

HOMÖOPATHIE IM ALLTAG: SCHLAF KINDLEIN, SCHLAF . . .

VON RUTH HUNZIKER



Die einen rufen alle zwei Stunden nach ihren Eltern, die anderen können nicht einschlafen und die dritten wollen mitten in der Nacht spielen.

Kaum ein Thema wird unter Eltern so ausgiebig diskutiert, wie der Schlaf der lieben Kleinen. Das ist verständlich, denn schlecht schlafende Kinder führen automatisch zu schlecht schlafenden Eltern. Guter Schlaf ist aber die Voraussetzung für einen stabilen Gemütszustand und die Erhaltung der Gesundheit.

WARUM SCHLÄFT MEIN KIND SCHLECHT, UND WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

- **Zustand der Eltern:** Sind die Eltern angespannt, gereizt, überfordert oder unglücklich, überträgt sich diese Anspannung auf das Kind. Solange das Kind noch gestillt wird, ist diese Übertragung noch verstärkt. Eltern geraten leichter in eine solch ungünstige Verfassung, wenn sie selber an Schlafmangel leiden. Schlafbeschwerden des Kindes können also einen Teufelskreis hervorrufen.
- **Rhythmus:** Ein klar strukturierter Tagesablauf gibt dem Kind Sicherheit. Dazu gehören auch Ein-

schlafrituale. Fühlt sich das Kind sicher, hat es eine innere Ruhe – die Grundbedingung für einen guten Schlaf ist.

- **Einschlafgewohnheiten:** Den Zustand, den das Kind beim Einschlafen hat, erwartet es auch, wenn es nachts erwacht. Wenn sie beispielsweise neben dem Kind einschlafen, erwartet das Kind beim nächtlichen Erwachen, dass sie immer noch neben ihm liegen. Ist das nicht der Fall, beginnt es zu weinen und nach ihnen zu rufen. Wollen sie, dass das Kind nachts allein wieder einschlafen kann, verzichten sie auf Einschlafhilfen wie Nuggi, Musik, Streicheln, Schaukeln oder Stillen.

- **Reizüberflutung:** Zu viel Action am Tag machen das Kind nervös und unruhig. Am Abend hat es dann Mühe, die nötige Gelassenheit zum Schlafen zu finden.

ERFAHRUNGEN AUS DER HOMÖOPATHISCHEN PRAXIS

Um schlafen zu können, muss man loslassen. Seien dies Gedanken, Sorgen, Pendenzen, Kummer, Ärger oder Ängste. Während der Stunden des Schlafs «verlässt» man auch seine Liebsten, und man gibt die Kontrolle über sich ab. Gelingt das Loslassen nicht, können Schlafbeschwerden ein-

treten. Für die Mittelfindung ist es hilfreich, wenn man weiss, wie die Umstände waren, als die Schlafproblematik begann. Hatten die Eltern zu diesem Zeitpunkt eine Beziehungskrise? Ist es die Folge eines Geburtstraumas? Begann es während des Abstillens oder nach dem Start in der Kita? Ziel der homöopathischen Behandlung ist es, den kleinen Patienten in einen geerdeten Zustand zu versetzen, ihm eine innere Ruhe zu verschaffen, das Vertrauen zu stärken.

Ein Beispiel aus der Praxis soll das veranschaulichen. Manuela, die in Wirklichkeit anders heisst, ist fünf Monate alt. Sie wird voll gestillt. Die Mutter ist noch im Mutterschaftsurlaub. Ein geordneter Tagesablauf, Rituale und genügend Ruhe für das Kind sind der Mutter wichtig. Trotz diesen präventiven Massnahmen ist Manuela sehr unruhig. Das zeigt sich auch beim Stillen. Manuela ist extrem schnell abgelenkt und unterbricht die Nahrungsaufnahme ständig – sogar ohne äussere Reize. Dadurch trinkt sie zu wenig und nimmt auch nicht genug an Gewicht zu. Verständlicherweise löst das bei der Mutter Stress aus. Mit Einschlafen hat Manuela auch Schwierigkeiten. Sie hat am

Abend Mühe, ruhig zu werden, und schläft nur durch Schaukelbewegungen ein. In der Nacht erwacht sie alle zwei Stunden und muss dann wieder von Neuem in den Schlaf gewiegt werden. Diese Situation ist für die junge Familie eine Belastung.

Meine erste Verschreibung (Pulsatilla pratensis) brachte keinen Erfolg. Nach einer nochmaligen Analyse des Falls bekam Manuela Tuberculinum. Jetzt fand die nötige Entwicklung beim Kind statt: Es wurde ruhiger und unempfindlicher auf äussere Reize. Dadurch verbesserte sich die Nahrungsaufnahme. Manuela legte an Gewicht zu, und der Schlaf normalisierte sich. Auch wenn ich nun schon einige Jahre praktiziere, bin ich nach wie vor fasziniert von der Wirkung eines korrekt gewählten Mittels.

Anmerkung: Auch wenn ihre Situation dem oben beschriebenen Fall ähnelt, machen Sie keine Selbstverschreibung. Schlafbeschwerden gehören in die Hände von gut ausgebildeten Homöopathinnen/Homöopathen.

RUTH HUNZIKER ist dipl. Homöopathin hfnh SHL. Eigene Praxis in Winterthur und Andelfingen. Zudem: Biologiestudium an der Universität Zürich mit Abschluss an der philosophischen Fakultät II als dipl. Botanikerin. Kontakt: Telefon 052 203 52 52 oder info@am-puls.ch.