

Erziehung durch Beziehung

beim Kleinkind mit ADHS

ELENA ARICI

Babys und Kleinkinder benötigen immer Fürsorge und Zuwendung. Liegt jedoch ein Verdacht auf ADHS vor, steigert sich der elterliche Aufwand. Demzufolge sind Eltern erzieherisch von Beginn an doppelt gefordert: Auf der einen Seite dem Kind klare Strukturen vorzugeben und es trotzdem liebevoll zu begleiten, auf der anderen Seite dem enormen Druck der Aussenwelt standzuhalten, der auf ihnen und ihrem Kind lastet.

Regulationsschwierigkeiten, Impulskontrollschwäche, Hyperaktivität

Eltern von Kindern mit ADHS-Anzeichen sind schon in den ersten Lebensmonaten ihres Kindes merklich gefordert. Obschon eine genaue Diagnose erst ab dem sechsten Lebensjahr gestellt werden kann, zeigen die Kinder gehäuft Auffälligkeiten.

Die Babys leiden vermehrt unter Regulationsschwierigkeiten, schreien häufiger, finden ihren Schlaf nicht und schrecken auf. Sie brauchen die Nähe zu einem Elternteil, um die Eindrücke der Aussenwelt zu verarbeiten. Die Trotzphase ist oft stärker ausgeprägt und

dauert länger. Gutgemeinte Ratschläge sind schnell platziert, wenn das Kind sich vor der Rolltreppe des Kaufhauses schreiend zu Boden wirft.

In der Kleinkindphase, in der die sozialen Kontakte erstmals eingeübt werden, sind die Eltern vielfach damit konfrontiert, dass sich ihr Kind unsozial verhält: Den anderen Kindern ein Spielzeug wegnimmt, sie von der Rutschbahn stösst, schlägt oder beisst, um seine Bedürfnisse kund zu tun.

Schon früh geraten deshalb die Mütter und Väter mit ihren «wilden» Sprösslingen in den Fokus der Umwelt. Den Kindern wird der Stempel unerzogen aufgedrückt und die Eltern werden als unfähig bezeichnet, ihr Kind angemessen zu erziehen.

Doch dem ist nicht so. Obschon ein Kleinkind mit ADHS den gleichen Grundgesetzen des erzieherischen Lernens unterliegt, wie jedes andere Kind auch, ist die Erziehung um ein Vielfaches erschwert. Es braucht zum Erlernen von Regeln und sozialen Fertigkeiten viel mehr Lerndurchgänge als ein nicht betroffenes Kind. Schnell ist es von den Eindrücken der Umwelt überreizt, neigt bei Überforderung zu Wutanfällen und kann seine Impulse nicht stoppen. Die Eltern fungieren als externer Regulator für die im Hirn zu schwach ausgebildeten Hemm-Mechanismen.

Die schlecht ausgebildete Impulskontrolle und die tiefe Frustrationstoleranz führen zu Konflikten innerhalb und ausserhalb der Familie. Deshalb bekommen Kleinkinder mit ADHS täglich viel mehr Strafreize ab, als ein Kind ohne Impulskontroll- oder Regulationsstörung.

Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges.

Martin Buber



Die häufigen Sanktionen setzen der Beziehung zu: Die Eltern können nicht mehr so liebevoll auf das Kind eingehen und ihm geht die Aufmerksamkeit abhanden, wenn es etwas gut macht.

Erziehung beginnt bei der Stärkung der Eltern

Eltern mit ADHS-betroffenen Kindern brauchen Wertschätzung und ein wohlwollendes Umfeld. Sie müssen wissen, dass das anstrengende Verhalten des Kindes nicht einfach auf ihr erzieherisches Versagen zurückzuführen ist. Oft suchen sie dann nach anderen Erziehungsstrategien, die jedoch nicht immer auf Antrieb zu funktionieren scheinen. Neue Wege bedingen, dass neues Verhalten bis zur Automatisierung eingeübt wird. Erziehung braucht also Zeit, Geduld und Mitgefühl. Die Stärkung der Eltern, als erster Schritt zu einer Veränderung, ist deshalb zent-

ral. Folgende Fragen können Eltern auf ihrem Weg helfen:

- **Welche Aktivitäten helfen mir, um zentriert zu bleiben?**

Eltern haben begrenzte Kräfte, die wieder aufgetankt werden müssen. Sport, Zeit für Freunde oder für kreative Hobbys sollten zur Psychohygiene nach Möglichkeit wieder aufgegriffen werden.

- **Welche Menschen in meinem Umfeld unterstützen mich wohlwollend, so dass ich mich mehr getragen fühle?**

Personen, zum Austausch des eigenen Befindens und die Mut machen, sind wesentlich für die Stärkung des Selbstwertes. Ausserdem wirken sie als Balance zu den kritischen Stimmen im Umfeld.

- **Welche Bekannte, die ich zusammen mit meinem Kind treffe, destabilisieren mich?**

Bekante, die regelmässig Kritik üben oder bei denen man sich für das Verhalten des Kindes rechtfertigen muss, sollte man nur treffen, wenn man sich stark genug fühlt. Sonst lässt man es lieber bleiben.

- **Zu welchen Tageszeiten spielt mein Kind ruhig oder macht ein Nickerchen, so dass ich Zeit zum Auftanken habe?**

Die Zeit, in der das Kind für sich im Spiel vertieft ist, sollte zur Erholung genutzt werden. Die Wäsche und das Telefongespräch können warten.

- **Wie fühle ich mich, wenn ich gegenüber meinem Kind eine klare Führungsposition übernehme und Grenzen setze? Welche Gedanken verunsichern mich dabei?**

Eltern, die mit einem rigiden, autoritären Erziehungsstil aufgewachsen sind, möchten dem eigenen Kind diese Erfahrung ersparen. Sie vermeiden, was manipulativ zu sein scheint oder das Kind in seiner

Autonomie einschränken könnte. Sobald sie die Leitfunktion übernehmen sollten, sind sie verunsichert, aus Angst, ihm zu schaden. Klare und liebevolle Führung vermittelt jedoch Sicherheit und Halt und wirkt Machtkämpfen entgegen. Die eigenen Grenzen zu positionieren hilft dem Kind, auch seine Grenzen kennen zu lernen.

● **Welche Aktivitäten mit meinem Kind stärken unser Band?**

Alles, was zusammen Freude bereitet, stärkt die Verbindung.

● **Welche Techniken helfen mir, um entspannt zu bleiben?**

Aus der Achtsamkeitsforschung sind Achtsamkeitsübungen, mentale Entspannungstechniken, Meditation oder Yoga gute Möglichkeiten, sich wieder zu zentrieren. (Die Zentrierungsübung kann als PDF auf der Homepage von elpos heruntergeladen werden.)

Welcher Erziehungsstil hat sich bewährt?

Gemäss vieler Studien hat sich der autoritative Erziehungsstil bewährt. Dieser zeigt sich bei Eltern, die liebevoll, aufmerksam und an den Aktivitäten ihres Kindes interessiert sind. Die Eltern geben klare Regeln vor, die erklärt und konsequent durchgeführt werden. Sie unterstützen das Kind altersgemäss in seiner Autonomie. Für diese Balance zwischen klarer Führung und respektvoller Beziehung setzen sich auch die folgenden Erziehungsexperten ein:

Jesper Juul plädiert dafür, dass Eltern wieder zu Leitwölfen werden. Kinder brauchen gemäss ihm klare Richtlinien. Wenn die Eltern orientierungslos durch den Wald streifen, so Juul, wird das Kind die Rolle des Leitwölfes übernehmen.

Schulte-Markwort schreibt über die Generation «Superkids», welche durch die totale Verplanung ihrer Zeit und die hohen elterlichen Anforderungen seelisch belastet sind. Er gibt Rat, wie man dieser Erziehungsfalle wieder entkommt.

Nicht zu vergessen Haim Omer, dessen Konzept der Autorität ohne Gewalt auch in der Erziehung auffälliger Jugendlicher gute Erfolge erzielt.

All diesen Autoren ist gemein, dass sie sich für einen konsequenten, aber gerechten und liebevollen Erziehungsstil einsetzen.

Welche Grundgesetze kann ich beachten, damit aus Erziehung wieder mehr Beziehung wird?

● **Selbstberuhigungstechniken erlernen:**

Eltern mit ADHS-betroffenen Kindern erleben oft Situationen, die ausser Kontrolle geraten. Mit einem Wutanfall des Kindes schießt auch das Erregungsniveau des Elternteils in die Höhe. Mit



Adrenalin im Blut kann man jedoch weder klar denken noch handeln, weil der Frontalbereich ausgeschaltet ist.

Selbstberuhigungstechniken helfen, dass der vernünftige und mitfühlende Teil unseres Gehirns wieder seine Aufgabe übernimmt. Eine bewährte Technik ist folgende: Ich atme bewusst die

gestaute Wut, meine Hilflosigkeit oder Trauer ins Herz. Dort befindet sich eine Waschmaschine, die all diese Gefühle reinwäscht. Die nun gereinigten Gefühle werden in Rosenblüten umgewandelt, die ich mir und dem Kind in Gedanken zuatme.

- **Erwische mich, wenn ich gut bin:**

Das Kind sollte ausreichend wahrgenommen werden, wenn es sich positiv verhält. Sobald es das erwünschte Verhalten zeigt, wird es sofort gelobt. Positiv belohntes Verhalten baut sich auf. Das Lob muss aber authentisch und möglichst genau ausformuliert sein.

- **Klare Aufforderungen:**

Aufforderungen sollen in unmittelbarer Nähe, mit Blickkontakt und Berührung des Kindes gegeben werden. Eine Anweisung auf einmal genügt, in normalem Tonfall, langsam und deutlich gesprochen (keine schwierigen Worte). Die Aufforderung soll vom Kind wiederholt werden, um sicherzustellen, dass es diese verstanden hat.

- **Kein Zutexten – in der Kürze liegt die Würze:**

Kinder, die dauernd von den Eltern zurechtgewiesen werden, hören mit



der Zeit nicht mehr hin. Eine klare Ansage oder eine Regel sind effektiver als Dauergerede.

- **Ein Nein ist ein Nein – Achtung vor der Verwöhnfalle:**

Kinder sind Weltmeister darin, die Fehler im System zu finden. Bei einem Nein können sie so lange nörgeln oder verwickeln einen geschickt in ein Gespräch, bis man nachgibt. Wenn ein Nein gesetzt ist, sollte man dabei bleiben. Bei jedem weiteren Nachfragen auf «Schallplatte mit Sprung» schalten und die Antwort in normalem Tonfall wiederholen. Nein zu sagen braucht mehr Hirnenergie als ein Ja.

- **Beziehungszeit mit dem Kind einplanen:**

Herumalbern, zusammen spielen, in Kontakt treten und echtes Interesse zeigen, vertieft das Band zwischen Eltern und Kind.

- **Verhaltensregeln mit Hilfe von Anreizen einüben:**

Kinder mit ADHS brauchen Unterstützung beim Trainieren ihrer Impulskontrolle. Spielplatzbesuche, altersentsprechende Regelspiele oder das freie Spiel mit dem

Geschwister werden zum Übungsfeld für sozial angemessene Reaktionen.

Die neue Regel wird zusammen mit dem Kind besprochen. Beispielsweise soll es eine Sanduhr lang (ca. 15 Min.) mit dem Bruder spielen, ohne zu schlagen. Bei Einhaltung der Regel erhält es eine Belohnung.

Bei kleinen Kindern ist es effektiver, Belohnungen unmittelbar nach Erreichen des erwünschten Verhaltens zu geben. Einerseits um das positive Verhalten direkt mit der Situation zu verknüpfen und andererseits, um dem noch nicht entwickelten Zeitgefühl Rechnung zu tragen.

Als Belohnung eignen sich Spielpakete, wie Duplo, Lego oder Playmobil, welche zuvor zusammen ausgewählt wurden. Das Kind erhält jeweils kleine Teile davon, die es dann zusammensetzen darf.



Beim Lernen durch Anreize werden Kinder weniger emotional gestraft. Denn schafft es das Kind nicht, die Regel einzuhalten, folgt als negative Konsequenz das Ausbleiben des Geschenks, anstelle von lautem Schimpfen. Zudem zeigen Kinder durch Anreize eine erhöhte Anstrengungsbereitschaft, was wiederum dem Lernprozess zugute kommt.

● **Neuer Tag, neues Glück:**

Nach einem negativen Vorfall das Ganze vergessen. Nachtragend zu sein, baut mit der Zeit eine feindselige Stimmung auf.

Ein liebevoller aber konsequenter Erziehungsstil fördert die positiven Seiten des Kindes und stärkt die Beziehung aller Beteiligten.

Das Kleinkind mit einer möglichen ADHS-Symptomatik zeigt zudem viele positive Eigenschaften, wie Fürsorglichkeit, ausgeprägter Gerechtigkeitsinn, grosse Tierliebe, Kreativität und einen guten Orientierungssinn (Hallowell/Ratey, 1998). Ein liebevoller, aber konsequenter Erziehungsstil fördert die positiven Seiten des Kindes und stärkt die Beziehung aller Beteiligten.



Elena M. Arici
lic.phil. Psychologin FSP
Diploma of Advanced Studies in Neuropsychology, Universität Zürich
Seit 2003 eigene Praxis in Winterthur, seit 2012 auch in Stäfa
Schwerpunkte: Lerncoaching, Neurofeedback, Soziales Kompetenztraining
Ausbildnerin für Neurofeedback

Dozentin für Lerncoaching bei F. Grolimund
«Mit Kindern lernen»
Dozentin an der FH Nordwestschweiz
Mutter von zwei Söhnen
www.lern-werk.ch, arici@lern-werk.ch

Literaturempfehlungen

- Leitwölfe sein – Liebevolle Führung in der Familie, Jesper Juul, Verlag Beltz, 3. Auflage 2016 (siehe auch «Literatur» S. 39)
- Superkids – Warum der Erziehungsehrgeiz unsere Familien unglücklich macht, Michael Schulte-Markwort, Verlag Pattloch 2016
- Autorität durch Beziehung – Die Praxis gewaltlosen Widerstands in der Erziehung, Haim Omer, Arist Schlippe, Verlag Vandenhoeck + Ruprecht, 8. Auflage 2015