

## Zappeln und kein Ende?



### Inhalt

1. Allgemeines zum Thema
2. Ein Beispiel
3. Was können Eltern tun?

### Allgemeines zum Thema

ADHS ist in aller Munde. Ist ein Kind einfach temperamentvoll oder leidet es an einer Krankheit? Darüber gibt es oft unterschiedliche Meinungen, nicht zuletzt bei den Fachleuten. Einigkeit besteht aber, dass eine sorgfältige Abklärung nötig ist. Wenn ein Kind unruhiges, impulsives oder unaufmerksames Verhalten zeigt, kann dies vielfältige Ursachen haben.

Eines haben aber alle diese Kinder gemeinsam: Sie leiden. Auch ihre Eltern, Mitschüler, Lehrerinnen oder Freunde kommen in Not, wenn solche Verhaltensweisen sehr ausgeprägt sind.

### Ein Beispiel

So ging es auch Stefan. Der Achtjährige ging in seiner Klasse – wie man sagt – „über Tische und Bänke“. Immer wieder sprang er auf, um zum Papierkorb oder zu einem Mitschüler zu gehen. Er rief in die Klasse oder schaukelte mit seinem Stuhl. Die anderen in der Klasse fühlten sich zunehmend gestört und begannen ihn abzulehnen. Die Klassenlehrerin bemühte sich sehr um Stefan, kam jedoch bald an ihre Grenzen.

Die Eltern erlebten zu Hause Ähnliches. Am schlimmsten war seine Zappeligkeit beim Essen oder bei den Hausaufgaben. Familienstreit war an der Tagesordnung. Wenn Stefan etwas sehr interessierte, z.B. das Buch über die Dinosaurier, konnte er allerdings auch lange und konzentriert „bei der Sache bleiben“.

Stefan musste in den ersten beiden Lebensjahren mehrere schwierige Operationen erleiden und war durch die Krankenhausaufenthalte zeitweise von seinen Eltern getrennt. Er erlebte hier eine erste schwere „Be-Unruhigung“ in seinem jungen Leben. Zwar waren die Eltern so oft und so lange sie konnten im Krankenhaus, mussten sich allerdings auch noch um ihre zwei Jahre ältere Tochter kümmern.

### Was können Eltern tun?

Was braucht Stefan? Liebevolle Zuwendung und einen klaren Rahmen! Beides zusammen gibt ihm Halt und Sicherheit und damit „Be-Ruhigung“.

Was können die Eltern tun? Als erstes ist es wichtig, dass sie sich klar machen, dass sie nicht Schuld sind an den Schwierigkeiten, sondern dass sie die Möglichkeit haben, Stefan zu helfen. Sie sollten sich bewusst darum bemühen, die positiven Seiten an ihrem Sohn und an der Beziehung zu ihm zu erkennen bzw. wieder zu

entdecken. Das ist besonders schwierig in einer Situation, die mittlerweile durch negative Erlebnisse miteinander bestimmt ist. Helfen kann hier z.B. eine regelmäßige „Spielzeit nur für Stefan“. Das stärkt die Bindung zwischen Stefan und den Eltern.

Darüber hinaus sind klare Grenzen und feste Regeln von entscheidender Bedeutung. Sie schaffen den sicheren Rahmen und geben Stefan Halt. Grundlegend wichtig ist es dabei, ihm eindeutige und kurze Hinweise zu geben, was er tun soll. Die Eltern sollten sich darum bemühen, weder zu „predigen“ noch selbst in Unruhe oder Wut zu geraten.

Viele Eltern wiederholen Aufforderungen an ihr Kind ganz oft, ohne dass dies Konsequenzen hat. Bis sie schließlich „aus der Haut fahren“ und schreien oder resignieren. Beides hilft Stefan nicht. Wenn es den Eltern gelingt, nach ein oder zwei Aufforderungen, gelassen aber deutlich, eine angemessene Konsequenz folgen zu lassen, bieten sie Stefan die stärkste „Be-Ruhigung“. Dies ist am Anfang noch schwierig und erfordert einen langen Atem. Diese Ausdauer ist aber genau das, was für Stefan wichtig ist. Seine Unruhe-Symptome verschwinden sehr wahrscheinlich nicht von heute auf morgen. Eher dauert es Wochen oder Monaten.

Veränderungen zu Hause übertragen sich nicht automatisch in die Schule. Da die Eltern in der Schule nicht unmittelbar helfen können, muss ein guter und vor allem regelmäßiger Kontakt mit den Lehrern gepflegt werden. So sollten bei Stefans Problemen mit den Hausaufgaben klare Absprachen getroffen werden. Beide Seiten sollten das häufige Sprechen über Stefans Verhalten nicht als Anklage oder Strafe, sondern als Unterstützung verstehen und dem Jungen dies auch so erklären.

Nicht immer gelingt es, die notwendigen Veränderungen schnell genug einzuleiten. Die Konflikte, die Stefan mit seinen Eltern, seiner Schwester und seinen Mitschülern hat, können bereits so festgefahren und zugespitzt sein, dass die Beteiligten es nicht alleine schaffen, aus der Sackgasse herauszukommen. Möglicherweise ist es dann notwendig, die Hilfe einer Erziehungsberatungsstelle in Anspruch zu nehmen. Dort werden alle Beteiligten dabei unterstützt, die beschriebenen Schritte anzupacken und umzusetzen.

*© Beratungsstelle ZeitRaum, 2006  
Autor: Hannes Hoferichter, Beratungsstelle ZeitRaum*

Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt. Er erschien in der Westfälischen Rundschau (Hagener Teil) am 12.07.2006.