

Wie sag ich `s meinem Kinde?

Wirksame Kommunikationsstrategien im Umgang mit ADHS

FRANZISKA FLORINETH-BAATSCH

Zusammenfassung des Workshops von der 2. ADHS Tagung in Nottwil.

Haben Sie sich auch schon gefragt, weshalb Ihr von ADHS betroffenes Kind, Jugendlicher, Partner... auf eine «normale Frage» plötzlich sehr ruppig reagiert?... oder:.. weshalb Ihre Aufforderungen irgendwie kein Gehör finden...?... Sie oft falsch verstanden werden...?

Zwischenmenschliche Kommunikation ist sehr spannend und aufregend, aber auch kompliziert und störanfällig. Nach dem Kommunikationspsychologen Schulz von Thun hören wir jede Nachricht gleichzeitig mit vier Ohren (dem Beziehungs-, Selbstoffenbarungs-, Appell- und Sachohr). Interessant ist, dass der Sender dabei relativ wenig Einfluss darauf hat, wie der Empfänger die Nachricht verarbeitet. Eine einfache Frage wie: «Was ist das Blaue im Dessert?» könnte z.B. von der Empfängerin auf dem Beziehungsohr interpretiert werden mit: «Du bist eine miese Köchin» und auf dem Appellohr, «lass es das nächste Mal weg». Daraus folgt: «Wahr ist nicht, was man sagt. Wahr ist, was der andere hört!» (Birkenbihl, 2011)

Achte das Selbstwertgefühl des anderen

Was macht denn eine optimale Kommunikation aus? Das wichtigste überhaupt ist, das Selbstwertgefühl des anderen zu achten. Nach Birkenbihl ist alles was wir tun (oder unterlassen) darauf angelegt unser Selbstwertgefühl zu erhalten, zu verteidigen oder zu verbessern. Wir

wollen in den Augen der Umwelt positiv erscheinen, da wir nur mit Hilfe von positiven Umweltreaktionen uns auch selbst positiv sehen können. Ein kleines Experiment mit dem Publikum verdeutlichte, wie wir selbst die leichteste Aufgabe nicht optimal lösen können (Tiere und ihre Tätigkeit nennen, wie z.B. «der Hund bellt»), wenn die Umweltreaktion entgegen unserem Erwarten negativ ausfällt (bei der gegebenen Antwort die Stirne runzeln, entsetzt oder missbilligend schauen etc.). Wir alle sind also sehr von positivem Feedback abhängig, um uns zu erten.

Kommunikation in der ADHS- Familie

In einer betroffenen Familie ist Kommunikation eine besonders grosse Herausforderung. Rasch kochen die Emotionen hoch und es fallen Äusserungen, die hinterher oft bereut werden. Fragt man junge Erwachsene mit ADHS, was sie rückblickend an der Kommunikation zu Hause besonders schwierig fanden, so nennen sie oft das Gerügtwerden für zu lautes, zu leises oder zu häufiges Sprechen oder für zu heftiges Gestikulieren. Genervt haben sie die vielfachen Auftragswiederholungen durch die Eltern in einem meist gehässigem Ton. Viele Betroffene haben eine regelrechte «Wort- und Tonfallallergie» entwickelt. Worte wie: «nie», «du musst», «du sollst», «nein», «mach», u.v.a. oder Sätze wie: «hörst du eigentlich schlecht!», «war ja wiederum klar, dass..!», stellen das Hirn der Betroffenen sofort ab bzw. auf «Bildschirmschoner». Eine besonders wichtige Rolle spielen auch die «silent messengers» d.h. Gestik, Mimik und Körpersprache. 93%

von dem was wir sagen, wird durch sie vermittelt! Augenrollen, tiefes Ein- oder Ausatmen, resigniertes Schulterzucken, Anstarren usw. sind alles erfolgreiche Methoden, um das Kind bzw. sein Gehirn regelrecht «abzuschalten». Gerade ADHS Betroffene, die meist unter einem geringen Selbstwertgefühl leiden, sind ganz besonders von wertschätzender Kommunikation abhängig und dafür sehr empfänglich. Weshalb?

Übersensibler Sicherheitssinn

Dietrich (2011) geht bei ADHS in seiner äusserst interessanten «Theorie der fehlangepassten Sicherheitsreaktion (TFAS)» von einem übersensiblen



Sicherheitssinn aus. Die Betroffenen weisen drei Besonderheiten der Sicherheitswahrnehmung auf: a) eine übersteigerte Angriffswahrnehmung b) ein übersteigertes Autonomiebedürfnis und c) eine übersteigerte Abwertungswahrnehmung. Das hat bedeutsame Auswirkungen auf das Zusammenleben und den gemeinsamen Umgang.

a) Der ADHS Betroffene fühlt sich zu rasch angegriffen, obwohl er gar nicht angegriffen wird. Oft besteht z.B. von Seiten der Eltern keine Aggression, sondern nur die Aufforderung zu einer bestimmten Handlung. Das Kind reagiert aber, in dem es sich sofort konfliktbereit zeigt. Es greift oft nicht vorsätzlich an, sondern schätzt die Situation falsch ein und verteidigt sich. (Kampf). Anders bei den Träumern (ADS): Diesen meist charmanten, angepassten Kindern kann niemand böse sein und sie können ihre Interessen darum geschickt gegen den Willen der Erwachsenen durchsetzen. Bei Aufforderungen wählen sie eher die Fluchtvariante, in dem sie meist schlagartig ermüden und sich eher depressiv zurückziehen.

b) Da das Autonomiebedürfnis sehr gross ist, werden Autoritäten schlecht akzeptiert. Schuld wird kaum eingestanden, denn dies würde bedeuten, etwas wieder gut machen zu müssen und sich damit abhängig zu machen.

c) Das Gefühl als Mensch abgewertet zu werden kommt rasch auf, was z.B. den grossen Gerechtigkeitssinn erklärt.

3 Sicherheitssysteme

Dietrich (2011) unterscheidet drei Sicherheitssysteme: Das Frontale-Sicherheitssystem (FSS) («Denkhirn»), das die Hauptsteuerung (Planen, Abschätzen von Folgen, Zeiteinteilung etc.) übernimmt, wenn alles friedlich ist. Bei erheblicher, aber nicht unmittelbarer Gefahr ordnet es sich jedoch dem Limbischen-Sicherheitssystem (LSS) unter. Die Vorgänge unterliegen hier jedoch keiner Prozesskontrolle mehr. Ist die Gefahr extrem, schaltet sich das Mittelhirn-Sicherheitssystem (MSS) ein, das nur noch auf einer Reflexebene (mit Kampf oder Flucht) reagiert («Reptilienhirnniveau»). Der grosse Vorteil dabei ist, dass das Gehirn bei Gefahr so viel schneller arbeiten kann und das Individuum überhaupt eine Chance hat zu überleben. Die Schwierigkeit ist, laut Dietrich, «dass bei ADHS der zentrale Sicherheitsregler generell zu weit hinten (d.h. bereits im orangen Bereich) für die Situation eingestellt ist». Was bedeutet, dass das Denkhirn (=Stirnhirn) auf Grund der grösseren Gefahrenwahrnehmung bei ADHS öfters ausgeschaltet wird. Der Betroffene kann dann in diesen Augenblicken weder sachlich denken, zuhören, fragen oder argumentieren noch gut auf den anderen eingehen, mitfühlen, Verständnis zeigen und optimal kommunizieren.

Eine besondere Art der Kommunikation

Es liegt auf der Hand, dass es auf Grund dieses übersensiblen Sicherheitssinnes absolut entscheidend ist, wie man mit einem ADHS Betroffenen spricht! Es braucht eine besondere Kommunikation. Nach Neuhaus (2009) kann ein ADHS-Betroffener nur auf positive, freundliche (im Minimum neutrale) Ansprache reagieren – sonst schaltet sein Sicherheitssystem gleich auf Alarmstufe orange bzw. rot.

Nicht alles, was aus der Reihe fällt, also «abnorm» ist, muss deshalb auch schon «minderwertig» sein.

Hans Asperger

Das Denken wird abgeschaltet, es folgt meist ein «Gefühlsabsturz». Aus diesem Grund sollten Unwörter wie die oben genannten sowie z.B. «immer», «sofort!», «endlich», «schon wieder» am besten aus dem Wortschatz gestrichen werden. «Vielleicht» wird übrigens nicht verstanden: «Vielleicht gehen wir morgen in die Badi!» wird übersetzt mit: «Morgen gehen wir in die Badi.!» und es folgen unendliche Diskussionen, die man sich leicht hätte ersparen können.

Eine weitere interessante Tatsache ist, dass Kinder- und Jugendliche mit ADHS alles noch lange wörtlich verstehen. Die 3. Klässlerin nahm daher den Rat des Vaters, ihren Ärger dem Lehrer doch «durch die Blume» zu sagen, wörtlich und pflückte auf dem Schulweg einen Blumenstraus, durch den sie ihm dann alle Schande sagte. Das betroffene Kind reagiert auch schwierig, wenn man nicht wirklich meint, was man sagt, z.B. es solle kurz warten, dann aber noch länger mit der Nachbarin weiterspricht, oder sich unpräzise oder diffus ausdrückt («Räum das Zimmer auf», statt: «Alle dreckigen Kleider in den Wäschekorb»). Achten Sie auch unbedingt auf ihre Mimik und Gestik! So berichtete mir eine Mutter, dass sie mit diesem Wissen durch eine kleine aber bedeutsame Änderung (sie übte vor dem Spiegel ein freundliches Gesicht zu machen) die seit Jahren sehr angespannte Beziehung zu ihrer 12-jährigen Tochter deutlich verbessern konnte. Ihr früher sehr ernster, strenger Gesichtsausdruck hatte ihre Tochter re-

gelrecht «abgestellt» mit dem Resultat, dass keinerlei vernünftige Kommunikation mehr möglich gewesen war.

Zauberworte und-gesten

Ab und zu ein «Danke» am Schluss der Aufforderung («Jan, Schuhe ins Gestell, danke!») unterstellt dem anderen einerseits auf positive Art, dass ich daran glaube er werde den Auftrag ausführen und lässt andererseits keine weiteren Diskussionen mehr zu. Ein Daumenhoch, ein anerkennendes Klopfen auf die Schulter oder ein freundliches Augenzwinkern macht dem Kind Lust auf mehr.

Was hilft noch?

Wirksam ist, das erwünschte Verhalten zu benennen: «Schliess die Tür leise, danke!» (statt «schlag die Türe nicht zu»), «nimm den Hausschlüssel mit, merci!» (statt «vergiss den Schlüssel nicht») oder: «halte die Füsse ruhig» (statt «zapple nicht so rum») usw.

Die Devise lautet: Anweisungen kurz, klar und unbedingt freundlich geben! So besteht die grösste Chance, dass das Kind den Auftrag verarbeiten kann und auch ausführen wird. Mit verschiedenen Alltagsbeispielen wurde im Workshop geübt, wirksame Anweisungen zu geben. Es braucht etwas Übung, lohnt sich aber enorm. Am besten geht man nach dem Motto «weniger ist mehr» vor, denn meist werden viel zu lange und unpräzise Aufträge gegeben.

Ausserdem tauchte die Frage auf, ob man Aufforderungen als Frage oder Bitte formulieren sollte. Beides ist zu verneinen, denn einem «putzt du (bitte) die Zähne noch?» muss nicht Folge geleistet werden. Eine Bitte kann man ausschlagen. Möchte ich, dass das Kind meinen Auftrag wirklich ausführt, sollte ich klar, freundlich aber bestimmt auftreten. Auch der in Ratgebern oft geforderte Blickkontakt beim Erteilen

eines Auftrages ist eine heikle Angelegenheit. Meist verlangen wir diesen, wenn die Stimmung eh schon angeheizt ist und starren dabei das Kind an. Der übersensible Sicherheitssinn nimmt den Gesichtsausdruck und die Aufforderung sofort als hohe Bedrohung wahr, mit dem Resultat, dass der Betroffene geistig abschaltet. Ausserdem empfinden viele ADHS Betroffene den Blickkontakt oft als unangenehm, wie eine selbst betroffene ZuhörerIn bestätigte.

Kommunikation verändert neuronale Netzwerke

Es ist eine Tatsache, dass «alles, was der Mensch lernt, alles was er seit seiner Geburt in sich aufnimmt, was ihn prägt (...) neuronale Netzwerke seines Gehirns verändern wird. Die zwischenmenschliche Kommunikation durch die Sprache spielt dabei eine sehr wichtige Rolle.» (Rüegg, 2010). Ich wünsche uns daher allen eine hohe gegenseitige Sensibilität und Achtsamkeit für verbale und nonverbale Kommunikation nicht nur – aber besonders im Umgang mit ADHS Betroffenen!



Franziska Florineth-Baatsch, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
ADHS Coach, Winterthur
Praxis Zauberbaum,
Psychotherapie für Kinder und Jugendliche
www.kindertherapie-winterthur.ch
Verheiratet, 2 Kinder (9 und 12 Jahre alt)

Dietrich, K. (2011): Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom. ADHS – die Einsamkeit in unserer Mitte, Schattauer, Stuttgart
Birkenbihl, V. (2011): Kommunikationstraining. Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten. Mvgverlag, München, 32. Auflage
Neuhaus, C. et al. (2009): ADHS bei Kindern, Jugendlichen & Erwachsenen. Kohlhammer, Stuttgart.