gmx.de