

Kommunikation in der **ADHS-** Beratungspraxis

Diesen Artikel habe ich für die Kinder geschrieben, deren positive Eigenschaften in unserer Gesellschaft oft übersehen und somit nicht gewürdigt werden. Aufgrund ihrer „besonderen Begabung“ bestehen oft Schwierigkeiten in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Leider leben wir in einer Gesellschaft, die auf das Wahrnehmen von Defiziten fixiert ist. Der darin gefangene Blick kann nicht mehr erkennen, was wunderbar und ausbaufähig ist. Wir wollen Kinder haben, die einfach funktionieren und vor allem nicht auffällig sind. Dafür sind wir sogar bereit, sie mit hochpotenten Medikamenten zu behandeln. Ich empfinde es als abstoßend, wenn Eltern berichten, dass Lehrer zu ihnen sagen: „Ohne Medikament kann das Kind nicht mehr unterrichtet werden.“ Solche Diagnosen sowie die Empfehlung für den Einsatz von Medikamenten, gehören ausschließlich in die Hand von gut ausgebildeten und verantwortungsvoll handelnden Ärzten. Ich persönlich frage mich allerdings: Wie kann das sein, dass eine Gesellschaft neuerdings so viele **krank**e Kinder hervorbringt?

ADHS und ADS

Was meinen wir überhaupt, wenn wir über ein ADHS- oder ADS-Kind reden. Grundsätzlich unterscheiden wir ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom mit Hyperaktivität und ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom.

Folgende Tabelle gibt erste Hinweise über die Auffälligkeiten, die Sie bei den betroffenen Kindern beobachten können:

ADHS	ADS
Zappeliges und überdrehtes Verhalten	Verschlossenheit und Tagtäumerei
Negieren von Regeln	Wirken schüchtern und zurückgezogen
Aggressives und lautes Verhalten	Ruhiges und schüchternes Verhalten
Konzentrationsschwierigkeiten, leicht ablenkbar	Registrieren viele Dinge einfach nicht, wirken schläfrig
Starke Stimmungsschwankungen	Starke Stimmungsschwankungen
Unfähigkeit, mit Kritik umzugehen	Null-Bock-Haltung, Leistungsverweigerung
Unberechenbares Sozialverhalten	Schnell entmutigt und entnervt
Distanzlosigkeit	Kontaktscheue
Hypermotorisches Verhalten	Antriebsschwäche

Aufmerksamkeit und Konzentration

Zunächst müssen wir diese Begriffe unterscheiden.

Aufmerksamkeit ist ein unbewusster Prozess und bezeichnet die generelle Wahrnehmungsbereitschaft und geistige Wachheit. Sie ist eine unerlässliche Ressource für die Informationsbewältigung, denn sie ermöglicht aus der Fülle der eintretenden Sinnesreize die Auswahl der Eindrücke, mit denen man sich bewusst beschäftigen möchte. Das willentliche Lenken dieser Wachheit auf bestimmte relevante Reize, um rasche und richtige Reaktionen vorzubereiten, nennt man selektive Aufmerksamkeit. Aus einer

guten Aufmerksamkeitsbereitschaft entwickelt sich das Konzentrationsvermögen.

Konzentration beschreibt die Fähigkeit, sich einer bestimmten Tätigkeit bewusst zuzuwenden und Störfaktoren bewusst auszublenden, um die ausgewählten Eindrücke unter einer sinnvollen Zielsetzung zu bündeln und zu bearbeiten.

So können sich das ADS und das ADHS im Alltag des Kindes zeigen:

- Probleme mit dem Zuhören
- Übersehen von Details, Neigung zu Flüchtigkeitsfehlern
- Vergesslichkeit und Schusseligkeit

- Verweigerung bei Aufgaben, die eine längere geistige Anstrengung erfordern (z. B. Hausaufgaben)
- abwesend, keine Reaktion auf Ansprache
- Aufmerksamkeit kann nicht über längere Zeit fokussiert werden
- leichte Ablenkbarkeit
- unangemessene, impulsive Reaktionen
- Neigung zu überzogenen Trotzreaktionen
- schnelle Ermüdung
- rasche Frustration
- Unfähigkeit, mit Kritik umzugehen
- unzureichende Konzentrationsfähigkeit
- kein Zeitgefühl
- chaotisches Arbeitsverhalten
- Schwierigkeiten im Verinnerlichen von Strukturen und Arbeitsabläufen
- Sprunghaftigkeit und Ungeduld
- schlechtes Kurzzeitgedächtnis
- Schwierigkeiten in der Fein- und Graphomotorik
- Überforderung bei der Entwicklung von Lösungsstrategien
- Teilleistungsstörungen zeigen
- Negation oder falsches Einschätzen von Gefahren
- oppositionelles Verhalten
- Regeln und Grenzen nicht einhalten
- nicht ruhig sitzen können
- mit dem ganzen Körper reden
- innerliche Unruhe
- starker Bewegungsdrang
- nicht ruhig spielen können
- sich schnell gelangweilt fühlen

Kommunikation

Grundlegende Beobachtungen in Bezug auf die verbale Verständigung zwischen Eltern und Kindern mache ich täglich in meiner Praxis. Auffallend dabei ist, wie die – an den Maßstäben der Erwachsenenwelt gemessenen – kleinen „kindlichen Unzulänglichkeiten“ oftmals vom Kind als Dummheit oder generelles Versagen aufgefasst werden können. Uns ist nicht einmal bewusst, dass mittels Sprache ein Teufelskreis entstehen kann, weil wir unser Gegenüber durch unbedachte Aussagen in



die Enge treiben oder auf ein bestimmtes Verhaltensmuster festlegen. Man geht in der Regel davon aus, Kommunikation ist das, was ich sage, dem ist aber nicht so. Kommunikation ist das, was beim anderen ankommt.

Mir klingt im Ohr, dass eine Mutter zu ihrem dreijährigen Sohn sagt: „Das ist ja typisch, dass du wieder etwas umgeschmissen hast.“ Welche Schlussfolgerung zieht dieses „bescholtene“ Kind daraus?

„Ja, ich schmeiße immer alles um.“

Ebenso werden Du-Botschaften vom Kind oft als Beleidigung oder Vorwurf aufgefasst. Wenn es immer wieder hört: „du Tollpatsch“ oder „kannst du nicht besser aufpassen“, ist dies in seinem Erleben wie eine ständig wiederkehrende Rote Karte. Das Kind wird unter Umständen aggressiv und bockig reagieren oder sich zurückziehen und den Kontakt verweigern. Eine gute Kommunikationsbrücke sind Ich-Botschaften. Sie erleichtern es dem Kind, seinen eigenen Standpunkt zu erkennen und auszudrücken, und unterstützen die Entwicklung neuer Handlungsmöglichkeiten.

Folgende Aussagen sollen den Unterschied zwischen Du- und Ich-Botschaften zeigen:

Du-Botschaft Ich-Botschaft

„Du nervst.“

„Ich brauche eine Pause, ich bin müde.“

„Du passt nicht auf.“

„Ich bin sauer, weil die Kanne kaputt ist.“

„Du kommst immer zu spät.“

„Ich bin enttäuscht, seit ich gemerkt habe, dass du zu spät kommst.“

„Du stehst immer im Weg herum.“

„Ich möchte bitte hier vorbei.“

Wie Sie vielleicht gemerkt haben, steckt in den Ich-Botschaften keine verletzende Kritik, sie lassen dem Angesprochenen Raum zur Selbstassoziation und zum eigenbestimmten Handeln.

Vermeiden Sie folgende Wörter – und nicht nur in der Kommunikation mit Kindern:

– immer – ja, aber – wieder – typisch

Eine Ich-Botschaft beinhaltet folgende Komponenten:

- sie reflektiert das Gefühl, das ich habe („Ich bin traurig ...“)
- sie beschreibt kurz das Verhalten des Kindes, auf das ich mich beziehe („Wenn du mir nicht die Wahrheit sagst ...“)
- sie definiert mein Bedürfnis („Ich möchte dir vertrauen können.“)

- sie ist evtl. auch eine deutliche Aufforderung („Erzähle mir, wie es wirklich gewesen ist.“)

Wer Ich-Botschaften verwendet, zeigt Empfindsamkeit und bekundet Interesse an einer partnerschaftlichen Beziehung. Somit ermutigt er auch in besonderem Maß sein Gegenüber, ebenfalls mit Ich-Botschaften zu kommunizieren. Es wird dadurch eine Atmosphäre entstehen, die von gegenseitiger Annahme und Vertrauen getragen ist.

Aus der Gesprächstherapie von Carl Rogers kennen wir die Bedeutung von aktivem Zuhören. Dabei ist besonders wichtig, dass:

- Blickkontakt gehalten wird
- der Blick freundlich ist
- der Redende nicht unterbrochen wird

- das Thema ohne Abschweifungen behandelt wird
- in Bezug zum Thema Verständnisfragen gestellt werden
- wahrgenommene Gefühle und Gedanken nochmals zusammengefasst werden

Versuchen Sie das Wort **nicht** zu vermeiden. Dazu ein Beispiel: Wenn ich Sie auffordere, bloß nicht an den Eiffelturm zu denken, wird es Ihnen ziemlich schwerfallen, den Turm nicht im Geist vor Augen zu haben. Es scheint, als ob das Unterbewusstsein das Wort **nicht** nicht erkennen kann. Kindliches Denken und Erleben, das noch überwiegend von Bildern und Phantasien bestimmt wird, ist nicht in der Lage, zu abstrahieren. Das bedeutet für uns im kind-

gerechten Kontakt, dass wir Abstraktionen, zu denen auch Generalisierungen und Negationen wie **nicht** zählen, vermeiden sollten.

In meiner Praxis erlebe ich häufig, dass Eltern dem Kind vor der ersten Stunde sagen: „Du brauchst keine Angst zu haben.“ Raten Sie mal, was passiert ...

Eine alternative Form wäre z. B.: „Bleib ganz ruhig, ich bin dabei und wir werden bestimmt Spaß haben.“

Sagen wir dem Kind, dass es nicht wegrennen soll, brennt sich nur die Aufforderung ein: „Wegrennen“. Eine Alternative könnte sein: „Du darfst gerne hierbleiben.“

In manchen Situationen kann es natürlich sinnvoll sein, das Wort **nicht** zu verwenden,

nämlich dann, wenn Sie ein Interesse haben, die Aufmerksamkeit des Kindes in eine andere Richtung zu lenken. Ein Beispiel macht dies deutlicher: „Du brauchst den Tisch nicht abzuräumen, es sei denn, du willst mir einen großen Gefallen tun.“

Aufforderungen sollten wirkungsvoll gestellt werden. Damit dem so ist, sollten folgende Kriterien beachtet werden:

- kurze Formulierung
 - klarer Ausdruck
 - leichte Verständlichkeit
 - positive Formulierung
 - Blickkontakt halten
 - Umsetzbarkeit der Aufforderung sicherstellen
 - Aufforderung wiederholen lassen
 - Ablenkung des Kindes vermeiden
 - verschiedene Stimmlagen nutzen, manche Kinder reagieren auf bestimmte Tonhöhen nicht
 - Aufforderung nicht mit einer Bitte verwechseln
 - immer nur eine Aufforderung formulieren
 - überprüfen, ob das Kind der Aufforderung nachkommt
 - klare Abgrenzung : ich – du
 - Vermeiden von Diskussionen
- Hilfestellung für Eltern zum Umgang mit ADHS-Kindern:
- Sorgen Sie für sich selbst, nutzen Sie die Zeit, die Sie ohne das Kind verbringen, um sich etwas Gutes zu tun
 - Durchbrechen Sie die Negativ- Spirale, richten Sie den Blick nicht nur auf das, was nicht funktioniert, sondern würdigen Sie die positiven Seiten Ihres Kindes
 - Wenn Sie bemerken, dass sich das Kind bemüht, loben Sie es, egal wie das Endergebnis aussieht. Loben Sie es für seine Bemühung, nicht für das Endprodukt
 - Sorgen Sie für einen klar strukturierten Tagesablauf, der möglichst konsequent eingehalten wird
 - Sorgen Sie für genügend Ruhe im häuslichen Umfeld
 - Vermeiden Sie, dass beim Essen Fernseher oder Radio laufen

- Gestatten Sie dem Kind, beim Essen am Küchentisch zu stehen, wenn es nicht ruhig sitzen kann. Absolut inakzeptabel ist das Essen vorm Fernseher am Wohnzimmerisch
- Seien Sie liebevoll konsequent, drohen Sie dem Kind nicht mit Sanktionen, die Sie nicht einhalten können
- Wenn Sie das Kind auffordern, etwas zu tun, achten Sie darauf, dass es dabei Blickkontakt hält und nicht abgelenkt ist
- Besprechen Sie im Vorfeld gemeinsam mit dem Kind, welche Konsequenz eine nicht eingehaltene Absprache nach sich zieht – handeln Sie dann auch sofort entsprechend
- ADHS-Kinder haben Schwierigkeiten, sich Dinge und Aufforderungen zu merken, deshalb nicht genervt sein, wenn das Kind schon wieder etwas vergessen hat.
- Ermöglichen Sie dem Kind genügend Bewegung. Also nicht immer gleich das Auto herausholen, vor allem nicht für kurze Wege

Literatur

Stephan Heinz: Balanciert-konzentriert, BOD Verlag

Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten, Thop: Materialien für die klinische Praxis, Beltz Psychologie Verlags Union



Stephan Heinz

Jahrgang 1972, staatl. exam. Ergotherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie, Fachbuchautor „Lehrbuch Fußreflexzonen-therapie – Kommunikation mit den Füßen“, Begründer der sensorisch-integrativen Kinesiologie. Arbeitsschwerpunkte: Förderung entwicklungsverzögerter Kinder und Begleitung von psychiatrischen Patienten. Ergotherapeutische und psychotherapeutische Praxis Stephan Heinz Marktstraße 21, 36037 Fulda StephanHeinz@gmx.de

