

Dr.med. Ursula Davatz

23.12.2020

Weiterbildung zum Thema ADHS/ADS für Eltern, Lehrer, Betreuungspersonen der Schule Weinberg-Turner

[Audio](#)

[00:00:00.000] - Sprecher 1

Ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen. Es geht darum, die Fragen zu beantworten, die Eltern gestellt haben vom Schulhaus Weinberg Turner. Wir haben im Rahmen einer Weiterbildung für die Eltern und Lehrer zwei Videos verschickt. Und eines, da ging es darum ADHS und Schulschwänzen, also Schulverweigerung. Und im anderen ging es darum schwierige Familiensituationen und Schulverweigerung. Wir haben uns vorgenommen, die Fragen auf Video aufzunehmen und sorgfältig zu beantworten. Und ich habe dazu Frau Irin Berli gefragt, Handarbeitslehrerin, sie kommt vom Werke dass sie die Fragen vorliest und dann auch selbst noch Fragen einbringt oder ihre Erfahrungen im Umgang mit ADHS Kindern uns mitteilt. Irene Berli ist von ADHS 20+ und wir arbeiten auch dort miteinander zusammen, haben schon viel Austausch gehabt und ich übergebe ihr jetzt das Wort, dass sie die Frage stellen kann.

[00:01:30.000] - Sprecher 1

Die erste Frage lautet, ich bin über den Satz in der Einleitung gestolpert, ist keine Krankheit. Als Mutter von zwei Kindern mit Diagnose ADHS und selbst betroffen habe ich gelernt, dass ADHS und ADS eine.

[00:01:54.610] - Sprecher 2

Krankheit ist. ADHS ist keine Krankheit. Adhs ist ein genetisch vererbter Genotyp, ein Persönlichkeitstyp. Man könnte auch sagen, ADHS ist eine Persönlichkeitsdiagnose. Aber eben eine Persönlichkeitsdiagnose und nicht eine Krankheitsdiagnose. Es wird in der medizinischen und psychiatrischen Welt immer mehr davon geredet, dass ADHS und andere psychiatrische Krankheiten miteinander vorkommen und man redet dann von Komorbidität. Die häufigste Krankheit, wirklich Krankheit, die kombiniert ist mit ADHS, ist die Suchtkrankheit. Da sagt man, 30% von ADHS haben eine Suchtkrankheit. Dann die zweite Kategorie ist der Autismus, also ADHS und Und Autismus wird zusammen genannt. Ich persönlich sage, Autismus ist eine extreme Form von ADHS. Also ohne die Hyperkinese. Dann beim Autismus sagt man 25% ADHS und ist kombiniert mit Autismus. Borderline Persönlichkeitsstörung. Ich selbst treffe auch viele Borderline Persönlichkeitsstörungen an. Und wenn ich dahinter schaue, dann sehe ich, dass es ADH Persönlichkeitstypen sind, die zu streng, zu eng erzogen wurden. Angststörung, das sagt man auch. Die Angststörung ist mit ADHS zu 15% kombiniert. Und das kann man auch wieder erklären. Die Angststörung tritt auf, wenn das Kind ständig kritisiert wird, immer Angst hat, davor etwas falsch zu machen. Adhs Kinder machen vieles nicht der Norm gerecht. Und von dort ziehen sie sich schlussendlich zurück.

[00:04:12.120] - Sprecher 2

Und dann kann es auch eine Angststörung geben. Es kann auch Zwangsstörungen geben. Das wird noch nicht so gebracht. Depressionen natürlich. Adhs Kinder kommen sich häufig als Verlierer vor. Und dann, ich sage ja, die Verliererkrankheit. Also Depression ist eine Verliererkrankheit. Also wenn man ständig das Gefühl hat, man ist nicht recht, endet man irgendwann mal in der Depression. Die bipolare Störung wird auch genannt. Und das sind in der Regel auch Menschen, die als Kind eine ADHS Persönlichkeit hatten und die auch eher sehr eng erzogen worden sind. Und wenn sie dann genügend von dieser Enge haben oder sie es fast nicht mehr aushalten, dann sprengen sie alle Grenzen mit einem manischen Schub. Und man redet dann von bipolar. Und unsere Statistik, man sagt zwei Drittel der Erwachsenen, bei denen ADHS diagnostiziert wird, haben eine zusätzliche Diagnose. Und da spricht man dann von Komorbidität. Und ich sage es wieder und ich sage es nochmal, nein, ADHS ist keine Krankheit, ADHS ist nur eine Persönlichkeitsdiagnose. Eine Persönlichkeitsdiagnose, die genetisch weitergegeben wird. Und sobald man von Komorbidität, also zwei Krankheiten, redet, dann sagt man ja, die Menschen mit ADHS, die müssten das loswerden. Und die Eigenschaften, die einer hergehen mit einem ADHS, die wird man in dem Sinn nie los.

[00:06:08.300] - Sprecher 2

Man kann nur lernen, besser damit umzugehen. Und darum gilt es. Und langsam wird das in der Wissenschaft auch mehr diskutiert, dass man sieht, dass ADHS Diagnose im Erwachsenenalter auch eben halt kombiniert ist mit anderen Krankheiten. Und man fragt sich dann, wie kommt es dazu, dass das zusammengehört? Und die Wissenschaft sagt noch immer, ich weiß nicht, wie das zusammengehört und ich sage da ganz klar, ja, es gehört zusammen, aber in dem Sinne, dass diese Persönlichkeitsdiagnose, das ADHS oder ADS, dass diese Menschen sehr viel vulnerabler sehen, sind auf Verletzungen, zwar wegen ihrer starken Sensitivität, wegen ihrer Sensibilität, und auf die Verletzungen dann häufig mit Aggression reagieren, die ADHSler, oder mit Rückzug und zurück, also mit Ausweichen, mit innerem Fluchtverhalten. Wenn man von einer Krankheit redet, bei ADHS und ADS, dann müssen sich Menschen mit dieser Persönlichkeitsdiagnose, mit diesem Persönlichkeitstyp, müssen ja immer davon ausgehen, ich bin nicht richtig und ich muss gesund therapiert werden. Und das geht nicht. Man kann nicht gesund therapiert werden, man kann nur lernen besser damit umzugehen. Aber als erstes muss das Umfeld lernen mit diesen Kindern besser umzugehen. Und nicht die Kinder schon am Anfang mit sich selbst. Denn ein Kind ist wie es ist, wie es ist.

[00:08:05.790] - Sprecher 2

Das ist spontan, hat seine spontanen Reaktionen. Und als erstes ist es das Umfeld, das lernen muss, mit diesen Kindern, mit diesen speziellen Persönlichkeitstypen umzugehen. Und wenn das Umfeld das lernt, dann hat man eine gute Chance, dass sich aus diesen Kindern interessante Kinder entwickeln können. Und in dem Sinn habe ich vor ein paar Monaten einen Artikel geschrieben. Der Titel lautet "Die Gene legen den Grundstein. Das Umfeld bestimmt die Krankheit". In dem Sinn sind die Krankheiten, die bei ADHS Kindern auftreten und dann erwachsenen Menschen mit ADHS, eigentlich alles Folgekrankheiten. Und das ist für mich so wichtig, denn wenn man an das denkt, wenn das Umfeld lernt, mit diesen Kindern umzugehen, dann braucht es nicht so viele Krankheiten daraus zu geben. Das hätte eine wichtige präventive Wirkung. Ich nehme einen anderen Artikel, und da geht es auch, das ist aus der Medical Tribune, und der Titel heißt "Adais zu wichtig, um ignoriert zu werden". Diesen Titel kann ich nur unterstützen, man sollte es nicht ignorieren. Es wird, also früher hat man gesagt, ADHS wächst sich aus,

mit 20 ist das alles vorbei. Aber Gene gehen nicht weg mit 20, die Auswirkungen von den Genen auch nicht. Das ist immer noch da.

[00:09:58.260] - Sprecher 2

Aber wie gesagt, man kann das Umfeld muss lernen, das Umfeld besser damit besser umzugehen und die betroffenen Personen müssen lernen, besser damit umzugehen. Leider spricht man halt immer noch von Komorbidität, aber ich spreche von Folgekrankheiten. Ich gebe dir wieder das Wort für den nächsten Teil der Frage.

[00:10:22.360] - Sprecher 1

Jawohl, vielen Dank. Die zweite Frage wäre, wir hatten große Bedenken, unseren Kindern Medikamente zu verabreichen. Heute sind wir froh und dankbar für diese Hilfe. Die Einsicht in das Krankheitsbild war ein erster Schritt. Vielleicht ist es mir darum so wichtig, das klarzustellen.

[00:10:45.310] - Sprecher 2

Okay, da geht man auf die Medikamente ein. Ich sage noch mal, Sie nennen das Krankheitsbild die Mutter oder der Vater und ich sage, es ist ein Persönlichkeitsbild. Und das Persönlichkeitsbild zu erkennen, das ist sehr hilfreich. Das ist hilfreich für die Eltern, ist hilfreich für die Lehrer, ist hilfreich für einen selbst, also für die betroffene Mutter oder den Vater. Was die Medikamente anbetrifft, ja, es gibt Medikamente, die man den ADHS Kindern gibt und die korrigieren oder verändern ein wichtiges Hauptsymptom. Und das ist die, man sagt Aufmerksamkeitsstörung, man könnte an sich auch sagen eine breite Aufmerksamkeit. Also diese Kinder, die nehmen alles wahr im Raum und wenn das, was der Lehrer erzählt, langweilig ist oder nicht so packend, dann wird woanders hingeschaut. Also man kann diese breite Aufmerksamkeit, das man mit Aufmerksamkeit Störung bezeichnet, Die kann man einengen und fokussieren. Und mit all den Amphetaminen, also Ritalin, Concerta, Focalin und so weiter, mit all diesen Amphetaminähnlichen Stimulantien, Medikamenten, mit denen kann das Kind besser fokussieren. Und da in unserem Schulbetrieb und am Arbeitsplatz das verlangt wird, dass wir fokussieren können, dass wir keine so breite Aufmerksamkeit sondern eben auf das fokussieren, was der Lehrer von uns will, was der Arbeitsplatz von uns will, dann kann das sehr hilfreich sein.

[00:12:40.560] - Sprecher 2

Und in dem Sinn ist das ein gutes Hilfsmittel, Unterstützungsmittel und muss man es nicht einfach verpönen. Wenn Kinder diese Medikamente nehmen, dann kann es sein, dass ihre Noten stark hochgehen und dass sie dann vielleicht den Übertritt in die nächste Schule besser schaffen, etc. Ich sage aber immer, am Wochenende sollte man es weglassen, wenn es die Eltern ertragen. Wenn es die Eltern nicht ertragen, dann gibt man es halt auch dann.

[00:13:16.080] - Sprecher 1

Gut, dann wäre die nächste Frage. Fast in jeder Klasse gibt es mindestens ein Kind mit einer ADHS/ADS Veranlagung. Wie können Lehrer und Lehrerinnen Kinder mit dieser Charakteristik unterstützen? Ist es möglich, diese Kinder so zu fördern, dass sowohl sie selbst als auch die Mitschüler etwas davon haben?

[00:13:43.210] - Sprecher 2

Ich denke, das Problem bei ADHS Kindern, also die mit der Hyperkinese, ist, dass sie sehr impulsiv sind und schnell sind. Unser Problem ist, dass wir effizient sein wollen. Und man muss möglichst gut lernen. Man hat keine Zeit für Zwischendinge. Und ich denke, ADHS Kinder sind Problemkinder in der Schule. Sie stören. Sie können auf zwei Arten stören. Sie stören, wenn es ihnen langweilig ist. Und sie stören, wenn sie dem Lehrer helfen wollen. Also sie sind ja auch sehr empathisch. Und manchmal kommen sie dann auch rein als Führungsfiguren und wollen sagen, wie man es machen muss. Da ist wichtig, dass der Lehrer eine gute, natürliche Autorität hat, dass er sich nicht infrage gestellt fühlt durch das dreinschwarte das besser wissen, das nochmal eine Frage stellen und so weiter, sondern dass er das ruhig entgegen nimmt, entschleunigt, langsamer geht und dann eine Interaktion zulässt. Also man kann seinen Unterricht nicht einfach so weiterziehen, wie es auf dem Programm steht. Vielleicht fällt dann vieles weg. Aber man kann mehr Interaktion zulassen und ich sage vor allen Dingen dann Konfliktlösungen. Also man muss sich verlangsamen und sich Zeit lassen für die Konfliktlösung. Und bei der Konfliktlösung kann es nicht sein, dass nur das ADHS Kind sich der Regelschule anpassen muss.

[00:15:29.200] - Sprecher 2

Die Regelschüler, die Normotypen müssen auch lernen mit der Andersartigkeit des ADHS Kindes umzugehen. Und vielleicht kann das ADHS Kind eine Problemlösung vorschlagen oder umgekehrt. Und so hin und her. Und an sich ging es dann um demokratisches Lernen. Also dass man sich miteinander austauscht, voneinander lernt und lernt, miteinander Probleme zu lösen. Und der Lehrer bekommt dann die Funktion eines Mediators, eines Coaches, eines Vermittlers und nicht mehr nur ein Instruktor. Und ich denke, das gleich gilt für die Familie zu Hause, wenn etwas falsch läuft, dass man schaut, Was sagt die Partei? Was sagt die Partei? Ja, ich verstehe das, ich verstehe das. Jetzt, wie suchen wir uns eine Lösung? Und ich denke, das wäre eine gute politische Erziehung. Und wenn wir auf unsere Politiker nicht in der Schweiz allgemein schauen, hätten die das gut gebrauchen können.

[00:16:39.830] - Sprecher 1

Viele sind sehr kreativ und haben die Fähigkeit, durch unkonventionelles Denken neue Lösungen zu erarbeiten. Wenn die Motivation stimmt, können Sie sich ausserdem mit doppelter Intensität einer Aufgabe widmen und saugen alle notwendigen Informationen in kürzester Zeit auf. Ausserdem sind Sie oft äusserst hilfsbereit. Warum gelingt es uns selten, diese positiven Seiten zu sehen und warum tendieren wir dazu, diese Kinder immer wieder abzustempeln? Auf der anderen Seite gibt viele Kinder ohne ADHS/ADS, welchen es sehr gut gelingt, genau den Anforderungen zu entsprechen und Arbeiten zu Ende zu bringen. Wäre es nicht möglich, schon in der Schule gute Seilschaften aus dieser unterschiedlichen Veranlagung zu finden?

[00:17:47.870] - Sprecher 2

Das spricht auch eine ganz wichtige Frage an. Wir reden ja immer von der Multikultigesellschaft. Die Schweiz ist ein multikulturelles Land. Wir haben ein kulturelles Land, wir haben vier Landessprachen. An sich haben wir in der Schweiz Tradition von Verschiedenheiten und dass wir miteinander reden können. Ich habe ich am Radio gehört, da hat ein Österreicher gesagt, wir Schweizer switchen ganz schnell von

Hochdeutsch zu Schweizerdeutsch und hin und her. Also wir sind flexibel, wir sind auch relativ begabt im Sprachenlernen, weil wir schon diese Flexibilität haben. Ich kann die Frage nur, also die Haltung nur unterstützen. Wir sollten dieses unterschiedliche Kollektiv möglich nutzen, sodass alle etwas voneinander haben. Und da bringe ich dann immer ein biologisches Gesetz, also eine heterogene, also genetisch unterschiedliche Gesellschaft, Kollektiv, überlebt viel besser als eine homogene. Das sagt man von der Biologie her, aber ich denke, das gilt allgemein für uns Menschen. Und ja, wir sollten lernen, die Unterschiede zusammenzusetzen und miteinander zusammenarbeiten zu lassen. Und dann geht es natürlich nicht nur um Competition, wer ist besser und schneller und gescheiter und so weiter, sondern wer kann was einbringen. Und da geht es wieder um eine Verlangsamung Ich denke, wenn der Lehrer das zulassen will, wenn die Eltern das zulassen wollen, müssen sie auch wieder die Prozesse verlangsamen und dürfen nicht so schnell zum Ziel kommen.

[00:19:45.140] - Sprecher 2

Es gibt da auch so Sprüche, man sagt ja auch der Weg ist das Ziel und nur wer vom Weg abkommt, kommt auf neue Lösungen. Ich kann da noch etwas anderes dazu sagen. Es ist allgemein bekannt und wird Statistisch auch erfasst, Menschen mit bipolaren Störungen, das wäre für mich wieder die Folgekrankheit vom ADHS, in Familien, in denen bipolare Störung vorkommt, hat es viel mehr Kreativität. Und da kann man die Brücke schlagen zum ADHS. Menschen mit ADHS haben die Tendenz, Grenzen überschreiten zu können. Und dadurch können sie eher kreativ sein. Und von dort her können wir diese Kreativität von ADHS Kindern nur allzu gut gebrauchen. Und wir sollten sie nicht ersticken, erdrücken, und geradlinig zähmen, da geht uns sehr viel verloren. Und die Mutter oder der Vater, der die Frage gestellt hat, hat absolut recht. Wir sollten diese Kreativität mehr nutzen. Und das sollte schon in der Schule beginnen, dass die Kreativität mit eingebracht werden kann in den Unterricht. Aber vielleicht kann man sich dann nicht immer ganz an den Lehrplan halten. Vielleicht wird man dann nicht mit allem fertig. Und das sage ich aber, zur Zeit des Internets, alles was man so an Wissen sich aneignen kann, kann man heutzutage auch übers Internet holen.

[00:21:31.540] - Sprecher 2

Was die Kinder lernen müssen, ist logisch denken, lesen und schreiben, Mathematik, Handarbeit, Praxis, also umsetzen in die Handlung. Und von dort her kann ich nur alle Eltern, alle Lehrer dazu auffordern, nehmen Sie sich die Zeit, gönnen Sie sich eine Auszeit vom Lehrplan und gehen Sie persönlichsgerecht mit diesen Kindern um und lassen die anderen Kinder auch davon lernen. Und ich denke, wenn die Normotypen lernen, mit solchen andersartigen Kindern umzugehen, dann kommt ihnen das sehr zugute später auch am Arbeitsplatz. Sie werden nicht gerade erschreckt, wenn irgendwann mal etwas anders läuft und ich kann da wieder in die körperliche Gesundheit gehen. Kinder, die nichts mit Dreck zu tun haben, also die steril aufwachsen, die haben viel mehr Allergien. Kinder, die mit unterschiedlichen Situationen, unterschiedlichen Persönlichkeitstypen in der Schule umgehen lernen müssen, die sind flexibler und passungsfähiger später im Erwachsenenleben. Das wären meine Ideen dazu. Jetzt möchte ich dir gerne das Wort geben.

[00:22:56.460] - Sprecher 1

Also ich kann ganz vieles unterstützen, was du gesagt hast. Und zwar in meinem Alltag auch. Und auch, dass es hin und wieder wirklich nicht ganz einfach ist, diese Balance zu finden von dem, was ich eigentlich vorhabe, auch eigentlich machen möchte. Und dann diese Querdenker oder je nachdem, manchmal sind sie ja dann nicht so angepasst, dass das aufgeht. Das finde ich nicht immer ganz einfach, weil man ja dann verschiedene Sachen auch überlegt oder machen möchte. Manchmal ist es einfacher oder schneller beim Erkennen von den hyperaktiven Kindern und mein Fokus ist manchmal bei den Verträumten, weil da merke ich auch, die finde ich manchmal wirklich traurig, die kommen etwas zu kurz. Ich habe auch Erfahrungen gemacht, die sind extrem lustig, wenn man das auf einer anderen Ebene betrachtet. Aber sehr schräg. Die machen Sachen, da ist erstaunlich, die sind manchmal auch neben den Schuhen. Aber können das vielleicht nicht so wie ein hyperaktives Kind schnell präsentieren, da auf einmal steht man neben einem Kind und versteht nicht, was das jetzt gemacht hat. Und wenn man nicht achtsam ist, könnte man auch ganz schnell mit dem Kind schimpfen. In dem Sinn, was hast du gemacht? Und wenn man dann achtsam ist, kann man das ganz anders begleiten.

[00:24:26.470] - Sprecher 1

Und ich glaube, das hat es dann auch sehr, sehr notwendig. Es steht viel an. Und ich denke, das ist dann ja je nachdem der Seelenschmerz, den das Kind hat, wo nicht sichtbar ist. Bei den hyperaktiven gibt es ganz eine andere Dynamik.

[00:24:45.480] - Sprecher 2

Ja, ich denke, das ist sehr wichtig, sowohl wieder für Eltern als auch für Lehrer, dass sie die ADS Kinder, die Träumer im Auge haben und sich immer wieder mal vornehmen, ich muss dieses Kind mehr rausholen. Denn die können sich nicht von sich aus in Szene setzen und präsentieren und die hängen dann einfach ab. Und von dort her sind die darauf angewiesen, dass man sie anspricht. Aber es sind so wie Fundgruben. Und die Lehrerin muss merken, dass da eine Fundgrube ist und dass man das rausholt. Und wenn es die Lehrperson macht, ist sie vielleicht auch mehr ein Vorbild für die anderen Kinder, dass nicht nur immer die Lauten das Sagen haben, sondern auch die Leisen.

[00:25:40.780] - Sprecher 1

Ja, das kann ich nur unterstützen, das tut den Kindern wirklich gut.

[00:25:46.340] - Sprecher 2

Aber man muss sich das immer.

[00:25:47.580] - Sprecher 1

Wieder sagen. Ja, das ist wirklich im Alltag dann auch gar nicht so einfach, oder? Nein, nein. Das muss dann ganz schnell in diese Muster gehen, wie man es sich denkt, müsste es sein, oder?

[00:25:58.740] - Sprecher 2

Wahrscheinlich muss man da auch mal ein lautes Kind abbremsen und sagen, du hast viele gute Ideen, aber du hast jetzt schon viel mal was gesagt, jetzt muss ich mal das Kind fragen. Oder man könnte sogar das aktive Kind dazu bringen, dass es das Stille frei. Wäre doch eine Möglichkeit, dass es gar nicht immer.

[00:26:18.900] - Sprecher 1

Der Lehrer ist. Das wirkt manchmal sowieso sehr gut, wenn sie sich gegenseitig helfen können. Und das ist wirklich eine Herausforderung im Alltag. Ich denke, da habe ich manchmal noch gute Möglichkeiten, weil ich das besser steuern kann und auch den Lehrplan anders deute. Von dem her sind Fächer wie Handarbeit etwas sehr Wichtiges, weil wir als Arbeitslehre auch einen anderen Blick haben und diese Kinder auch sehr gut erkennen können. Wenn wir wissen, worum es geht, dann ist das ein sehr guter Prozess auch für diese Kinder. Es ist eine Herausforderung für die Lehrperson, je nach Gruppe. Aber es kann für die Kinder nochmals eine ganz neue Erfolgsgeschichte sein. Sie können sich einmal anders darstellen oder man kann sie anders begleiten. Ich finde mehr Freiheit, ohne auch dem Lehrplan abtrünnig zu werden. Aber ich habe.

[00:27:21.620] - Sprecher 2

Mehr Spielraum. Das finde ich schön. Du bist viel mehr bei der Praxis. Bei der Praxis auch vom Leben. Und ich begegne manchmal Erwachsenenpatienten, die voll im Kopf sind und die ich dann runterholen muss in die Praxis und sagen, werden Sie praktisch, handeln Sie und nicht nur immer das Karussell im Kopf. Ich denke, das ist gerade bei ADHD Menschen.

[00:27:48.680] - Sprecher 1

Auch sehr wichtig. Ich denke auch, beim Handeln kommt ja dann ein anderer Geist im Kopf, man kann andere Prioritäten beginnen zu setzen. Ich denke auch, dass wird leider wieder etwas zu oft in Vergessenheit geraten, wie wichtig das ist, dass man das auch eingeübt hat. Man kann nicht im Erwachsenenalter beginnen mit Handlungen, wenn man das nie getan hat. Es braucht eine gewisse Übung, wo man wieder anknüpfen kann. Das sehe ich auch in die Richtung.

[00:28:18.540] - Sprecher 2

Wir legen da viel zu viel Gewicht auf das rein Intellektuelle.

[00:28:24.280] - Sprecher 1

Das geht so schnell im Kopf. Man muss sich viel mehr bewusst werden. Wichtig ist die Kombination. Das eine lernt dann vom anderen. Dann kommt man in andere Ebenen hinauf. Dazu habe ich noch zwei Fragen. Das eine wäre, wie kann man einem Kind geholfen werden, das eben verträumt und vergesslich unterwegs ist, das dadurch auch dauernde Ermahnungen erhält? Und wie kann das ich als Mutter fördern und sein Selbstwertgefühl vor allem? Wie kann ich da umgehen? Das ist noch eine Frage, gewiss.

[00:29:06.520] - Sprecher 2

Man sagt ja, Menschen mit ADHS entwickeln häufig im Erwachsenenalter auch ein Messie Syndrom. Und das beginnt schon in der Pubertät, respektive vorher. Also, weil sie so viele Ideen haben, weil sie so schnell im Geist sind, wird alles Mögliche angefangen. Und von dort her ist es wichtig, das fängt eigentlich vor der Pubertät an, dass man ihnen Rituale beibringt, die sie dann übernehmen können. Und die meisten Mütter machen den Fehler, sie sind immer hinter dem Kind hinterher und sagen, du musst noch das, du musst noch das, hast du das nicht vergessen, denk dann dran. Also sie sind so das, wie soll ich sagen, das Über Ich vom Kind. Und das ist nicht gut. Man muss klare Abläufe mit den Kindern und eher schon früh. Und die Kinder können dann diese klaren Abläufe, diese Strukturen übernehmen. Es darf nicht zu viel sein, es darf nicht zu pedantisch sein, lieber weniger, aber das dafür als Struktur beibehalten. Man muss natürlich das auch vorleben, wenn man selber chaotisch in dem Zeug herum ist. Es ist schwierig für das Kind, das zu lernen. Aber ich erlebe auch immer wieder, wenn die Mutter chaotisch ist, manche Kinder werden dann fast zwanghaft ordnungsliebend.

[00:30:42.080] - Sprecher 2

Also sie korrigieren. Also ich denke, ja, die Mütter, die Väter müssen den Kindern lernen, Struktur zu setzen und dass die Kinder diese Struktur dann im Gehirn einpflanzen können als Gewohnheit. Und man sagt, sie lernen nicht so schnell, denn sie haben immer wieder andere Dinge. Aber wenn man es lang genug macht, dann bleibt das schon. Also ich denke, Struktur. Und alles, was die Kinder natürlich gerne machen, also ein Instrument spielen, einen Sport machen, eine Handarbeit, irgendetwas, was ganz persönlich wichtig ist für das Kind. Wenn die Kinder solche Hobbys haben, hilft ihnen das, sich immer wieder zu fokussieren und zu sich zu kommen.

[00:31:33.300] - Sprecher 1

Die Kinder werden nicht nur gelächelt, sondern auch abgelenkt mit positiven Erfahrungen. Das ist fast besser, als wenn man runterfährt, weil sie nicht so gut in der Schule sind. Das Gegenteil für die Kinder. Das bringt ihnen unglaublich viel. Auch Selbstwertgefühl. Gehen Sie einen Töpferkurs, gehen Sie vielleicht Sport machen, gehen Sie vielleicht noch in ein Instrument, Musikunterricht. Ich glaube, es bringt fast mehr, als wenn man runterfährt, und die haben dann nichts, sie fallen dann fast mehr in eine Leere, oder? Das tut Ihnen nicht gut.

[00:32:19.190] - Sprecher 2

Da bin ich absolut mit Dir einverstanden. Manchmal sagen die Eltern, du bist nicht gut im Französisch oder in der Mathematik, du kannst jetzt nicht Fussball spielen gehen. Wenn du die Note 5 hast, dann kannst du wieder gehen. Falsch! Absolut falsch! Im Gegenteil, die sollen diese Freizeitbeschäftigung haben. Die zieht die Note eher hoch. Klar, was die Struktur anbetrifft, man muss klare Zeiten haben, wenn sie die Aufgaben machen, dass sie sich auch an diese Struktur gewöhnen. Aber das Hobby wegnehmen, damit sie besser in der Schule werden, funktioniert überhaupt nicht. Aber viele Eltern machen das. Man hat sogar auch wieder Untersuchungen gemacht. Nach dem Turnen sind viele aufmerksamer, besser dabei. Denn dann stimulieren sie ihr eigenes Dopamin. Dann brauchen sie kein Ritalin. Dann ist durch die Aktivität... Das ist wunderbar.

[00:33:18.100] - Sprecher 1

Da geht noch eine Frage in das, was wir schon vorhin gehabt haben. Aber ich lese sie noch vor. Wie gehe ich damit um, wenn ich als Mutter Strukturen geben muss, weil ich ein Kind habe, das chaotisch ist? Selber bemerke, dass ich ja ebenfalls ein ADS habe und ebenfalls chaotisch bin. Da treffe ich.

[00:33:39.570] - Sprecher 2

Unterschiedliche Familien an, manche Mütter oft, aber auch Väter, wenn ihr Kind die Diagnose ADHS bekommt, dann beginnen die sich selber zu hinterfragen, reflektieren und sagen relativ schnell, ich glaube, ich habe auch ein ADHS. Und mit denen lässt sich dann gut arbeiten. Und die sagen dann auch, jetzt verstehe ich mich viel besser, weil ich es jetzt einordnen kann. Nicht in die Krankheitsdiagnose, sondern eben in die Persönlichkeitsdiagnose. Und die haben dann auch Verständnis. Manchmal passiert auch, ich habe ja auch ein ADHS, sagt die Mutter, und da muss das Kind quasi Rücksicht nehmen auf sie. Das geht natürlich nicht. Also wir Eltern müssen zuerst mit unseren Problemen zurechtkommen und nicht einfach das Kind kritisieren. Also es gilt nicht "quod licet jovis non licet bovis". Die Eltern dürfen sich nicht erlauben, etwas ganz falsch zu machen, aber das Kind muss dann gehorchen. Im Gegenteil, ich sage den Eltern, wenn sie sich nicht im Griff haben, dann das Kind erziehen wollen, lieber gar nichts sagen und alles einfach laufen lassen. Denn wenn man sich nicht selbst im Griff hat, ist man kein guter Erzieher oder Erzieherin. Und dann kann sich das Kind besser selber wieder beruhigen oder seinen Weg finden.

[00:35:18.160] - Sprecher 2

Also ich würde sagen, ja, da muss man halt an sich arbeiten. Oder sonst, wenn man sich nicht mehr im Griff hat oder Angst hat, man hat sich nicht mehr im Griff, dann darf man auch sagen, jetzt ertrage ich nichts mehr, jetzt muss ich aufpassen, jetzt könnte jetzt durchdrehen. Ich sage dann immer, man darf an die Decke schießen, ich werde verrückt, aber nicht du bist so unmöglich. Also nicht aufs Kind losgehen und das Kind runter machen. Wir sind doch immerhin erwachsene Personen und wir sollten uns etwas besser im Griff haben als die Kinder.

[00:35:55.440] - Sprecher 1

Es gibt oft auch Situationen, in denen Kinder dauernd hören müssen, wenn das Kind sich besser anstrengen würde, würde es besser gehen. Oder es sitzt einfach da und träumt vor sich hin, es ist etwas faul. Ich denke, das ist ja auch etwas ganz Schmerzhaftes für Kinder. Was kann man da Eltern raten? Wie sollen sie umgehen, ihr Kind zu stützen? Oder wie sollen sie auch den Lehren entgegenreten? Die sehen das manchmal einfach nicht. Die sehen einfach das Kind, das da sitzt und nichts macht. Und merken ja, dass das Kind je nachdem eine sehr hohe Intelligenz hat. Und stellen aber fest in der Schule, das macht so unterschiedliche Leistungskurven. Also muss es faul sein? Hat es da nicht gelernt und so. Und ich glaube, das stimmt eben nicht. Wie kann man umgehen, dem Kind gerecht zu werden in diesen Fällen? Und wie kann man Lehren entgegenreten, ihnen einen anderen Blick dafür zu geben? Das ist.

[00:37:00.310] - Sprecher 2

Ein typischer Spruch von Eltern und von Lehren. "Es könnte schon, es will aber nicht." Oder "Es könnte schon, es ist nur zu faul." Stimmt nicht. Da sagt man dann, nein, es kann nicht wollen. Die ADS Kinder sind sehr sensibel, an sich auch sehr empathisch. Und die sind sehr abhängig vom Klima, was um sie

herum ist. Und sie das richtige Klima haben und die richtige Führung, dass sie da wieder einhängen können. Und ich denke, in der Klassensituation muss man schauen, wo sitzt das Kind, neben wem sitzt es, nicht am Fenster, sondern an der Wand. Und wenn man es kann, dass man auch dem Kind die Möglichkeit geben kann, dass es vielleicht in ein Nebenzimmer gehen darf, um sich besser konzentrieren zu können. Manche konzentrieren sich besser in der Stille, aber manche brauchen auch den Lärm. Und die gehen am liebsten an den Küchentisch, an den Familientisch, machen ihre Aufgaben während das Gespräch läuft. Und dann "Hm, geht das?" Aber die brauchen diese ständige leichte Stimulation. Die brauchen auch Musik oder irgendetwas. Wenn die in einem stillen Raum sind, dann geht der Geist so weit weg und die Wahrnehmung, dass sie weit weg von ihrem Heft sind.

[00:38:32.280] - Sprecher 2

Aber das muss man auch wieder herausfinden. Ich denke, es ist ganz wichtig, dass die Eltern halt die Erkenntnis haben. Ich verwende dann immer wieder so Sätze von Tieren. Ich sage, man kann dem Hund das Bellen nicht verbieten. Ich könnte vielleicht sagen, man kann dem Siebenschläfer den Winterschlaf nicht verbieten oder dem Bären den Winterschlaf nicht. Also, ja, man muss auf die Persönlichkeit dieser Kinder eingehen und sonst schadet man ihnen. Und je besser ihr Umfeld auf ihre Persönlichkeit eingeht, sie aber doch, also nicht nur einfach schont und in Watte packt, sondern sie auch liebevoll mit andersartigen Dingen konfrontiert, umso besser lernen sie dann mit ihrer Eigenart umzugehen. Also sie lernen sich besser handhaben. Und das ist sehr schlussendlich das Ziel, dass wir alle lernen, mit unseren Anlagen möglichst gut umzugehen und diese möglichst gut umzusetzen. Und da sage ich vielleicht nochmal etwas zum Schluss. Man redet immer, also in der Therapie sagt man, Man muss sein Selbstwertgefühl stärken. Ich muss dem helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken. Das ist so ein abstrakter Begriff und Gefühle kann man nicht stärken mit Vitamin D oder irgendetwas. Selbstwertgefühl dieser Menschen, dieser Kinder und dieser Menschen als Erwachsenen wird gestärkt, wenn man sie so annimmt, wie sie sind, mit all ihren Eigenschaften, wenn man sich auch auseinandersetzt mit ihren auch schwierigen Eigenschaften, aber sie unterstützt in ihrer eigenen Art und nicht sie zu Normotypen machen will.

[00:40:24.510] - Sprecher 2

Und wenn man sie eben zu Normotypen machen will, dann werden sie geschädigt in ihrem Selbstwertgefühl Und darum ist mir so wichtig, dass ich sage, ADHS ist keine Krankheit. Adhs ist eine Persönlichkeitsdiagnose, da kann man das Wort Diagnose verwenden, die für diese Menschen zum Teil das Leben etwas schwieriger macht. Und die für das Umfeld und die Erzieher die Arbeit etwas schwieriger macht. Aber ich sage auch interessant.

[00:40:54.620] - Sprecher 1

Ja, das kann ich nur unterstützen. Vielen Dank. Danke auch vielmals.

[00:40:58.720] - Sprecher 2

Danke fürs Gespräch.

[00:41:00.080] - Sprecher 1

Ja, wunderbar.

[00:41:02.200] - Sprecher 2

Schön. Und ich hoffe, Sie als Eltern haben etwas davon und können das verwenden. Und Sie dürfen auch wieder im Rahmen des Elternrats von Schulhaus Wie heißt es? Weiden? Ja, das weiß ich nicht mehr. Weinberg! Weinberg und Turner. Sie dürfen auch weitere Fragen stellen und wir versuchen die vielleicht nicht immer mit Video zu beantworten, vielleicht dann auch einfach schreibenderweise per Mail. Vielen Dank fürs Zuhören.