

Frequenzen im Alltag von Kindern

Orientierung & praktische Tipps für Eltern

1. Was bedeutet „Frequenz“?

Frequenzen sind Schwingungen, die wir hören, fühlen oder wahrnehmen.

Dazu gehören:

- ✓ Klänge und Musik
- ✓ Stimmen und Sprache
- ✓ Rhythmen (Atmung, Herzschlag)
- ✓ technische Signale (WLAN, Handy, Bildschirm)

Kinder reagieren besonders sensibel auf diese Reize, da ihr Nervensystem noch in Entwicklung ist.

2. Wie wirken Frequenzen auf Kinder?

Frequenzen können, je nach Art, Lautstärke und Dauer beruhigend oder aktivierend wirken

- ✓ Emotionen beeinflussen
- ✓ Konzentration fördern oder stören
- ✓ Stress verstärken oder abbauen

Wichtig: Die Wirkung ist individuell. Nicht jede Frequenz passt zu jedem Kind!

3. Positive & unterstützende Frequenzen

- ✓ Klang & Musik
- ✓ Singen, Summen, Wiegenlieder
- ✓ ruhige Musik, Naturgeräusche
- ✓ rhythmische Spiele
- ✓

Mögliche Wirkung:

emotionale Sicherheit, Entspannung, Regulation

Körperliche & biologische Rhythmen

- ✓ regelmäßige Schlafzeiten
- ✓ Rituale
- ✓ bewusste Atempausen

Mögliche Wirkung:

Stabilität, Orientierung, innere Ruhe

Alternative Ansätze:

- ✓ Klangschalen
- ✓ Entspannungs- oder Meditationsklänge

Diese Methoden können das Wohlbefinden unterstützen, ersetzen jedoch keine medizinische oder therapeutische Behandlung.

4. Technische Frequenzen und bewusster Umgang

Zu viele technische Reize können:

- Unruhe fördern
- den Schlaf beeinträchtigen
- Konzentration erschweren

Eltern-Tipps:

- feste Bildschirmzeiten
- handyfreie Zonen (z. B. Schlafzimmer)
- regelmäßige Offline-Phasen
- Vorbild sein

5. Altersgerechte Anwendung

Kleinkinder: **leise Klänge, kurze Dauer, viel Nähe**

Schulkinder: **ruhige Lernmusik, Atem + Klang**

Jugendliche: **eigene Musikwahl respektieren, Pausen ermöglichen**

6. Was Eltern beachten sollten

- beobachten statt bewerten
- das Kind einbeziehen
- Rituale schaffen
- Stille zulassen

Lieber vermeiden

- Zwang
- Dauerbeschallung
- hohe Lautstärke
- Heilversprechen

7. Merksatz

Frequenzen sind Werkzeuge, keine Wunderheilung. Entwicklung und Heilung entstehen dort, wo Kinder sich sicher, gesehen und reguliert fühlen.