

# Hyperaktive Kinder aus der Sicht des Ayurveda

von Leela Mata / Yoga Vidya / Ayurveda

In hyperaktiven Kindern ist die bewegende Eigenschaft des **Vata** (Elemente Luft und Äther) außer Kontrolle und das drückt sich im aggressiven Verhalten der Kinder aus, wenn sie zum Beispiel den Unterricht stören.

Wir sagen, sie können nicht still sein, sie haben zu viel Energie! Aber was ist, wenn wir Ihnen helfen können, diese Energien auf konstruktive Weise zu kanalisieren, diese Energie in Kreativität zu transformieren?! Verschiedene Aspekte müssen hier berücksichtigt werden:

Die Symptome des unkontrollierten **Vata** sind Zusammenbruch, Zuckungen, stechende Schmerzen, Benommenheit, Depression, zerbrechende, schlagende und beißende Schmerzen, Verstopfung, knackende Gelenke, Kontraktion, Anhäufung von Schlacken im Körper, Erregbarkeit, Durst, Zittern, Rauheit der Haut, Porosität der Knochen, Austrocknung, aufgeregte Bewegungen, Steifheit, zusammenziehender Geschmack, nach dem Ashtanga Hridayam, die Ausdrucksformen der trocknenden, bewegenden und unstillen Eigenschaften des Windelementes. Wenn Vata niedrig ist, dann bewirkt es eine Schläffheit der Lippen, Mangel an Sprechen und Enthusiasmus, Verwirrte Wahrnehmung als auch eine Zunahme an Trägheit und Produktion von Giften und, dunkle oder rotbraune Verfärbungen. Jetzt kann man vielleicht beginnen zu verstehen, warum solche Kinder aggressiv und störend im Unterricht sind.

Ist **Vata** im Gleichgewicht, dann bewirkt es mentale und physische Ausgeglichenheit, Heiterkeit, Anpassungsfähigkeit, Verständnis, Freude, Klare Wahrnehmung und die Fähigkeit zu kommunizieren und gesunde Beziehungen einzugehen.

Wie können wir nun unseren Kindern helfen, diesen gesunden Zustand wieder zu erreichen und sie nicht zu irgendeiner Form der hilflosen und unnormalen Existenz zu verurteilen?

1. Die einfachste und sehr effektive Maßnahme ist die warme Ölmassage. Nach einem warmen Bad sollte das Kind mit erwärmtem Sesamöl massiert werden. Dies sollte mit Liebe und Aufmerksamkeit geschehen, beim Klang ruhiger, friedlicher

- Musik. Vor dem Schlafengehen sollte warmes Mandelöl oder Bramhi (gotu-kola) Öl auf Kopf, Bauchnabel und die Fußsohlen gegeben werden. Eine sanfte Fußmassage wird entspannend und hilfreich sein. Diese Maßnahmen werden die erratischen Bewegungen des Vata beruhigen, sich setzen lassen und besänftigen. Außerdem wird das Nervensystem genährt und gestärkt.
2. Ätherische Öle, wie Sandelholz, sind hilfreich um Ruhe und Frieden zu fördern. Basilikum, Myrre, „frankincense“, „sage“ oder Minze reinigen die Energiekanäle und helfen, die Wahrnehmung zu verbessern. Räucherwerk von Rosen, Sandelholz und Jasmin kann benutzt werden, um die Aura und die Emotionen zu reinigen.
  3. Farben können eine bedeutende Therapie für Hyperaktivität sein. Dunkle Farben, wie Schwarz, Grau und Braun sollten vermieden werden, da sie zu Depressivität neigen. Pastellfarben, wie Gelb und Orange sind am besten, da sie beruhigend auf das Nervensystem wirken und heilende Emotionen hervorrufen. Die Anwendung von Blumen kann auch bereichernd für die Seele sein und Zärtlichkeit, Liebe und Mitgefühl fördern.
  4. Speisen sollten warm, saftig und nahrhaft sein. Kein Fast Food, abgestandenes oder in der Mikrowelle zubereitetes Essen – denn diese entbehren das Prana bzw. die Lebensenergie. Keine trockenen, rohen oder kalten Speisen – denn diese fördern Vata ähnliche Eigenschaften. Gewürze, wie frischer Ingwer, Zimt, Kardamom, Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Basilikum sind gut, denn sie helfen den Metabolismus zu regulieren und verbessern die Verdauung.
  5. Vermindere das Fernsehen und erlaube definitive keine gewalttätigen Filme oder Horrorfilme. Diese können die vitale Hülle des Körpers beschädigen. Computerspiele sollten auch eingeschränkt und kreative Aktivitäten gefördert werden.
  6. Vata Kinder sollten in engem Kontakt mit der Erde sein und zu viel Reisen in schnell fahrenden Transportmitteln und das Fliegen vermeiden. Die Erdenergie ist sehr unterstützend und erdet Vata Menschen.
  7. Beruhigende Töne sind sehr angenehm und entspannend. Laute Geräusche oder harte Musik stören das Nervensystem und fördern Aggression.
  8. Die Umgebung soll ruhig und friedlich sein. Blumen können die Seele bereichern und Zärtlichkeit, Liebe und Mitgefühl fördern.
  9. Warme Milch, mit ein wenig Muskatnuß, ist ein mildes

Beruhigungsmittel und führt zu Entspannung und gutem Schlaf, wenn es zur Zeit der Nachtruhe genommen wird.

10. Es ist wichtig, die Kinder an eine gesunde Routine zu gewöhnen. "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise" – früh ins Bett und früh wieder raus macht Dich gesund, reich und weise – ist nicht nur ein gutes Sprichwort sondern eine sehr wichtige Gewohnheit.

11.

Yoga and [Meditation](#) sollten einen bedeutenden Platz im Tagesablauf haben. Die Samen des Yoga und der Meditation in frühem Kindesalter zu säen wird lebenslange Früchte tragen. Wenn selbst auf spielerische Weise gelernt wird, wie man Körper, Geist und Atem beherrscht, können drastische Veränderungen in der Persönlichkeit bewirkt werden. Meditation kann dadurch ansprechend gemacht werden, daß man in der Natur spazieren geht, oder auf dem Boden liegt und die sich ändernden Formen der Wolken beobachtet.

Eine Meditations CD für Kinder "Journey into the elements", verfügbar (in Englisch) bei New Age Kids Inc., ist eine exzellente Übung vor dem Einschlafen.

Medikamente stören und unterdrücken die Lebenskraft und sollten nur dann angewendet werden, wenn das unvermeidbar notwendig ist. Ayurvedische Mittel, wie Chavanprash (das ein kraftvolles Tonikum ist, reich an Vitamin C), Bramha Rasayan zubereitet mit Bramhi (gotu-kola), Ashwagandha Ghee, Bala Ghee, Calamus Ghee oder einfach reines Ghee sind wunderbar nahrhaft und können eingenommen werden, um Vitalität und Klarheit in Körper und Geist zu erwecken.

Vergiss nicht, ein Kind ist eine perfekte Seele, die sich selbst durch Körper und Geist ausdrückt. Alles was wir im Ayurveda versuchen zu tun, ist Körper und Geist gesunden zu lassen, so daß die Seele sich in ihrer wahren Natur ausdrücken kann – in Liebe, Frieden, Wahrheit, Freude und Kreativität, was im Yoga als Sat Chid Ananda – absolutes Sein, Wissen und Glückseligkeit – bezeichnet wird.

Möge der Segen Gottes und des Meisters Deinen rechtschaffenen Bemühungen Kraft verleihen.

Om Shanti

Leela Mata