

Sabrina Sandfuchs & Birthe Müller-Rosenau

Die Kraft der Worte bei ADHS

Kinder und Jugendliche mit
Gewaltfreier Kommunikation stärken



Mit
Formulierungs-
hilfen
für Eltern

BELTZ

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor. Die im Buch veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von den Autorinnen erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch weder vom Verlag noch von den Verfasserinnen übernommen werden. Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle können wir auch für den Inhalt externer Links keine Haftung übernehmen. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich. Die Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-407-86820-6 Print
ISBN 978-3-407-86821-3 E-Book (EPUB)

1. Auflage 2024

© 2024 im Beltz Verlag
in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten
Illustration: gutentag-hamburg.de
Lektorat: Bettina Brinkmann, wortfischen – sylvia gredig
Umschlaggestaltung: www.anjagrimmgestaltung.de
Bildnachweis: © DEEPOL by plainpicture/Angel Santana Garcia

Herstellung und Layout: Sarah Veith
Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag
(ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln
finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Vorwort

»Warum noch ein
ADHS-Buch?« 7

Kapitel 1

**Die Kraft der Worte
bei ADHS** 13

Kapitel 2

**Gewaltfreie Kommunikation
im Alltag** 45

Kapitel 3

Die Sicht aufs Kind ändern 85

Kapitel 4

Leichter durch den Alltag 109

Kapitel 5

**Das Kind durch die starken
Gefühle begleiten** 135

Kapitel 6
Wo ihr als Familie gerade steht 163

Kapitel 7
Typische Themen und Fragen
rund um ADHS 187

Kapitel 8
Lass dich nicht entmutigen -
sei gut zu dir 219

Dank 229

Service 233

Anmerkungen 236

Vorwort

»Warum noch ein ADHS-Buch?«

Dieses Buch würde es ohne ADHS nicht geben. Vielleicht denkst du jetzt: Was für eine banale Feststellung! Schließlich handelt es von ADHS und der Kraft der Worte. Schon klar. Deswegen noch einmal präziser: Dieses Buch würde es vermutlich nicht geben, wenn die beiden Autorinnen völlig »normale« Gehirne hätten – im Sinne von »neurotypisch«. Denn zur Entstehungsgeschichte gehört eine gute Portion persönliches Erleben von ADHS-Symptomen, die uns auf wundersame Weise zueinanderführte.

Es begann im Dezember 2021 mit einer Nachricht bei Instagram. @leuchtturm_eltern alias Birthe Müller-Rosenau schrieb an @timotherapiefuchs alias Sabrina Sandfuchs: »Vielleicht hast du ja Lust, mal zusammen ein Live zu machen?« Hatte sie. Auch wenn die Anfrage überfallartig kam. Bis zu diesem Zeitpunkt waren wir füreinander völlig fremde Personen. Irgendetwas hatte Birthe beim Scannen von Sabrinas Profil sehr sicher gemacht: Das ist eine Schwester im Geiste. So überraschte es wenig, dass während des Gesprächs – übrigens über »Kommunikationstipps bei ADHS« – der Funke sofort übersprang. Die Ideen sprühten nur so. Es war klar, dass sich hier zwei Menschen mit der gleichen Haltung und einer gemeinsamen Vision getroffen hatten: Kinder fürs Leben zu stärken. Gleich nach dem Gespräch ging Birthe mit dem Hund spazieren. Die Gedanken flogen weiter. So schrieb sie aus einem Impuls heraus an Sabrina: »Wie wär's, wenn wir ein Buch darüber

machen?« Sabrina war sofort Feuer und Flamme und antwortete: »Coole Idee, soweit ich das recherchiert habe, gibt es das noch nicht.«

Diesen Umstand *mussten* wir dringend ändern. Deshalb hältst du nun dieses Buch in den Händen, das dich praxisnah und mit viel Einfühlungsvermögen auf deinem Weg zu einer wertschätzenden und *gleichzeitig* klaren Sprache begleiten will. Denn wir sind überzeugt: Gewaltfreie Kommunikation (im Folgenden auch »GFK« genannt) kann Kinder mit ADHS fürs Leben stark machen – mit all den Herausforderungen, die ihr Aufwachsen mit sich bringt. Zudem gibt euch die GFK (mit ein wenig Durchhaltevermögen) die so oft im Familienalltag schmerzlich vermisste Leichtigkeit zurück. Oder wie es Birthes Kind mit einem Schmunzeln formuliert: »GFK nervt ja schon manchmal. Aber ohne war's auf jeden Fall schlimmer!«

Bevor wir dir in den folgenden Kapiteln dieses Buches genauer erläutern, was GFK ist, worin die Kraft der Worte besteht und welche Haltung dahintersteckt, möchten wir uns zunächst vorstellen und einen Einblick in unsere Welt geben. Wir, das sind Sabrina Sandfuchs, Psychologin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin in Ausbildung mit dem Spezialgebiet ADHS, und Birthe Müller-Rosenau, Mutter eines Kindes mit ADHS, GFK-Trainerin und Journalistin. Da wir dieses Buch für Eltern geschrieben haben, beginnen wir mit Birthes Perspektive – manche Erfahrungen werden dir vielleicht vertraut vorkommen.

Birthes Geschichte

Es lag schon ein längerer Leidensweg hinter uns, als ich schließlich einen Termin in einer Erziehungsberatung vereinbarte. Irgendwie war alles aus dem Ruder gelaufen. Unser kleines, verträumtes Sonnenscheinchen knallte nur noch Türen, biss die Geschwisterkinder

und zerknüllte Schulhefte oder zerbrach Bleistifte. Überforderung auf allen Seiten. Also saß ich nun in der Beratung, schilderte die Situation und erhielt als Antwort Sätze wie »Sie müssen dem Kind härter begegnen und jegliche Diskussion im Keim ersticken!« oder »Na also Ihr Kind ist ja zu Hause der heimliche Chef, kann das sein?«. Auch aus der Schule hagelte es unangenehme Rückmeldungen: »Ihr Kind sprengt den Unterricht. So geht das nicht!« oder »Ganz schön zickig, Ihr Kind!«. Später, als dann die ADHS-Diagnose erfolgt war, kamen weitere Aussagen dazu wie: »Das kann jetzt aber nicht als Entschuldigung für alles herhalten ...«

Jeder dieser Sätze war wie ein Messerstich für mich. Einerseits, weil in mir die Löwenmama angesprochen wurde, die sich schützend vor ihr Kind stellen wollte. Andererseits, weil es bei mir als Kritik an meinem Erziehungsstil ankam – an dem ich selbst zweifelte. Denn mir fehlten noch die nötige Klarheit und das Bewusstsein dafür, was anstelle von Härte, Strafen und Verstärkerplänen rücken könnte, wie es Berater:innen und Ratgeber empfahlen. Klar war nur: Das muss auch anders gehen! Ich kniete mich rein und las alles, was mir in die Finger kam. Im Jahr 2017 entdeckte ich die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg. Seitdem empfinde ich sie als riesigen Schatz für meine Familie und für den Umgang mit mir selbst und meiner eigenen ADHS-Diagnose. Seit 2020 gebe ich als GFK-Trainerin mein Wissen an Eltern weiter und kann versichern: Ja, es gibt einen Weg raus aus den ewigen Machtkämpfen und Streitereien – hin zu einem Miteinander, in dem alle Bedürfnisse zählen! Einen Weg, der darin besteht, Kinder mit Worten zu stärken, statt sie durch ständiges Negativ-Feedback zu schwächen. Wie das geht, erfährst du Schritt für Schritt in diesem Buch.

Sabrinas Geschichte

»Warum noch ein ADHS-Buch?«, habe ich mich selbst gefragt. Ganz einfach: Weil mir in den bisherigen der Aspekt der Kommunikation immer zu kurz gekommen ist! Denn in meiner täglichen Arbeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin ist das eine der meistgestellten Fragen: »Wie kann ich das denn jetzt genau sagen?« oder »Wie kann ich das meinem Kind vermitteln?«. Egal welchen Ansatz Eltern in der Erziehung verfolgen möchten, die Art, wie sie es in der Familie vermitteln und ganz konkret umsetzen, ist der schwierigste Teil. Vielleicht kennst du das auch, dass du dir etwas vorher überlegst und vornimmst, es aber dann in der Realität nicht funktioniert? Genau da spielen die eigene Haltung und die Kommunikation eine zentrale Rolle.

Das Thema ADHS hat seit meinem Psychologiestudium einen ganz besonderen Platz in meinem Leben: Der Zufall (oder war es das Schicksal?) wollte es so, dass ich an einer Langzeitstudie zur Erforschung von ADHS im Laufe der Kindheit mitarbeiten konnte. Ab da gab es kein Halten mehr! Ich habe zunächst meine Bachelorarbeit über das Thema geschrieben und mich dann immer mehr auf ADHS spezialisiert. Egal ob in der Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, in der kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis oder der Erziehungsberatungsstelle – überall spielte es fortan eine besondere Rolle. Ich erkannte mich so oft in den Kindern wieder, die vor mir saßen, und hatte eine besondere Bindung zu ihnen und ihren Familien. Eine eigene Diagnose habe ich zwar nicht, aber ein Einlesen über weibliche ADHS hat mir geholfen, einiges in meiner Vergangenheit besser zu verstehen.

Dabei stellte ich fest: Der Schlüssel für echte Veränderung in den Familien war in aller Regel eine Veränderung der Haltung und der Kommunikation. Die besten Therapie-Erfolge erreichten wir durch ein Zusammenspiel von bewusster, positiv gestalteter Familien-Kommunikation und anderen verhaltenstherapeutischen

Elementen, die natürlich auch in diesem Buch ihren Platz haben. Durch die Gewaltfreie Kommunikation kann eine Familie, die entzweit ist, wieder zusammenwachsen. Dazu will ich dir von einer Mutter erzählen, die zu Beginn der Therapie Folgendes zu mir sagte: »Ich liebe mein Kind nicht mehr!« Natürlich rührte mich das als Therapeutin in besonderer Weise an. Umso mehr, was sie dann am Ende der Therapie empfand: »Frau Sandfuchs, Sie hatten recht. Ich habe meinen Sohn immer geliebt. Aber das habe ich zwischen- durch nicht mehr wahrnehmen und damit nicht zeigen können. Heute wissen wir, wie wir miteinander reden und auf unsere Bedürfnisse achten können.«

Wir möchten dich mit diesem Buch auf dem Weg der nachhaltigen Veränderung unterstützen – ganz gleich, wo du gerade mit deiner Familie stehst. Daher beantworten wir die Frage »Warum noch ein ADHS-Buch?« auch mit einem verschmitzten Lächeln und selbstbewusst: Weil es dieses Buch schon so lange so dringend gebraucht hat. Und weil es *das eine* ADHS-Buch ist, das *du* noch brauchst. Denn es wächst mit dir und deiner Familie. Du kannst darin schnell etwas nachschlagen – und gleichzeitig wirst du bei jedem Blättern und Lesen wieder neue, tiefere Erkenntnisse gewinnen. Höchste Zeit loszulegen, was meinst du?

Kapitel 1

Die Kraft der Worte bei ADHS

Wir freuen uns, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast. Denn es zeigt uns, dass du motiviert bist, etwas Neues auszuprobieren. Du bist bereit, andere Wege als bisher einzuschlagen, um euren Familienalltag mit der ADHS friedvoller und leichter zu gestalten. Zudem trägst du den Wunsch in dir, dein Kind für die Zukunft zu stärken. Und das ist großartig! Wir können dir versichern: Du wirst auf den kommenden Seiten nicht nur Klarheit in der Kommunikation mit deinem Kind finden, sondern auch Entlastung für dich selbst. Denn oftmals liegen die Nerven auf allen Seiten blank, wenn selbst die kleinsten Situationen immer wieder hochkochen oder in Endlosdiskussionen münden. Sicher kennst du das: Du wolltest eigentlich geduldig und liebevoll zu deinem Kind sein – doch dann ist dir schon am Frühstückstisch wieder die Hutschnur gerissen. Später verfolgen dich dann Gewissensbisse und Zweifel. Vielleicht hast du auch schon gedacht: »So wie es ist, kann es nicht weitergehen!«

Das muss es auch nicht. Wir geben dir mit der Methode der »Gewaltfreien Kommunikation« einen Schlüssel an die Hand, um aus dem Teufelskreis der (Selbst-)Verurteilungen und Machtkämpfe auszusteigen. Du wirst Schritt für Schritt lernen und vor allem direkt in deinem eigenen Alltag spüren, wie sich die Kraft der Worte entfaltet und sich wohltuend auf euer Familienleben und den Selbstwert deines Kindes auswirkt. Klingt das gut für dich – und

gleichzeitig auch ein bisschen unwirklich und unrealistisch? Dann lerne mit uns Greta kennen, die alleinerziehende Mutter von Paolo.

Gretas Leben war seit dem Schuleintritt ihres Sohnes Paolo (7) nicht mehr dasselbe. Jeden Tag erlebte sie mehrere Eskalationen, von Schreien, Wüten bis Um-sich-Schlagen war alles dabei. Es begann schon morgens beim ersten Wecken, setzte sich nach der Schule fort, bei den Hausaufgaben, beim Abendessen und beim Zubettgehen. Zu Kindergartenzeiten hatte es, zumal als Alleinerziehende, auch anstrengende Situationen gegeben, aber die Kämpfe waren überschaubar. Es gab leichtere und schwerere Tage. Nun war unter der Woche kaum noch ein entspanntes Zusammenleben möglich. Greta lag viele Nächte wach und grübelte, was sie falsch machte und wo sie konkrete Hilfe für zu Hause finden könnte. Sie war verzweifelt und glaubte schon nicht mehr an einen guten Ausgang. Doch dann hörte sie – durch einen Zufall – von der Gewaltfreien Kommunikation (GFK).

Vom Gegeneinander zum Miteinander

Wie Greta hast du vielleicht bereits vieles ausprobiert, um wieder mehr Ruhe in den Familienalltag zu bringen. Vielleicht hast du in Ratgebern oder von Berater:innen den Tipp bekommen, du müsstest bei ADHS härter durchgreifen und jegliche Diskussion mit deinem Kind direkt im Keim ersticken. Und vielleicht geht es dir da auch wie Greta und du fühlst dich mit dieser Art der Kommunikation sehr unwohl.

Schon als ihr die Arbeitskollegin von der GFK erzählte, spürte Greta, wie ihr Herz klopfte. Sie wusste tief in ihrem Inneren, dass diese Haltung und die wertschätzende und gleichzeitig klare Sprache so viel mehr ihr selbst und ihren Vorstellungen von einer Beziehung zu ihrem

Sohn entsprachen. Endlich sah sie eine Chance, auch in ihrer kleinen Familie wieder zu mehr gemeinsamer Lebensfreude zu finden. Sie begann damit, sich immer mehr mit der GFK zu beschäftigen, und buchte schließlich ein Einführungsseminar.

Mehr Druck oder Härte löst in den wenigsten Fällen die Probleme und Herausforderungen, die mit ADHS einhergehen. Viel höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass diese Vorgehensweise zulasten der Eltern-Kind-Beziehung geht. Ein Kind, ganz gleich ob mit ADHS, gefühlsstark, hochsensibel oder wie immer du es nennen willst, handelt nicht aus Boshaftigkeit, Provokation oder Respektlosigkeit. Wir sind fest davon überzeugt, dass all die unerwünschten (und ja, auch sehr ungünstigen) Verhaltensweisen vor allem eines signalisieren: Da ist ein Kind sehr in Not geraten. Es nutzt in diesen Momenten seine bestmögliche Strategie zur Bedürfniserfüllung. Gerade bei Kindern, die aufgrund ihrer Unangepasstheit schon eine Menge Zurückweisungen, Tadel und Schmerz erlebt haben, sind unglaublich viele Bedürfnisse unerfüllt. Das Selbstwertgefühl leidet dabei häufig unter der wiederkehrenden Erkenntnis: *Ich bin nicht gut, so wie ich bin. So sehr ich mich auch bemühe, ich kann es einfach nie richtig machen.* Das, was andere, aber auch wir selbst von uns sagen, hat einen großen Einfluss darauf, wie selbstsicher wir durchs Leben gehen – oder auch nicht! Worte können dein Kind sowohl (nachhaltig) verletzen als auch fürs Leben stark machen. Ebenso wichtig wie das Gesagte ist übrigens auch all das, was wir *nicht* sagen. Also unsere gesamte Haltung oder die Brille, mit der wir einen anderen Menschen oder eine Situation betrachten. Gerade Kinder mit ADHS haben dafür feine Sensoren.

Aufseiten der Bezugspersonen ist oft ebenfalls viel im Mangel. Wenn uns Eltern von Situationen aus ihrem Alltag erzählen, dann hören wir dahinter regelrecht das unerfüllte Bedürfnis: *Da hättest du dir Leichtigkeit gewünscht, was?* Vielleicht spürst du jetzt gerade bei dir auch ein innerliches Seufzen und kennst diesen Wunsch

nach Leichtigkeit sehr gut und willst so gerne, dass es endlich »mal fluppt«, euer Alltag weniger mühsam ist? Und schon sind wir mittendrin in der Gewaltfreien Kommunikation! Wir schauen uns die Bedürfnisse auf beiden Seiten an. Wir benennen sie, erkennen sie als solche vorurteilslos an und geben ihnen Raum. Allein das verschafft oft schon Erleichterung. Wir nennen es auch »den Zauber der Empathie«, dem du in diesem Buch immer wieder begegnen wirst. Und wie ging es mit unserer alleinerziehenden Mutter weiter?

Greta lernte auf ihre eigenen Bedürfnisse zu achten und erkannte nun auch Paolos Bedürfnisse besser. Sie übte in den Situationen, die Druck für beide erzeugten, anders damit umzugehen, andere Worte zu finden. »Mit der GFK habe ich erkannt, welche Anteile ich an den Eskalationen habe und was Paolo braucht, damit ihm belastende Situationen nicht ausweglos erscheinen und er nur noch wüten kann. Wir sind jetzt ein Team, haben auch wieder unbelastete Momente und mehr Nähe. Wir sind auf einem guten Weg.«

Schritt für Schritt

Du weißt ja: Auch die längste Reise beginnt immer mit dem ersten Schritt. Du wirst in diesem Buch daher einige Übungen und Einladungen zur Selbstreflexion finden. Denn für uns ist der wichtige erste Schritt, alte Muster zu erkennen und sie dann nach und nach aufzubrechen oder die sprichwörtlichen Autobahnen zu verlassen und stattdessen neue Wege zu gehen. Diese sind anfangs vielleicht nur Trampelpfade, doch je häufiger du sie beschreitest, also je länger du dranbleibst, desto breiter werden diese Wege und desto leichter wird dir der Wandel fallen. Wir möchten dich daher ausdrücklich ermutigen, so oft es geht unsere Einladung zum aktiven Mitmachen anzunehmen und dich darauf einzulassen.

Tiefgreifende Veränderungen in uns und in einem Familiensystem gehen natürlich nicht von heute auf morgen. Sie sind ein Prozess – und dieser verläuft nicht geradlinig, sondern kann ein wiederkehrendes Auf und Ab sein und sich manchmal anfühlen, als folgten auf einen Schritt vorwärts drei rückwärts. Es braucht eine gewisse Anzahl an Wiederholungen (viele renommierte Wissenschaftler:innen sagen 400), bis eine neue Synapse im Hirn ausgebildet wird. Soll heißen: Sich aus alten Mustern zu befreien kann durchaus harte Arbeit sein und erfordert Durchhaltevermögen. Sollte dir also auf dem Weg einmal die Puste ausgehen, dir Zweifel kommen oder du dich beim Lesen fragen, wie du all das einsortieren sollst, dann gönne dir eine Pause. Springe in solchen Situationen auch gerne direkt ans Ende des Buches (Kapitel 8). Dort haben wir uns dem Thema Selbstfürsorge gewidmet und dir zudem eine kleine Ermutigung geschrieben. Denn nur wenn es dir gut geht, kannst du auch deine Familie für diese Reise gewinnen und ihr die Hand reichen, wenn es dann doch mal wieder holprige Stecken gibt.

Sei geduldig – auch mit dir selbst!

Gretas Erfahrungen zeigen, dass es sich in jedem Fall lohnt, sich auf den Weg zu machen – für den Familienfrieden, aber auch für die Zukunft deines Kindes. Denn Worte haben eine große Macht. Das gilt sowohl für die Worte, die dein Kind von dir und anderen Menschen hört, als auch für seine eigenen inneren Monologe. Wir wissen aus der Forschung, dass Kinder mit ADHS aufgrund ihres Verhaltens vermehrt auf Ablehnung stoßen und häufiger negatives Feedback bekommen als Gleichaltrige. Vielleicht kennst du das folgende Zitat: »Die Art, wie wir mit unseren Kindern sprechen, wird ihre innere Stimme«. Es wird Peggy O'Mara zugeschrieben. Kinder beziehen bis zu einem gewissen Alter generell alles, was ihre Eltern sagen oder tun, auf ihre eigene Person. Das kann ganz schön Druck machen –

den wir dir an dieser Stelle gerne nehmen möchten. Es wird immer wieder Tage oder Situationen geben, in denen es dir schwerfällt oder sogar unmöglich ist, deine Worte so bewusst zu wählen, wie es wünschenswert wäre. Das ist vollkommen okay und menschlich. Denn schließlich bringst du als Elternteil eigene Prägungen mit. Aus unserer Sicht könnte man das Zitat zur inneren Stimme noch wie folgt ergänzen: Unsere *eigene* innere Stimme ist maßgebend dafür, wie wir mit unseren Kindern sprechen und umgehen. Denn wir können anderen Menschen nur dann wirklich empathisch und friedvoll begegnen, wenn wir auch uns selbst gegenüber eine friedliche Haltung haben. Oder anders gesagt: Ein mitfühlendes Verständnis für mich selbst (Selbstempathie) ist die Voraussetzung für eine wertschätzende Kommunikation. Marshall B. Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, formulierte es so: »Wenn wir innerlich gewalttätig mit uns selbst umgehen, dann ist es schwierig, auf andere von Herzen empathisch zu reagieren.«¹ Daher räumen wir der Selbstempathie im Buch auch einen hohen Stellenwert ein.

Das Abenteuer beginnt!

Ehe wir nun wirklich loslegen, noch ein paar Hinweise zum Umgang mit diesem Buch. Da wir wissen, dass viele Familien lange auf einen Therapieplatz, eine Diagnostik oder andere Formen der Unterstützung warten, wollen wir dir hier auch Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Wir leiten dich deshalb dazu an, eure aktuellen Herausforderungen – aber auch Stärken – als Familie genauer unter die Lupe zu nehmen und euch konkrete, machbare Ziele zu setzen. All diese Erkenntnisse könnt ihr in eurem eigenen »*Kleinen Familien-Leitfaden*« festhalten. Du findest ihn im Serviceteil am Ende des Buches zum Download. Der Leitfaden darf mit euch als Familie wachsen und kann einen Anknüpfungspunkt im Alltag bilden, der euch dazu motiviert, dranzubleiben.

Apropos dranbleiben: Sicherlich wird es dir leichter fallen, Veränderungsprozesse anzustoßen und durchzuhalten, wenn du dein ganz persönliches »Warum« kennst und immer wieder in den Blick nimmst. Hole dir an dieser Stelle gerne etwas zu schreiben und beantworte dann für dich die folgenden Fragen: Wie lautet mein »Warum« für ein gleichwürdiges Familienleben? Welche positiven Veränderungen erhoffe ich mir dadurch? Hast du das einmal für dich festgehalten, kann dir das dabei helfen, die Tiefpunkte und Rückschläge auszuhalten.

Im Buch findest du viele Praxisbeispiele und Formulierungshilfen. Dazu ist uns wichtig zu sagen: Kein Mensch und keine Familie gleicht der anderen. Manches mag sich für dich stimmig anfühlen, manches eher weniger. Es geht uns vielmehr darum, exemplarisch aufzuzeigen, wie eine gewaltfreie(re) Sprache aussehen kann. Bleib so gut es geht bei deiner eigenen, authentischen Sprache. Die Methode der GFK unterstützt uns, in die gewaltfreie Haltung zu kommen. Wenn du so willst, ist sie das Floß, das uns auf die andere Seite des Flusses bringt. Dort angekommen, benötigen wir es nicht mehr.

Lass uns also gemeinsam starten und schauen, wie du in Zukunft sehr klar und *gleichzeitig* wertschätzend mit deinem Kind sprechen kannst. Du wirst sehen: Dadurch, dass du als erwachsene Person lernst, sprachlich die Verantwortung und die liebevolle Führung zu übernehmen, wird es dir immer häufiger gelingen, aus Bewertungen und Verurteilungen auszusteigen und hinter das Verhalten zu schauen. Damit legst du ein festes und sicheres Fundament für die Eltern-Kind-Beziehung und ein gesundes, stabiles Selbstwertgefühl deines Kindes. Ihr schafft den Schritt heraus aus dem *Gegeneinander* hinein ins *Miteinander*. Oder anders gesagt: Raus aus dem Mangel, hinein in die Fülle!

Was ist ADHS?

In der Gewaltfreien Kommunikation spielt die wertfreie Beobachtung eine wichtige Rolle. Festzustellen, was gerade eigentlich los ist und worüber beide Seiten sprechen, bildet den gemeinsamen Ausgangspunkt und vermeidet somit Missverständnisse. Genau diesen Ausgangspunkt wollen wir mit diesem Grundlagen-Kapitel schaffen. Denn wir können nicht wissen, wie viel du dich vorab bereits mit ADHS und Gewaltfreier Kommunikation beschäftigt hast. Je nachdem, von wo du startest, kann es für dich eine Einführung, eine Auffrischung des eigenen Wissens oder ein Zusammenführen loser Fäden sein.

So viel weißt du vermutlich schon: *ADHS* ist die Kurzform für *Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung* oder auch *-Syndrom*. Doch was verbirgt sich konkret dahinter? Kinder mit ADHS fallen durch ihre Unangepasstheit auf: dadurch, dass sie mit ihrem Verhalten nicht den Erwartungen anderer entsprechen. Sie sind von allem ein bisschen »zu viel«: zu impulsiv, zu laut, zu zappelig, zu unkonzentriert. Sie haben meist eine niedrige Frustrationstoleranz und neigen zu heftigen Gefühlsausbrüchen. Es bereitet ihnen manchmal auf der einen Seite Schwierigkeiten, Regeln zu akzeptieren. Gleichzeitig pochen sie auf der anderen Seite darauf, dass andere sich an Vereinbarungen halten. Sie nehmen viele Dinge persönlicher als andere, beziehen alles Gesagte und Getane auf sich und streiten sich dadurch häufiger mit Geschwistern, Mitschüler:innen, Freundinnen, Freunden und anderen Bezugspersonen.

Na, hast du da dein Kind schon an der einen oder anderen Stelle wiedererkannt? Natürlich bringen wir alle Anteile der oben genannten Eigenschaften mit. Mal mehr, mal weniger. Deswegen lass uns doch mal gemeinsam aufdröseln, ab wann es wahrscheinlich ist, dass dein Kind ADHS hat.

Einfach nur bewegungsfreudig oder doch ADHS?

Eine Diagnose stellen spezialisierte Fachärztinnen oder Fachärzte beziehungsweise Psychotherapeutinnen oder Psychotherapeuten auf Grundlage der *ICD-10*, dem Diagnosetool für alle körperlichen und psychischen Erkrankungen. Dabei nehmen sie vor allem die drei Kernsymptome von ADHS in den Blick:

- + **Aufmerksamkeitsprobleme:** Kindern mit ADHS fällt es oft schwer, ihre Aufmerksamkeit auf nur eine Sache zu richten und diese über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten. Sie sind offen für die vielen Reize um sie herum, können diese oft nur unzureichend in »wichtig« und »unwichtig« filtern und lassen sich dadurch leicht ablenken. In der Konsequenz haben sie dann Probleme, komplexeren Anweisungen zu folgen, und vergessen oder verlieren auch überdurchschnittlich häufig Dinge.
- + **Erhöhte Impulsivität:** ADHSler:innen reden oft drauflos, ohne vorher nachzudenken (und hören so schnell nicht wieder mit dem Reden auf). Zudem handeln sie mitunter, ohne über die Konsequenzen nachzudenken. Es fällt ihnen schwer, ihre Gefühle in einem sozialverträglichen Rahmen zu äußern – sie schießen oft übers Ziel hinaus. Auch ihre Handlungen zu kontrollieren oder abzuwarten kann eine riesige Herausforderung darstellen.
- + **Hyperaktivität:** Sicher kennst du den Begriff »Zappelphilipp«. Viele ADHSler:innen sind pausenlos in Bewegung – auch in Situationen, in denen das eigentlich nicht möglich oder erwünscht ist. Die Hyperaktivität kann sich allerdings auch in einer inneren Unruhe niederschlagen und ist dann von außen nicht direkt sichtbar oder äußert sich zum Beispiel im Drehen von Haarsträhnen oder Nägelkauen.

Die Symptome sollten für eine Diagnosestellung vor dem 12. Lebensjahr erstmalig aufgetreten sein, mindestens seit sechs Monaten anhalten und in verschiedenen Kontexten vorkommen – also zum Beispiel in der Schule, zu Hause und mit Freunden.

ADS oder ADHS – was ist der Unterschied?

Der »Zappelphilipp« ist das Synonym für den vorwiegend *hyperaktiv-impulsiven Typ* – bekannt als **ADHS**. Es gibt jedoch auch noch den vorwiegend *unaufmerksamen Typ* – manchmal **ADS** genannt. Hier fällt das »H« für »Hyperaktivität« weg. Bildlich kannst du dir die »Träumerliese« vorstellen, die ständig in ihre eigene Welt abdriftet. Natürlich gibt es beide Typen auch beim jeweils anderen Geschlecht: also hyperaktive Mädchen und unaufmerksame Jungs. In Deutschland existiert zurzeit offiziell keine Unterscheidung zwischen ADHS und ADS (Stand: März 2024) – diese stammt aus dem amerikanischen Klassifikationssystem. Im ICD-10 ist für beide Typen die Diagnose »F90.0 Einfache Aktivitäts- und Hyperaktivitätsstörung« zu verwenden. In der Praxis wirst du die beiden Begriffe jedoch vermutlich häufig lesen oder hören, weil so schnell differenziert werden kann, ob eine Hyperaktivität vorhanden ist oder nicht. Im ICD-11 (der neueren Version des ICD-10) wird diese Unterscheidung wahrscheinlich ebenfalls übernommen. Das ICD-11 ist zwar seit Januar 2022 offiziell in Kraft, es gibt aber zum heutigen Zeitpunkt noch keine offizielle deutsche Übersetzung und es wird daher in Deutschland auch noch nicht zur Diagnosestellung verwendet werden.

Das ICD-11 unterscheidet bei ADHS zwischen dem überwiegend unkonzentrierten Typ (6A05.0), dem vorwiegend hyperaktiv-impulsiven Typ (6A05.1) und dem kombinierten Typ (6A05.2). Dabei werden aber alle Diagnosen weiterhin als »Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung [ADHS]« beschrieben. Die häu-

figste Diagnose ist der kombinierte Typ, denn Hyperaktivität wird häufig mit der lauten, stark sichtbaren Unruhe verwechselt. Die Hyperaktivität ist bei der »Träumerliese« nicht auf den ersten Blick erkennbar. Sie kann sich zum Beispiel in einer inneren Unruhe oder einem Gefühl von Getriebenheit, aber auch in Fußwackeln, »Wippen« mit dem Bein, Haaredrehen, im Herumspielen an Schmuck, vielem Sprechen oder Ähnlichem äußern. Kinder ohne sichtbare Hyperaktivität werden häufiger übersehen. Neue Studien zeigen zudem, dass gerade Mädchen mit ADHS häufig andere psychische Auffälligkeiten (z. B. Ängste, depressive Stimmung etc.) entwickeln müssen, um aufzufallen² und eine Diagnose zu erhalten³. Bis vor einigen Jahren wurde ADHS hauptsächlich als »Jungenkrankheit« betrachtet. Doch mittlerweile wissen wir, dass sich ADHS bei Jungen und Mädchen stark unterscheidet, und das nimmt die Forschung inzwischen stärker in den Blick. Zugunsten der Lesbarkeit werden wir ab dieser Stelle nur noch von ADHS schreiben – wir meinen damit alle oben genannten (Misch-)Formen.

»Verwächst« sich ADHS?

Bis vor ein paar Jahren gingen Fachleute noch davon aus, dass ADHS nur Kinder betrifft und sich mit der Zeit »verwächst«. Diese These ist so jedoch nicht mehr haltbar, zumal es auch immer mehr spätdiagnostizierte Erwachsene gibt. Dies ist nicht zuletzt der Arbeit vieler engagierter Blogger:innen und Influencer:innen in diesem Bereich zu verdanken.

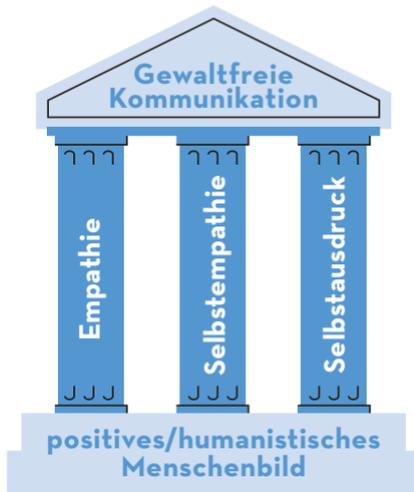
Die ADHS-Symptomatik zeigt sich in der Regel bereits bei **Säuglingen und Kleinkindern**. In diesem Alter sind Kinder mit ADHS häufig unruhiger, aktiver und risikofreudiger als Gleichaltrige. Zudem kann es vermehrt zu Schlaf- und Essproblemen kommen. Manche Babys und Kleinkinder schreien und weinen auch sehr häufig und besonders ausdauernd. Viele Eltern berichten, dass

sie bereits im Kleinkindalter das Gefühl hatten, dass ihr Kind anders ist als andere. Wie war es bei euch? Wann hat eure ADHS-Reise begonnen?

Im **Vorschulalter** stehen eher die Hyperaktivität und eine geringe Spielintensität und -ausdauer im Vordergrund. Kinder mit ADHS wechseln dann häufig die Spielsachen und es fällt ihnen schwer, bei einer Sache zu bleiben. Unliebsame Aufgaben vermeiden und ignorieren sie meistens.

Kinder mit ADHS haben gleichzeitig viele Ideen, die sie am liebsten sofort umsetzen wollen. Dadurch können sie in Spielsituationen als dominant und bestimmend wahrgenommen werden. Das führt immer wieder zu Konflikten mit anderen Kindern und Erzieher:innen. Konzentrationsprobleme hingegen werden im Vorschulalter noch nicht so deutlich, da in der Kindertagesstätte die Anforderungen noch geringer sind als in der Schule und es mehr Spielpausen gibt.

Mit Beginn des **Schulalters** erleben die meisten Familien, dass die Probleme immer deutlicher werden. Meistens ist das auch der Zeitpunkt, zu dem die Diagnose gestellt wird. Es ist für die allermeisten Grundschüler:innen schwierig, im Unterricht längere Zeit am Stück stillzusitzen und Lehrkräften konzentriert zuzuhören. Mit ADHS ist das beinahe unmöglich. Dies liegt vor allem an einer erhöhten Ablenkbarkeit und/oder der Hyperaktivität. Durch die ausgeprägte Impulsivität kommt es dann immer wieder zu Konflikten und teilweise auch Ablehnung durch andere Kinder oder Lehrer:innen, da diese das Verhalten des Kindes mit ADHS nicht verstehen und nachvollziehen können. Auch die fehlende Konzentration kann zu diesem Zeitpunkt ein echtes Problem werden: Das Kind kommt im Unterricht nicht mit, verpasst wichtige Inhalte und muss vielleicht sogar die Klasse wiederholen – was den sozialen Anschluss an die anderen Kinder noch mehr erschweren kann.



- + Die **Selbstepathie** (auch Selbsteinfühlung genannt) kannst du dir wie einen inneren Dialog vorstellen. Dieses Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse, also die »einfühlsame Verbindung« zu dir selbst, ist die Voraussetzung für ein wertschätzendes, verbindendes Gespräch mit deinem Kind.
- + Das einfühlsame, empathische Zuhören – die **Empathie** – hat allein zum Ziel, mit der vollen Aufmerksamkeit beim Gegenüber zu sein und so vorbehaltlos wie möglich aufzunehmen, was dieses sagt (oder auch nicht sagt). Gar nicht so leicht. Und doch der Schlüssel für ein friedvolles Miteinander.
- + Und um mit einem Vorurteil aufzuräumen: Gewaltfreie Kommunikation heißt *nicht*, dass du immer zu deinen Kindern lieb und nett bist und deine eigenen Bedürfnisse zurückstellst. Nein, mit dem authentischen **Selbstaustdruck** sagst du klipp und klar, was dir wichtig ist. Was du fühlst. Was du brauchst. Natürlich möglichst achtsam und ohne dabei verbale Gewalt (wie Schuldzuweisungen etc.) anzuwenden.