

Heike Hahn

Mein Kind hat

→ ADHS ←

Wie ihr im Alltag klarkommt
und gemeinsam
glücklich
werdet

Die besten
Alltagsstrategien
für zu Hause,
die Schule und alle
üblichen Stress-
Situationsen

humboldt

Heike Hahn

Mein Kind hat

→ **ADHS** ←

Wie ihr im Alltag klarkommt
und gemeinsam glücklich werdet

INHALT

Schön, dass du da bist!

6

| | |
|--|---|
| Was diesen Ratgeber von anderen ADHS-Ratgebern unterscheidet | 7 |
| Über die Autorin | 8 |

ADHS – was ist das?

10

| | |
|--|----|
| Die Hauptmerkmale von ADHS | 12 |
| Wenig bekannte Merkmale von intensiven Kindern | 13 |
| Intensität | 14 |
| Sensibilität | 15 |
| Beharrlichkeit | 15 |
| Hohe Wahrnehmungsfähigkeit | 16 |
| Viel Energie | 17 |
| Langsames Anpassungsvermögen | 18 |
| Ablehnende Reaktion bei Neuem | 18 |
| Ernsthafte Grundstimmung | 19 |
| Diagnose ADHS | 20 |
| So wird ADHS diagnostiziert | 20 |
| Die ADHS-Diagnose kann erleichternd sein | 22 |
| Die Diagnose als Etikett | 23 |
| Exkurs: Ritalin bei ADHS | 27 |
| Eine andere Sichtweise auf herausfordernde Kinder – ADHS als Chance | 29 |
| Kinder mit ADHS haben besondere Stärken | 32 |
| ADHS – eine Begabung? | 38 |

Die Basis für einen entspannteren Alltag mit ADHS

40

| | |
|---|----|
| Was braucht dein Kind, um glücklich zu sein? | 40 |
| Test: Wie temperamentvoll und intensiv ist dein Kind? | 41 |
| Kinder brauchen Begleitung, keine Erziehung | 46 |
| So wird dein Kind selbstbewusst | 47 |

| | |
|--|----|
| Was brauchst du, um glücklich zu sein? | 50 |
| Test: Dein eigenes Temperament | 50 |
| Wenn du selbst intensiv bist | 54 |
| Selbstfürsorge steht an erster Stelle – Übungen für mehr Kraft ... | 57 |
| Schaffe dir deinen Freiraum | 62 |
| Alte Rollenbilder aufgeben | 64 |
| Radikale Akzeptanz | 66 |

Das Familienleben gestalten **68**

| | |
|---|----|
| Eine bessere Eltern-Kind-Beziehung | 68 |
| Verhalten richtig interpretieren | 69 |
| Aktiv zuhören | 70 |
| Klar kommunizieren | 71 |
| Ein anderer Umgang mit „Fehlern“ | 74 |
| Typische überfordernde Verhaltensweisen und was du tun kannst . | 75 |
| Wenn dein Kind sich selbst abwertet | 76 |
| Stress reduzieren für Kinder und Erwachsene | 78 |
| Starke Gefühle regulieren lernen | 79 |
| Erste-Hilfe-Tipps bei innerem Druck und Aufregung | 81 |
| Umgang mit Wutausbrüchen | 84 |
| Wie kommt es zu den Wutausbrüchen? | 84 |
| Wutanfall oder Machtkampf? | 86 |
| Zuhören statt Schimpfen | 87 |
| Wutanfällen vorbeugen | 88 |
| Erziehen ohne Schreien | 90 |
| Wenn wir auf taube Ohren stoßen | 91 |
| Warum weder nett sein noch Brüllen hilft | 91 |
| Tipps gegen das Brüllen | 93 |
| Regeln festlegen, die für deine Familie passen | 95 |

| | |
|---|-----|
| Geschwisterliebe und Rivalität | 98 |
| Wie geht's den Geschwisterkindern? | 99 |
| Was wir tun können, damit es allen in der Familie gut geht | 100 |
| Ein Kind mit ADHS allein erziehen | 102 |
| Bin ich eine gute Mutter/ ein guter Vater? | 102 |
| Wie verhältst du dich, wenn du mit unfairen Vorwürfen konfrontiert wirst? | 103 |
| Ungebetene Ratschläge? | 104 |
| Unterstützt dich dein Ex-Partner? | 105 |

Den Alltag meistern trotz ADHS **106**

| | |
|---|-----|
| Entspannter von morgens bis abends | 107 |
| Gelassen in den Tag starten | 107 |
| Entspannt zusammen essen | 111 |
| Unter Leute gehen | 114 |
| Ins Bett gehen, einschlafen und liegen bleiben | 116 |
| Ordnung schaffen und halten | 120 |
| Ordnung schaffen | 121 |
| Was Ordnung mit Konzentration zu tun hat | 123 |
| ADHS und digitale Medien | 124 |
| Aufmerksamkeitsstörungen durch digitale Medien? | 125 |
| Gesunde Ernährung bei ADHS | 130 |
| Gesunde Ernährung im Alltag | 130 |
| Kinder entscheiden sich für gesundes Essen | 131 |
| Gesunde Snacks für gute Stimmung | 132 |
| Häufige Unverträglichkeiten bei ADHS | 133 |
| Günstige und ungünstige Lebensmittel bei ADHS | 134 |

Gut durch die Schule mit ADHS

137

| | |
|---|-----|
| Warum die Schule für viele Kinder mit ADHS ein Drama ist | 139 |
| Gleich nach der Einschulung beginnt das Theater | 139 |
| Dein Kind besser verstehen | 140 |
| Freundschaften schließen | 142 |
| Sozialverhalten kann erlernt werden | 144 |
| Was tun bei Mobbing? | 145 |
| Was tun, wenn Lehrer*innen ungerecht sind? | 147 |
| Mit der Schule zusammenarbeiten | 147 |
| Gespräche mit Lehrer*innen konstruktiv führen | 148 |
| Hilfe! Hausaufgaben und ADHS | 149 |
| Für Motivation sorgen | 151 |
| Hausaufgaben spannend gestalten | 153 |
| Die richtige Schule für dein Kind | 154 |
| Wie du die passende Schule für dein temperamentvolles Kind findest | 155 |
| Herausforderungen an „normalen“ Schulen | 156 |
| Montessorischulen | 158 |
| Waldorfschulen | 162 |

Was ich dir noch mitgeben möchte

164

| | |
|--|-----|
| Falls du dir Unterstützung wünschst | 165 |
| Wo du außerdem Hilfe bekommst | 166 |
| Danke | 167 |
| Lesenswerte Bücher und hilfreiche Links | 168 |

SCHÖN, DASS DU DA BIST!

Liebe Mama, lieber Papa von einem besonderen Kind – von einem Kind, das dich ganz besonders fordert! Bei deinem Sohn oder deiner Tochter wurde ADHS diagnostiziert? Oder du fragst dich vielleicht schon länger, ob dein Kind diese Störung haben könnte, weil es dich immer wieder an deine Grenzen bringt? Möglicherweise haben dich auch andere Menschen, zum Beispiel eine Lehrerin, auf ADHS angesprochen, weil sich dein Kind in ihren Augen so anders verhält als „normale“ Jungs und Mädchen? Wie dem auch sei: Sicher hast du unzählige Fragen und suchst dringend Unterstützung für dich und dein besonderes Kind. Zum Glück hältst du nun dieses Buch in den Händen!

Dieses Buch zeigt dir, wie du trotz aller Herausforderungen, die ein intensives Kind mit sich bringt, gelassen bleibst und akuten Situationen den Wind aus den Segeln nimmst. Nur Mut! Ich habe es geschafft und du kannst es auch. Ein glückliches Familienleben, in dem gelacht wird und alle sich richtig gernhaben, kann auch mit einem ADHS-Kind gelingen.

Was diesen Ratgeber von anderen ADHS-Ratgebern unterscheidet

Über ADHS gibt es eine Menge Bücher – dieser Ratgeber schaut aus einer anderen Richtung auf Kinder mit ADHS, nämlich auf das Potenzial. Du wirst Stärken in deinem Sohn oder deiner Tochter entdecken, von denen du bisher nichts geahnt hast. Ich zeige dir, wie du mit der besonderen Veranlagung deines Kindes arbeitest statt gegen sie.

In diesem Buch erhältst du eine Fülle von wirksamen und wenig bekannten Strategien, wie du den typischen Schwächen deines Wirbelschwundes begegnen kannst. Außerdem finden wir gemeinsam heraus, warum sich dein herausforderndes Kind verhält, wie es sich eben verhält.

Du wirst keine Punktepläne und Belohnungssysteme in diesem Ratgeber finden. Dazu gibt es genug Literatur. Dafür erfährst du, was dein Kind besonders macht, welche Eigenheiten seiner Veranlagung für Probleme sorgen könnten und was du konkret tun kannst, damit diese Energie in eine konstruktive Richtung gelenkt wird.

Du wirst lernen, wie du wieder an dein Kind herankommst und eine sichere Beziehung aufbaust. ADHS ist kein Schicksal, dem du hilflos ausgeliefert bist. Du kannst viel tun, damit in eurem Familienleben Freude und Lachen den Alltag bestimmen und dein Kind seinen Weg erfolgreich geht.

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg dabei!

Deine Heike Hahn

ANMERKUNG

Weil „ADHS-Kind“ ein stigmatisierendes Etikett ist, vermeide ich diese Bezeichnung so gut es geht – oder setze es in Anführungszeichen. Lieber nenne ich diese Kinder Wirbelwinde, intensiv, gefühlsstark oder temperamentvoll. Ich meine, dass diese Begriffe diesen wundervollen Kindern viel besser gerecht werden.

Über die Autorin

Ich war ein „ADHS-Kind“! Herausgefunden habe ich das „zufällig“ auf einem Kongress für Musikpädagogen, als ich schon erwachsen war. In diesem einen Moment, als eine Kinderärztin über ADHS sprach, wurde mir alles klar: Meine gesamte Schulzeit über habe ich mich immer wieder gefragt, was bloß los war mit mir. Manchmal habe ich mich irgendwie komisch und dumm gefühlt, und dann wieder gab es Situationen, in denen ich als Einzige in der Klasse die Antwort auf eine Frage wusste.

Wenn mich ein Thema interessiert hat, bin ich tief eingetaucht und konnte die Zeit komplett vergessen. Dann hatte ich Erfolg. Leider war es auch andersrum: Viel vom Schulstoff hat mich weniger interessiert und dementsprechend waren meine Leistungen mittelmäßig und schlimmer. Ehrlich gesagt, war ich wohl ziemlich anstrengend für meine Eltern und die Lehrerinnen und Lehrer.

Doch später, als ich wählen durfte, was ich im Leben machen wollte, kam der Durchbruch. Ich blühte auf! Endlich konnte ich meinen Interessen folgen!

Mein Lebenslauf ist bunt und vielfältig, was typisch für Menschen mit ADHS ist. Aber ich möchte nicht einen Tag aus meinem intensiven

Leben missen! Als ich erkannt habe, warum ich „anders“ bin, habe ich mich mit meinen Eigenheiten angefreundet.

Seitdem vergleiche ich mich nicht mehr mit anderen und gehe meinen Weg. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es möglich ist, mit ADHS ein gelingendes und glückliches Leben zu führen.

Inzwischen bin ich sogar dankbar für mein ADHS!

Nach meiner eigenen ADHS-Diagnose bin ich tief in das Thema eingetaucht und habe entdeckt, dass ADHS viele Facetten hat. Es ist ein unglaublich spannendes Gebiet, denn Menschen mit ADHS bringen so viele Stärken mit. Sie auf die Krankheit zu reduzieren, wird ihnen nicht gerecht. Es tat mir weh, immer wieder zu erleben, wie Kinder wegen ihres Andersseins verkannt und ausgeschlossen wurden.

Deshalb habe ich mich aufgemacht, ADHS in der Tiefe zu erforschen, um Eltern und Kindern mit ADHS helfen zu können. Dazu habe ich mich durch Stapel von Büchern gearbeitet, Expert*innen befragt und Ausbildungen absolviert. Und täglich kommen neue Einsichten dazu bei meiner Arbeit mit Eltern von herausfordernden Kindern. Der Weg ist noch lange nicht zu Ende.

Am allermeisten habe ich durch meine vier Kinder gelernt, die das intensive Temperament und den eigenen Willen wohl von mir geerbt haben. Den Leidensweg und die Herausforderungen, mit denen Eltern täglich zu kämpfen haben, kenne ich allzu gut, weil ich es selbst erlebt habe.

Inzwischen weiß ich, dass und wie ein erfülltes Leben mit herausfordernden und gleichermaßen wundervollen Kindern gelingen kann. Und genau dieses Wissen, praktische Tipps und viel Inspiration möchte ich dir weitergeben.

ADHS – WAS IST DAS?

Worin unterscheiden sich Kinder mit ADHS von anderen Kindern? Eines ist sicher: Sie fallen auf. Denn sie machen sich bemerkbar durch intensive Gefühlsausbrüche, lautstarke Willensbekundungen, Beharrlichkeit und ein lebhaftes Temperament. So ein Kind kann man nicht übersehen. Die Ursachen für ADHS sind vielfältig – und jedes „ADHS-Kind“ ist anders. In diesem Kapitel lernst du neben den häufig genannten Symptomen von ADHS auch einige weniger bekannte Merkmale kennen, die die intensiven Kinder so besonders machen. Und ich gebe dir Erste-Hilfe-Tipps, wie du mit den Besonderheiten deines Kindes umgehen kannst.

Wenn das herausfordernde Kind unser erster Nachwuchs ist, finden wir das Elternsein zunächst enorm anstrengend. Vielleicht denken wir, dass es allen Müttern und Vätern so geht, weil uns der Vergleich fehlt. Aber bald merken wir, dass unser Kind anders ist.

Sind Kinder unnormal oder sogar krank, weil sie ihre Eltern und andere Menschen besonders herausfordern? Mir fiel es schon lange schwer zu akzeptieren, dass Kinder, die nicht so funktionieren, wie es sich Erwachsene wünschten, schnell das Etikett „ADHS“ aufgeklebt bekommen. Auf der Suche nach einer befriedigenden Antwort befragte ich Kinderärztinnen und -ärzte, Wissenschaftler*innen und Therapeut*innen, und arbeitete mich durch Stapel von Büchern zu

ADHS. Es war wie ein spannendes Puzzle. Ich fand immer mehr Teile, die zueinanderpassten und meine Erfahrungen als Vierfach-Mama und ADHS-Coach bestätigten: Intensive Kinder werden zu oft verkannt und bergen meist große Schätze in sich. Es lohnt sich auf jeden Fall, bei diesen Kindern genau hinzuschauen – das zeigen auch die vielen Geschichten meiner Klient*innen, wie die von Henrike und ihrer Tochter:

Henrikes Tochter brüllte bereits in der ersten Nacht nach der Geburt dermaßen ausdauernd, dass alle Babys auf der Säuglingsstation aufwachten. Zu Hause ging es so weiter: Die Kleine schlief nie mehrere Stunden am Stück, wie es in den Ratgebern beschrieben wurde. Der Kinderarzt bestätigte Henrike, dass ihre Tochter gesund, aber eben sehr agil und aufgeweckt sei. Das war beruhigend und gleichzeitig nicht hilfreich, denn nach kurzer Zeit war die alleinerziehende Henrike völlig erledigt.

Mit der Zeit fand Henrike Wege, mit dem eisernen Willen und der vielen Energie ihrer Tochter umzugehen. Sie erkannte, dass die Persönlichkeit ihrer Tochter nicht nur anstrengend war – in konstruktive Bahnen gelenkt, bewirkten die Eigenschaften ihrer Tochter viel Gutes: Sie wusste immer, was sie wollte und hatte eine enorme Ausdauer, wenn es um das Erreichen ihrer Ziele ging.

Inzwischen ist Henrikes Tochter erwachsen und Chirurgin in einem Krankenhaus. Im Trubel der Unfallstation ist sie in ihrem Element. Denn dort braucht es entschlossene, flexible Menschen mit viel Energie, die auch mit wenig Schlaf auskommen.

Der Werdegang von Henrikes Tochter zeigt: ADHS macht das Leben von Betroffenen anstrengender, keine Frage. Aber das Syndrom bringt auch Eigenschaften mit sich, die – richtig erkannt und gefördert – besondere Potenziale bereithalten.

Aber welche Eigenschaften und Symptome stecken überhaupt hinter der Diagnose „ADHS“? Und was sind die Ursachen – handelt es sich dabei um eine Krankheit, die Folgen von „falscher“ Erziehung oder ist mein Kind einfach so? Die Antwort ist nicht ganz so einfach ...

Die Hauptmerkmale von ADHS

Medizinisch betrachtet ist ADHS eine psychische Störung, die häufig schon in den ersten fünf Lebensjahren auftritt. Meist äußert sie sich darin, dass Betroffene kaum Durchhaltevermögen haben, wenn es um Beschäftigungen geht, die viel Konzentration erfordern. Sie haben die Tendenz, von einer Tätigkeit zur anderen zu wechseln, ohne etwas zu Ende zu bringen.

Kinder mit ADHS handeln oft impulsiv und ohne nachzudenken. Deshalb passieren ihnen häufiger Unfälle und Missgeschicke. Regeln verletzen sie eher unabsichtlich und werden deshalb oft kritisiert und bestraft.

Anderen Menschen gegenüber verhalten sie sich oft distanzlos und allzu vertraut – und bemerken dabei nicht, dass anderen diese Nähe zu viel wird. Deshalb sind sie bei anderen Kindern manchmal unbeliebt und werden ausgegrenzt. Aus diesen Gründen haben viele Kinder mit ADHS ein niedriges Selbstwertgefühl.

Die Ursachen für ADHS sind multifaktoriell. Das bedeutet, es kommen mehrere Faktoren zusammen, damit ein Kind das für ADHS typische Verhalten zeigt: Genetik, Veranlagung, das Umfeld, Erfahrungen, erhöhter Konsum von elektronischen Medien und auch die Ernährung. All diese Faktoren spielen eine Rolle.

Schauen wir uns zuerst die klassischen Symptome von ADHS an. ADHS steht für „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung“. Es geht also um Störungen der Aufmerksamkeit in Verbindung mit Hyperaktivität.

Folgende Symptome charakterisieren ADHS:

Aufmerksamkeitsdefizit: Tätigkeiten werden abrupt abgebrochen und nicht zu Ende geführt; geringe Konzentrationsfähigkeit und hochgradige Ablenkbarkeit.

Impulsivität: Mangelnde Impulskontrolle und niedrige Frustrationstoleranz, Handlungen werden nicht bedacht.

Hyperaktivität: Übermäßige Rastlosigkeit, Herumlaufen, nicht Stillsitzen können, ständiges lautes und schnelles Sprechen.

Wenig bekannte Merkmale von intensiven Kindern

Die klassischen Merkmale von ADHS kennst du bereits. Allerdings existieren unzählige Ausprägungen der Störung. Das „ADHS-Kind“ gibt es nicht! Jedes Kind ist einzigartig, und deshalb wollen wir unser Kind nicht auf drei Symptome reduzieren.

Es gibt weitere, weniger bekannte Eigenheiten, die intensive und temperamentvolle Kinder ausmachen. Diese Merkmale sind der Grund dafür, dass herkömmliche Erziehungsmethoden bei diesen Kindern nicht funktionieren. Zu jedem dieser Besonderheiten von intensiven Kindern gebe ich dir erste Tipps, wie du mit ihnen umgehen kannst.

Intensität

Kinder mit ADHS sind wie andere Kinder, fallen aber durch ihre Leidenschaft auf. Sie fühlen intensiver. Wenn sie sich freuen, dann sind sie begeistert bis euphorisch, und wenn sie traurig sind, geht in ihren Augen die Welt unter. Da ist nichts Gespieltes und Theatralisches, die Kinder fühlen wirklich so intensiv. In diesen Situationen erleben sie größte Freude oder tiefstes Leid. Die Stimmungen können von einem auf den anderen Moment wechseln.

Intensive Kinder sind oft laut und immer in Bewegung. Wenn sie einen guten Tag haben, singen und tanzen sie durchs ganze Haus. Wenn sie aber einen schlechten Tag haben, knallen die Türen, und sie machen ihrem Unmut lautstark Luft. Sie sind einfach extrem in allem, was sie tun.

Es gibt aber auch intensive Kinder, die leise sind. Sie fühlen genauso stark wie die lauten Kinder, aber richten ihre Gefühle mehr nach innen. Diese Kinder sind sehr fantasievoll und neigen zum Tagträumen. Es sind die Kinder, die in der Schule aus dem Fenster schauen, wenn der Lehrer etwas erklärt. Das sind die Träumerchen oder Kinder mit ADS, also ohne Hyperaktivität.

Das intensive Temperament ist den Kindern in die Wiege gelegt worden und wird ihnen ihr Leben lang erhalten bleiben. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, die Kinder liebevoll zu begleiten und sie bei ihren intensiven Gefühlszuständen verständnisvoll zu unterstützen.

Das kannst du tun: Wenn du weißt, dass dein Kind intensiv ist und dich nicht absichtlich ärgert oder provoziert, kannst du viel gelassener auf Wutanfälle und andere Gefühlsausbrüche reagieren. Du kannst deinem Kind beibringen, wie es sich selbst regulieren kann. Wie das geht, erfährst du im Laufe des Ratgebers.

Sensibilität

Wirbelwinde sind äußerst sensibel. Weil man es den lebhaften und oft lauten Kindern nicht so leicht anmerken kann, halten wir sie für robuster, als sie in Wirklichkeit sind. Sie nehmen blitzschnell alles in ihrer Umgebung wahr: Geräusche, Lichter, Gerüche, Bewegungen, Temperaturveränderungen, Berührungen auf ihrer Haut. Von diesen unzähligen, sich stets verändernden Eindrücken, die im Laufe eines Tages auf sie einströmen, werden die Kinder regelrecht überflutet. Mit diesem Wissen können wir nachvollziehen, warum ein Kind im Einkaufszentrum durchdreht oder sich bei Menschenansammlungen wie auf dem Jahrmarkt sehr unwohl fühlt. Die sensiblen Kinder nehmen wie empfindlichste Seismografen Stimmungen und Emotionen aus ihrem Umfeld auf und reagieren sofort darauf – auch mit scheinbar unangemessenem Verhalten, was bei näherer Betrachtung doch nicht so unangemessen ist.

Das kannst du tun: Denke daran, dass dein Kind, so laut und rüpelhaft es sich benehmen kann, einen sehr zarten Kern hat. Schwieriges Verhalten zeigt sich oft, wenn ein Kind überfordert ist.

Beharrlichkeit

Auch Kinder mit ADHS können durchhalten und sich dauerhaft für Dinge begeistern. Wenn – und jetzt kommt es – sie Interesse an einer Sache haben und sich damit beschäftigen wollen!

Der Schulstoff und die Hausaufgaben gehören leider meistens nicht zu diesen Dingen. Wahrscheinlich hast du selbst schon erlebt, wie dein Kind so versunken in sein Spiel war, dass es nichts mehr um sich wahrgenommen hat. Schon gar nicht deine Aufforderungen, doch endlich zum Essen zu kommen.

Die Kinder handeln stur und eigensinnig und haben ihre eigene Vorstellung, wie die Dinge laufen sollten. Oft wirkt es so, als ob die Kinder nicht zuhören könnten oder wollten. Das ist eine ungerechte Unterstellung, denn ein beharrliches Kind, wenn es versunken ist in sein Spiel, blendet alles um sich herum aus. Es tut das nicht absichtlich, es kann nicht anders.

Das kannst du tun: Lerne im Kapitel „Gut durch die Schule mit ADHS“ Strategien kennen, wie du langweilige Aufgaben interessant gestalten kannst. Und beschäftige dich mit einer Methode, mit der du dein Kind erreichst, wenn es wieder mal nicht auf dich hört. Die findest du im Kapitel „Erziehen ohne Schreien“.

Hohe Wahrnehmungsfähigkeit

Die hohe Wahrnehmungsfähigkeit hängt eng mit der stark ausgeprägten Sensibilität zusammen. Dadurch, dass die Kinder durch ihre empfindlichen Sinne die geringsten Reize aus ihrer Umgebung wahrnehmen, lassen sie sich schnell ablenken. Ein Kind nimmt sich vor, ein Buch, das es für seine Hausaufgaben braucht, aus seinem Zimmer zu holen, sieht dort den Legokasten und schon ist's passiert ... Es ist im Spiel versunken und denkt nicht mehr daran, dass es nur ein Buch aus seinem Zimmer holen wollte.

Das kannst du tun: Versuche Situationen, in denen dein Kind sich ablenken lässt, mit Humor zu nehmen. Bleibe gelassen und erinnere dein Kind immer wieder daran, was es tun wollte. Du kannst deinem Kind auch beibringen, sich selbst Anweisungen zu geben.

Viel Energie

Meine zweite Tochter robbte als ganz kleiner Säugling vom Kopf- bis zum Fußende ihres Bettchens. Vorher hat sie sich von der Rücken- in die Bauchlage gedreht. Die Hebamme, die zufällig da war, und ich waren platt. Auch heute findet das Mädchel keine Ruhe. Man könnte ja etwas verpassen ...

Wenn man meinen Eltern Glauben schenkt, war auch ich ein sehr aktives Kind, immer bin ich gerannt und war – zack – auf den höchsten Bäumen. Den linken Arm habe ich mir dabei gebrochen und auch ein paar Kopfverletzungen zugezogen. Typische Kollateralschäden bei energiegeladenen Kindern.

Viele energiegeladene Kinder können nicht still sitzen und zappeln auf ihren Stühlen. Ein langer Vormittag in der Schule ist die reinste Qual für sie. Einige Schulen haben das Problem erkannt und erlauben den Kindern, im Unterricht aufzustehen und sich zu bewegen.

Die meisten energiegeladenen Kinder sind nicht wild oder unkontrolliert, sie setzen ihre Power durchaus zielgerichtet ein. Vor allem, wenn sie beharrlich sind. Ganz schön anstrengend für ihre Eltern ...

Das kannst du tun: Akzeptiere, dass dein Kind so lebendig ist und sage dir, dass so viel Energie großartig ist. Dein Kind wird spätestens als Erwachsene*r einiges vollbringen können. Sorge dafür, dass dein Wirbelwind genug Bewegung bekommt. Lange Theater- oder Konzertbesuche verschiebst du besser auf später. Oder ihr organisiert einen Babysitter, der zu Hause bei eurem Kind bleibt, wenn ihr euch einen schönen Abend außer Haus machen wollt.

Langsames Anpassungsvermögen

Vielen temperamentvollen Kindern fällt es schwer, sich an veränderte Umstände anzupassen. Sie mögen unvorhergesehene Ereignisse überhaupt nicht, weil sie sich dadurch verunsichert fühlen. Ihnen ist es wichtig, dass Vereinbarungen eingehalten werden. Wenn sich ein temperamentvolles Kind den ganzen Morgen aufs Freibad gefreut hat und der Ausflug abgeblasen wird, weil dicke Gewitterwolken aufziehen, ist die riesengroße Enttäuschung vorprogrammiert.

Auch Umstellungen, von denen es den Tag über eine Menge gibt, bereiten ihnen Mühe. Das beginnt damit, aus dem Schlaf in den Wachzustand zu wechseln. Den warmen Schlafanzug auszuziehen und unter die Dusche zu steigen. Das Haus zu verlassen, um in die Schule zu gehen ... Diese alltäglichen Wechsel sind für intensive Kinder anstrengend.

Das kannst du tun: Bereite dein Kind auf Umstellungen vor. Kündige an, wenn es Zeit wird, aufzustehen, sich anzuziehen, zum Essen zu kommen. Dann hat dein Kind ein paar Minuten, um sich auf das Kommende einzustellen.

Ablehnende Reaktion bei Neuem

Neue Situationen verunsichern viele Kinder mit ADHS. Die erste Reaktion ist dann grundsätzlich ein Nein. Auch wenn es der ersehnte Besuch im Zirkus ist, kann es passieren, dass sich das Kind zunächst weigert, das Zelt zu betreten. Noch deutlicher wird die ablehnende erste Reaktion beim Schwimmkurs. Es kann eine ganze Weile dauern, bis das Kind überhaupt bereit ist, ins Wasser zu gehen. Auch unbekanntem Personen gegenüber sind diese Kinder abwartend und scheu. Sie brauchen einige Zeit, um warm zu werden.

Das kannst du tun: Gib deinem Kind die Zeit, die es benötigt, um sich auf etwas Neues einzustellen. Rede ihm gut zu, aber dränge es nicht.

Ernsthafte Grundstimmung

Unter den intensiven Kindern gibt es sehr ernsthafte und nachdenkliche Typen. Sie hinterfragen und analysieren Situationen. Dazu sind sie ausgesprochen gerechtigkeitsliebend und setzen sich für die Schwächeren ein. Dabei sind sie sehr direkt und nicht besonders diplomatisch. Es geht ihnen immer um die Sache, die Gefühle der anderen sehen sie in diesen Momenten nicht. Für sie ist das Glas eher halb leer, und wenn sie einen tollen Erfolg erzielt haben, sehen sie das, was noch besser hätte sein können. Diesen ernstesten Kindern fällt es schwer, Freude zu zeigen. Das kann für ihre Eltern manchmal frustrierend sein.

Das kannst du tun: Annehmen, dass dein Kind von der ernsthaften Art ist. Vielleicht wünschst du dir manchmal, dass dein Kind fröhlicher und unbeschwerter wäre. Aber sei dir gewiss, dass dein Kind überdurchschnittlich intelligent ist, viel Tiefgang hat und seinen Weg machen wird.

DIE BASIS FÜR EINEN ENTSPANNTEREN ALLTAG MIT ADHS

Das Beste, was du für dein Kind und dich tun kannst, ist, eine tragfähige Beziehung zu schaffen. Denn dann wird Erziehung nahezu überflüssig. Eine liebevolle Beziehung ist wichtig für alle Kinder, aber Kinder mit ADHS brauchen Nähe und Verständnis ganz besonders. Denn durch ihr „Anderssein“ haben sie schon viel Kritik einstecken müssen. Das Selbstwertgefühl von intensiven und temperamentvollen Kindern ist oft so angeschlagen, dass sie misstrauisch geworden sind und selbst ihre Eltern kaum noch an sich heranlassen. Aber wenn dein Kind spürt, dass du es verstehst und es annimmst, so wie es ist, wird es sich öffnen. Ihr könnt wieder miteinander reden, und dann kannst du dein Kind erreichen. Dann wird Veränderung zum Positiven möglich.

Was braucht dein Kind, um glücklich zu sein?

Im vorherigen Kapitel hast du eine Menge über Merkmale gelesen, die ein Kind mit ADHS, ein gefühlsstarkes oder ein temperamentvolles Kind ausmachen. Bestimmt hast du beim Lesen einige Male

genickt und gedacht: „Ja, genau so ist es. So verhält sich mein Kind!“ Und wahrscheinlich hast du dich schon etwas erleichtert gefühlt, weil du jetzt weißt, dass dein Kind ganz normal ist und von einigen Persönlichkeitsmerkmalen einfach mehr hat.

BLOSS NICHT PERFEKT

Das Beste, was du für dein Kind tun kannst: Zeige ihm deine Liebe und biete ihm einen sicheren Hafen, einen Ort, an dem es sich geborgen und sicher fühlt. Dabei ist nicht Perfektion gefragt, sondern lebendiges Miteinander. An manchen Tagen strahlt ihr um die Wette. Und dann gibt es diese Tage, an denen es stürmt und auch mal laute Worte fallen oder Türen knallen. Das ist gelebtes Leben: Ebbe und Flut, Sonnenschein und drei Tage Regenwetter.

Erlaube dir Fehler und versuche bloß nicht, alles richtig machen zu wollen. Diese entspannte Haltung tut auch deinem Kind gut. So erlebt es, dass es auch Fehler machen darf und dass Fehler zum Leben gehören.

Um dein Kind noch besser kennenzulernen, mache den Test und finde heraus, in welchen Bereichen seiner Persönlichkeit es hohe Werte erzielt. Das Wissen hilft dir, in vielen Situationen des Alltags dein Kind besser zu verstehen und es gezielt zu unterstützen.

Test: Wie temperamentvoll und intensiv ist dein Kind?

Unser Temperament wird uns von der Natur mitgegeben und ist ein nahezu unveränderlicher Bestandteil unserer Persönlichkeit. Deshalb ist es so wertvoll zu wissen, wie unser Kind in verschiedenen Bereichen seiner Persönlichkeit veranlagt ist.

Schätze das Verhalten deines Kindes in den einzelnen Bereichen auf einer Skala von 1 bis 5 ein. Am Anfang und am Ende der Skalen sind die beiden Extreme formuliert, zwischen denen sich dein Kind bewegen kann. Wo würdest du dein Kind einordnen?

| Intensität | Wie intensiv drückt dein Kind seine Gefühle aus? | | | | | |
|--|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Jammert, wenn es frustriert ist. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Schreit und tobt, wenn es frustriert ist. |
| Immer zufrieden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt. |
| Zurückhaltend. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Zeigt seine Gefühle extrem. |
| Lächelt, wenn es sich freut. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Enthusiastisch, total begeistert. |
| Macht auch bei Misserfolgen unverdrossen weiter. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Wird wütend, rastet total aus. |
| Wahrnehmungsfähigkeit | In welchem Maße lässt sich dein Kind von Vorgängen in seiner Umgebung ablenken? | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Lässt sich von Vorgängen in seiner Umgebung kaum beeindrucken. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Reagiert auf kleinste Veränderungen. Nimmt Dinge wahr, die andere nicht bemerken. |

| Sensibilität | Wie stark reagiert dein Kind auf innere und äußere Reize? | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kann in einer unruhigen Umgebung schlafen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Schon leise Geräusche wecken es auf. |
| Unkompliziert bei der Kleidung. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Sogar eine Naht in den Strümpfen irritiert es sehr. |
| Unkompliziert beim Essen. Isst fast alles. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Sehr wählerisch und verträgt manche Speisen nicht. |
| Lässt sich von den Emotionen anderer nicht anstecken. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Nimmt die Emotionen anderer sofort auf. |
| Stört sich nicht an normalen Gerüchen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Extrem geruchsempfindlich bis hin zum Ekel. |
| Beharrlichkeit | In welchem Maß hält dein Kind an seinen Ideen und Vorstellungen fest? | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Unterbricht eine Tätigkeit bereitwillig. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Unterbricht eine Tätigkeit äußerst widerwillig. |
| Stellt sich leicht auf eine neue Situation ein. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Lässt sich von seiner eigenen Vorstellung nicht abbringen. |
| Ist nur kurz unzufrieden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Ist stundenlang unzufrieden. |
| Gibt sich mit einem „Nein“ zufrieden. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> Akzeptiert niemals ein „Nein“. |

| Energieniveau | Ist dein Kind voller Energie, die es durch Bewegung abbauen muss, um sich wohl zu fühlen? | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1 2 3 4 5 | | | | | | |
| Bewegt sich kaum im Schlaf. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Bewegt sich viel im Schlaf, sehr unruhig. |
| Kann längere Zeit stillsitzen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Ist ständig in Bewegung. |
| Fühlt sich wohl, auch wenn es einen Tag im Haus verbringt. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Braucht unbedingt körperliche Bewegung, um sich wohlzufühlen. |
| Anpassungs-fähigkeit | Wie sehr benötigt dein Kind Routinen und Strukturen im Alltag? | | | | | |
| 1 2 3 4 5 | | | | | | |
| Reagiert flexibel auf Veränderungen einer Routine. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Wird durch Abweichungen von einer Routine aus der Fassung gebracht. |
| Bleibt gelassen bei Überraschungen. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Reagiert bei Unerwartetem stark verunsichert. |
| Findet schnell in den Schlaf und wacht problemlos auf. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Schläft schwer ein und ist unleidlich beim Wachwerden. |
| Stellt sich leicht auf neue Situationen ein. | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | Braucht viel Zeit, um sich auf eine neue Situation einzustellen. |

| Regelmäßigkeit | Wie regelmäßig sind die körperlichen Bedürfnisse deines Kindes? | | | | | |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Hat verlässliche Schlafenszeiten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hat keinen festen Schlafrhythmus. |
| Hat immer zu den gleichen Zeiten Appetit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Der Hunger kommt ganz plötzlich, oder es vergisst zu essen. |
| Hat immer zu den gleichen Zeiten Stuhlgang. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Hat sehr unregelmäßig Stuhlgang. |
| Ablehnende Reaktion bei etwas Neuem | Was ist die erste Reaktion, wenn dein Kind auf unbekannte Situationen oder Menschen trifft? | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| Ist sofort dabei. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ist zurückhaltend, bevor es dabei ist. |
| Lernt durch Tun. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Lernt durch Beobachtung. |
| Ist offen gegenüber neuen Aktivitäten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Ist zunächst unglücklich und öffnet sich langsam. |
| Kommt einer Aufforderung sofort nach. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | Sagt immer erstmal „Nein“. |

Zähle die Punkte zusammen und erhalte das Ergebnis:

Ruhiges, bedächtiges Kind: 29 bis 45

Aufgewecktes Kind: 46 bis 114

Intensives, temperamentvolles Kind: 115 bis 145 Punkte

Dieser Test ist natürlich nicht streng wissenschaftlich. Aber er gibt gute Anhaltspunkte für eine Einschätzung.

Achtung: Eine vollständige ADHS-Diagnose ersetzt der Test keinesfalls.

Das Temperament ist deinem Kind von der Natur gegeben und wird sich im Laufe seines Lebens nicht verändern. Nachdem du den Test gemacht hast, weißt du, in welchen Bereichen dein Kind intensiv, kritisch oder übervorsichtig reagiert.

Je besser es dir gelingt, das Wesen deines Kindes anzunehmen, desto leichter wird es dir fallen, ihm alle Unterstützung zu geben, die es braucht, um sich in seiner Haut wohlfühlen und erfolgreich zu sein.

SO BEREITEST DU DEIN KIND AUF NEUES VOR

Du kannst die Bedürfnisse deines Kindes verstehen und es beruhigen, wenn es sich sehr aufregt oder ihm Mut machen, wenn es sich nicht traut, etwas Neues auszuprobieren. Wenn du zum Beispiel weißt, dass dein Kind immer eine ablehnende Reaktion bei neuen Situationen zeigt, kannst du es in Zukunft auf diese Situationen vorbereiten: Ihr wollt in den Urlaub fahren und dein Kind tut sich schwer damit, für eine längere Zeit weg von zu Hause zu sein? Um deinem Kind den Abschied zu erleichtern, schaut euch einige Wochen vor der Abreise Reiseführer oder Fotos und Videos im Internet von eurem Urlaubsziel an. Dann kann sich dein Kind auf die neue Umgebung einstellen.

Kinder brauchen Begleitung, keine Erziehung

In Kindern steckt alles, was sie zum Leben brauchen. Es ist nicht nötig, sie in eine bestimmte Richtung ziehen zu wollen. Jedes Kind will lernen, sich entwickeln und kooperieren. Wenn wir sie auf ihrem Weg begleiten und feinfühlig unterstützen, ist das Wesentliche getan.

Erinnerst du dich an den Moment, als du deinem Kind gleich nach der Geburt zum ersten Mal in die Augen geschaut hast? War da nicht

dieses tiefe Wissen in dir, dass du ein einzigartiges Wesen in den Armen hältst? Einen winzigen Menschen mit wundervollen Möglichkeiten? In diesem Moment denken wir nicht darüber nach, was aus unserem Kind einmal wird, ob es eine erfolgreiche Unternehmerin, ein mutiger Jurist oder eine vielseitige Künstlerin wird. Das alles spielte keine Rolle. Wir haben unserem Kind gewünscht, dass es sein Glück findet und seinen eigenen Weg geht – wie auch immer der aussieht.

Finde zu dieser Haltung zurück; zum tiefen Wissen, dass dein Kind seinen Weg gehen wird. Traue deinem Kind zu, dass es das kann. Und vertraue dir, dass du die beste Mama oder der beste Papa bist, die oder der dieses Kind ins Leben begleiten kann.

Dein Kind blüht auf, wenn du Vertrauen in sein Potenzial hast und aufhörst, es in eine bestimmte Richtung ziehen zu wollen. Das ist ein Befreiungsschlag für euch beide: Plötzlich werden ungeahnte Kräfte frei. Endlich kann dein Kind sich entfalten und auch du wirst frei, denn eure Verstrickungen haben sich gelöst.

So wird dein Kind selbstbewusst

Die vierjährige Jule interessiert sich für Musik. Sie singt die Stücke, die ihr großer Bruder auf dem Klavier spielt, mit Leichtigkeit nach. Nun will sie auch unbedingt ein Instrument lernen. In der Musikschule hat sie erlebt, wie ein Mädchen Geige spielte. Das will sie auch. Die Eltern nehmen ihren Wunsch ernst und melden sie zur Probestunde an. Jule ist begeistert und verliebt sich sofort in das kleine Instrument. Es fällt ihr leicht, sich auf die Übungen zu konzentrieren, und deshalb macht sie schnelle Fortschritte. Ihr Erfolg macht sie zu Recht stolz. Sie kann Geige spielen!

Kinder sind von Natur aus selbstbewusst. Sie sind präsent in jedem Moment, sie sind sich ihrer selbst bewusst im wahrsten Sinne des Wortes. Sie denken nicht darüber nach, was gestern war und was morgen sein wird, noch machen sie sich Gedanken darüber, wie sie auf andere wirken. Sie verstellen sich nicht, sie sind authentisch und echt. Für neue Erfahrungen öffnen sie sich mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit und nehmen Informationen mit allen Sinnen auf. Das ist die beste Voraussetzung für das Lernen. Wenn wir Erwachsenen unser Kind aufmerksam beobachten, erkennen wir leicht, was gerade dran ist in seiner Entwicklung: Dann können wir unserem Kind das Futter zum Lernen anbieten.

Oft haben Eltern Sorge, ihre Kinder zu überfordern. Manchmal passiert dann genau das Gegenteil und das Kind ist unterfordert. Gerade bei temperamentvollen Kindern sollten wir aufpassen, dass unser Kind nicht unterfordert ist. Diese Kinder brauchen eine ganze Menge Futter, um sich in ihrem Element zu fühlen. In beiden Fällen wird das Kind zeigen, wenn es unter- oder überfordert ist. Entweder es langweilt sich, es spielt den Clown oder murrst herum.

Wenn wir die Interessen unserer Kleinen fördern, können sie sich gemäß ihrer natürlichen Anlagen entfalten. So erfahren sie, dass Lernen Spaß macht und dass sie erfolgreich sein können. Dieses gute Gefühl, selbstwirksam zu sein, übertragen sie dann auf andere Bereiche. Es müssen natürlich nicht Musik- oder Ballettstunden sein, wenn wir unser Kind fördern wollen. Es ist ausreichend, wenn wir ihnen eine anregende Umgebung bieten. Kinder lernen alles, was sie zum Leben brauchen, im Alltag. Ganz spielerisch und nebenher.

NIMM DIE STÄRKEN DEINES KINDS WAHR – UND ZWAR GANZ BEWUSST

Das Negative nehmen wir naturgemäß viel stärker wahr als das Positive. Das liegt wohl in unserer Evolution begründet: Wenn in der Steinzeit Gefahr im Verzug war, mussten wir sie blitzschnell wahrnehmen und darauf reagieren.

Es ist also ganz natürlich, wenn du dich öfter über dein Kind aufregst. Da Kinder mit ADHS allerdings unsere Geduld häufig auf die Probe stellen, kann es passieren, dass wir in einer Schleife von negativen Gedanken hängen bleiben und das viele Positive an unserem Kind nicht mehr wahrnehmen. Das ist gefährlich, denn es kann die Beziehung zu unserem Kind vergiften.

Aber es gibt einen Weg da raus: Immer, wenn du etwas Negatives über dein Kind denkst, versuche das Positive darin zu sehen.

Schreibe mindestens zehn Eigenschaften, die dich an deinem Kind ärgern untereinander auf ein Blatt Papier. Dann schreibst du die positive Sichtweise daneben.

Beispiel: „Mein Kind ist aggressiv“ wird zu „Mein Kind ist durchsetzungsstark“.

Wenn du fertig bist, gehe die Satzpaare noch einmal durch und spüre bei jedem Satz in dich hinein. Merkst du, wie sich die positive Sichtweise ganz anders anfühlt? Mehr Infos dazu findest du im Kapitel „Eine andere Sichtweise auf herausfordernde Kinder – ADHS als Chance“.

DEN ALLTAG MEISTERN TROTZ ADHS

Kinder beim Großwerden zu begleiten, ist immer eine anspruchsvolle Aufgabe. Aber ein „ADHS-Kind“ zu erziehen, ist eine ganz andere Liga: Diese Kinder fordern uns durch ihre Intensität und ihren ausgeprägten Willen auf eine ungeahnte Weise und bringen uns manches Mal an unsere körperlichen und emotionalen Grenzen. In diesem Kapitel erfährst du, wie du euren Alltag trotz ADHS gelassen meistert. Um dein besonderes Kind zu erreichen, brauchst du nicht nur Wissen darüber, was dein Kind wirklich benötigt, sondern auch effektive Strategien, die dir bei akuten Situationen im Alltag helfen. Genau das findest du in diesem Kapitel. Es ist so aufgebaut, dass du dir die Bereiche rausuchen kannst, zu denen du Unterstützung suchst.

„Warum kann mein Kind nicht einfach so sein wie andere Kinder? Wegen allem gibt’s Diskussionen. ADHS macht unser Leben so anstrengend!“ Kommt dir das bekannt vor? Ein kleiner Trost vorweg: Du bist nicht allein – und es gibt Lösungen!

Entspannter von morgens bis abends

Bei fast allen Familien, mit denen ich in meinen Coachings arbeite, ist der Morgen eine wahre Herausforderung. Bis die Kleinen angezogen sind, gefrühstückt haben und dann endlich das Haus verlassen, fühlen sich viele Eltern schon erschöpft. Dabei beginnt gerade erst der Tag.

Kindern mit ADHS fällt es schwer, sich selbstständig für den Tag bereitzumachen. So lassen sie sich durch herumliegende Spielzeuge leicht ablenken und vergessen sofort, was sie eigentlich tun wollten. Deshalb benötigen sie die Anleitung ihrer Eltern bei jedem kleinen Schritt. Es dauert lange, bis sie eine Routine entwickelt haben.

Wenn du verstehst und akzeptierst, dass dein Kind nicht absichtlich trödelt, wird es dir leichter fallen, gelassen zu bleiben. Und es gibt eine Menge Kniffe, die dir dabei helfen, euren Familienalltag leichter und fröhlicher zu gestalten.

Gelassen in den Tag starten

Aufstehen

Bist du eine Lerche und springst morgens mit Leichtigkeit aus den Federn? Herzlichen Glückwunsch! Damit hast du einen großen Vorteil gegenüber den Nachtteulen, die morgens den Wecker mehrere Male auf *Snooze* schalten und sich erst, wenn es wirklich nicht mehr anders geht, aus dem Bett wälzen. Ich gehöre leider zu den Nachtteulen ...

Während der Woche zählt morgens jede Minute. Deshalb tust du gut daran, wenn du vor den Kindern aus dem Bett kommst. Denn dann gewinnst du wertvolle Zeit, die du für dich allein nutzen kannst. Vielleicht machst du ein paar Yoga-Übungen vor dem geöffneten Fenster

oder nimmst genussvoll eine Dusche. So startest du positiv gestimmt in den Tag und kannst dem, was kommen mag, gelassen entgegen schauen.

Viele Kinder mit ADHS kommen abends schwer zur Ruhe. Um sie morgens aus dem Schlaf zu reißen, bräuchte es einen nassen Waschlappen. So hart wollen wir nicht sein. Zum Glück, es gibt sanftere Wege.

Probiere aus, wie du dein Kind aus dem Bett bekommst:

- Vielleicht ist dein Kind bald ein stolzer Besitzer von einem Wecker und es steht eigenständig auf, wenn er klingelt?
- Du weckst dein Kind liebevoll ein paar Minuten vor der Zeit, damit es noch ein wenig schlummern kann?
- Oder dein Kind schläft lieber bis zur letzten Minute und steigt dann aus dem Bett?
- Du kannst dein Kind damit locken, dass seine Kleidung vorgewärmt auf der Heizung im Bad auf es wartet.
- Manche Kinder wollen erst frühstücken und ziehen sich dann an. Andere Kinder bekommen morgens nichts herunter. Sie waschen sich und ziehen sich lieber erst mal an.
- Eine gute Idee könnte sein, dass sich das Kind abends wäscht oder unter die Dusche stellt. Dann geht das Anziehen am Morgen ganz flott.

Probiert aus, was für deine Familie passt. Es gibt kein Falsch. Hauptsache, ihr fühlt euch wohl mit einer Methode und bleibt dann dabei. Denn Routinen am Morgen, die automatisch ablaufen, sind Gold wert.

Anziehen

Elias: „Diese Socken haben Knubbel!“ Er wirft sie in eine Ecke und sucht sich das nächste Paar heraus. So geht es eine Weile, bis wir endlich die richtigen, gemütlichen Socken gefunden haben. Dann beginnt das Drama um die Lieblingshose, die heute leider in der Wäsche ist.

Denn diese Hose ist aus weichem Cordstoff und hat einen Gummizug im Bund. Keine andere Hose kann mit dieser mithalten. Bald sind wir beide richtig in Fahrt und schreien uns an. Ob wir es pünktlich in den Kindergarten und in die Uni schaffen, ist fraglich.

Kinder mit ADHS, hochempfindlich oder intensive Kinder sind sehr wählerisch mit ihrer Kleidung. Das hat nichts damit zu tun, dass sie verwöhnt wären, sie reagieren wirklich empfindlich auf Berührungen auf der Haut. Dicke Nähte aus harten Garnen, pikende Etiketten und kratzige Stoffe können diesen Kindern den ganzen Tag verleiden. (Ich kenne das Problem aus eigener Erfahrung: Als Kind musste ich manchmal Unterwäsche aus Wolle tragen. Den ganzen Tag habe ich mich sehr unwohl gefühlt. Mein Bruder hatte mit Wollwäsche keinerlei Probleme.)

Tipps für das morgendliche Anziehen:

- Wenn du Kinderkleidung kaufst, wähle Sachen aus weichen Stoffen und ohne dicke Nähte, wenn dein Kind sehr sensibel ist. Die Etiketten trennst du am besten raus; aber so, dass keine pikenden Ecken stehen bleiben.
- Du hast morgens deutlich weniger Stress, wenn du schon beim Einkaufen darauf achtest, dass sich die Kleidungsstücke untereinander gut kombinieren lassen. Denn dann kann dein Kind seine Sachen morgens selbst aussuchen – und du kannst mit ihm in jedem Fall unter die Leute gehen.
- Minimalismus ist angesagt: Am besten habt ihr nur eine kleine Auswahl an Lieblingssachen im Schrank. Das erleichtert das morgendliche Anziehen ungemein.
- Den Tipp, die Kleidung für den nächsten Tag schon am Abend bereitzulegen, kennst du bestimmt. Ich weiß nicht, wie es dir geht, aber ich muss gestehen, dass ich abends oft so müde war, dass ich die Energie für diese einfache Tätigkeit nicht mehr aufbringen konnte.

- Kindern mit ADHS fällt es bekanntlich schwer, sich auf eine Tätigkeit zu konzentrieren. Weil es morgens schnell gehen muss, Sorge beim Anziehen am besten für eine Umgebung ohne Ablenkungen: Das Bad ist sicher besser geeignet als das Kinderzimmer, wo viele Spielsachen locken.
- Eine Sanduhr kann einem Kind, das schnell die Zeit vergisst oder noch kein Zeitgefühl entwickelt hat, helfen, bei der Sache zu bleiben.

Wenn dein Kind noch Unterstützung beim Anziehen braucht oder du ihm jeden Handgriff ansagen musst – manche Kinder brauchen das, auch wenn sie nicht mehr klein sind –, nutze doch parallel die Zeit, um auch dich im Bad herzurichten.

Pünktlich aus dem Haus kommen

Wenn morgens alle Familienmitglieder pünktlich aus dem Haus wollen, ist Organisation und Teamwork gefragt.

- Spanne deinen Partner ein, einen Beitrag zu leisten, wenn er das nicht sowieso schon tut. Dazu setzt euch in einer ruhigen Minute an den Tisch und überlegt gemeinsam, wie ihr die am Morgen anfallenden Tätigkeiten aufteilt. Geht mit System heran: Welche Aufgaben stehen an? Wer bereitet das Frühstück zu? Die Pausenbrote? Wer kümmert sich darum, dass die Kinder angezogen sind? Wer bringt welches Kind zum Kindergarten oder zur Schule? Und dann haltet die Vereinbarungen ein, damit sie zur Routine werden. Du hast sicher gemerkt, dass ich ein Fan von Routinen bin ...
- *Der kleine Bruder Paul, 4, beißt in sein Butterbrot und schreit: „Jetzt ist es kaputt. So will ich es nicht mehr essen. Gib mir ein neues Brot!“ Dieser kleine Aufstand passierte eine Zeit lang jeden Morgen. Sehr nervig auf Dauer. Die Lösung: Das Brot vorher in Häppchen schneiden. Und schon war Ruhe. – Kleine Zwischenfälle wie dieser zeigen, dass wir gut daran tun, einen zeitlichen Puffer einzuplanen. Und dass Humor und Kreativität dabei helfen, eine Lösung zu finden.*

- Die Ranzen sollten am Vortag gleich nach den Hausaufgaben gepackt werden. Darauf solltest du bestehen. Ich weiß, das erfordert Überwindung, weil man heilfroh ist, wenn die Hausaufgaben endlich erledigt sind. Dafür erspart euch diese Maßnahme am nächsten Morgen jede Menge Stress und Aufregung.

Entspannt zusammen essen

In unserer schnelllebigen Zeit, wo alle so beschäftigt sind, können die Mahlzeiten schöne Gelegenheiten für gemeinsame Familienzeit sein. Bei einem leckeren Essen können sich Eltern und Kinder austauschen und schöne Momente miteinander verbringen. Diese gemeinsame Zeit ist sehr wertvoll, denn sie stärkt den Zusammenhalt als Familie.

Gemeinsam zu Hause essen

Energiegeladenen Kindern fällt es normalerweise nicht leicht, längere Zeit ruhig an einem Esstisch zu verbringen. Die Erwachsenen wollen die mit Liebe zubereitete Mahlzeit dagegen in Ruhe genießen und sich dabei unterhalten. Wie bringen wir diese unterschiedlichen Bedürfnisse unter einen Hut? Diese Frage lässt sich nicht pauschal beantworten, denn es kommt auf die Situation und die Werte an, die ihr für eure Familie habt.

Möglicherweise haben du und dein Partner oder deine Partnerin bestimmte Vorstellungen, wie eine gelungene Mahlzeit aussehen sollte. Diese Vorstellungen sind zum Teil geprägt von eurer Herkunftsfamilie und passen vielleicht überhaupt nicht zu euren eigenen Bedürfnissen.

„In meiner Herkunftsfamilie mussten alle am Tisch sitzen bleiben, bis der letzte zu Ende gegessen hat. Egal, wie lange es dauerte“, erzählt Uta, Mama von fünf quirligen Kindern. Sie versucht, diesen Anspruch auf ihre eigene Familie zu übertragen. Mit dem Ergebnis, dass die

Kinder bald hibbelig auf ihren Stühlen rumrutschen und die Erwachsenen die ganze Zeit dabei sind, die Kinder zu ermahnen. So kann keiner die Mahlzeit genießen.

Tipps für entspannte gemeinsame Mahlzeiten:

- Nehmen wir an, ihr trefft euch nach einem langen Tag zum gemeinsamen Abendessen. Eine pragmatische Herangehensweise wäre, dass die Kinder – vielleicht frisch geduscht oder gebadet im Schlafanzug – mit euch Eltern essen. Sobald sie satt sind, dürfen sie aufstehen, damit sie noch eine halbe Stunde ruhig spielen oder lesen können. Damit wäre allen gedient: Ihr Eltern könnt euch über den Tag austauschen, die Kinder sind schon bettfertig und dürfen sich beschäftigen. Auf diese Weise kann der Tag entspannt ausklingen.
- Lass dein Kind beim Zubereiten des Essens mithelfen: Beim Kochen und Essen zubereiten helfen, das schaffen schon kleine Kinder. Sie können zum Beispiel Möhren schrubben, Salat zerpfücken, Wasser in einen Topf gießen oder Kartoffeln waschen. Stelle dein Kind auf einen dieser praktischen Lerntürme, dann kann es wunderbar mithelfen. Größere Kinder verteilen die Soße auf der Pizza, schneiden Champignons in Scheiben und schlagen Sahne für den Nachtisch. Dein Kind ist stolz, dass es helfen kann, und es wird an dem Essen, bei dem es mitgeholfen hat, später nicht rummeckern. Natürlich dauert es länger, wenn dein Kind mithilft. Aber anstatt später Machtkämpfe auszufechten, weil das Essen nicht schmeckt, verbringt ihr wertvolle gemeinsame Zeit miteinander. Und dein Kind lernt, wie man Nahrungsmittel zubereitet.
- Verhindert Wutausbrüche beim Essen durch klare Regeln: Auch impulsive Kinder, die ihre Gefühle nicht gut im Griff haben, können lernen, sich so am Esstisch zu benehmen, dass sich auch die anderen wohlfühlen. Es ist in Ordnung, wenn ein Kind keinen Hunger hat und nicht essen möchte oder das Essen nicht mag. Aber es muss nicht losbrüllen oder das Essen quer über den Tisch

werfen. Auch wenn es das nicht persönlich meint, ist dieses Verhalten respektlos und verletzend, denn du hast dir Mühe gegeben, ein gutes Essen auf den Tisch zu stellen. Sage deinem Kind klar und deutlich, wie du dich fühlst und dass du dieses Verhalten nicht duldest: „Es ist in Ordnung, wenn du nichts mehr essen willst. Aber ich dulde nicht, dass du herumschreist und mit Essen wirfst. Sag einfach: ‚Nein, danke. Ich bin satt‘.“

Auswärts essen

Eine andere Situation ist das Essen im Restaurant. Erwachsene haben einfach ab und zu Lust, ein gutes Restaurant zu besuchen, auch wenn sie jüngere Kinder haben. Ich war lange Zeit mit einem Franzosen liiert – der Vater meiner ersten drei Kinder – und ich kann dir sagen, dass wir recht viel Zeit in schicken Restaurants verbracht haben. Manchmal zu zweit und manchmal waren die Kinder mit von der Partie.

Gerne teile ich mit dir meine Erfahrungen zu Restaurantbesuchen mit Kindern:

- Grundsätzlich ist es angenehmer für alle Beteiligten, wenn das Restaurant nicht allzu elegant ist. In einem Restaurant mit bodenständiger Küche und ungezwungener Atmosphäre, wo Kinderlachen nicht gleich unangenehm auffällt, fühlen sich Familien sicher wohler.
- Dennoch dauert so ein Restaurantbesuch seine Zeit – und Kinder werden schon beim Warten auf das Essen ungeduldig. Wir haben deshalb vorgesorgt und eine Tasche mit Papier, Stiften, Bilderbüchern, Stickern und Ähnlichem mitgenommen. So waren die Kinder beschäftigt, bis das Essen kam und auch danach, wenn wir Erwachsenen noch einen Kaffee trinken wollten.
- Trotzdem haben wir den zeitlichen Rahmen nicht überspannt und sind, solange die Stimmung noch gut war, wieder aufgebrochen.
- Im Sommer ist das gemeinsam Ausgehen viel einfacher. In Biergärten mit angeschlossenen Spielplätzen kann die ganze Familie Spaß haben und ein paar schöne Stunden verleben.

Leni, 5, wird es während eines ausgedehnten Essens im Restaurant mit Geschäftspartnern ihres Papas langweilig. Sie kipzelt auf ihrem Stuhl, bis sie das Gleichgewicht verliert und auf dem Boden landet. Die weiße Tischdecke reißt sie glücklicherweise nicht mit sich. Die Szene ist wie im Struwwelpeter. Die Geschäftspartner lachen, aber der Papa von Leni regt sich furchtbar auf. Ihm ist seine „schlecht erzogene“ Tochter peinlich.

Was ist falsch gelaufen? Es war gewagt, ein kleines Mädchen zu einem wichtigen Geschäftsessen mitzunehmen und zu hoffen, dass sie durchhält. Für Leni war die Situation jedenfalls kein Vergnügen. Sicher wäre es besser gewesen, einen Babysitter zu organisieren.

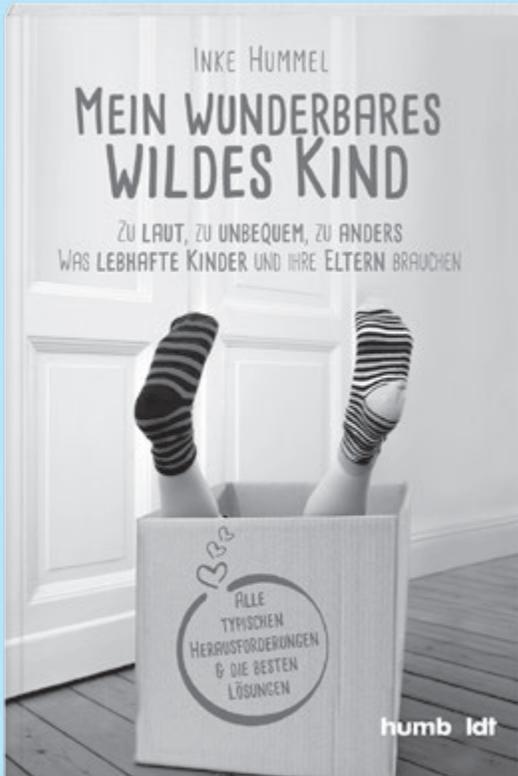
Unter Leute gehen

Zu Hause, wenn wir unter uns sind, fühlen wir uns sicher und kommen meistens ganz gut zurecht miteinander. Im Supermarkt, im Restaurant, auf dem Spielplatz oder im Museum ist es eine andere Sache. Wir wissen nie, wann die Stimmung kippt: Erst war das Kind fröhlich dabei, und in der nächsten Minute liegt es kreischend und um sich schlagend auf dem Fußboden. Weil wir in solchen Situationen nicht allein sind, fühlen wir uns beobachtet und sind unsicher, wie wir uns verhalten können.

Reizoffene, intensive Kinder sind durch die vielen Informationen, die in der Öffentlichkeit auf sie einprasseln, schnell überfordert. Und weil wir selbst abgelenkt sind, nehmen wir die ersten Anzeichen, die auf die Reizüberflutung hinweisen, nicht rechtzeitig wahr – und schon ist es passiert: Unser Kind rastet aus und ist durch nichts zu beruhigen. Natürlich ist uns das peinlich. Hand aufs Herz: Für wie abgeklärt wir uns auch halten, so ganz stehen wir doch nicht darüber, was die anderen von uns denken.

Wo die wilden Kinder wohnen ...

Stand 2021, Änderungen vorbehalten.



- Unterstützung und Tipps aus der bindungsorientierten Beziehung von Familienbegleiterin, Erziehungsberaterin und Bloggerin Inke Hummel
- Fürs Baby-, Kleinkind-, Vor- und Grundschulalter bis zum Start in die Pubertät

Inke Hummel

Mein wunderbares wildes Kind

216 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1656-1

€ 18,00 (D) / € 18,50 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Zu viel Stress im Familienalltag?



- Nachhaltige und schnelle Lösungen, um mehr Ruhe im Alltagstrubel zu finden
- In 30 Tagen entspannter: Die besten Strategien für alle nervigen Situationen – mit Übungen und Ritualen zum Runterkommen

Julia Scharnowski

Einatmen. Ausatmen. Mutter sein

216 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1650-9

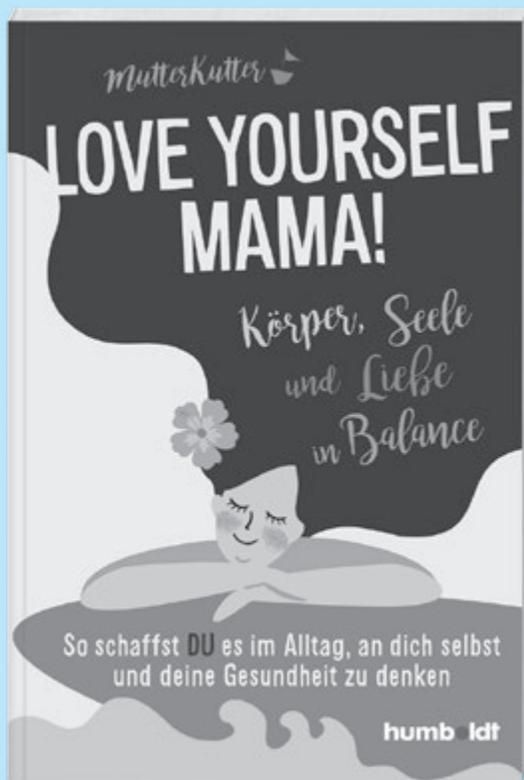
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Mehr Selbstfürsorge im Familienalltag



Stand 2021, Änderungen vorbehalten.

- Der neue Ratgeber zum erfolgreichen Mama-Online-Magazin „MutterKutter“
- Mit Tipps rund um Körper, Weiblichkeit, Psyche, Beziehung und Umfeld
- Mit vielen Gast-Beiträgen von Erfolgsautorinnen und Familienexperten

MutterKutter

Love yourself, Mama!

208 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1644-8

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Kinder wachsen – Eltern wachsen mit



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- So finden Eltern ihren eigenen souveränen Erziehungsstil und schaffen die Basis für eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Bindung
- Für alle, die sich im Familienalltag weniger stressen und dennoch ihre Kinder gut erziehen wollen

Ulla Nedebock

Wie wir die Eltern werden, die wir sein wollen

192 Seiten, Softcover

14,5 x 21,5 cm

ISBN 978-3-8426-1653-0

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Leise Töne, große Wirkung



- Endlich weniger schimpfen – so gelingt eine liebevolle, gelassene und wertschätzende Erziehung
- Mit Ritualen und Übungen gegen Wut und Stress sowie den besten Praxis-Tipps für typische Stress-Situationen

Alexandra Karr-Meng

Weniger schimpfen, weniger schreien

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-1625-7

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Endlich weniger Erziehungsstress



- Die besten Tipps: So setzen Eltern liebevoll Grenzen
- Alltagstaugliches Konfliktmanagement für das Familienleben
- Ratgeber mit der Formel: Liebe + altersgerechte Regeln = stressfreier Alltag + glückliche Kinder
- Empfohlen von der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort

Ulla Nedebock

Starke Kinder brauchen Regeln

224 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-636-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1659-2 (Print)

ISBN 978-3-8426-1660-8 (PDF)

ISBN 978-3-8426-1661-5 (EPUB)

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch teilweise die männliche oder die weibliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Therapien, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwas geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Friederike Krickel, Köln

Covergestaltung: ZERO, München

Coverfoto: FAB.1 – stock.adobe.com; Judith Thomandl – gettyimages;
SeDmi – shutterstock.com

Satz: PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: gutenberg beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

Vom Problemfall zum Glückskind!

Stress im Alltag, Probleme in der Schule – das Familienleben mit ADHS ist in vielen Fällen kräftezehrend. Elterncoach Heike Hahn weiß, dass es besser gehen kann. In ihrem praktischen Ratgeber beantwortet sie dir die drängendsten Fragen: Woran erkennen wir ADHS? Was braucht unser Kind, um glücklich zu sein und was brauchen wir als Eltern? Wie meistern wir den Familien- und Schulalltag? Wie kommunizieren wir klar und deutlich, aber auch liebevoll? Die ADHS-Expertin zeigt, wie du die Schwächen deines Kindes in Stärken verwandeln kannst und in Stress-Situationen gelassen bleibst – und so den Stresslevel für die ganze Familie senkst.



Perfekt für den Familienalltag: die besten Strategien für zu Hause, unterwegs und in der Schule

HEIKE HAHN ist ADHS-Elterntainerin, systemischer Coach, Dozentin an der *Hector-Kinderakademie für hochbegabte Kinder* und ADHS-Expertin aus eigener Erfahrung. Sie war selbst *ADHS-Kind* und weiß als Mutter von vier gefühlsstarken, hyperaktiven Kindern nur zu gut, mit welchen Problemen Eltern von besonderen Kindern täglich zu kämpfen haben. Mit ihrem Ratgeber möchte sie Eltern zeigen, wie großartig und einzigartig ihr Kind ist.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1659-2



9 783842 616592 19,99 EUR (D)