

**Dr.med. Ursula Davatz**

6.9.2014

## **Umgang mit der Gefühlswelt bei ADHS in der Pubertät**

[Audio](#)

### **[00:00:00.240] - Sprecher 1**

Ich möchte mich als Erstes entschuldigen. Ich suchte Toiletten und hiess, runterzugehen. Ich habe mich dann verirrt und erinnert, dass ich mit anderen Studien herausgekommen bin. Ich hatte mal eine Patientin, die von der Bez in die Kantonsschule ging. Oh nein, muss ich Hochdeutsch reden? Gerne. Lieber Hochdeutsch. Also gut. Ich hatte mal eine Patientin, die ging von der Bezirksschule im Kanton Aargau in die Kantonsschule und dann hat sie am ersten Tag die Toilette nicht gefunden. Dann hat sie so eine Panik gemacht, dass sie psychotisch geworden ist und nie mehr die Kantonsschule besuchen konnte. Es gibt eine andere Geschichte. Ein Delinquenter, der gerade aus dem Gefängnis gekommen ist in New York, der ging in eine Bar und wollte dort die Toilette benutzen. Und dann hat der Barbesitzer gesagt, nein, das darfst du nicht. Und dann ging er in den nächsten Waffenladen, hat eine Pistole gekauft, ist zurückgegangen, hat den erschossen. Also ich habe jetzt weder die Kantonsschule nicht gemacht, noch habe ich jemand erschossen, aber ich bin zu spät gekommen. Und das ist in der Schweiz natürlich was ganz Schlimmes. Aber ADHS Kinder machen es ja nicht immer ganz so richtig. Und wir haben gehört, man darf Ausnahmen haben und alles ist okay.

### **[00:01:30.000] - Sprecher 1**

Vielleicht noch ganz schnell etwas zu meiner Person. Ich bin Psychiaterin und Familientherapeutin. Ich habe an sich Erwachsenenpsychiatrie gelernt, aber ich berate sehr viele Eltern von ADHS Kindern. Ich bin Eltern von Pubertierenden, habe schon lange mit der LPOS zusammengearbeitet und von dort her erachte ich mich auch etwas als Spezialistin im Gebiet ADHS und auch bei den Kindern. Ich führe im AGA eine Gruppe für Eltern von ADHS Kindern. Die ist jeweils einmal im Monat an einem Donnerstag. Man findet es auf meiner Webseite. Ich glaube, die Webseite ist bei der Elbphilharmonie auch bekannt. Sonst müsste ich es schnell aufschreiben. Ich werde auch den Vortrag aufnehmen und dann auf meine Webseite laden. Ich bin verheiratet, habe drei erwachsene Kinder und bin viermal Großmutter. Jetzt aber zum Thema. Zu Zeiten von Freud und viel danach noch hat Freud gesagt und alle seine Nachfolger, die wichtigste Zeit der Entwicklung sind die ersten drei Jahre und während diesen drei Jahren werden alle möglichen Traumata gesetzt und das macht dann die psychiatrische Krankheit. Ein Teil von dem wird noch verwendet, aber nicht mehr so viel. Ich sage, eine ganz wichtige Zeit, in der sich psychiatrische Krankheiten entwickeln, ist die Pubertät. Während der Pubertät, also man sagt ja in der Pubertät, das ist die Zeit, da die Eltern schwierig werden.

### **[00:03:22.440] - Sprecher 1**

Das heißt, die Eltern werden vom Sockel gestoßen, das Kind, der Jugendliche, die Jugendlichen müssen ihre eigenen Wertvorstellungen finden, ihre eigene Verantwortung übernehmen. Und das geht natürlich nicht so ohne weiteres. Das ist eine Umwandlungsphase, eine ganz wichtige Entwicklungsphase. Und viele der psychiatrischen Krankheiten nehmen dort ihren Anfang. Darum ist es so wichtig, dass man in der Pubertät mit den Kindern gut umgeht. Also dass man etwas Kompetenz hat, wie die Jugendlichen zu Hand haben. Etwas ganz Wichtiges, während dieser Phase ist die Kontrolle, die Handhabung der

eigenen Gefühlswelt und so ist sie auch der Titel. Also wie lerne ich mit meinen Emotionen umzugehen? Und aus der Neurobiologie weiß man heutzutage, dass in dieser Phase sich auch das Gehirn umgestaltet. Und das Gehirn ist ein komplexes Organ. Ich zeige es dann als immer an meiner Hand. Ein ganz einfaches Hirnmodell, das habe ich von einem Amerikaner, von Dennis Siegel, gelernt. Das Großhirn, die Hirnrinde wären meine Finger, der Daumen ist das limbische System, das ist für das Emotionale, ist für die Emotionen zuständig. Und mein Handgelenk und dahinter wäre das Motorische Gehirn. Das sind die Gehirnzentren, die automatisch funktionieren und die zuständig sind für alle unsere Körperfunktionen. Das limbische System, also der Daumen, ist da mitten im Hirn.

### **[00:05:01.920] - Sprecher 1**

Das limbische System ist sehr vernetzt mit allen anderen Hirnteilen. Und über dieses läuft die Regulation der Gefühle und natürlich dann auch die Regulation der Wahrnehmung. Also wenn ich in schlechter Laune bin, dann sehe ich alles negativ. Also wenn ich negative Gefühle habe, dann färbt sich meine Wahrnehmung negativ. Wenn ich positive Gefühle habe, dann färbt sich meine Wahrnehmung eher positiv, so ganz einfach ausgedrückt. Jetzt, damit die jungen Menschen lernen, ihre Gefühle zu regulieren, das sind so integrative Zentren, die sind alle miteinander verbunden, also das limbische System, das Emotionsherren, ist verbunden mit dem Denken und Denken und Fühlen geht ineinander. In Lenzburg war vor kurzem eine Ausstellung über Entscheiden. Hat Sie irgendjemand gesehen? Ja? Und da hat man auch sehen können oder lesen können, die Entscheidung läuft schlussendlich immer über das Gefühl. Und zwar, das habe ich gern, nein, das stoße ich ab. Und wenn das limbische System etwas abstoßt, dann wird nichts mehr gelernt. Also man kann nicht nur kognitiv im Großhirn lernen. Man braucht dieses limbische System für die Motivation, man braucht es für die Energie. Wenn man depressiv ist, ist das runtergefahren. Jetzt, damit die jungen Menschen lernen, mit ihren Gefühlen umzugehen, dass sie lernen, ihre Gefühle zu handhaben und auch immer wieder zu regulieren, sind sie angewiesen auf ein gutes, tragfähiges Umfeld.

### **[00:06:56.320] - Sprecher 1**

Denn wenn das Umfeld nicht sehr tragfähig ist, wenn im Umfeld schon viele Probleme vorhanden sind, die Mutter instabil, der Vater instabil, arbeitslos und so weiter, dann getraut sich dieses junge Individuum nicht, seine Emotionen zu lieben das sage ich jetzt zu leben, nicht auszuleben, denn die Jugendlichen sind ja dadurch gekennzeichnet "Himmel hoch jauchzend", zu Tode betrübt. Und man muss seine Gefühlsregionen ausloten, um zu wissen, wo steht es. Was sieht man eigentlich? Was fühlt man? Von dort her ist es ganz wichtig, dass diese jungen Menschen ihre Gefühle in der Interaktion mit ihrem Umfeld, das sind Eltern natürlich, Geschwister, Das sind Lehrer, das sind Lehrmeister. Die gehören alle zum Umfeld. Die Emotionen kann man nicht lernen zu regulieren einfach in einem Vakuum. Denn die Emotionen spielen eine ganz wichtige Rolle, auch das limbische System in der Beziehungshandhabung, in der Bindung, also von Mutter/Kind und natürlich auch Kind zum übrigen Umfeld. In der heutigen modernen Medizin und auch Psychiatrie hat man die Tendenz zu Schnelllösungen. Das heißt, wenn die Emotionen nicht gut reguliert sind, Medikamente. Man kann dann dämpfende Medikamente geben, man kann stimulierende Medikamente geben. Das heisst, man versucht die Emotionen chemisch zu regulieren. Ich verwende auch Medikamente, aber bei jungen Menschen habe ich die Haltung, man sollte denen keine Medikamente geben.

### **[00:08:43.170] - Sprecher 1**

Von Ritalin reden wir da noch extra. Also keine Psychopharmaka geben, die einfach die Emotionen runter dämpfen. Denn dann lernen diese Jugendlichen nicht selbst ihre Emotionen zu regulieren. Und jeder der Psychopharmaka nimmt oder schon genommen hat, sind es Antidepressiva oder auch Neuroleptika, weiß, wenn er sich gut beobachtet, dass er nicht ganz sich selbst ist. Und das sagen die Jungen auch, ich fühle mich nicht mehr richtig. Ich bin nicht ich. Ich erkenne mich gar nicht mehr. Also es ändert die Persönlichkeit. Und wenn man in der Persönlichkeitsentwicklungsphase schon Medikamente gibt, dann werden quasi die Regulatoren Die Alternative der Medikamente werden in die Persönlichkeit eingebaut. Und das kann es aus meiner Sicht nicht sein. Das finde ich nicht so gut. Aber das ist mein Credo. Die Psychopharmaka können die Entwicklung auch nicht beschleunigen. Eine Entwicklungsphase braucht immer ihre Zeit. Und in dem Sinn sage ich, gut Ding will Weile haben. Also damit sich die Jugendlichen gut entwickeln, braucht es Zeit. Und diese Zeit sollte man sich nehmen als Eltern. Wenn Sie sich mit den Jugendlichen auseinandersetzen, ist es wichtig, sich auch diese Zeit nehmen. Sie können es nicht so schnell nehmen dran. Und es ist keine vergeudete Zeit. Es ist wirklich gut investierte Zeit.

### **[00:10:28.920] - Sprecher 1**

Wenn Sie in der Auseinandersetzung sind mit dem Kind. Ein paar von diesen Prinzipien wurde gebracht am Teach mit zwei C, nicht mehr dem Kind persönlich sagen, du sollst, du darfst nicht, mach doch endlich. Also keine Befehle mehr, sondern nur, für mich ist wichtig, Regeln geben. Regeln geben, Wertvorstellungen, Prinzipien, dass das Kind diese dann selbst anschauen kann und schauen, was es für sich nimmt. Aber nicht mehr direkt "Mach das, mach das, mach das". Jesper Juhl, der sagt eigentlich schon beim Kleinkind, man muss das Kind auf Augenhöhe, also gleichwertig, gleichwürdig behandeln, aber nicht gleichwertig. Man ist natürlich älter, weiß mehr, aber gleichwürdig. Und der bringt das eigentlich schon bei den Kleinkindern. Bei ADHS Kindern lohnt sich das sehr, also zahlt sich das aus, dass man nicht direkt den Hals runterbläst und sagt, mach jetzt endlich, sondern benennt die Situation und dann mit der Regel arbeitet. Aber bei den Jugendlichen ist es so, ist das noch viel wichtiger. Jetzt, damit Sie einen klaren Standpunkt beziehen können Ihrem Jugendlichen gegenüber, Ihren Jugendlichen gegenüber, müssen Sie zuerst wissen, was eigentlich wichtig ist für Sie. Und häufig lebt man einfach seine Ethik, seine Moral, seine Wertvorstellungen und denkt gar nicht groß darüber nach.

### **[00:12:06.380] - Sprecher 1**

Und da ist dann oft hilfreich, wenn man überlegt, also ich frage in der ersten Stunde immer Eltern von Kindern, was ihr Vater ihnen weitergeben, was ihre Mutter ihnen weitergeben wollte, und wie sie es weitergegeben, also die Art und Weise, und dann was von dem haben sie auch weitergeführt bei ihren Kindern und wo haben sie korrigiert. Also wo war es ihnen gar nicht sympathisch und darum haben sie korrigiert. Also es lohnt sich in dem Moment nochmals mit den eigenen Eltern auseinanderzusetzen und zu schauen, was findet man gut und was will man etwas ändern. Aber es lohnt sich auf jeden Fall, sich bewusst zu werden, was meine Wertvorstellungen sind, was mir wichtig ist, und dann das dem Kind präsentieren. Von dort her sage ich, man soll seine Wertvorstellungen darstellen und gut bei sich bleiben. Keine Überzeugungsarbeit, keine Überredungsarbeit, keine Missionierungsarbeit, denn all das setzt Druck auf das Gegenüber auf Und wie Sie ja wissen, sind ADHS Kinder sehr sensibel auf Druck und Emotionalität. Und dann verwischen sie ihren Inhalt, indem sie zu viel emotionalen Druck aufsetzen. Also drum, ich mach's dann auch so bildlich, wenn das meine Wertvorstellungen sind und die will ich jetzt dem

Jugendlichen beibringen, dann sag ich genau, was ich finde und dann leg ich's auf den Tisch, aber ich sag nicht "Sieh doch endlich ein, sei doch endlich vernünftig!" Das setzt Druck auf und da sind ADHS Kinder sehr sensibel und sie wehren sich dagegen.

### **[00:13:53.000] - Sprecher 1**

Jetzt ist klar, die Jugendlichen werden nicht einfach sagen, ja, du hast recht. Sie werden sagen, du bist hinter dem Mond zu Hause, du kommst überhaupt nicht raus, du bist von gestern. Heute geht das ganz anders. Und dann sage ich, ja, dann bin ich halt von gestern, aber es ist mir trotzdem wichtig. Und dann ist wieder der Moment, dass man nicht Druck aufsetzt, sondern eher, also ich sag dann auch, man muss selbst überzeugt sein von dem, was man sagt und nicht die Jugendlichen überzeugen wollen. Denn das ist alles nur Druck und Öl ins Feuer. Eine weitere wichtige Sache ist, dass, wir reden ja von Gefühlen, dass sie mit dem Kind zusammen lernen, über Gefühle zu reden. Das heißt, wenn irgendetwas schiefgelaufen ist und alles ist aus dem Ruder gelaufen, man ist wütend geworden, Tränen sind geflossen, vielleicht noch Dinge sind zerstört worden, dass man nicht in dem Augenblick, wo es so heiß ist, dann mit seiner Moral kommt, sondern dass man sich das zuerst mal setzen lässt. Und da gehe ich sogar so weit, dass ich sage, wenn man selbst nicht ruhig ist, sollte man überhaupt nichts durchsetzen wollen. Dann sollte man eher einfach warten, bis alles abgeflaut ist, und dann wieder zurückkommen auf die Situation.

### **[00:15:23.260] - Sprecher 1**

Manchmal geht es erst nach einem Tag, manchmal geht es schon nach einem halben Tag, manchmal erst nach einer Woche. Ich kann mich nicht vergessen, was da war. Und dann zuerst die Situation anschauen. Also, du hast das gemacht, ich habe das gesagt, du bist dann wütend geworden, du hast was kaputt gemacht. Also einfach den Ablauf, den Prozess etwas miteinander analysieren. Und dann, der Höflichkeit halber, und weil wir ja bessere Kontrollübungen haben, zuerst dann den Jugendlichen oder die Jugendlichen fragen, was ist in dir vorgegangen? Was hat dich wütend gemacht? Was hat dich verletzt? Was hast du gedacht? Also, dass das Kind dann über seine Gefühle reden muss. Und dann wäre es wichtig, dass man Verständnis zeigt. Aha, ich sehe, aus welcher Sicht ich komme. Ich denke, du gekommen bist. Und nicht gleich aber, man müsste es eigentlich so machen. Denn dann geht wieder der Kampf los. Sondern zuerst, man sagt dem in der Psychosprache, validieren, also wertschätzen, was das Kind sagt. Auch wenn man nicht damit einverstanden ist oder es komisch findet. Wertschätzen und dann zur eigenen Situation übergehen. Und dann sagen, was einem nicht gepasst hat, was einen verletzt hat, was einem... Unsicher gemacht hat, erschreckt hat oder was auch immer.

### **[00:16:49.580] - Sprecher 1**

Also zuerst die Jugendlichen und dann kommen die Erwachsenen. Gefühle in Worte zu fassen ist etwas ganz Wichtiges. Und wir lernen das alle in der Therapie. Also wir reden ja nur mit den Leuten. Es gibt auch noch ein paar andere Therapien, aber ich bin hauptsächlich am Reden. Und da ist es wichtig, dass die Leute lernen, ihre Gefühle in Worte zu fassen. Und wenn jemand zum Beispiel sagt, es geht mir schlecht, dann sage ich, das sagt mir nichts. Wie? Also ja, ich muss nach den Gefühlen fragen. Und indem die Jugendlichen ihre Gefühle benennen, beschreiben müssen, möglichst genau, und auch die Eltern ihre Gefühle, ihre Empfindungen, ihre Wahrnehmungen beschreiben, passiert eine Differenzierung

im Gehirn und man sagt, wenn man Gefühle, die da im limbischen System aufwallen, in Worte fassen kann, dann kann man sie besser ablegen in der Hirnrinde und dann wird Energie wieder frei. Wenn Gefühle immer da Wenn wir den Kreis drehen, dann ist sehr viel seelische Energie absorbiert und der Prozessor speichert. Der funktioniert nicht so gut. Also von dort her lohnt es sich, das ist eine allgemeine Regel, dass wenn man Gefühle in Worte fassen kann, dass man wieder freier wird und das Hirn wieder besser ins Lot kommt.

### **[00:18:27.270] - Sprecher 1**

Das heißt natürlich nicht, dass Sie tagelang, nur immer über Gefühle reden müssen. Irgendwann mal hat es auch wieder eine Grenze. Und der Alltag oder die Nacht muss weitergehen. Aber man hat festgestellt, wenn Menschen lernen, ihre Gefühle auszudrücken, sind sie weniger davon belastet. Und so sagt man, geteiltes Leid ist halbes Leid, also da kann man darüber reden. Und das war auch in Lenzburg in dieser Ausstellung. Wenn ein Mensch gestresst ist, dann werden Hormone ausgeschüttet bei den Frauen und bei den Männern. Bei den Frauen etwas mehr. Das ist das Oxytozin. Das ist ein Hormon, das ausgeschüttet wird, wenn man Kinder stillt. Man sagt ja stillen, das heisst, man wird dann still. Man wird ruhig. Auch die Großmutter, die ein Kind auf dem Arm hält und das Fläschchen gibt, wird still. Die schüttet er einerseits Adrenalin und Dopamin aus, das sind so mehr die aggressiven Hormone, die man braucht in der Wirtschaft, um kämpfen und die beste Firma zu sein. Und man schüttet aber auch Oxytozin aus. Man nennt es auch Kuselhormon. Das heißt, man rückt näher, man will reden, man will austauschen. Und das kennen Sie wahrscheinlich alle, dass wenn man unter etwas leidet, möchte man mit jemandem reden.

### **[00:20:11.750] - Sprecher 1**

Speziell die Frauen. Die Männer müssen, es hat ein paar hier, Sie müssen mir dann nachher widersprechen. Die Männer haben etwas mehr Mühe. Es ist oft ehrenrührig für Männer, über Gefühle zu reden. Und man sieht es oft als etwas Schwaches an. Aber Ich sage nein, es ist eine Stärke. Und es macht den Frauen großen Eindruck, wenn Männer über Gefühle reden können. Und von dort her dürfen sie auch ihren Jungen beibringen, über Gefühle zu reden. Es ist nichts Ehrenruhiges. Es sind nicht nur die Mädchen, die das lernen müssen. Jetzt, wenn Sie ins Argumentieren hineinkommen, also Jugendliche sind sehr gut im Argumentieren. Und wenn man etwas von ihnen verlangt, das sie nicht wollen, dann wechseln sie das Thema, ja, aber du hast auch und der hat auch nicht und so. Also sie finden immer eine Ausrede, warum sie nicht mitmachen müssen. Und da sage ich, lassen Sie sich nicht ablenken von diesem wilden Gang, sondern, und lassen Sie sich nicht in jede Verästelung hineinziehen und in Argumente hineinziehen, sondern kommen Sie immer wieder zurück zu Ihrem roten Faden. Ja, ich sehe, was du da alles sagst, aber ich will wieder zu dem zurückkommen. Also kommen Sie zurück zu Ihrem roten Faden und versuchen dort wieder Ihr Prinzip darzulegen, Ihre Regeln.

### **[00:21:52.340] - Sprecher 1**

Ja, das habe ich schon gesagt. Also die Prinzipien nicht durchsetzen in der Hitze des Gefechts, sondern warten, bis alles etwas ruhiger geworden ist. Und erst dann wieder mitkommen. Jetzt eine weitere Regel setzen Sie, und da sind Frauen jetzt sehr anfällig drauf, setzen Sie Ihre Prinzipien nicht durch mit dem eigenen Leiden. Also wenn du dich so benehmst, dann bekomme ich eine Herzattacke oder ich bekomme

einen Asthmaanfall oder ich bekomme eine Migräne. Das ist schon sehr stark, da macht man es dann mit psychosomatischen Symptomen. Man kann aber nur sagen, das enttäuscht mich sehr, dass du das so gemacht hast. Das verletzt mich wahnsinnig, dass du das nicht gemacht hast. All das sind emotionale Methoden, die man sich nicht erlauben kann. Um die Kinder auf die richtige Schiene zu bringen. Ist aus meiner Sicht nicht so gut. Wenn man sagt, das enttäuscht mich, dass du das gemacht hast, da hört man ja raus, man hat eine Erwartungshaltung gehabt an das Kind. Das Kind hat diese Erwartung nicht erfüllt. Und jetzt ist man enttäuscht. Und da sage ich, eigentlich haben wir gar kein Recht darauf. Das Kind muss nicht unsere Wünsche erfüllen. Das Kind muss erwachsen werden und Eigenverantwortung übernehmen.

### **[00:23:15.000] - Sprecher 1**

Sie müssen nur nach dem Wohlbefinden der Eltern sich benehmen, damit es denen möglichst gut geht, die sind später sehr aufgeschmissen. Wenn sie dann einen launischen Chef haben, dann überleben sie nicht. Weil alles, was sie machen, befriedigt den nicht und ihnen geht es auch nicht gut. Also von dort her setzen sie keine emotionalen Druckmittel auf, um das Kind auf den richtigen Weg zu bringen. Sondern bringen sie es eher neutral. Denn ADHS Kinder sind ohnehin schon sehr, sehr sensibel. Also wenn ich eine Mutter frage, wer von ihren Kindern merkt am ehesten, wenn es ihnen schlecht geht? Das ADHS Kind. Die merken diese Zustände sehr gut. Und wenn man da noch Druck drauf setzt, dann wirft sie es eher aus der Bahn. Also von dort her ruhige Dinge sagen. Wenn die Kinder sehr aggressiv sind, also ja, wenn ein ADHS Kind ausrastet, dann kann es böse Dinge sagen. Was nicht heißt, dass wenn man gleich böse Dinge zurücksagt, dass es dann das gut verträgt. Wir sagen immer, er teilt aus, aber er kann überhaupt nicht einstecken. Ganz normal für ADHS Kinder. In der Wut teilen sie aus, aber sie sind hochsensibel wie Mimosen. Und da sag ich, man darf nicht, also man sagt ja, wie man in den Wald ruft, so tönt es zurück, darf man noch nicht anwenden bei den Teenagern, sondern man muss das abdämpfen.

### **[00:24:48.320] - Sprecher 1**

Ich verwende dann immer den Begriff Welpenschutz. Also man muss den ADHS Kindern Welpenschutz zugestehen. Wenn Sie eine Mutter sehen, also eine Hundemutter mit kleinen, die kommen und beißen und machen, die haben so spitzige Milchzähne, die können recht weh tun. Mutter hat natürlich ein Fell, wir haben nur Haut, dann tut es etwas mehr weh, aber die lernen zu beißen, die üben. Das ist alles Übungsverhalten. Und die Hundemutter macht nur so oder läuft vielleicht weg. Aber sie beißt nie zurück. Und das ist der Welpenschutz. Und wir sollten nie im gleichen Maße, wir sollten überhaupt nicht zurückbeißen. Wir dürfen vielleicht Grenzen setzen, das dürfen wir, aber wir sollten nicht in gleichem Masse zurückbeißen. Wollen Sie etwas sagen?

### **[00:25:41.410] - Sprecher 2**

Ja, aber wenn da der Jugendliche aggressiv auf einen loskommt, ist das noch schlimmer.

### **[00:26:00.670] - Sprecher 1**

Verhaltensforschung bei den Tieren war an sich Arzt, aber hat dann das begründet. Das sogenannte Böse. Also aus meiner Sicht ist Aggression nie was Primäres. Aggression ist immer eine Verteidigung. Und man sagt immer, ja Aggression ist die beste Verteidigung. Und wenn das Kind aggressiv auf einem

loskommt, dann hat man es vermutlich vorher in eine enge oder Ecke gedrückt. Und da muss man wieder auf Fluchtabstand gehen, mental und körperlich. Und Fluchtdistanz sind zwei Armlängen. Also eine Armlänge und dann eine zweite. Vielleicht waren noch andere Dinge, die das Kind in eine Stärke gedrückt hat, irgendetwas in der Schule oder am Arbeitsplatz und dann kommt die Mutter noch und will etwas und du hast deinen Schulsack noch nicht aufgeräumt. Und dann macht es "Pum" und da wird er aggressiv. Aber da muss man halt dann beobachten und schauen, was war vorne dran und was hat er nicht. Die Explosion ausgelöst. Aber im Akutzustand nicht erziehen wollen, höchstens auf Distanz gehen, beruhigen lassen, denn Emotionen, also aufgewühlte Emotionen kann man nicht erziehen. Die kann man nicht kognitiv erziehen. Die kann man nur beruhigen. Drum, wenn Sie mit einem ADHS Kind eine Auseinandersetzung haben oder nur einen Kontakt haben, ist wichtig, dass Sie ruhiger sind als Ihr Kind.

### **[00:27:32.770] - Sprecher 1**

Und bevor Sie nur den Mund aufmachen und irgendetwas sagen, müssen Sie sich zuerst, ich sage jetzt zentrieren, beruhigen, dass Sie von Ihrem Mittelpunkt her dann etwas ruhig sagen können und vorher lieber nichts sagen. Vorher lieber nichts sagen. Und ich vergleiche dann das immer, also ich vergleiche die Emotionen mit Turbulenzen in fluiden Medien, wie der Luft oder im Wasser. Also ich rede von emotionalen Monsterwellen. Und wenn man gegen emotionale Monsterwellen eine Wand aufbaut, dann gibt es eine Springflut. Zunahme. Wenn die rein und raus gehen kann, dann ebbs sie irgendwann mal aus. Und sie müssen halt dann nicht Wand spielen, sonst geht die Springflut gegen sie. Und die hat recht zerstörerische Kraft, sondern eher auf Distanz und Ich.

### **[00:28:39.700] - Sprecher 2**

Habe noch eine Frage. Viele Elfen berichten mir, dass sie lange drei, vier Monate Manchmal versuchen ruhig zu bleiben und dann irgendwann explodieren. Sie sind es. Und manchmal, wenn wir dann das anschauen, ist es wichtig, dass man seine Bedürfnisse auch sagt, oder was man möchte.

### **[00:29:00.000] - Sprecher 1**

Das geht auch nicht. Nein, nein. Also ich sag da auch, man muss etwas sagen, wenn man das Wasser hier hat und nicht erst hier oder schon hier. Wenn man es erst hier hat und nicht schon hier. Das heißt, wenn Eltern merken, dass sie nicht vertragen, was der macht oder die, dann muss man schon das Gespräch suchen und dann seine Bedürfnisse nennen. Aber die Bedürfnisse, jetzt kommt es wieder darauf an, Gefühle müssen formuliert werden und nicht aus agiert. Also wir sind verpflichtet unsere Gefühle zu formulieren, aber diese nicht einfach aus zu agieren. Und wenn wir explodieren, agieren wir natürlich aus. Und da sage ich, wenn man verletzt wurde durch das Kind, darf man schon sagen, das was du da gesagt hast, hat mich verletzt, oder was du gemacht hast, hat mich verletzt. Aber nicht, nicht dann zusammenbrechen und ich mache jetzt Herzinfarkt oder irgendetwas. Was somatisches, sondern wirklich nur benennen. Und was ich oft auch verwende, ich sag dann, kannst du das nachvollziehen? Das habe ich mal einem Workshop zwischen den Ehepartnern gebracht, dass man immer dann das Gegenüber fragt, kannst du das nachvollziehen, dass mich das verletzt hat? Und in ruhiger Phase kann das Kind das sehr wohl nachvollziehen.

### **[00:30:23.360] - Sprecher 1**

Die kommen ja auch als sich entschuldigen. Also nicht alles aufstauen lassen und einfach immer tolerant sein und gar nichts machen früh genug etwas sagen aber auf ruhige Weise und wüten wird man auch manchmal da sage ich man soll nicht aufs Kind schießen und sagen du unmöglicher Typ oder du bringst nie zu etwas. Die Juristen sagen, da argumentum ad personam, also Tiefschlag auf Schweizerdeutsch in die untere Region. Also nicht das Kind in seiner Persönlichkeit vernichten, sondern ich sage dann eher in die Luft. Und sagen, ich bin so wütend, ich bin so rasend, es macht mich wahnsinnig verrückt. Also auch wieder seine Gefühle benennen, man kann sich auch etwas zeigen, aber nicht mit dem aufs Kind los. Denn sobald man aufs Kind los geht, dann erwartet man Unterwerfungsverhalten und Machtkonflikt und man will ja siegen. Und häufig macht man dann Zweiten und dann ist man verrückt, dass man verloren hat und dann geht man wieder los. Und das ist nicht so gut.

### **[00:31:30.220] - Sprecher 2**

Was macht man, wenn ein Kind dauernd solche Wutausbrüche hat und sich nicht regulieren kann und man selbst vielleicht ein, zwei Mal schafft, das Kind zu beruhigen, aber das dritte Mal es einfach nicht geschafft und es selbst einfach auch.

### **[00:31:47.680] - Sprecher 1**

Mitgerissen.

### **[00:31:49.100] - Sprecher 2**

Wird mit den.

### **[00:31:50.380] - Sprecher 1**

Funktionen und Wut. Als kleines Kind, dann versuchen wir zu regulieren. Mit dem müsste man an sich reden. Was gibt es in seinem Leben, das ihn beruhigt? Und da schaue ich immer. Manche machen Sport, manche spielen ein Instrument. Manche schreiben Gedichte. Also irgendetwas, das zum Kind gehört. Also herausfinden, was es gerne macht. Und dann, wenn die Wut da ist, kann man Klavierspielen gehen. Beethoven hat wahrscheinlich auch viele Wut. Ausbrüche gehabt. Aber die sind sehr schön musikalisch umgesetzt worden. Nicht jedes ADHS Kind ist so begabt wie Beethoven. Aber vielleicht gibt es andere Dinge. Man muss auch gar nicht so begabt sein. Man muss es einfach machen. Und indem man etwas anderes macht und etwas Motorisches macht, wird auch wieder Energie von da abgeleitet in die Motorik. Und Naturvölker machen das auch, wenn die Angst haben vor dem Regen. So war es früher. Dann haben die irgendein Ritual gemacht. Und etwas regelmäßig machen ist wie ein Ritual. Viele Erwachsene gehen Jogging, wenn sie eine wahnsinnige Wut haben auf das Geschäft. Ich muss jetzt abarbeiten und dann springen sie da durch die Gegend.

### **[00:33:23.520] - Sprecher 2**

Was macht man, wenn es eben ganz Kleinigkeiten wie solche emotionale Ausgaben hat? Ist das einfach dann wirklich die Langzeitwirkung von den Ablenkungen, vielleicht mit Sport oder so, dass das.

### **[00:33:38.300] - Sprecher 1**



Selbst vielleicht reguliert? Wie heisst der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt? Wir wissen ja nicht, was da innen alles vorgeht. Und dann sagen wir noch irgendein Wort oder nur einen Blick zum Kind muss man schauen, was könnte es machen, um seine Energie etwas abfließen.

**[00:33:37.990] - Sprecher 2**

Zu lassen. Reguliert sich die.

**[00:33:39.330] - Sprecher 1**

Ablenkung mit der Zeit? Das ist nicht nur das Wort, sondern was vorher war. Und von dort her müssen die lernen, sich selbst zu regulieren. In der Neuropsychologie und Psychotherapie jetzt das Wort der Achtsamkeit, also dass man lernt, achtsam in sich hineinzuhören. Also die japanische Teezeremonie ist so etwas, das man ganz langsam macht. Taiji ist so etwas, also die Kampfbewegungen sind ganz langsam. Und indem man sich so langsam bewegt, beruhigt sich da innen. Und indem man beobachtet, beruhigt sich. Und man sagt, wenn Kinder so Achtsamkeitstraining machen, wenn die da mitmachen, ich denke, Kinesiologie geht auch ein wenig in diese Richtung. Wenn ein Kind das lernt, dann strukturiert sich das Hirn um, anders, und dann lernt es besser, seine Emotionen zu regulieren. Aber das passiert nicht. Es passiert alles während der Pubertät. Und wir müssen etwas Geduld haben. Aber nicht uns aufregen, dass es sich über ein kleines Stäubchen so ausgeflippt ist, sondern einfach immer wieder diese Selbstregulationsmechanismen dem Kind nahe legen oder schauen, was es machen könnte. Es gibt die ganz einfache Übung im EMDR, also Eye Movement Desensitization Manche von Ihnen kennen es vielleicht. Man verwendet das weniger bei der Wut an, sondern mehr bei der Angst.

**[00:35:37.450] - Sprecher 1**

Wenn ein Mensch Angst hat, wenn er traumatisiert ist, und da kommen alle diese Angstbilder, dann geht man auf Motorik. Und eine Übung ist, ich schaue mit dem Kopf gerade aus, meine Augen muss ich bewegen, und ich bewege meine Hand. Ich muss immer meinen Augen nachschauen. Ich kann reden, aber ich kann nicht mehr denken. Und da holt man die ganze Energie in den Kopf. Olympischen System, Weg in die Motorik. Man könnte auch Seil hüpfen, man könnte auch balancieren. Im Yoga macht man den Einbeinstand, lauter solches Zeugs. Da geht man in die Motorik, da muss man sich beruhigen. Man kann auch in die Sauna gehen, da kann man auch nicht mehr verrückt sein, weil sonst verjagt sein. Und Sie können sehen, wie lange es ist ab. Ups! Jetzt verursache ich doch einen Unfall. Lieber nicht. Kein Schenkelhalsbruch. Ja? Ist das etwas da geantwortet? Und ich... Ja? Ja? Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Ja. Äh, äh, ADHS Kinder haben nicht gerne, wenn man Nein sagt. Und Nein... Und da im Teach kann das auch nicht sagen, was sie nicht tun sollen, sondern sagen, was sie tun sollen. Und von dort her, wenn sie Nein sagen, und er ist zu emotional geladen, dann machen sie eine Wand, dann gibt's einen Tsunami.

**[00:37:23.800] - Sprecher 1**

Also, und da ist die Regel, er macht da irgendetwas, was er nicht soll. Da müssen Sie was herausfinden, was er darf. Also, weisst du, mit dem sollte man eher das machen. Oder das eignet sich besser zum das machen. Also, aushausen. Ja. Sie müssen sanft hineingehen, nicht so abrupt und stopp, sonst machst du einen Tsunami. Ich weiß jetzt das Beispiel nicht, aber schauen, was er macht. Und er verwendet vielleicht ein falsches Instrument für etwas, was Sie nicht wollen. Und dann sagen wir, er hat eine Gabel und kratzt

auf den Tisch, und Sie wollen das nicht. Dann sagen Sie, ah, du willst malen. Komm, ich hab dir ein Blatt Papier. Und dann ganz schöne Farbe, das ist viel interessanter als die Gabel auf dem Tisch. Da kannst du viele Zeichnungen machen und nicht nur da ein paar Kratzer. Also umleiten in eine andere Beschäftigung. Aber nie, nein! Macht das Sinn?

**[00:38:28.330] - Sprecher 2**

Ich.

**[00:38:29.850] - Sprecher 1**

Finde das mit den.

**[00:38:37.720] - Sprecher 2**

Emotionen, wenn ich das von uns Eltern zum Kind anschau, das ist für mich noch steuerbar. Wo ich das ganz schwierig finde, ist, ich habe zwei pubertierende ADHS Kinder, ADES und ADHS Kinder zu Hause. Und die zwei zusammen, das geht gar nicht. Und das ist, also wenn ich sehr, sehr belastend bin, Ich versuche dann manchmal, dass ich zum Beispiel sage, wenn etwas explodiert ist, ein bisschen später, jetzt stellt euch hin, setzt euch hin und jeder erzählt, wie er es selber erlebt hat. Nicht mir, sondern seinem Bruder, dass er vielleicht sieht, weshalb, wie hat er es erlebt. Wir versuchen.

**[00:39:16.700] - Sprecher 1**

Mit Trampolin.

**[00:39:18.540] - Sprecher 2**

Und mit Musik.

**[00:39:19.600] - Sprecher 1**

Und so, aber ich würde wirklich manchmal am liebsten.

**[00:39:22.580] - Sprecher 2**

Eins meiner Kinder nehmen und ausziehen. Ganz, ganz schwierig, weil ich eigentlich noch keine wirklich guter Lösung.

**[00:39:39.260] - Sprecher 1**

Gefunden habe. Ich sage Ihnen jetzt zuerst, weil Sie erwachsen sind, was Sie nicht machen sollen. Beim Kind dürfte ich das nicht. Ich habe Geschwister, die erst im Erwachsenenalter, da kommen die Eltern zu mir, und dann hat die Mutter meistens den sogenannten Schwächeren geschützt gegen den Stärkeren. Und das machen sie nicht, aber vielleicht kann sonst jemand in den Sinn kommen. Und was dann passiert? Dann bekommt der Stärkere einen riesigen Wut auf das sogenannte Schwächere, meistens der Jüngere, und das geht bis ins Erwachsenenalter, und die sind feindselig miteinander, und es geht gar

nicht. Also von dort her nicht denken Täter/Opfer, sondern Prozess. Aha, ihr habt da ein Problem, was ist das Problem? Das Problem ist, Ihnen schildern lassen, nicht sich gegenseitig zu verhandeln. Das können die noch nicht. Und dann schauen, wie könnte ich eine Lösung finden. Also die können da noch nicht so vernünftig miteinander verhandeln, das sehen Sie ja in der Politik, da sind die erwachsenen Leute auch nicht sehr gut, sondern sagen, was ist das Problem? Und vom einen schildern lassen, vom anderen schildern lassen und dann Sie als Dritte überlegen dann, ja, wie könnte man da den Prozess wieder auflösen? Und überhaupt nicht juristisch denken, Täter, Opfer, böse, gut, gar nicht so, sondern wirklich nur Prozessdenken.

**[00:41:29.420] - Sprecher 1**

Und mit der Zeit lernen Sie dann das etwas und verhandeln dann selber. Aber wenn es halt gar nicht zu machen ist, dann machen Sie es wie Cäsar, dividere et impera, also teilen und dann regieren. Und dann muss halt jeder in sein Zimmer gehen, und die Kinder sind meistens weniger nachtragend als wir. Die streiten miteinander und dann sind sie wieder dicke Freunde. Und denen macht das gar nichts. Und das Streiten ist an sich soziales Lernen. Und da sage ich jetzt wieder, die Hunde, die rennen einander nach, die Katzen, die spielen. Ja, das Streiten gehört zum sozialen Lernprozess. Und oft wollen wir es zu früh abrechnen und an sich dürfen wir es nur abrechnen, wenn es, ich sage, zum Leben und Tod geht oder ihre Möbel zertrümmert werden. Das wollen sie auch nicht. Aber da hat ein Therapeut in der Drogentherapie, der Burkhardt, hat gesagt, mir ist lieber, dass in einem Haushalt die Möbel Ecken abhaben, als die Kinder. Das sagt auch etwas. Jetzt, wenn sie es halt nicht ertragen, dann trennen. Aber wie gesagt, eher den Prozess anschauen und was für eine Lösung hätten sie. Ich kann auch nur sagen, das ist schwierig, da weiß ich jetzt auch nicht wie.

**[00:42:49.210] - Sprecher 1**

Also einfach verlangsamten und nicht so schnell die Lösung haben. Und vielleicht... Ich habe schon.

**[00:42:55.660] - Sprecher 2**

Versucht, zum Beispiel das Stopp...

**[00:42:58.700] - Sprecher 1**

Ah, das geht nicht.

**[00:43:00.450] - Sprecher 2**

Das.

**[00:43:02.010] - Sprecher 1**

Geht.

**[00:43:02.200] - Sprecher 2**

Wirklich immer.

**[00:43:02.740] - Sprecher 1**

Eigentlich.

**[00:43:03.140] - Sprecher 2**

Bis der eine hört. Nicht immer derselbe, aber eigentlich immer einer.

**[00:43:06.620] - Sprecher 1**

Ja. Stopp geht auch nicht. Das ist wieder die Wand. Darum sage ich, eher den Prozess anschauen. Jetzt soll der eine mir erklären. Und dann der andere. Dann müssen die ja schon etwas lernen zu beschreiben. Was läuft eigentlich ab? Und das beruhigt schon. Da geht Energie vom limbischen System ins große Hirn. Und dann, ja, wird schon etwas ruhiger. Und eben, Sie dürfen auch sagen, "Oh, ich weiß auch nicht, wie das lösen. Dann sagen Sie, "Die Mutter ist dumm, jetzt machen wir es selber." Ja.

**[00:43:40.920] - Sprecher 1**

Und was ich immer erlebe, dann sagen die Eltern, das sind dann meistens schon Erwachsene, "Oh, kann ich in die Ferien gehen? Ist das Haus nicht abgebrannt? Was ich nicht weiß?" Und alles zerschlagen. Da sage ich, "Sie werden sehen, wenn Sie weg sind, kommen die besser miteinander aus, als wenn Sie da sind. Denn dann sind sie aufeinander angewiesen. Da hatte ich letztens so 2, und die sind dann auf einmal joggen gegangen zusammen. Und vorher hat es geheißen, der eine muss ausziehen, ich halt sonst nicht aus. Ja? (frau) Ich hab mich.

**[00:44:09.560] - Sprecher 2**

Früher immer ein bisschen zu früh eingemischt in den Streit. Das mache ich so in dem Elfenbildungskurs. Da halte ich mich manchmal bewusst raus. Solange sie nicht handgreiflich sind, gehe ich in die Küche, nehme einen Kaffee und dann lasse ich sie streichen. Und sie streichen wirklich weniger. Ich habe dann manchmal eben eher die Kleinen in den Schutz genommen. Das ist genau das.

**[00:44:46.380] - Sprecher 1**

Wenn man sich mehr rausnimmt, müssen sie es irgendwie selber wieder auf die.

**[00:44:55.320] - Sprecher 2**

Reihe kriegen. Bei Jungen.

**[00:44:59.280] - Sprecher 1**

Also, ich mein, jeder Boxkampf ist handgreiflich, beim Tennis spielen ist halt ein Ball dazwischen, aber da geht es ziemlich hart zu. Es gehört natürlich auch zu den Buben, dass die miteinander kämpfen. Und wir dürfen aus den Buben.

**[00:45:17.560] - Sprecher 2**

Keine Mädchen machen. Gibt es Beinbrüche.

**[00:45:21.480] - Sprecher 1**

Oder Schnitte oder was?

**[00:45:25.530] - Sprecher 2**

Vielleicht einen Armruf, eine Rattung nachzudrücken, weil der Teil schon irgendwo runtergefallen ist.

**[00:45:36.020] - Sprecher 1**

Ja, ja. Und also nicht bewusst... Ja, ja. Ja, ja.

**[00:45:46.640] - Sprecher 1**

Müssen Sie irgendwo so einen Boxraum einrichten oder sagen, geht auf die Wiese und streitet euch, da kann man nichts runterfahren.

**[00:45:53.820] - Sprecher 2**

Haben wir nicht.

**[00:45:54.550] - Sprecher 1**

Okay, okay. Also es gibt da viele kreative Methoden. Ich möchte.

**[00:46:03.120] - Sprecher 2**

Noch etwas fragen, wegen dem Lernen die Gefühle auszudrücken.

**[00:46:07.040] - Sprecher 1**

Ich habe einen.

**[00:46:09.270] - Sprecher 2**

Sohn und ich habe so oft versucht, ihn wieder mit ihm wieder etwas wahrzunehmen. Und danach zu sagen, zu fragen, was ist denn los, kannst du das nicht erklären oder so, das hat er.

**[00:46:22.140] - Sprecher 1**

Blindert abgeblockt, er.

**[00:46:23.660] - Sprecher 2**

Wollte nicht erlöschen.

**[00:46:25.940] - Sprecher 1**

Ja, in der Pubertät. Oder schon vorher. Ich denke, ganz generell fällt es Männern, Jungen, schwerer, darüber zu reden. Und es kommt dann immer darauf, wie wir fragen. Nie "Warum" fragen. Und das haben Sie auch gehört im "Teach": Was, wie, wann, wo, wie lange. Und in der Familientherapie lernt man das auch, das sind systemische Fragen, den Ablauf. Und wir Mütter fragen oft zu direkt, zu konkret, ja nicht fragen, was hast du gefühlt. Das geht überhaupt nicht. Man muss sie zum Beschreiben bringen. Was war denn da, was hat denn der andere gesagt? Also sehr konkret.

**[00:47:10.590] - Sprecher 2**

Ich weiß es nicht. Dann habe ich gesagt, was heißt jetzt das, du willst nicht darüber reden.

**[00:47:30.000] - Sprecher 1**

Der hat gemerkt, die Mutter will da etwas rausholen, da hat er blockiert. Der geneigte Leser merkt die Absicht. Okay, ich mach's noch schnell fertig, also damit ich da noch meine Sachen reinbringen. Also ADHS Kinder haben natürlich auch die Tendenz, als ich habe vorher gesagt, die Mediziner geben dann Medikamente, ADHS Kinder haben auch die Tendenz ihre Emotionen mit Drogen zu beruhigen. Da gehört das Haschisch dazu, es beruhigt auch tatsächlich, aber es birgt in sich die Gefahr, dass es eine zusätzliche Krankheit gibt und ich habe natürlich viele in der Psychiatrie, die über Haschisch psychotisch geworden sind, also schizophrenephase gemacht haben. Hat man lange negiert, dementiert, aber ist für mich absolut klar. Und das wollen wir sicher nicht, denn ihr Gehirn ist noch etwas empfindlicher auf diese Drogen. Jetzt, was brauchen denn die ADHS Kinder in der Jugend, damit sie zu gesunden Personen heranwachsen können? Und ich sage nur ein paar wenige Dinge. Das habe ich eigentlich schon am Anfang gesagt. Sie brauchen nach Möglichkeit ein stabiles Umfeld, damit sie getrauen, sich selbst zu sein. Und wir hatten in der vorhergehenden Gruppe eine Betroffene, die hat das sehr schön beschrieben. Die Mutter war sehr emotional und sie hat sich dann nicht getraut, sich selber zu sein.

**[00:49:03.780] - Sprecher 1**

Also sie hat sich stark zurückgenommen. Und damit die Jugendlichen sich da entwickeln können, braucht es ein möglichst stabiles Umfeld. Deshalb sage ich nicht, zu ihrem ADAS Jugendlichen sagen, bevor sie sich nicht selbst einigermaßen ins Lot gebracht haben. Sie können ja immer den Einbeinstand üben und wenn sie balancieren können, dann sind sie nicht so schlecht dran. Oder das dann auch nicht. Denn sonst nehmen die sich zurück, sie haben ein schlechtes Gewissen, sie denken, sie haben Schuldgefühle, sie denken, sie seien schuld, wenn es ihnen schlecht geht und das ist natürlich gar nicht gut. Und dann, das wäre wieder das Emotionale, verwenden Sie keine, das habe ich an sich vorher schon gesagt, keine emotionalen Erpressungsmethoden, so wie "das verletzt mich sehr, jetzt bin ich aber ganz traurig, jetzt bin ich aber ganz schwer enttäuscht", sondern sagen eher, was Sie erwarten. Also positiv, aber "das und das ist mir wichtig". Aber nicht "du solltest, du müsstest", sondern "mir ist wichtig, dass meine Kinder das und das lernen", denn das hat sich für mich bewährt. Es liegt mir am Herzen, das ist meine Moral. Also, dass Sie das, was Ihnen wichtig ist, in allgemeinen Regeln formulieren. Und dann sage ich halt wieder, was ich auch vorher schon gesagt habe, es ist wichtig, dass Sie überzeugt sind von Ihrem Standpunkt, nicht allzu ambivalent, und nicht, dass Sie die Kinder überzeugen.

**[00:50:36.080] - Sprecher 1**

Also, nicht missionieren, nicht überzeugen wollen, nicht überreden wollen, sondern einfach selbst gut bei sich sein. Punkt der Turbulenzen bringe ich dann, also Punkt der Turbulenzen, bringe ich als das Beispiel, ich habe mal zwei Piloten reden hören über die Steuerung des Flugzeugs und die haben gesagt, im Notfall, und die Luft macht ja Turbulenzen, Im Notfall überlässt man das Flugzeug am besten sich selbst. Und vielen ADHS Eltern habe ich gesagt, wenn die nicht wussten, was mache ich jetzt, was besteht die Prüfung nicht und so weiter und so weiter. Wenn man nicht ruhig ist und nicht weiß, was machen, lieber nichts machen. Denn falsch reinhauen, Öl ins Feuer gießen, übersteuern, bringt das Familiengefährd in einen Schleuderkurs. Und das ist nicht gut. Und so sagt man ja auch, Auto auf Eis sollte man so mit einem Finger steuern können. Also ganz locker, damit man sich gut anpassen kann. Wenn man so reißt, dann dreht es rum und dann überschlägt es sich. Also in manchen Situationen lieber nichts machen, als noch die ganze Situation aufheizt. Ja, das wären so ein paar Gedanken. Müssen wir schon aufhören? Wer hat noch Fragen? Sie dürfen natürlich noch weiter fragen.

**[00:52:03.230] - Sprecher 2**

Das ist.

**[00:52:06.790] - Sprecher 1**

Eine stimulierende Droge. Sie wirkt zwischen dem Motivationszentrum, dem limbischen System und den grossen Rändern. Ritalin ist. Ritalin hilft fokussieren. Und ADHS Kinder sind so leicht abgelenkt und mit dem Ritalin fokussieren die dann besser. Und dann können sie natürlich besser lernen, sich besser auf Prüfungen vorbereiten. Die Eltern sind vielleicht auch ruhiger, aber viele mit Ritalin sagen, ich bin dann nicht mehr mich selbst und haben es nicht so gerne. Ich verschreibe es auch. Wenn es Eltern wollen, verschreibe ich es. Aber wenn Eltern sagen, nein, ich will es anders versuchen, dann erlaube ich das den Eltern. Und wenn der Lehrer dann sagt, ich nehme das Kind nicht in die Schule, wenn es nicht Ritalin nimmt, dann sage ich, das ist nicht erlaubt. Aber solche Dinge werden gesagt. Jetzt außer Ritalin gibt es auch Neurofeedback oder ebenso Achtsamkeitsübungsmethoden, wie man sich auch zentrieren kann und wie man diese Zentren da im Hirn zwischen limbischem System und Cortex, wie man die verstärken kann, also wie man da Autobahnen machen kann. Und ich bin natürlich eher für solche Methoden, die nicht sonst im Körper eingreifen. Aber ich verwende es schon auch. Und ich habe auch Erwachsene, die studieren und die nehmen es dann immer für die Prüfung oder zum Lernen.

**[00:53:56.660] - Sprecher 1**

Ich lasse sie an sich immer wieder absetzen, dann wenn sie es nicht brauchen. Wenn Sie genügend Stimulation haben von außen her, dann sind sie so aktiviert, dass sie selbst genügend fokussieren können. Und dann natürlich in der Schule. Also ich bin mal eine Privatschule besuchen gegangen, die wollte sehr so soziales Lernen stimulieren. Da haben alle Kinder sich so im Kreis gesehen. Und das hat sie natürlich wahnsinnig abgelenkt. Dann haben sie gesagt, ihr müsst sie umdrehen, sie müssen zur Wand schauen. Und nur für bestimmte Dinge dürfen sie sich alle. Sonst macht jeder Faxen und keiner mehr macht Aufgaben. Ich weiß nicht, was wollt Sie noch?

**[00:54:38.840] - Sprecher 2**

Ja, man weiss ja.

**[00:54:45.000] - Sprecher 1**

Ich weiss noch nicht, wie Ritalin auf lange Zeit wirkt. Man sagt zum Teil, es kann einen verfrühten Parkinson machen. Denn es stimuliert die Dopaminbahnen, die da sind, von da nach da. Und im Kleinhirn hat es auch viele Dopaminbahnen. Und wenn das zu sehr ausgeschöpft wird, ja. Aber das weiss man noch nicht so. Bei Valium hat man auch gesagt, macht nicht süchtig. Und jetzt weiss man, dass es süchtig macht.

**[00:55:15.920] - Sprecher 2**

Was passiert, wenn ein Kind Ritalin verschrieben bekommt, das eigentlich nicht wirklich eine HS hat? Was kann da für Schäden verursachen, wenn man nicht mit dem Einnahmen von Ritalin?

**[00:55:30.000] - Sprecher 1**

Es werden im Moment keine direkten Schäden, das ist eher langfristig. Aber das Kind wird dann unnötig stimuliert und es beutet sich natürlich etwas aus. Kinder haben immer noch sehr viele Ressourcen, alle Organe funktionieren noch gut. Wenn man älter ist, wird es etwas schwieriger. Es passiert in dem Sinne kein Schaden, aber es darf nicht seine Persönlichkeit haben. Das ist nicht gut. Und die Langzeitschäden weiß man noch nicht so genau. Da hinten sind noch Fragen?

**[00:56:03.720] - Sprecher 2**

Ja, das von Parkinson, da möchte ich ein bisschen was dazu sagen. Das war eine kleine Studie, ich glaube, es war in den 90er Jahren in Brachten. Und das hat sich nie in irgendwelchen anderen Studien bestätigt. Und ich wurde sehr.

**[00:56:24.430] - Sprecher 1**

Vorsichtig.

**[00:56:26.500] - Sprecher 2**

Mit solchen.

**[00:56:27.840] - Sprecher 1**

Aussagen umgegangen.

**[00:56:31.000] - Sprecher 2**

Der ist seit 50 Jahren im Vitriolen. Er hat 60 Jahre oder sogar mehr. Seit über 50 Jahren im Vitriolen genommen und ausgetestet.



**[00:56:40.400] - Sprecher 1**

Ja, ja, aber nicht von allen Personen 50 Jahre lang. Ja, aber.

**[00:56:46.480] - Sprecher 2**

Wenn es solche Schäden gäbe, der Vitriolen nicht auf der Markt. Ich meine, die anderen Psychopharmaka, die ein paar Jahre dabei sind, die machen ganz.

**[00:57:01.140] - Sprecher 1**

Andere Schäden. Also wenn es nicht lukrativ.

**[00:57:14.720] - Sprecher 2**

Ist, dann würde es wahrscheinlich auch nicht so reagieren.

**[00:57:17.230] - Sprecher 1**

Wenn es nicht.

**[00:57:18.750] - Sprecher 2**

Lukrativ ist, wenn es keinen Sinn macht, das zu quatschen, dann ist es wahrscheinlich auch so, dass Öl und Methanin nicht Parkinson auslöst.

**[00:57:28.210] - Sprecher 1**

Aber ich weiss es nicht. Ich kann nur sagen, im Kleinhirn hat es viele Dopamin. Aber ich will Ihnen natürlich nicht Angst machen. Wir nehmen auch alle möglichen Stoffe zu uns mit den Nahrungsmitteln. Wir wissen nicht, was das alles für.

**[00:57:50.310] - Sprecher 2**

Schäden macht. (frau spricht).

**[00:57:56.980] - Sprecher 1**

Können Sie durchaus sagen, absolut. Ja, ganz klar, ganz klar. Und ich meine, man kann Ritalin... Also, früher hat man Ritalin nur im Kindesalter gegeben und bei 16 aufgehört. Heute gibt man es jetzt auch bei den Erwachsenen. Und manche machen da ganz große Schritte, die konnten sich vorher überhaupt nie eingliedern und jetzt mit Ritalin auf einmal geht. Und da bin ich sicher nicht dagegen.

**[00:58:45.000] - Sprecher 2**

Ich habe.

**[00:59:09.440] - Sprecher 1**

Keine Studie und sie ist sicher auch das Thema Italien. Ein Junge.

**[00:59:21.660] - Sprecher 2**

Von mir nimmt auch Italien. Vorher bekam ich in meinem Dokument den Namen "Madeleine selbst ist aggressiv, auch gegen Ritalin" Jetzt, weil ich das Ritalin nehme, sagt er "Weißt du, es eventuell das Dokument nehme, geht es mir besser, wie ich kann." Also ich war früher auch gegen Ritalin, bin selber aber auch verflossen, habe auch das Ritalin ausprobiert und ich muss ehrlich sagen, dass ich mir das selber machen würde, aber es ist für mich ist es Lebensqualität.

**[01:00:15.320] - Sprecher 2**

Also.

**[01:00:20.460] - Sprecher 1**

Ich denke Ritalin kann zum Teil Wunder wirken, also man sieht auch die starke Veränderung. Ich will einfach nicht, dass Lehrer verlangen, dass die Eltern ihrem Kind Ritalin geben müssen, wenn sie es nicht wollen. Und jede Familie muss das selber wissen. Jetzt habe ich viel mehr Geduld mit dem Kind. Sie müssen unbedingt einen Fragebogen ausfüllen.

**[01:00:45.680] - Sprecher 2**

Vielen Dank für's Mitmachen.