

Kinder und Zähneknirschen

Symptom oder Ursache

Text: Barbara Schusta

Wie kann es sein, dass Zähneknirschen, in der Fachsprache auch Bruxismus genannt, in den meisten Fällen ein Symptom ist? Es ist dann ein Symptom, weil es nur die (Aus-)Wirkung ist! Denn die Ursache liegt woanders. Vielfach ist der Auslöser vom Bruxismus: STRESS! Ja, und das leider auch schon bei Kindern.

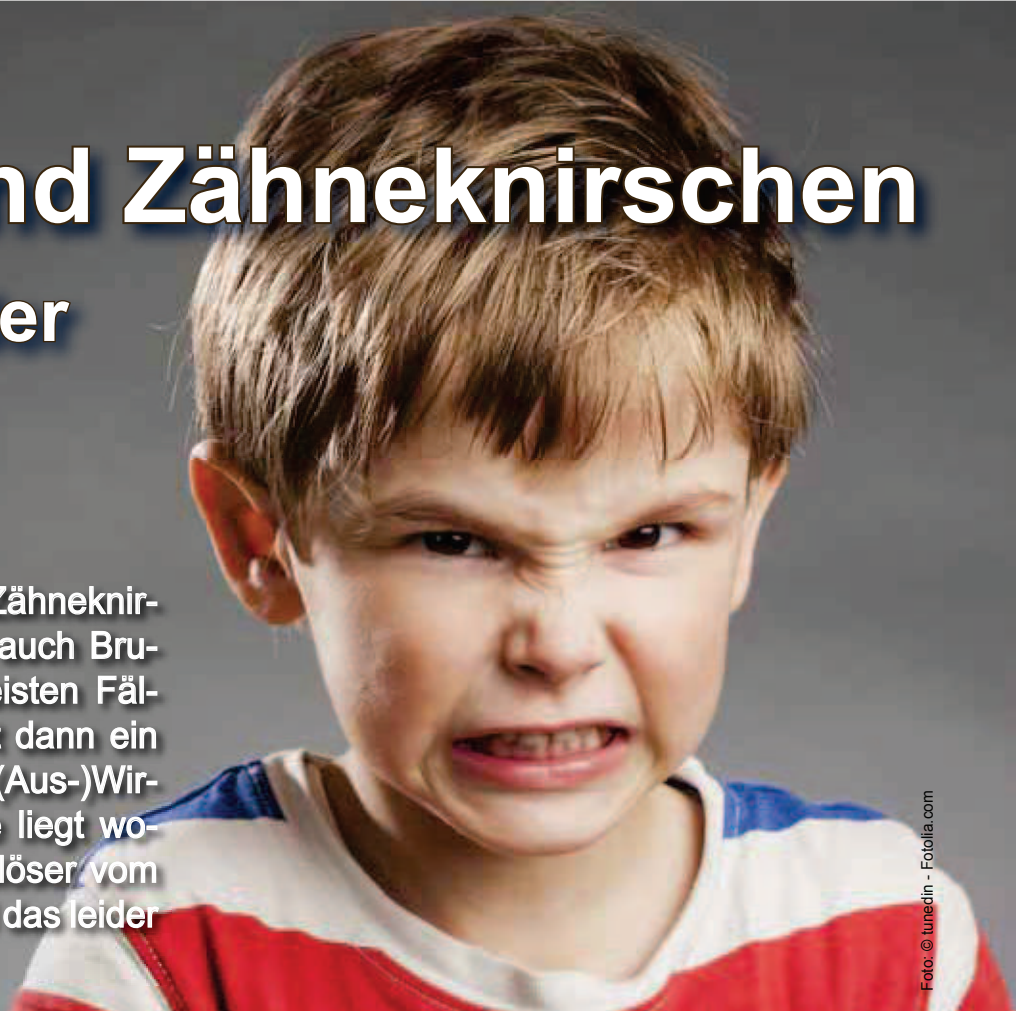


Foto: © tamedin - Fotolia.com

Wenn wir Stress haben löst unser Körper eine Reihe von Reflexen aus, das passiert unbewusst. Einer von diesen Reflexen ist – wir beißen unsere Zähne zusammen (woher kommt denn sonst der Ausdruck „DURCHBEISSEN“) um unser Kiefergelenk zu schützen - auch „Verteidigungskiefer“ genannt. Diese Reflexe waren ursprünglich dazu gedacht unser Überleben zu sichern, indem wir zu kämpfen oder zu fliehen begannen. Diese beiden Reflexe wurden durch Bewegung aufgelöst! Heute haben wir Stress und „sitzen“ diesen aus, was zu Verspannungen unserer gesamten Muskulatur führen kann.

Wenn schon Kleinkinder mit Ihren Milchzähnen knirschen, liegt die Ursache meist bei den „gestressten“ Eltern, denn Stress ist übertragbar. Das bedeutet, wenn Sie als Mutter oder Vater im Ungleichgewicht sind, überträgt sich das automatisch auf ihr Kind. Hier ein Beispiel einer (alltäglichen) Situation: „Was ist denn mit Dir Mami (oder Papi)?“, Die Antwort dann lautet: „Nichts, es ist alles in Ordnung“. So bekommt das Kind die Information, das was es fühlt, stimmt nicht, wenn Mami oder Papi so (traurig, etc.) aussehen, heißt das für das Kind, es ist alles in Ordnung! Zwischen den Zeilen jedoch sagen die Eltern: du kannst Deinen Gefühlen nicht trauen! Und somit hat das Kind ein weiteres Problem. Es kann, dem was es primär fühlt, nicht vertrauen. Hilfreicher könnte es sein, das Kind

in dem was es fühlt recht zu geben, ja, es stimmt momentan habe ich das oder das Problem, doch das ändert sich bald wieder. Unterstützend dabei das Gesicht des Kindes in die Hände nehmen.



Foto: © tz.v.g.v. Barbara Schusta

Bei älteren Kindern und Jugendlichen kann es dann schon sein, dass diese wirklich Stress mit den an Sie gestellten Anforderungen haben. Vielfach wird dann vom Zahnarzt eine Aufbissschiene angeordnet um die Zähne zu schonen. Meine Empfehlung ist vor dem Abdruck für die Schiene die Kaumuskulatur zu entspannen. Es gibt schon einige Zahnärzte die dazu mit Osteopathen zusammen arbeiten. **R.E.S.E.T.** (Rafferty Energiesystem zur Entspannung des Kiefergelenks) ist eine ergänzende Methode, die dazu auch sehr gut geeignet ist. Die Entspannung vor dem Abdruck ist deshalb so wichtig, da, wenn die Aufbissschiene getragen wird, die Kiefermuskulatur automatisch in einen entspannten Zustand kommt. Diese Schienen gehen jedoch wiederum auf das Symptom – die Ursache liegt woanders.

Wir haben schon in unserer Kommunikation die „Vorboten“ für Bruxismus! So sagen wir z. B. „Ich kaue an einem Problem“, „dem zeige ich die Zähne“, „da musst Du Dich jetzt durchbeißen“ klingt alles sehr entspannt oder?! Und das wird wiederum auf unsere Kinder übertragen. Der erste Weg bei Zähneknirschen ist immer der, zum Zahnarzt. Wie gesagt, eine Aufbissschiene bekämpft das Symptom, nicht die Ursache!

Ursachen sind oftmals Blockaden, die uns daran hindern, unsere Ziele zu erreichen. Für mich persönlich ist eine der besten Methoden um Ursachen auf den Grund zu gehen – Kinesiologie. Da die Kinesiologie den Menschen ganzheitlich betrachtet und somit Blockaden effektiv auflöst. Kinesiologen finden Sie auf der Homepage des ÖBK www.kinesiologie-oebk.at. Jene die **R.E.S.E.T. 1** angeführt haben, sind auch in der Kieferentspannung ausgebildet.



Barbara Schusta
Brain Gym Instructor,
NLP Trainer,
R.E.S.E.T. Instructor

Dr. A. Schweitzer Str. 7
5082 Grödig
Tel.: 0664 88432891
b.schusta@brainlp.at
www.brainlp.at