

Audiovisuelle Stimulation und Schlafstörungen bei Kindern

Fallbeispiel: Laura



Laura ist 11 Jahre alt

Sie besucht die 5. Klasse der Realschule.

Laura ist sehr gewissenhaft, macht immer sofort nach dem Essen ihre Hausaufgaben und was sie sonst noch für die Schule erledigen muss.

Eigentlich ist alles in Ordnung, wenn da nur nicht abends immer dieser Kampf mit dem Einschlafen wäre.

Jeden Abend liegt Laura im Bett und kann nicht abschalten. Obwohl sie alles für die Schule, so gewissenhaft wie möglich, erledigt hat, kommen ihre Gedanken nicht zur Ruhe.

Laura ist total übermüdet, möchte unbedingt schlafen, aber kann einfach nicht.

Immer wieder geht sie zu ihren Eltern ins Wohnzimmer und bittet diese, ihr doch zu helfen:
„Warum kann ich nur nicht einschlafen, ich bin doch so müde?“

Diese Situation ist für Laura und ihre Eltern extrem belastend.



Die Eltern suchen nach Hilfe:

Lauras Eltern versuchen, über Gespräche mit ihr heraus zu bekommen, was Laura nicht schlafen lässt – erfolglos, denn Laura weiß es selbst nicht.

Die Eltern machen sich viele Gedanken, und suchen auch die Lehrerin von Laura auf.

Diese vermutet zuerst, dass ein gewisser „Notendruck“ von Seiten der Eltern vorhanden ist, dem ist jedoch nicht so.

Im Gegenteil, ihnen wäre es lieber, Laura würde die Schule etwas gelassener sehen und sich selbst nicht so unter Druck setzen, um gute Zensuren zu bekommen.

Die Lehrerin fragt, nach Lauras Freizeitgestaltung mit Freundinnen.

Die Eltern geben an, dass für Laura zuerst das „Lernen“ kommt, und dann die Freundinnen.

Und da Laura in „Schul-Dingen“ sehr akribisch vorgeht, bleibt nicht viel Freizeit übrig.

Daraufhin gibt die Lehrerin ihnen folgenden Tipp:

Da die Schule für Laura **zu viel** Raum einnimmt, ist es wichtig, dass sie ein ausgleichendes Hobby betreibt.

Dies kann zum einen im kreativen Bereich liegen, zum anderen eher im sportlichen.

Da der Schulalltag eher sitzend verläuft, würde sich „Sport mit Freundinnen“ am Besten eignen.

Laura liebt das Schwimmen und geht daraufhin 3x pro Woche mit ihren Freundinnen bzw. ihrer Familie zum Schwimmen.

Aber auch nach 4 Wochen hat sich an der Situation noch nichts geändert.

Der erwünschte Erfolg bleibt leider aus!

So kann es nicht weitergehen, Laura und ihre Eltern verzweifeln langsam.



Folgen der Schlafstörung für Laura:

- Müdigkeit
- Konzentrationsminderung
- Leistungsabfall
- Körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Bauchschmerzen
- Verlust des Selbstwertgefühls

Folgen von Lauras Schlafstörung für die Familie:

Es kommt vermehrt zu Spannungen in der Familie, denn Eltern und Kind sind gleichermaßen dadurch belastet.

Die Eltern wollen Laura helfen aber finden einfach nicht den richtigen Weg.

Sie „müssen“ mit ansehen, wie es ihrer Tochter von Woche zu Woche schlechter geht, ohne ihr wirklich helfen zu können.

Diese Hilflosigkeit gibt den Eltern das Gefühl, in ihrer Rolle als Eltern, zu versagen.

Durch die ständige Müdigkeit, hat Laura auch nicht mehr so große Lust, schwimmen zu gehen.

Sie zieht sich immer mehr von ihren Freundinnen zurück.



Wie kann Laura geholfen werden:

Der Einsatz einer zielgerichteten Audiovisuellen Stimulation (AVS Technologie) könnte Laura helfen, sich abends zu entspannen und besser einzuschlafen.

Dies würde so aussehen:

Laura setzt ihre Kopfhörer auf und kuschelt sich gemütlich ins Bett.

Der MindX liegt auf dem Nachttisch bereit, die CD „Sanfte Kinderwellen“ ist auf das 5. Lied eingestellt.

Zuerst kommt Laura mit „Eternal Water“ in die Entspannungsphase und anschließend mit „Journey Theta“ in die Tiefenentspannung.

Nach einer halben Stunde schaut die Mutter noch einmal kurz hinein, um der schlafenden Laura die Kopfhörer abzunehmen.

Diese positive Erfahrung hat auch Paul-Phillip aus Tuttlingen gemacht. Er hat seine Schlafprobleme in den Griff bekommen und seine Mutter berichtet, dass es ihm insgesamt besser geht.

Mein Sohn Paul-Phillip litt so stark unter Angststörungen, dass er nicht ein- und durchschlafen konnte.

Jede Nacht zwischen Mitternacht und 01 Uhr kam er zu mir ins Bett. Durch das Hören dieser CDs schläft er sofort ein und durch.

Es geht ihm insgesamt besser. Ich möchte diesen Mind Explorer nicht mehr hergeben.

E. Schilling, 78532 Tuttlingen

[Hören Sie auch das Interview mit Frau Schilling](#)

Mögliche Wirkungen der regelmäßigen Anwendung mit der AVS :

- Sie bewirkt eine tiefe, ausgeglichene, innere Ruhe bei Ihrem Kind.
- Das Kind schläft ein und der Schlaf ist tiefer und besser!
- Sie verringert Stressgefühle Ihres Kindes und erhöht seinen Widerstand.
- Sie hilft Ängste, Niedergeschlagenheit und Konflikte zu überwinden.
- Das Kind schöpft neue Ebenen des Selbstwertgefühles und erfährt dadurch innere Ausgeglichenheit.
- Sie stimuliert die Intelligenz, die Kreativität und die Merkfähigkeit.

Eine Studie zur AVS und Schlafstörungen:

Die Uni Köln testete 7 Wochen lang 170 Menschen mit Schlafstörungen.

Dabei hörten die Teilnehmer neben einlullender Musik stimulierende unhörbare Delta-Wellen auf einer CD.

Um einen Placebo-Effekt zu vermeiden, stimmten die Forscher die Testpersonen auf einen negativen Ausgang des Experimentes ein.

Ergebnis: Die Teilnehmer sind schneller eingeschlafen, schliefen im Schnitt rund eine halbe Stunde länger, und wachten zwischendurch nicht so oft auf.

Der Leiter der Studie, Professor Egon Stephan: "Das Ergebnis hat uns überrascht, wir waren anfangs skeptisch."