

Neueste Techniken und Methoden

Vom Überlebensmodus zur Lebensfreude

Veränderungen bei Kindern mit Lernschwierigkeiten mithilfe des Vibrational Healing Systems (VHS)



„Es fehlen welche!“, sagt ein verzweifelter Robert, drei Jahre alt, der eine Schachtel mit Stiften anschaut, in der einer fehlt. Fünfzehn Minuten zuvor war Robert in mein Behandlungszimmer gekommen und dort herummarschiert - ohne Augenkontakt aufzunehmen, ohne ein Hallo zur Begrüßung, nur mit einem nervösen Blick von einer Seite zur anderen nach Anzeichen von Gefahr. Diese Wachsamkeit in jeder neuen Situation war bei Robert normal. Eine Veränderung oder etwas Neues war für ihn mit viel Stress verbunden.

Wenn er Orangensaft verschüttete, was häufig geschah, da es ihm an Koordinationsfähigkeit und Fokussierung mangelte, geriet er völlig aus dem Häuschen, und es konnte Stunden dauern, bis er sich wieder beruhigte. Er klammerte sich an seine Mutter, war ständig in Bewegung und hatte Schwierigkeiten, mit Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen. Seine Mutter machte sich Sorgen, denn er geriet regelmäßig in Verzweiflung, sagte er sei traurig und war nur schwer zu beruhigen. Er schien in einem ständigen Alarmzustand zu sein. Ein Psychologe wies auf das Risiko hin, dass er eine Zwangsneurose bekommen könnte.

Dies alles änderte sich innerhalb von ein paar Stunden - lassen wir seine Mutter zu Wort kommen: „Sie haben unserem kleinen Jungen geholfen, das Glück in sich selbst zu finden. Bis dahin lebte er unter dauerndem Stress, er war sich dieser Welt nie sicher und musste sich ständig vergewissern. Alles war für ihn ein Drama. Aber an dem Wochenende nach Roberts Behandlung saßen mein Mann und ich im Wohnzimmer und beobachteten unseren kleinen Kerl mit Tränen in den Augen, wie er sich bewegte, herumtanzte und auf eine Weise spielte, die wir nie zuvor bei ihm gesehen hatten. Er hatte wirklich Freude gefunden.“

Das eben beschriebene Verhaltensmuster ist typisch für ein Kind, das sich im „Überlebensmodus“ befindet.

Andere solche Symptome können sein:

- Mangel an Konzentration und Fokussierung
- Hyper- oder Hypoaktivität
- Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen
- Atem- und Verdauungsprobleme
- Kontaktschwierigkeiten
- Schlafstörungen
- Stottern
- Lernprobleme
- heikel beim Essen
- übersensibel gegenüber Licht, Geräuschen und Bewegung

In diesem Beitrag wird beschrieben, was dieses Verhalten auslöst und was man dagegen tun kann. Fälle wie diese sind das tägliche Brot in einer VHS-Beratungsstelle (Vibrational Healing System). Nicht nur Kinder, auch Erwachsene sind davon betroffen. Sie könnten zum Beispiel feststellen, dass sie unter Druck Konzentrationsschwierigkeiten haben, zornig werden oder sich zurückziehen bzw. erstarren. All das sind Überlebensreaktionen bei Stress.

Meiner Erfahrung nach werden viele Lern- und Verhaltensprobleme dadurch ausgelöst, dass Kinder und Erwachsene in diesem Überlebensmodus bleiben. Stottern, Koordinationsstörungen, Probleme mit dem Sehen und Hören, Hyperaktivität, das Asperger-Syndrom und selbst Autismus können verbessert werden, wenn man sich um diesen Überlebenskampf kümmert - faktisch, wenn man die Empfindlichkeit des Nervensystems des Betroffenen heruntersteuert. Der Überlebenskampf beeinflusst auch viele andere gesundheitliche Aspekte, insbesondere die Bewegung und die Körperstruktur. Eine schlechte Haltung, Rücken- und Knieschmerzen können sich bei Menschen einstellen, die in einem ständigen Überlebensstress sind.

Was bedeutet Überlebenskampf und wie wirkt er sich auf Kinder aus?

Der Überlebenskampf ist die natürliche Reaktion des Körpers auf eine wahrgenommene Gefahr. Unter Druck stehen uns vorprogrammierte Reaktionen zur Verfügung - Zorn (Kampf), Rückzug (Flucht), Erstarrung, erwartetes Ver-

gnügen (Suchtverhalten) und Wachsamkeit. In der Psychologie gehören diese Reaktionen zu Angst, Zorn, Furcht, Sucht und Feststecken (Aufschub). Zweck dieser Reaktionen ist das Überleben des Körpers in gefährlichen Situationen.

Hatten Sie schon einmal einen Autounfall oder ein schweres Trauma? Sehr oft können Menschen sich in allen Einzelheiten an den Unfall erinnern, da ihre Sinne durch den Stress des Ereignisses geschärft waren. Danach kann es zu einem Schock kommen und zu Schwierigkeiten klar zu denken. Das sind alles Überlebensreaktionen. Was gemeinhin nicht so klar erkannt wird ist, dass die Grundlage vieler Verhaltensprobleme Überlebensreaktionen sein können. In der Hitze eines Streits haut Ihr Partner vielleicht einfach ab oder rastet aus oder kann nicht mehr klar denken. Oder es kann vorkommen, dass Sie während eines Vortrags vergessen, was Sie sagen wollten, zu stottern beginnen oder Schwierigkeiten haben, sich klar auszudrücken. Kinder ziehen sich unter Druck eventuell zurück (zum Beispiel laufen sie vor einer wahrgenommenen Bedrohung weg) oder schlagen um sich und sind gewalttätig, wenn sie sich in die Enge getrieben fühlen.

Überlebensreaktionen können die Körperfunktionen beeinflussen und eine Reihe von physiologischen Reaktionen auslösen z.B.:

- erhöhte Herzfrequenz und Bluthochdruck
- Freisetzung von Adrenalin, wodurch der Blutzucker steigt, da sich der Körper auf die Flucht vorbereitet
- flache und schnelle Atmung
- herabgesetzte Verdauungsleistung

Als kurzfristige Reaktionen auf eine Gefahr sind sie sinnvoll, da sich der Körper dadurch schneller aus dem Gefahrenbereich entfernen kann. Zum Beispiel, wenn Sie mit einer Schlange oder einem Raufbold auf dem Spielplatz konfrontiert sind. Wiederholt sich dieses Muster jedoch ständig, kann das zu langfristigen gesundheitlichen Problemen führen. Die ständige Stimulierung des Überlebensmodus kann sich zum Beispiel negativ auf die Verdauung und die Atmung auswirken - Kinder werden anfälliger für Atembeschwerden, Hautkrankheiten, Allergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Durch fortgesetzte Stimulation der Nebennieren kommt es auch zu größeren Blutzuckerschwankungen („Somogyi-Effekt“), die zu Verlangen nach Süßem und Zucker führen. Diese Kinder ernähren sich daher oft schlecht.

Haben Sie Eltern oder Lehrer schon sagen hören: „Warum hast du denn nicht zuerst nachgedacht?“ Die Wahrheit ist, dass es im Überlebensmodus sehr schwierig oder gar unmöglich ist, klar zu denken. Es kommt dadurch zu wichtigen Veränderungen in der Gehirnfunktion. Die

unterbewussten Überlebenszentren des Gehirns übernehmen die Kontrolle der Zentren des bewussten logischen Denkens. Wir reagieren eher aus dem „Instinkt“ heraus als aus dem Denken. Fachsprachlich ausgedrückt übernehmen die Teile des Gehirns, die für unsere automatischen unbewussten Reaktionen auf Gefahr verantwortlich sind, die Kontrolle - die Amygdalla (Mandelkern), das Cerebellum (Kleinhirn) und der Hirnstamm - während die Areale des bewussten Argumentierens und Denkens - die Funktion der Hirnrinde - verlangsamt sind. Das hat mehrere Auswirkungen. Die wichtigste ist, dass Kinder in einen besonderen Alarmzustand geraten, empfänglich und aktiv sind. Das geht zu Lasten von Ruhe sowie Denk- und Urteilsvermögen. Sie werden zum Beispiel geräusch- und lichtempfindlicher.

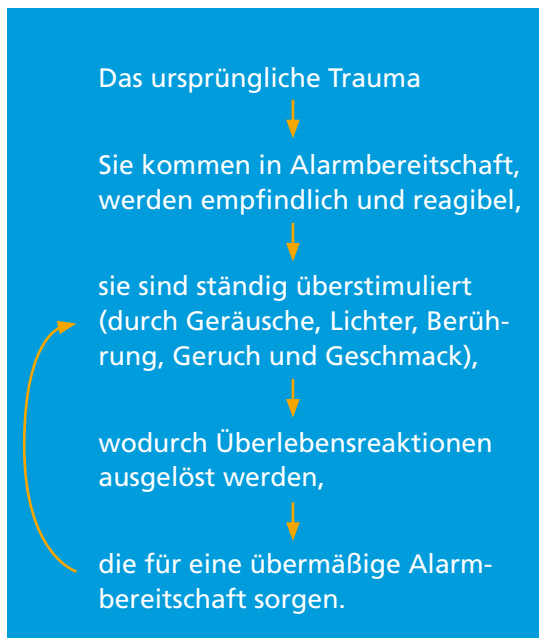
Stellen Sie sich vor wie es wäre, wenn Sie sich in einem ständigen Zustand der Alarmbereitschaft befänden. Wenn Sie als Kind Angst vor Dunkelheit hatten, erinnern Sie sich vielleicht daran, wie es Ihnen nachts im Freien ging - jedes Geräusch, jede Bewegung, jedes Knacken erschreckte Sie. Und genauso kann es Ihnen die ganze Zeit gehen, wenn Sie ständig im Überlebensmodus sind.

Wie kommen Kinder in den Überlebensmodus?

Viele Faktoren lösen Überlebensreaktionen aus: Krankheit, ein schlechter Gesundheitszustand, psychischer und emotionaler Stress. Oder zum Beispiel der nahe Tod eines Elternteils oder Geschwisters, die Krankheit der Mutter, die Trennung von der Mutter bei der Geburt, eine Krankheit (zum Beispiel Leukämie), ein Geburtstrauma, eine Kopfverletzung, ein intensives psychisches Trauma der Mutter während der Schwangerschaft, die Scheidung der Eltern und ein körperliches Trauma oder eine Missbrauchserfahrung. Eltern machen manchmal auch Impfungen dafür verantwortlich. Weniger extreme Ereignisse können, je nach der Person oder den Umständen, ebenfalls Überlebensreaktionen auslösen.

In Roberts Fall wurden sie wahrscheinlich durch den Stress ausgelöst, den eine lange Trennung von der Mutter nach seiner Geburt verursachte, als sie sich von den Komplikationen erholen musste. Manchmal ist die Ursache schwer festzustellen. Aus irgendeinem Grund scheint

das Kind einfach sensibler und empfänglicher für Dinge zu sein, die bei anderen Kindern ganz normale alltägliche Stressfaktoren sind. Manche Menschen werden von der Reaktion geprägt. Anstatt nach der Erholung von einem Ereignis oder einer Krankheit wieder zur Ruhe zu kommen, bleiben sie im Überlebensmodus stecken. Ich glaube das liegt zum Teil daran, dass sie eine übermäßige Empfindlichkeit gegenüber ihrer Umgebung entwickeln. In einem solchen Fall können eine ständige Geräuschkulisse, Bewegung, Licht und Berührung ausreichen, um sie im Überlebensmodus zu halten.



Diese Darstellung zeigt den Kreislauf, der sich daraus entwickelt. Das Trauma erhöht ihre Empfindlichkeit, die zu einer Überstimulation und zum Verbleiben im Überlebensmodus führt. Vom neurologischen Standpunkt aus bedeutet der konstante Erregungszustand, in dem sich ein Kind befindet, dass ein paar wichtige Hormone – insbesondere GABA und Serotonin – knapp sind.

Die Bedeutung der primitiven Reflexe

Wenn ein Mensch mit Lernproblemen zu mir kommt, wird seine neurologische Funktion auf unterschiedliche Weise untersucht. Zu den wichtigsten Untersuchungen gehört die Beurteilung der Bewegung, der Koordination und des Gleichgewichts. Die Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil für das Lernen und die

Koordinationsfähigkeit eines Menschen und verrät dem Praktiker viel darüber, inwieweit das Gehirn integriert ist. Stehen und Gehen erfordern eine Menge neurologisches Koordinationsvermögen. Wenn man ein Kind bei seinen Versuchen zu laufen beobachtet, kann man ermessen, welche enorme Anstrengung es bedeutet, Beine und Körper für den aufrechten Gang zu koordinieren. Zur Vereinfachung bedient sich das Gehirn programmierter Reaktionen, der sogenannten „Haltungsreflexe“. Wenn sich ein Mensch im Überlebensmodus befindet, kann der Zugriff auf die Haltungsprogramme erschwert sein, da die primitiveren Areale des Gehirns in größere Alarmbereitschaft versetzt werden. Stattdessen spult das Gehirn manchmal das ursprüngliche Basisprogramm ab - die „primitiven Reflexe“. Das Problem dabei ist, dass diese nicht für Aktivitäten in aufrechter Körperhaltung wie Laufen und Sitzen geeignet sind. Sie entwickelten sich im Mutterleib, damit wir nach der Geburt in der Lage sind, einfache Bewegungen und Aufgaben auszuführen (z. B. saugen).

Manche dieser primitiven Reflexe sind unsere elementarsten Überlebensreflexe. Unter Druck können wir auf sie zurückgreifen. Zum Beispiel schaukeln Menschen, die ein Trauma erlitten haben, oft vor und zurück und versuchen so, mit dem Schock des Ereignisses zurechtzukommen. Die Schaukelbewegung ist einer der Überlebensreflexe - der Schreckreflex (Moro-Reflex).

Ein primitiver Reflex kann aktiv bleiben - „persistieren“. Ein persistierender Reflex beeinflusst das Verhalten sowie Bewegung und Gleichgewicht. In Roberts Fall war der Schreckreflex sehr aktiv. Seiner Mutter fiel auch auf, dass er angesichts einer neuen Situation immer etwas in der Hand halten wollte. Eine Faust zu machen ist eine Art, den Palmar-Reflex zu aktivieren. Das ist der Reflex, der es dem Baby ermöglicht, unseren Finger zu umfassen. Dieser Reflex ist sinnvoll, denn er dämpft tendenziell den Schreckreflex und ermöglicht es Robert, die neue Situation zu tolerieren ohne wegzulaufen. Diese Reflexe hatten großen Anteil an seinen Koordinations- und Gleichgewichtsproblemen.

Es ist schwer zu sagen, ob jemand aufgrund von immer noch aktiven Reflexen im Überlebensmodus bleibt oder ob die Reflexe aktiv bleiben, weil er im Überlebensmodus ist. Als ich an Roberts persistierendem Schreckreflex arbeitete, veränderte sich sein Verhalten nahezu sofort. Seine Mutter war so glücklich, dass sie mit Tränen der Erleichterung zum Telefonhörer griff. Manchmal kann es eine ganze Weile dauern, bis sich die Arbeit an primitiven Reflexen festigt, da das Gehirn lernen muss, andere, komplexere

Haltungsreflexe zu nutzen. Es können ein paar Monate vergehen, bis es zu diesen neuen neuronalen Bahnungen im Gehirn kommt. Es kann jedoch auch zu Reaktionen wie bei Robert kommen, und Sie können Zeuge von nahezu unmittelbaren Veränderungen werden, wenn eine Blockade gelöst wird und das Kind auf seine Haltungsreflexe zugreifen kann, die zwar vorhanden waren, aber aus irgendwelchen Gründen bisher nicht genutzt wurden. Wenn ich am Überlebensmodus arbeite, richte ich mein Augenmerk bei der betreffenden Person ganz besonders auf eventuell persistierende primitive Reflexe. Dann arbeite ich mit Bewegungen und Akupressur, um diese Reflexe zu hemmen, zu integrieren. Diese Methode ist erstaunlich wirksam und hilft Kindern, ihre Funktionen zu verbessern und Frieden zu finden.

Die VHS-Methode

Die Kinesiologie ist im wörtlichen Sinn die Analyse der Körperbewegung. Sie beschreibt einen komplementärmedizinischen Ansatz, der sich mit Bewegung beschäftigt - sowohl mit der Beurteilung der Koordination und Funktion des Muskels als auch mit dem statischen Muskel - um Feedback zu erhalten und das Problem des Klienten zu verstehen sowie eine passende Lösung dafür zu finden. Dieser natürliche Feedback-Prozess ermöglicht es einem Kinesiologen, hinter die bewussten oder offensichtlichen Symptome zu blicken und die ursächlichen Faktoren zu isolieren. Dabei bestimmt der Klient die Arbeit während der Sitzung durch die Reaktionen seines Muskels. Die Lösung wird für den Klienten seinem eigenen Körper-Geist-System maßgeschneidert.

VHS ist eine sehr breitgefächerte Form der Kinesiologie, die sich der meisten komplementärmedizinischen Gebiete bedient. Wie bei allen natürlichen Therapien besteht das Ziel darin, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden durch die Stimulierung des körpereigenen Heilungspotenzials zu verbessern.

- Dabei kommen praktisch alle Aspekte der Komplementärmedizin zum Zuge, einschließlich Akupressur und chinesischer Medizin, Bewegungstherapie, die Therapie der primitiven Reflexe, Haut- und Muskelstimulation, Triggerpunkte, Ernährungs- und Diättherapie, Blut- und Lymphreflexe, verschiedene Formen des Councelling sowie Aromatherapie.

Die Rolle der Akupressur bei der Verbesserung des Lernens

VHS-Anwender arbeiten sehr ausgiebig mit Akupressur, um die Verbesserung der Gehirnfunktion zu unterstützen. Das Halten von Akupressur-Punkten stimuliert die Freiset-

zung von beruhigenden und positiven Hormonen im Gehirn. Lassen wir einen Klienten eine stressbehaftete oder schwierige Aufgabe ausführen und halten dabei diese Punkte, beginnt das Gehirn mit dieser Aufgabe Ruhe anstatt Stress zu assoziieren. Das unterstützt ihn bei der Ausführung. Diese Methode funktioniert bei vielerlei Problemen, auch beim Lesen, Schreiben, bei der Koordination, der Entscheidungsfindung, beim Sprechen, Hören, Riechen, Berühren, beim Gleichgewicht, beim Gedächtnis und bei einem emotionalen Trauma.

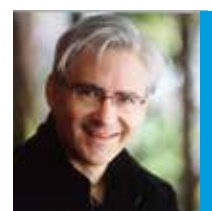
Wieder Freude finden

Kinder sind von Natur aus voller Freude, wenn sie nicht unter Stress stehen. Einer der lohnendsten Aspekte, die die Arbeit auf diesem Gebiet mit sich bringt, ist, mit ansehen zu können, wie sie aus dem Dunkel des Überlebensmodus erwachen und wieder Freude finden. Wenn Sie ein Kind haben, das traurig, ängstlich, zornig oder deprimiert ist, würde es sich lohnen, seine Reflexe und die Gehirnfunktion überprüfen zu lassen.

Schlussfolgerung

Der Körper trägt ein Überlebensprogramm in sich, sodass er auf heftigen Stress reagieren kann. Bleibt er in diesem Überlebensmodus stecken, beeinflusst das seine Gesundheit und sein Wohlbefinden. Mithilfe der Ganzheitlichen Kinesiologie können Kinder und Erwachsene aus diesem Zustand der Überreaktion befreit werden und sich wieder der Lebensfreude öffnen.

David Corby (MAppSc Acupunctur, Adv Dip Holistic Kinesiology) ist der Leiter des College für Komplementärmedizin, Autor von „Natürlich glücklich“, „Energetisch geschützt“ und „Neuopressur“ (alle VAK Verlag), führender Dozent für Holistische Kinesiologie und Autor vieler Kinesiologie-Kurse, darunter auch Vibrational Healing Systems. Er betreibt eine Beratungsstelle in Hornsby, NSW Australien.



David Corby

College of Complementary Medicine
Suite 104, 2 Burdett St.
Hornsby NSW 2077 / Australia
Tel. +61 294823603
info@ccm.edu.au
www.complementary.com.au