

Motivationshilfen

(nicht nur) für Kinder und Jugendliche mit ADHS

CORINNE HUBER

Kinder und Jugendliche sind grundsätzlich auf Motivationshilfen von aussen angewiesen. Einige brauchen dabei mehr Unterstützung als andere. Mit fortschreitendem Alter wächst eine Eigenmotivation heran. Besonders spürbar ist das für Eltern in der Trotzphase, während der Pubertät und in der Spätpubertätsphase bei den volljährigen jungen Erwachsenen, die noch in der Berufsausbildung und dementsprechend finanziell abhängig von zu Hause sind.

Eigenmotivation für all das zu entwickeln, was sich wohlig anfühlt, interessant ist, Spass macht und Erfolg verspricht – also ein zeitweiliger Garant für eine Ausschüttung von Glückshormonen sein kann – ist für die meisten Menschen kein Problem. Aber eine intrinsische (von innen kommende) Motivation für Uninteressantes, unbeliebte Pflichten und Aufgaben mit teils unsicherer Erfolgsgarantie zu entwickeln, die Anstrengung, Durchhaltevermögen,

Frustrationstoleranz oder Misserfolg beinhalten können, ist viel schwieriger.

Erschwerte Eigenmotivation

Menschen mit ADHS (oft gekoppelt mit einer Hochsensibilität) haben es dabei durch eine neurophysiologische Disposition viel schwerer. Das Aufbringen von Eigenmotivation, aber auch das Übertragen einer grundsätzlich vorhandenen intrinsischen Motivation auf eine geforderte Handlung, steht ihnen nicht immer gleichermaßen zur Verfügung. Trotz meist guter Intelligenz kann dies sowohl bei Kindern, Jugendlichen, als auch bei (jungen) Erwachsenen zu Disziplin- und Motivationsblockaden führen. Das lässt sich manchmal in Lern- und Erledigungsblockaden ablesen und kann Misserfolge nach sich ziehen. Dieses «Wollen, sich aber nicht aufraffen können» bereitet in ungeahnter Weise vielen von ADHS Betroffenen grosses Kopfzerbrechen. Scham, Trauer, Wut auf sich selbst, Frust und in Folge innere Selbstsabotage, die zu einem verminderten Selbstwertgefühl bis hin zu depressiven Verstimmungen führen können, sind dabei nicht selten.

Fast jede Aufgabe aber, jede elterliche Anweisung, jedes Schulfach, jeder Beruf beinhalten Abschnitte, die je nachdem als «nicht so interessant» eingestuft und empfunden werden. Um die Hürde des sich Überwindens trotzdem zu nehmen und trotz Enttäuschungen (über sich selbst) und mögliche Niederlagen immer wieder Kraft und Mut für einen Neuanfang aufzubringen, braucht es anfänglich Motivationshilfen von aussen und das Erlernen von Selbsthilfestrategien zur Steigerung intrinsischer Motivation.

Man muss die Dinge nehmen, wie sie kommen; man muss aber alles unternehmen, dass sie so kommen, wie man sie nehmen möchte.

Curt Goetz

Die Begleitung von Kindern und Jugendlichen (und jungen Erwachsenen) mit ADHS auf ihrem Weg zur Selbstständigkeit erfordert von Eltern also einen Mehraufwand in Form von Motivationshilfen. Das ist eine Daueraufgabe über Jahre hinweg. Auch Lehrpersonen haben – per se – die Aufgabe, Schüler extrinsisch zu motivieren und zu unterstützen. Bei Schülern mit ADHS erfordert das im Rahmen des Möglichen erweiterte Massnahmen.

Ohne Erwachsene, die motivierend zur Seite stehen, haben ADHS-Betroffene meist weniger Chancen, einen schulischen und beruflichen Werdegang ihrem eigentlichen Potential entsprechend zu absolvieren und psychisch stabil zu bleiben. Es braucht Erwachsene, die «dran bleiben» und an das Kind, den Jugendlichen, den jungen Erwachsenen glauben. Sich als Eltern darauf einzustellen ist von Vorteil und wichtig, um Unsicherheit, Enttäuschung und Burnout auf Eltern- und Kindseite vorzubeugen.

Loslassen in Raten

Der Weg in die Selbstständigkeit ist von Anfang an bei allen Kindern ein stetiger. Es ist seitens der Eltern ein langsames und altersentsprechendes Heranführen. Kinder mit

ADHS, die in emotional-sozialen Bereichen etwas reiferverzögert sein können und manchmal durch Teilleistungsschwächen gebremst werden, brauchen dafür meist etwas länger. Für Eltern bedeutet das ein ständig neu einzuschätzendes Pendeln zwischen Anleiten, Führen und Loslassen. Dies sollte den Fähigkeiten des Kindes angepasst, auf verschiedenen Ebenen zeitgleich und differenziert ausgeführt werden. Eine stete Herausforderung!

Ein Kind in die Selbstständigkeit zu begleiten bedeutet optimalerweise ein «Loslassen in Raten». Was ist damit gemeint? Hat ein Kind, Jugendlicher oder junger Erwachsener altersentsprechend bereits genügend bis gute Fähigkeiten für selbständiges Denken und Handeln entwickelt, können mehr Freiraum gewährt und höhere Anforderungen gestellt werden. In reiferverzögerten Bereichen sollte aber noch eine «verlängerte, unterstützende Hand» zu erreichen sein.



Als Jugendlicher mehr Freiraum zu erlangen sollte gleichzeitig bedeuten, im Verhältnis dazu mehr Verantwortung zu übernehmen, auch wenn noch zu Hause gelebt wird.

Einem entwicklungsverzögerten Jugendlichen, jungen Erwachsenen mit ADHS mit den Worten «jetzt bist

du alt genug» oder auf Aufforderungen von unqualifizierten Leuten aus dem sozialen Umfeld oder therapeutischen Bereich hin – «werfen sie den Sohn/ die Tochter ins kalte Wasser», «lassen sie endlich los» – abrupt die Unterstützung zu entziehen, kann sehr unangenehme, zerstörerische und weitreichende Folgen für den jungen Menschen haben. Übermäßig behütendes, blockierendes «Festkleben» natürlich ebenso. In letzter Instanz sind es überwiegend die Eltern, bei Alleinerziehenden meistens die Mutter, die ein verunsichertes «Kind» auffangen, emotional stabilisieren und zu neuen Zielen motivieren. Schritt für Schritt, präventiv gedacht und sorgsam abgewogen – unter Berücksichtigung von pädagogischem und fachspezifischem Knowhow – können angestrebte Teilziele erreicht werden und schlussendlich zu einer abgerundeten Ablösung vom Elternhaus führen. Bei von ADHS betroffenen jungen Erwachsenen darf dies länger dauern, auch wenn es nicht so sein muss.

Die Entwicklung zur effektiven Selbständigkeit hin findet mit einer adäquaten Unterstützung letztendlich



schneller und meist erfolgreicher statt, als ein forcierter Ablösungsprozess.

Hauptaspekte für eine motivierende, praktische Unterstützung

Als gute Voraussetzung für die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen – im speziellen denjenigen mit ADHS – ist eine positive innere Einstellung und ein gutes Einfühlungsvermögen. Freude am Helfen und «starke Nerven» sind dabei nur von Vorteil.

Extrinsische Motivation praktizieren (Aussenstimulation)

- Anleiten und führen anstatt überbehüten (hin zu Eigenverantwortung)
- Ermutigung und realistisches Lob
- Pendeln zwischen fordern und «gewähren lassen»
- Weniger reden, mehr führen mit Geduld, Flexibilität, Humor und Gelassenheit
- Viele Wiederholungen für Nachhaltigkeit
- Glaube an das Kind, den Jugendlichen, den jungen Erwachsenen

So wird das Selbstwertgefühl gestärkt und die Chance auf Erfolg erhöht.

Selbstwert erhalten

Eine herzliche Beziehung – Liebe – ist das A und O, der Nährboden für alles und heilt Wunden.

- «Liebesband» pflegen und erhalten (**kein** Liebesentzug)
- Der Glaube an das Kind, den Jugendlichen kann Berge versetzen (stolz sein, auch unabhängig von Leistung)
- Gleichwertigkeit in der Familie und in der Schulklasse (keine Stigmatisierung)
- Verbale und nonverbale Kommunikation überprüfen (auf die «kleinen» Wörter achten, beispielsweise «eigentlich»...)
- Rückschläge annehmen, reflektieren und neue Wege suchen (fördert Frustrationstoleranz, Selbsteinschätzung und Resilienz)
- Ressourcen (Begabungen) stärken und fördern

Damit wird die Persönlichkeit gestärkt.

Stärkung der Selbstkompetenz

Je grösser der Freiraum, desto mehr Verantwortung soll übernommen werden.

- Einen Arbeitsauftrag präzise, schrittweise und altersentsprechend formulieren (und kontrollieren)
- In eine Aufgabe einsteigen, dranbleiben und sie zu Ende führen (mit Unterstützung)
- Aus dem «Hyperfokus» aussteigen (mit Unterstützung)
- Aufgaben in Eigenverantwortung (in der Familie, der Schulklasse, ...) zum Wohle aller Beteiligten ausführen (fördert die Sozialkompetenz)
- Nur ein bis zwei «Verbesserungspunkte» aufs Mal ins Auge fassen und diese verankern
- Regelmässige Rückschau fördert die Reflexionsfähigkeit

Permanentes Training der Empathiefähigkeit durch Achtsamkeitstraining und durch kommentierte Beobachtungen anhand von zwischenmenschlichen Begebenheiten.

Gespräche führen

In ruhigen Momenten – bei Jugendlichen oft am späteren Abend – oder terminlich vereinbart.

- Zuhören, zuhören, zuhören
- Nachfrage und echte Anteilnahme
- **Kurze** Gespräche zu vereinbarten Themen (Planen, Abmachungen treffen, Belohnung besprechen, Konsequenzen bei Nichteinhalten festlegen)
- Offene Gespräche über unverfängliche Themen führen
- Über «Gott und die Welt» oder Fachgebiete des Kindes, Jugendlichen diskutieren
- Zusammen lachen

Das gibt Geborgenheit, fördert das Sicherheitsgefühl, stärkt das Vertrauen und gibt Hoffnung.

Impulse für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

(mit und ohne ADHS)

Der Weg zu mir selbst ist entscheidend, stärkt und schützt:

- Ich darf so sein, wie ich bin.
Ich bin gut so, wie ich bin.
Anders sein ist auch normal.
- Ich muss nicht angepasst sein.
- **Aber:** Ich muss mich anpassen können.
- Ich muss Regeln einhalten, achtsam anderen Menschen begegnen, Arbeitsanweisungen genau so ausführen, wie

Die Arbeit wartet, während du dem Kind den Regenbogen zeigst. Aber der Regenbogen wartet nicht, bis du deine Arbeit beendet hast.

Chinesische Weisheit



Pläne schmieden

Zeit sichtbar machen (ein Gefühl für Zeit entwickeln). Altersentsprechend an Zeiteinteilung heranführen.

- Rituale pflegen, auch in der Schule
- Wochenplan erstellen (Pflichtstunden, fixe Freizeitbeschäftigung, effektive Lernzeit, Familien-Ämter, unverplante Freizeit, Bettruhe)
- Agenda, Hausaufgabenbuch

es von mir verlangt wird und pünktlich sein. Ich muss Verantwortung für mein Handeln übernehmen.

- Normal ist, was Norm ist!

Ohne «Anders»-Denkende wäre unsere Gesellschaft farblos.

Coaching des Kindes, Jugendlichen und jungen Erwachsenen

Durch Eltern, Lehrpersonen, Lehrmeister, ...

● «Wie geht es dir? Wo stehst du? Was steht an? Wann? Wieviel Zeit brauchst du? Wie willst du vorgehen? Hast du alles zur Verfügung? Fehlt dir noch etwas? Wie besorgst du dir das? Was sind deine nächsten Schritte? Was brauchst du? Wie soll meine Unterstützung aussehen?»

● «Was hat dir gefehlt? Was hat dich gestört? Was hast du daraus gelernt? Was willst du ändern? Was möchtest du das nächste Mal anders machen? Wie willst du dabei vorgehen? Was benötigst du dazu?»

Dies fördert die Eigenverantwortung, ermöglicht spezifische Hilfestellung, begünstigt die Kooperation und hilft Überbehütung zu vermeiden.

● Plan für Prüfungen, Referate, grössere Arbeiten (Arbeitsschritte einteilen)

● Spontaner Tages-«Kurzplan» für Hausaufgaben (Leitfaden, Erinnerungshilfe)

Aktive schulische Unterstützung hin zur Selbstständigkeit ist von Vorteil.

Feineinstellung der Eltern

Sturheit und Druck lösen Ängste aus.

● Positive Erziehungseinstellung und liebevolle Beharrlichkeit («inkonsequente Konsequenz»)

● Nicht alles persönlich nehmen und verzeihen können

● «Überdosis Mama» und Abwesenheit des Vaters können wütend machen und blockieren

● Selbstreflexion ist zwingend – eigene Themen zur Entlastung des Kindes angehen («Opfer-Täter-Dynamik» durchbrechen)

Chaos und Unverbindlichkeit können zu Aggression – Depression führen.

Die Begleitung von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit ADHS kann eine grosse Herausforderung sein. Es hilft zu akzeptieren, dass:

- temporäre Überforderung, Erschöpfung

und Ohnmacht seitens der Eltern, aber auch der Kinder latente Begleiter sein können. Das ist normal.

- sich gute und schwierige Phasen während des gesamten körperlichen, geistigen und seelischen Wachstums der Kinder in meist schnelleren Abständen und mit stärkeren Ausprägungen ablösen können. Das ist normal.

- Entwicklungsschritte der Kinder und so auch Schritte in die Selbstständigkeit manchmal sprunghaft sind. Es kann dabei auch zur Stagnation oder sogar zu Rückschritten kommen. Das ist normal.

- Unsicherheit trotz dem Glauben an das Kind, Ängste trotz Vertrauen, zeitweilige Frustration über Treten an Ort, aber auch Trauer über Misserfolge, emotionale Schmerzen beim Loslassen des Kindes in eine nächste Entwicklungsstufe und Wut auf unachtsame einflussreiche Mitmenschen auftreten können. Das ist normal.

- der Hauptteil der Erziehung «Vertrauen» heisst. Eine Dosierung von verschiedenen Erziehungsinterventionen muss an die Bedürfnisse eines jeden einzelnen Kindes angepasst werden. Dazu gehört auszuprobieren, wachsam zu sein, zu reflektieren, zu korrigieren, sich neu auszurichten. Es gibt mehr oder weniger geeignete Strategien zum Begleiten von Kindern mit ADHS. Ein Erfolgsrezept mit Garantie gibt es aber nicht. Fehler passieren immer wieder einmal. Das ist normal.

Eltern sollen unbedingt gestärkt, bei wichtigen Entscheidungen miteinbezogen und bei Bedarf unterstützt werden, um stark für ihre Kinder zu sein.

Zur Erinnerung: Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene lieben Erwachsene mit Humor. Sie sind dankbar für entspannte, herzlich lachende Gesichter von Eltern und Lehrpersonen. Das motiviert und tröstet gleichzeitig

Ich bin ein Optimist. Ob das angeboren ist oder anerzogen, kann ich nicht sagen. Zum Optimistischsein gehört, das Gesicht der Sonne zuzuwenden und immer vorwärts zu gehen. Es gab viele dunkle Stunden, in denen mein Glaube an das Gute auf eine fürchterliche Probe gestellt wurde, aber ich wollte und konnte nicht aufgeben. Dann hat man verloren.

Nelson Mandela



Corinne Huber
Coach SCA, Heilpädagogin, Lehrerin
Praxis für Coaching & ADHS-Beratung / Hochsensibilität
Heilpraxis für Craniosacrale Tiefenentspannung in Basel
www.ads-beratung.ch

Hinweis der Redaktion:

Dieser Artikel wurde 2014 als Gastbeitrag für das gemeinsame Seminar «Selbstständig werden: wann und wie?» der Asperger-Hilfe Nordwestschweiz und elpos Nordwestschweiz erarbeitet und für die elpost von der Redaktion leicht bearbeitet und gekürzt. Im Originaltext wurden neben ADHS-Betroffenen immer auch solche mit Asperger und ADS gekoppelt mit einer Hochsensibilität erwähnt. Diese Begriffe wurden aus Gründen der leichteren Lesbarkeit weg gelassen. Die Betroffenen sind aber immer mitgemeint.