

Habt ihr mich lieb, so wie ich bin?

CORINNE HUBER

Es bewähren sich viele Erziehungsmassnahmen beim Begleiten von Kindern/Jugendlichen mit ADHS. Diese aber nur mechanisch auszuführen, wäre falsch gedacht. Viel wichtiger ist es, dass wir dem Kind/Jugendlichen als erstes eine herzliche, tiefe und verbindliche Beziehung anbieten. Das bedeutet, den Betroffenen das Gefühl zu geben, angenommen zu sein und um ihrer selbst willen geliebt zu werden.

Alle Kinder sind auf Eltern und Lehrpersonen angewiesen, die an sie glauben und sie ermutigen. Speziell ADHS-Betroffene brauchen Menschen um sich herum, die ihnen das Gefühl vermitteln, auch in ihrem ‚Anders-Sein‘ dazuzugehören. Zu sehr zweifeln sie immer wieder an sich selbst. Jedes Kind mit einer ADHS möchte es ebenso gut machen, wie die anderen Kinder auch. Es möchte seinen Eltern und Lehrpersonen Freude bereiten. Es möchte lieb sein und die Eltern stolz auf sich machen. Auch Jugendliche wünschen sich, dass der Vater, die Mutter oder die Lehrperson ihre Art zu sein akzeptieren und ihre Leistungen anerkennen. Speziell von Lehrpersonen erhoffen sie sich ermutigende und lobende Feedbacks, auch wenn sie es nicht zeigen. Besonders im Umgang mit Kindern/Jugendlichen mit einer ADHS ist es wichtig, auch kleine Fortschritte zu anerkennen und ihnen gerade in schwierigeren Zeiten Mut zu machen. Zentral ist dabei auch, die positiven Seiten nicht aus den Augen zu verlieren. Müssen die Betroffenen immer nur negative Rückmeldungen

entgegennehmen, erschöpfen sie, werden aggressiv oder depressiv und verlieren den Glauben an sich selbst.

Kann sich ein Kind im emotionalen und sozialen Verhalten und mit seinen Leistungen an die Gesellschaftsnorm anpassen, fällt es uns Erwachsenen nicht schwer, dieses zu lieben und zu loben. Das wirkt sich verständlicherweise motivierend aufs Denken und Handeln aus. Was aber, wenn ein Kind Probleme hat, sich den Erwartungen entsprechend zu verhalten? Was, wenn es nicht still sitzen, sich nicht konzentrieren kann und keine Regeln einhält? Was, wenn es seinen Emotionen unkontrolliert freien Lauf lässt? Wie treten Erziehende dann einem Kind gegenüber?

Es ist wesentlich zu wissen, dass Menschen mit einer ADHS, ob gross oder klein, immer wieder das Gefühl haben, ‚es nicht richtig zu machen‘. Sie spüren intuitiv, dass sie in ihrer Wahrnehmung, in ihrer Emotionalität und ihrem Verhalten nicht immer ganz den Erwartungen der Gesellschaft entsprechen. Das macht sie unsicher. Speziell betroffene Kinder/Jugendliche sind darauf angewiesen, dass sie liebevoll geführt werden, um überhaupt zu verstehen, worum es Erwachsenen geht. Das hilft ihnen, die unzähligen Anforderungen, die an sie gestellt werden, so gut wie möglich erfüllen zu können. Sie brauchen Erzieher, die klar sind, sie geduldig begleiten und an sie glauben.

Für Menschen mit ADHS ist es anstrengend, immer abwägen zu müssen, ob ihre Handlungen und ihre Art zu kommunizieren zum jeweiligen Moment passen. Da speziell Kinder in Schule und Elternhaus permanent verschiedenen Erziehungsstilen mit verschiedenen Maßstäben ausgesetzt sind, sind sie mit Anpassungsleistungen ununterbrochen gefordert. Für Kinder mit einer ADHS grenzt das oft an eine Überforderung. Umso mehr brauchen sie häufige Feedbacks, als Orientierungshilfe. Diese sollen konstruktiv ausfallen.

Für ihre Zukunft ist es wichtig, dass Betroffenen Liebe und Achtung entgegengebracht werden. Dies verhilft ihnen zu mehr Selbstachtung, Eigenliebe und schlussendlich zu mehr Selbstvertrauen und hat eine entscheidende Auswirkung aufs Denken, Verhalten und speziell auf die Seele. Es führt auch zu einem starken Urvertrauen.

Gerade in schwierigen Zeiten ist es wesentlich, den ‚Liebesfaden‘ zum Kind/Jugendlichen aufrecht zu erhalten. Wenn wir uns vor Augen halten, dass ADHS-Betroffene selbst am meisten leiden, wenn sie an Grenzen stoßen, fällt das leichter. Das bedeutet speziell für Eltern und Lehrpersonen, den Zugang zum Kind/Jugendlichen auf der Herzesebene offen zu halten. Dies gewährleistet einen gegenseitigen Austausch trotz angespannter Lage, ermöglicht eine Annahme von Hilfeleistungen durch die Betroffenen und beugt gravierenderen Verhaltensstörungen vor. Nur so bleiben

Kinder/Jugendliche „erreichbar“. Übermäßig autoritäres Verhalten, Sturheit und Druck sind schädlich für eine gute, tiefe Beziehung zu Kindern/Jugendlichen mit ADHS. Permanente Bestrafung stürzt diese in tiefe Verzweiflung und fördert Störverhalten. Angst und Versagen können die Folge sein.

Wird ein Kind verhaltensauffällig, ist das oft eine Reaktion auf tiefste Sorgen. Es kann eine Kombination aus Scham, Trauer, Angst und Verzweiflung sein, es niemandem recht machen zu können. Dies kann bei Betroffenen nicht selten zu Aggressionen und depressiven Verstimmungen führen, bis hin zu einem Grundgefühl, auf diesem Erdball nicht willkommen zu sein. Verhaltensauffälligkeiten bei Kindern könnten in diesem Sinn eine natürliche Reaktion auf eine Situation sein, die nicht stimmt.

Die innere Sehnsucht, geliebt zu werden, ist speziell bei Menschen mit einer ADHS ausgeprägt. Zu oft machen sie die Erfahrung, anzuecken, obwohl es nicht ihre Absicht war. Zu häufig sind sie negativen Feedbacks ausgesetzt und werden stigmatisiert, oft auch innerhalb der eigenen Familien. Dieser Druck ist schädlich. Er führt zu einem Verkümmern der Gefühle, bis hin zu einem schwachen Selbstwertgefühl und Komorbiditäten (Begleiterkrankungen). Es besteht die Gefahr, dass die Persönlichkeit gebrochen wird.

Das muss nicht sein. Erwachsene sind Vorbilder, auch im Umgang mit Emo-

tionen, und tragen dabei eine hohe Verantwortung. Die innere Einstellung von Eltern und Lehrpersonen Kindern/Jugendlichen mit einer ADHS gegenüber ist entscheidend. Viel Liebe, klare Strukturen, Geduld, Gelassenheit und Humor, aber auch eine achtsame und transparente Kommunikation können helfen, dass sich auch ADHS-Betroffene wertvoll fühlen.

Je freundlicher, einschätzbarer und sachlicher der Umgang des Erwachsenen mit dem Kind ist, desto sicherer fühlt es sich. Kinder, Jugendliche und später Erwachsene mit einer ADHS werden für das echte Engagement ihnen gegenüber dankbar sein und die erfahrene Liebe, die verinnerlichte Menschenachtung an andere Erwachsene, eigene Kinder und Schüler weitergeben.



Corinne Huber
Dipl. Coach SCA
Heilpädagogin
Lehrerin
Praxis für Coaching
& ADHS-Beratung in
Basel
Präsidentin elpos NWS
Mutter von 3 Kindern
www.ads-beratung.ch

Dieses Gedicht ist für die
Kinder, die anders sind

Kinder, die nicht immer
eine Eins bekommen

Kinder, die Ohren haben
Zweimal so gross wie die
ihrer Mitschüler

Und Nasen wie Pinocchio

Dieses Gedicht ist für die
Kinder, die anders sind

Kinder, die erst spät
aufblühen

Kinder, die nicht dazu
gehören

Die aber nie aufgeben

Die ein anderes Lied
singen

Dieses Gedicht ist für
Kinder, die anders sind

Kinder, die gerne Strei-
che spielen

Denn wenn sie gross
genug sind, so lehrt uns
die Erfahrung

Sind sie einzigartig, weil
sie anders sind

Digby Wolfe