



Armin Born/Claudia Oehler

# „Gemeinsam wachsen“ – der Elternratgeber ADHS

Verhaltensprobleme in Familie  
und Schule erfolgreich meistern

2., erweiterte und  
überarbeitete Auflage

**Kohlhammer**

**Kohlhammer**

## Die Autoren



**Dr. Armin Born** ist Diplom-Psychologe, Diplom-Pädagoge und Psychologischer Psychotherapeut.

Nach dem Studium des Lehramts an Grund- und Hauptschulen, der Pädagogik und der Psychologie bildete er zunächst als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Würzburg zehn Jahre lang vor allem angehende Lehrer aus.

Seit Anfang der 1990er Jahre arbeitete er dann als Psychologischer Psychotherapeut in kinder- und jugendpsychiatrischen Praxen und parallel 20 Jahre lang als Ehe-, Familien- und Lebensberater in einer Beratungsstelle in Würzburg. Seit 2006 besteht daneben auch eine Therapietätigkeit in freier Praxis. Sein therapeutischer Hauptschwerpunkt ist die Arbeit mit Kindern mit Lernproblemen und zusätzlichen psychischen Problemen und die Arbeit mit AD(H)S-Kindern und deren Familien.

Seit 2000 erweiterte sich sein Arbeitsfeld um Vorträge und Fortbildungen im deutschsprachigen Raum zu den Themengebieten »Effektives Lernen«, »Frühförderung« und »Lern- und Verhaltensprobleme bei AD(H)S«.



**Claudia Oehler** ist Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin.

Nach dem Studium der Psychologie war sie zunächst fünf Jahre als wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Philipps-Universität Marburg unter Leitung von Prof. Dr. Dr. H. Remschmidt tätig. Von 1991 bis 2003 arbeitete sie dann als Verhaltenstherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in einer großen kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis mit dem Schwerpunkt der Betreuung von AD(H)S-Kindern und deren Familien. Seit 2003 ist sie als Verhaltenstherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in freier Praxis tätig. Seit 2000 zahlreiche Fachvorträge, Veröffentlichungen und Fortbildungsveranstaltungen insbesondere zum Thema Lernen und AD(H)S.

#### **Weitere Publikationen des Autorenteam:**

- Born A., Oehler C. (2019): Lernen mit ADHS-Kindern. 11. Auflage, Stuttgart: Kohlhammer.
- Born A., Oehler C. (2017): Lernen mit Grundschulkindern. 2. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- Born A., Oehler C. (2020): Kinder mit Rechenschwäche erfolgreich fördern. Ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten. 6. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Armin Born Claudia Oehler

# **»Gemeinsam wachsen« – der Elternratgeber ADHS**

Verhaltensprobleme in Familie und Schule  
erfolgreich meistern

2., überarbeitete Auflage

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Pharmakologische Daten, d. h. u. a. Angaben von Medikamenten, ihren Dosierungen und Applikationen, verändern sich fortlaufend durch klinische Erfahrung, pharmakologische Forschung und Änderung von Produktionsverfahren. Verlag und Autoren haben große Sorgfalt darauf gelegt, dass alle in diesem Buch gemachten Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Da jedoch die Medizin als Wissenschaft ständig im Fluss ist, da menschliche Irrtümer und Druckfehler nie völlig auszuschließen sind, können Verlag und Autoren hierfür jedoch keine Gewähr und Haftung übernehmen. Jeder Benutzer ist daher dringend angehalten, die gemachten Angaben, insbesondere in Hinsicht auf Arzneimittelnamen, enthaltene Wirkstoffe, spezifische Anwendungsbereiche und Dosierungen anhand des Medikamentenbeipackzettels und der entsprechenden Fachinformationen zu überprüfen und in eigener Verantwortung im Bereich der Patientenversorgung zu handeln. Aufgrund der Auswahl häufig angewandeter Arzneimittel besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

*Mit Zeichnungen von Anja Freudiger*

2., überarbeitete Auflage 2021

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Umschlagabbildung: © [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-037122-4

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-037123-1

epub: ISBN 978-3-17-037124-8

mobi: ISBN 978-3-17-037125-5

Für den Inhalt abgedruckter oder verlinkter Websites ist ausschließlich der jeweilige Betreiber verantwortlich. Die W. Kohlhammer GmbH hat keinen Einfluss auf die verknüpften Seiten und übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

# Inhalt

## **Danksagung**

## **Vorwort**

## **Einleitung**

### **Kapitel 1: Das Fundament stärken**

- 1 Die Ausgangssituation
- 2 Beobachtungsaufgaben und Experimente

### **Kapitel 2: Grundlagenwissen**

- 1 ADHS-Kinder und ihre Eigenschaften
- 2 Verhaltenslehre

### **Kapitel 3: Wie kann ich das Verhalten meines Kindes effektiv verändern?**

- 1 Wie sieht zumeist die Ausgangssituation in Familien mit ADHS-Kindern aus?
- 2 Die »Lösungslandkarte« – ein erster Überblick
- 3 Die wichtigsten Schritte erfolgen im Voraus
- 4 Verhalten in der Konfliktsituation
- 5 Im Nachhinein handeln – die Konsequenzen
- 6 Belohnungen oder »Kosten«?
- 7 Ein ausführliches Beispiel für die vollständige Umsetzung der Lösungslandkarte

### **Kapitel 4: Weitere hilfreiche Maßnahmen**

- 1 Passende und unpassende Erziehungsvorstellungen
- 2 Erfolgreiches und weniger Erfolgreiches in der Erziehung
- 3 Wie Sie sich selbst ein Bein stellen oder Ihre Kinder gezielt führen können
- 4 Besonders belastende Spezialprobleme
- 5 Auch Männer können besser werden

### **Kapitel 5: Zum passenden Umgang mit ADHS-Kindern in der Schule**

- 1 Zur Ausgangssituation: ADHS-Kinder im Schulsystem
- 2 Voraussetzungen für die Entwicklung von Lösungsansätzen bei Verhaltensproblemen
- 3 Lösungsansätze bei Verhaltensproblemen im schulischen Bereich
- 4 Grundlage für die Entwicklung von Lösungen bei Lernproblemen
- 5 Gemeinsam wachsen – ADHS-Kinder als Entwicklungschance auch für Lehrerinnen und Lehrer

### **Kapitel 6: Die Macht der Gedanken**

- 1 Die Bedeutung der Gedanken für Erleben und Verhalten
- 2 Den Teufelskreis der negativen Gedanken und Gefühle wahrnehmen und verändern
- 3 Erfahrungen aus unseren Elterngruppen

### **Schlusswort**

### **Literatur**

### **Verzeichnis der elektronischen Zusatzmaterialien**

Liste der Arbeitsblätter in der Reihenfolge ihrer aufeinander aufbauenden Verwendung

## **Elektronische Zusatzmaterialien**

Zum Buch gibt es das Angebot, die Arbeitsmaterialien des Elterntrainingsprogramms herunterzuladen. Weitere Informationen hierzu finden Sie am Ende des Buches ([▶ Verzeichnis der elektronischen Zusatzmaterialien](#)).

## Danksagung

Den vielen ADHS-Kindern und ihren Eltern, die wir seit über 25 Jahren in Elterntrainingsgruppen und in Einzeltherapien begleiten durften, sei an dieser Stelle sehr gedankt. Ohne sie wäre dieses Buch nicht zustande gekommen. Durch die Möglichkeit, immer wieder gemeinsam Lösungen für die täglichen Probleme mit ADHS-Kindern zu suchen, konnten wir im Laufe der Jahre viele nützliche Ideen und Ansätze zusammentragen.

Auch möchten wir den Kolleginnen und Kollegen, die unsere Fortbildungskurse zum Würzburger Elterntrainingsprogramm besucht haben, danken. Sie haben durch ihre persönlichen Erfahrungen und durch den gemeinsamen Austausch darüber hilfreiche Anregungen gegeben.

Lehrerinnen und Lehrern möchten wir für ihre konstruktive Kooperation zur Verbesserung der Lern- und Leistungsproblematik sowie der Verhaltensprobleme unserer ADHS-Kinder im schulischen Rahmen danken.

Claudia Oehler und Armin Born

## Vorwort

ADHS ist das häufigste kinderpsychiatrische Krankheitsbild mit weitreichenden Konsequenzen für den weiteren Lebensweg der betroffenen Kinder und Familien. Die Kernsymptome der ADHS liegen in einer Beeinträchtigung der Aufmerksamkeit, einer erhöhten Impulsivität und einer Hyperaktivität. Die Symptomatik tritt bereits sehr früh, d. h. in der Regel vor dem Eintritt in den Kindergarten auf und zeigt sich in den verschiedenen Lebensbereichen der betroffenen Kinder, d. h. sowohl in Familie, Kindergarten, Schule als auch im Umgang mit anderen Kindern. Diese Erkrankung zählt zu den häufigsten Anlässen, weshalb Kinder und Jugendliche kinder- und jugendpsychiatrisch, kinderärztlich oder schulpsychologisch vorgestellt werden. Das Störungsbild der ADHS besteht häufig fort bis ins Erwachsenenalter.

Eine gründliche Diagnostik und erfolgreiche Behandlung der ADHS setzen eine Kooperation unterschiedlicher Berufsgruppen wie die der Psychologen, Pädagogen, Ärzte und Lehrer sowie eine Zusammenarbeit mit den Eltern und ihren betroffenen Kindern und Jugendlichen voraus. Da ADHS einen chronischen Verlauf aufweist, ist eine kontinuierliche Betreuung und Behandlung oft über viele Jahre notwendig, um deren Wirksamkeit zu gewährleisten.

Grundlage einer Therapie ist in der Regel die Beratung und Aufklärung von Eltern, Kindern, Erziehern und Lehrern. Von allen darauf aufbauenden Therapieverfahren ist der Erfolg verhaltenstherapeutischer Interventionen und, soweit notwendig, einer medikamentösen Behandlung sowie deren Kombination im Rahmen einer sog. multimodalen Therapie am Besten belegt.

Im Rahmen der verhaltenstherapeutischen Maßnahmen sind es vor allen Elterntrainings, deren positive Wirkung empirisch nachgewiesen werden konnte. Diese zielen auf eine Verminderung der schwierigen

Verhaltensweisen der Kinder im familiären und schulischen Rahmen einerseits und auf eine Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung andererseits ab. Internationale und nationale Studien (MTA-Studie, Effekt von THOP) zeigen, dass sich durch Elterntrainings Verhaltensauffälligkeiten in der Familie deutlich reduzieren lassen. Nicht nur die Kinder selber können von diesen Maßnahmen profitieren, sondern auch Eltern und Geschwisterkinder. Ebenso gibt es Belege dafür, dass verhaltenstherapeutische Interventionen in der Schule und im Kindergarten Einfluss auf die hyperkinetische, aggressive und emotionale Symptomatik haben.

### **Wie ist dieser Elternratgeber entstanden?**

Durch die jahrelange Einzel- und vor allem familientherapeutische Arbeit an den Verhaltens-, Lern- und Leistungsproblemen von ADHS-Kindern haben wir vor 25 Jahren begonnen, das Würzburger Elterntaining zu entwickeln. Es handelt sich dabei um ein halbstandardisiertes Elterntainingsprogramm, welches aus 14 Sitzungen aufgebaut ist und in Elterngruppen von maximal 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern durchgeführt wird. Inhaltliche Schwerpunkte sind die Verbesserung der Beziehung zwischen Eltern und Kindern, die wirksame Veränderung der Verhaltensproblematik der Kinder durch ein entsprechendes Handwerkszeug, was wir Eltern mit auf den Weg geben wollen, und die Verbesserung der Lern- und Leistungsproblematik. Dieses Elterntainingsprogramm konnten wir bisher über 60 Mal durchführen, wobei wir immer ein hohes Engagement der Eltern erlebten. Wir hatten dabei immer den Eindruck, dass gerade die Gruppensituation, d. h. das Erleben der Eltern, nicht alleine mit ihrer Problematik zu sein, eine gute Ausgangsbasis für die Veränderungsmotivation darstellte.

Aufgrund des großen Interesses vieler Kolleginnen und Kollegen entschlossen wir uns sodann, dieses Elterntainingsprogramm weiterzugeben. Wir gründeten ein Fortbildungsinstitut, in dem wir im Zeitraum von etwa zehn Jahren zahlreiche Wochenendseminare für ärztliche und psychologische Kolleginnen und Kollegen anboten. Auch hier erlebten wir, dass das Würzburger Elterntaining auf eine große

positive Resonanz stieß und heute sicher in Kombination mit den Ideen und Erfahrungen der einzelnen Kollegen in vielen Praxen in Deutschland gewinnbringend zum Wohle der ADHS-Kinder und ihrer Eltern eingesetzt wird.

Nach langer Überlegung haben wir uns nun entschlossen, Grundzüge dieses Elterntrainings und all dem, was wir in den vergangenen Jahren darüber hinaus in den Therapien von ADHS-Kindern und ihren Familien an Erfahrung und Wissen erwerben durften, in Form eines Elternratgebers zusammenzustellen.

Wenn Eltern heute die Praxis einer Ärztin oder eines Psychologen aufsuchen, stellen wir häufig fest, dass sie sich im Laufe der letzten 20 Jahre immer mehr und präzisere Kenntnisse über die ADHS-Problematik angeeignet haben. Dennoch ist, insbesondere in unserer immer komplexer werdenden Gesellschaft mit sehr hohen Anforderungen an Eltern und Kinder, die Umsetzung des Wissens im Alltag sehr schwierig. Zu diesem Zweck sind über den Buchhandel sehr viele ADHS-Elternratgeber erhältlich. Dieser hier vorliegende Ratgeber zeichnet sich insbesondere durch das Merkmal aus, dass er auf einer über 25-jährigen Erfahrung der beiden Autoren mit zahlreichen Familien beruht und somit auch sehr viel »Expertenwissen« dieser Eltern beinhaltet. Es ist – neben unserem spezifisch eigenen Fachwissen – insbesondere dieser Erfahrungsschatz, der uns als so wertvoll erscheint, dass wir ihn in Form dieses Buches anderen betroffenen Eltern weitergeben möchten.

Wenn es bei Ihnen zu Hause in der Erziehung Ihrer Kinder gut läuft, läuft es gut. Dann haben Sie für sich schon den passenden Weg gefunden, was uns sehr freut. Gibt es auf der anderen Seite im Verhaltensbereich oder auch in der Schule Schwierigkeiten, kann Ihnen dieser Ratgeber vielleicht noch zusätzliche Anregungen bieten.

Nehmen Sie sich Zeit für dieses Buch. Lesen Sie es nicht einfach »so« durch. Versuchen Sie es *durchzuarbeiten* – schließlich soll Ihre Lektüre Sinn machen und Sie sollen von ihr profitieren, wenn Sie sich dafür schon etwas von Ihrer sicherlich zumeist knappen Zeit nehmen. Ihre Situation soll sich ja verbessern.

Das Hauptziel dieses Elternratgebers besteht darin, Ihnen zu helfen, in Erziehungssituationen nicht bloß zu reagieren und damit »aus dem Bauch« heraus zu handeln, sondern überlegt und vorausplanend zu erziehen. Wir möchten, dass Sie in Ihrer Erziehung erfolgreich sein können, dass Sie zufrieden werden und damit auch Entlastung und Hoffnung erleben. Die Belastung durch die augenblicklichen Probleme mit Ihren Kindern soll abnehmen und Ihre Zufriedenheit im Leben mit Ihren Kindern soll wachsen.

Eltern leben heute in einer schwierigen Zeit. Die Anforderungen unserer Gesellschaft sind sehr komplex geworden, die Zeit so schnelllebig. Insofern stehen Mütter und Väter auch unter erheblichem Druck, werden ungeduldiger und suchen schnelle Lösungen, um Probleme ihrer Kinder bzw. im Umgang mit ihren Kindern rasch in den »Griff« zu bekommen. Auf Dauer liegt der Ansatz für eine dauerhafte Lösung möglicherweise jedoch genau im Gegenteil dieser Vorgehensweise: Er liegt nicht im spontanen, schnellen Reagieren, sondern zunächst im Innehalten, im Beobachten, im Festlegen von realistischen Zielen, im Vorausplanen, in der Kommunikation mit dem Kind und schließlich in der Umsetzung der angestrebten Ziele in kleinen Schritten. Stets gilt es dabei, die Fallen, die wir uns selbst und die die Kinder uns stellen, zu erkennen, zu durchschauen und entsprechende Antworten zu finden. Ein solides Erziehungshandwerkszeug, eine große Portion Gelassenheit und Hoffnung sowie erlebte Erfolge für Eltern und Kinder bilden das Grundgerüst dessen, was wir Ihnen als Mütter und Väter für Ihren Alltag mitgeben möchten.

In dieser zweiten Auflage haben wir versucht, unsere Erfahrungen und Weiterentwicklungen seit der letzten Auflage (2011) einzuarbeiten. Erneut spiegeln die Ergänzungen wider, was sich in der Therapie und in unserer tagtäglichen Arbeit mit Eltern, aber auch mit Lehrern und Lehrerinnen bewährt hat. Aufgenommen wurden auch unsere Erfahrungen aus Fortbildungen mit Therapeutinnen und Therapeuten sowie Lehrer und Lehrerinnen.

Was ist nun konkret neu in dieser zweiten Auflage?

Im Kapitel 3 »Wie kann ich das Verhalten meines Kindes effektiv verändern?« finden Sie einmal die neue Vorlage »Konflikt mit meinem Kind – die Eskalationsspirale«. Als Instrument kann sie Ihnen helfen, eine Feinanalyse der wiederkehrenden Konfliktsituationen durchzuführen und den Interaktionsablauf auf ungünstige Verstärkermechanismen hin zu analysieren. Darauf aufbauend fällt es Ihnen vielleicht leichter, »Fallen« zu entdecken, ihnen dann rechtzeitig auszuweichen und konstruktive Lösungen zu entwickeln.

Weiterhin finden sie im Abschnitt zur Beruhigungszeit das »Vulkantraining«. Diese Ergänzung zeigt eine Möglichkeit auf, wie sie ihr Kind motivieren können, das »emotionale Runterkommen« zu üben (► [Kapitel 3](#)).

Im Kapitel 4 »Weitere hilfreiche Maßnahmen« erschien es uns wichtig, den Abschnitt »Der tägliche Kampf um den Computer und das Handy« weiter auszubauen,

- a. da sich die Nutzungsdauer der Medien durch Kinder und Jugendliche in den letzten Jahren signifikant erhöht hat und
- b. ADHS-Kinder in diesem Bereich besonders gefährdet sind

Deswegen ist es für Sie als Eltern umso wichtiger, angemessene Umgangsweisen mit dieser Herausforderung zu kennen. Wir haben hier versucht Bewährtes und Hilfreiches im Umgang mit dem »Bildschirm«-Konsum zusammenzustellen.

Das Kapitel »Zum passenden Umgang mit ADHS-Kindern in der Schule« haben wir erheblich erweitert. Sie finden hier als Lehrer oder Lehrerin noch mehr Hilfestellungen für Ihren Umgang mit dem ADHS-Kind (z. B. die Eskalationsspirale als Analyseinstrument sich aufschaukelnder Konflikte) und Ideen für eine bessere Kooperation mit den Eltern der ADHS-Kinder (► [Kapitel 5](#)).

Bei dieser Neuauflage wünschen wir Ihnen als Leserin oder Leser wieder einen möglichst hohen »Ertrag« und vielleicht neue Erkenntnisse beim Lesen und vor allem eine Erleichterung im sehr anstrengenden Alltag mit ADHS-Kindern.

Claudia Oehler und Armin Born

Würzburg, im Juli 2020

## Einleitung

Dieses Buch richtet sich an Mütter und Väter mit einem ADHS-Kind, die in der Erziehung manchmal das Gefühl haben, an ihre Grenzen zu stoßen. Meist haben sie den Wunsch, den Umgang mit ihrem Kind zu verbessern. In unserer therapeutischen Arbeit erfahren wir auf der einen Seite immer wieder, welche großen Belastungen Eltern ausgesetzt sind. Auf der anderen Seite sind wir zugleich immer von Neuem beeindruckt, welches Wissen und welche Kompetenz Eltern mitbringen. Wir erleben die immense tägliche Leistung vor allem der Mütter, die leider selten angemessen gewürdigt wird. Es steht außer Frage, wie schwer es ist, ADHS-Kinder immer wieder auf den richtigen Lebensweg zu bringen. Die Erziehung von ADHS-Kindern stellt für die Eltern eine große Herausforderung dar. Diese birgt aber gleichzeitig auch die Chance, an diesen Erziehungs- und Entwicklungsaufgaben gemeinsam zu wachsen. Wir möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, gerne bei diesen Aufgaben begleiten und Ihnen auf diesem Weg Hilfestellungen, Lösungsideen und Anregungen anbieten, die Sie auf Ihre individuelle Situation anpassen können.

Jede Familie, jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater, jede wiederkehrende schwierige Situation ist anders. Deswegen gibt es auch keine Rezepte oder Patentlösungen, nach denen Sie vorgehen können, um Verbesserungen zu erzielen.

Keiner kennt Ihr Kind und Ihre familiäre Situation so gut wie Sie. Wir möchten Ihnen einen Rahmenplan, eine »Lösungslandkarte« anbieten, mit deren Hilfe Sie Lösungen für die besonderen Verhaltensprobleme Ihres Kindes entwickeln können. Wir zeigen Ihnen den Rahmen, Sie als Spezialist übernehmen die Feinabstimmung.

Nur Sie können aufgrund Ihrer langjährigen Erfahrung im Umgang mit Ihrem Kind einschätzen, was in Ihrem besonderen Fall wirksam

sein könnte und was nicht. Nur wenn Sie als Spezialist für Ihr Kind und Ihre Situation – vielleicht auch mit Hilfe unserer »Lösungslandkarte« – *eigene* Maßnahmen entwickeln, kann es gelingen, Erziehung noch angemessener, passender und förderlicher zu gestalten. Besonders wichtig erscheint uns dabei, – und dazu haben die Eltern tagtäglich die Möglichkeit –, in einer liebevollen und wohlwollenden Familienatmosphäre Strukturen und Regeln für Ihr Kind aufzubauen und ihm damit Orientierung und Halt zu geben.

Um dies durchzuhalten, brauchen Sie sehr viel Kraft. Manchmal werden Sie sich vielleicht auch fragen, wie Sie diese denn nur aufbringen können. Auch hierzu werden wir uns gemeinsam Gedanken machen.

Besonders stark beeinträchtigen uns in diesem Zusammenhang auch unsere negativen Gedanken, unsere »Energiekiller«-Gedanken, die es gilt, durch positivere, »energiespendende« Gedanken Schritt für Schritt zu ersetzen. Dieser Arbeit an den Gedanken, die in das ganze Buch immer wieder einfließt, ist zusätzlich noch ein ausführliches Kapitel gewidmet. Denn nur, wenn Sie über ausreichend Energie und Kraft verfügen, ist es auch möglich, Hilfreiches und Notwendiges in der Erziehung Ihres Kindes kontinuierlich umzusetzen.

Einen wesentlichen Bestandteil unseres Buches stellen die praktischen Beobachtungsaufgaben, Übungen und Experimente dar. Ziel der durchzuführenden Aufgaben ist es, den Alltag bewusster zu erleben und zu gestalten, um ihn dadurch letztendlich mittel- und langfristig verändern zu können. Da wir wissen, dass Gedanken sehr flüchtig sind und nach unserer Erfahrung schnell wieder vergessen werden, lohnt es sich, die dargestellten Aufgaben schriftlich zu bearbeiten. Mit dem Aufschreiben bekommen Sie Abstand und auch mehr Bewusstheit.

Unser Ziel ist es, dass sich bei Ihnen zu Hause etwas verändert, etwas verbessert. Die Grundlage für unsere Arbeit stellen Ihre Erziehungsressourcen dar, die durch Ihre jahrelange Erfahrung mit Ihrem Kind entstanden sind. Vielleicht sind Sie sich Ihrer Kompetenz noch gar nicht so richtig bewusst.

Aufbauend auf Ihren Erziehungserfahrungen werden wir versuchen, diese durch Bewährtes und Hilfreiches aus unserer therapeutischen Praxis zu ergänzen und weiter auszubauen. Auf diese Weise werden individuelle Lösungen für Ihre Erziehungsprobleme entwickelt, im Alltag ausprobiert und im Laufe der Zeit immer differenzierter an Ihre jeweilige Situation angepasst. Letztlich wird der Einstieg in einen kontinuierlichen, positiven Veränderungsprozess angestrebt.

Wenn Sie die Möglichkeit haben sollten, kann es sehr hilfreich sein, dieses Buch gemeinsam mit Ihrem Partner oder einer ebenfalls betroffenen Mutter (bzw. einem Vater) durcharbeiten. Gemeinsame Gespräche auf der Grundlage dieses Buches können sich als sehr konstruktiv erweisen.

Noch eine wichtige Anmerkung: Im Folgenden wenden wir uns oft an die Mütter, die in aller Regel die Haupterziehungsarbeit leisten. Wir unterstellen auch, obwohl dies im Einzelfall anders sein kann, dass die Väter aufgrund ihrer Berufstätigkeit weniger an den familiären Alltagssituationen teilhaben. Obwohl sich in unserer Gesellschaft im Hinblick auf die Rollenverteilung zwischen Mann und Frau viel verändert hat, sind es dennoch meist die Mütter, die mit ihrem Kind zur Therapie oder in Elterntrainingsgruppen gehen. Dieser Umstand spiegelt wider, dass der Mutter in unseren Familien zumeist immer noch der größte Teil der Erziehungsaufgaben übertragen wird.

Wir verstehen das gemeinsame Wachsen, das durch einen konstruktiven Erziehungsprozess entstehen kann, nicht nur als ein Wachsen *mit Ihrem Kind*, sondern auch als Wachsen in Ihrer gemeinschaftlich zu bewältigenden Erziehungsaufgabe *als Eltern*. Auch hier möchten wir uns gerne mit Ihnen auf den Weg machen und Sie auf diesem begleiten.

## **Wie ist dieser Ratgeber aufgebaut?**

Dieses Buch gliedert sich in fünf Teile. In Teil 1 geht es um Ihre Ausgangssituation, d. h. um den »Ist-Zustand« Ihres Erziehungsalltags verbunden mit den Verhaltensproblemen, die Ihnen täglich in

Zusammenhang mit Ihrem ADHS-Kind begegnen. Ihre Sammlung der Verhaltensprobleme aber auch der Erfahrungsschatz Ihres »Expertenwissens« ist der Ausgangspunkt für erste Schritte in Ihrer Veränderungsarbeit.

Teil 2 umfasst Grundlagenwissen, d. h. er beschreibt zunächst noch einmal die Eigenschaften von ADHS-Kindern. Des Weiteren sollen Ihnen die Gesetzmäßigkeiten der Entstehung, der Aufrechterhaltung und der Verstärkung des problematischen Verhaltens bei ADHS-Kindern verdeutlicht werden: Wie entsteht grundsätzlich Verhalten, wie wird es verstärkt und wie trainiert Ihr ADHS-Kind ganz bestimmte Verhaltensprobleme, insbesondere das »Nichtfolgen«?

Teil 3 stellt den zentralen Teil des Buches dar. Hier werden Sie Schritt für Schritt an eine effektive Veränderung der Problemverhaltensweisen Ihres Kindes herangeführt. Unser Rahmenplan zur Veränderung von Problemverhaltensweisen, die »Lösungslandkarte«, wird in seinen unterschiedlichen Facetten und seiner spezifischen Abfolge ausführlich und mit Beispielen dargelegt.

Teil 4 ergänzt die Lösungslandkarte durch weitere hilfreiche Einzelmaßnahmen. Hier werden Sie viele kleinere und größere Herausforderungen finden, denen Sie in Ihrem Erziehungsalltag begegnen und für die wir Hilfreiches zusammengestellt haben.

Teil 5 geht auf den Umgang mit ADHS-Kindern in der Schule und die anstrengende Arbeit von Lehrern ein und versucht hilfreiche Analyseinstrumente und konstruktive Ansätze zur Verbesserung der für alle, für Lehrer, Kinder und Eltern gleichermaßen belastenden Situation zu entwickeln.

Teil 6 schließlich beschäftigt sich mit der »Macht der Gedanken«. Wenn es vorher um die Veränderung der Wahrnehmung und des Verhaltens ging, geht es jetzt darum, sich mit Ihren weniger hilfreichen Gedanken rund um die Erziehung Ihres ADHS-Kindes zu beschäftigen und diese, wenn möglich, in kleinen Schritten in unterstützende, hilfreichere Gedanken umzuwandeln.

Am Ende des Buches werden wesentliche Inhalte zusammengefasst, um Ihnen für Ihren Erziehungsalltag noch einmal abschließend einen roten Faden und einen hoffentlich konstruktiven, lösungsorientierten Weg aufzuzeigen.

Im Anhang bzw. auf den dort angegebenen Internetseiten schließlich finden Sie in »chronologischer« Reihenfolge die Arbeitsmaterialien, die Sie benötigen, um die jeweiligen Aufgaben und Experiment durchzuführen. Vielleicht legen Sie sich zusätzlich eine kleine Mappe an, um die bearbeiteten Materialien zu sammeln und abzuheften, die Ihnen dann später als erlebte »Erinnerungsstütze« hilfreich sein können.

Wir empfehlen, das Buch von Beginn an kapitelweise durchzuarbeiten. Es ist aber durchaus auch möglich, die für Sie wichtigen Stellen punktuell herauszugreifen. Wir raten jedoch nachdrücklich dazu, Ihre weitere Lektüre des Buches mit Kapitel 1 zu beginnen, da dessen Inhalte ein unerlässliches Fundament für alle nachfolgenden Überlegungen und Anregungen darstellen.

In diesem Ratgeber verwenden wir den Begriff der ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Unter diesem Oberbegriff werden drei Subtypen zusammengefasst, die zum Beispiel aktuell das Amerikanische Diagnostische und Statistische Manual (DSM-5) als »Erscheinungsformen« bezeichnet.

Übereinstimmend werden in den international gebräuchlichen Klassifikationssystemen, ICD-10 und dem aktuellen DSM-5, die drei Symptombereiche Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität genannt und in fast gleicher Weise definiert. Das jeweilige Ausmaß der Ausprägungen in den drei Symptombereichen bestimmt den jeweiligen Typus des Störungsbildes.

Ein Teil der Kinder fällt weniger durch impulsives, ungesteuertes Verhalten und den damit verbundenen Sekundärproblemen auf, sondern mehr durch Aufmerksamkeitsprobleme und den dadurch bedingten Lern- und Leistungsproblemen. Bei einem anderen Teil sind vor allem die Hyperaktivität, mangelhaft regulierte und wenig reflektierte Aktivitäten, durch geringfügigen Anlass auslösbare, überschießende Gefühlsreaktionen und eine geringe Frustrationstoleranz auffällig. Es gibt aber auch Kinder, die gleichermaßen Probleme im Bereich der Aufmerksamkeit als auch im Bereich Impulsivität und Hyperaktivität haben. Um all diesen Kindern gerecht zu werden, benutzen wir in diesem Buch die Abkürzung ADHS.

# Kapitel 1: Das Fundament stärken

## 1 Die Ausgangssituation

In unseren Elterntrainingsgruppen und in den Familientherapiesitzungen haben wir viele Eltern von ADHS-Kindern kennengelernt. Fast durchgängig waren es die Mütter, die sehr stark, teilweise bis an ihre Grenzen, belastet waren. Denn sie sind es, die über den Tag verteilt darauf achten müssen, dass die normalen Anforderungen von Seiten der Schule und der Familie von ihrem ADHS-Kind erfüllt werden. Dies führt nahezu ständig zu Problemen und sehr häufig zu eskalierenden Konflikten. Aufgerieben von diesen Konflikten fühlen sich Mütter oft ausgebrannt. Sie haben den Eindruck, dass die vielen Schwierigkeiten, trotz ihrer Arbeit und ihrer Bemühungen, nicht weniger werden. Durch die nicht endenden Konflikte fühlen sich viele Mütter so gereizt, dass Gedanken wie »Wenn ich ihn nur sehe, könnte ich ...« entstehen. Oft besteht bei Müttern auch die Angst, dass mit dem Alterwerden ihrer Kinder die Probleme und Auseinandersetzungen nur noch schlimmer werden.

Immer wieder fühlen sich Mütter in ihrer Erziehung entmutigt und erleben ihre Situation als aussichtslos. Sie versuchen Lösungen und Erziehungsmaßnahmen zu finden, die die Situation verbessern sollen, erleben stattdessen aber immer wieder, dass diese, wenn überhaupt, nur für eine kurze Zeit erfolgreich sind. Oft bleibt in diesem Hamsterrad des Alltags keine Zeit darüber zu reflektieren, welche der Erziehungsmaßnahmen sich als wirklich wirkungsvoll erweisen. Aufgrund der chronischen Dauerbelastung besteht für die meisten Mütter vielmehr die Gefahr, vom Alltag überrollt zu werden. Da ihnen

einfach oft die Kraft fehlt, fahren sie mit dem gewohnten, aber nicht immer hilfreichen Erziehungsverhalten fort.

Wenn ihr Mann abends nach der Arbeit nach Hause kommt, erfahren Mütter oft Unverständnis, weil er den aufreibenden Alltag mit dem Kind nicht miterlebt hat. Völlig erschöpft sehen sich dann Mütter in dieser Situation nach einem anstrengenden Tag häufig nicht nur in ihrer täglichen schweren Erziehungsarbeit durch ihren Mann nicht angemessen gewürdigt, sondern sie werden stattdessen auch noch mit der Botschaft konfrontiert »Irgendwie machst du das nicht richtig« oder »Bei mir würde er das nicht machen!« Erfahren Sie als Mutter dagegen Verständnis und Unterstützung von Ihrem Mann, dürfen Sie sich sehr freuen, einen aufmerksamen, einfühlsamen und mitdenkenden Partner zu haben.

Aus Ihrer Perspektive als Vater treffen Sie – von der Arbeit nach Hause kommend – häufig auf eine sehr angespannte Familienatmosphäre und vielleicht auch auf eine gereizte Frau. Diese wartet nur darauf, Ihnen von den Konflikten und dem Fehlverhalten des Kindes erzählen zu können. Vielleicht kennen Sie den Gedanken: »So schlimm kann es doch gar nicht sein.« Möglicherweise gewinnen Sie nämlich am Wochenende auch einen falschen Eindruck von der Problematik, da in dieser Zeit normalerweise weniger Anforderungen an Ihr Kind gestellt werden und dann auch alles ein bisschen besser läuft. Vielleicht haben Sie aber auch die Erfahrung gemacht, welche erheblichen Probleme z. B. in der Morgen- und in der Abendsituation mit Ihrem Kind entstehen können.

Wenn Sie als Mutter alleinerziehend sind, könnte Sie die Frage quälen, wie Sie zukünftig die schwere Erziehungsaufgabe überhaupt allein bewältigen sollen.

Zusätzlich erleben Sie als Mutter auch von Ihrer Umwelt immer wieder negative Rückmeldungen in Bezug auf Ihr Kind. Natürlich beziehen Sie diese meist auch auf sich und fühlen sich für Ihr Kind verantwortlich. Zunehmend beginnen Sie möglicherweise, an Ihrer Erziehungsfähigkeit zu zweifeln, und darunter leidet dann Ihr Selbstwertgefühl.

Gleichzeitig hegen Sie aber auch die Sehnsucht und die Hoffnung, dass Sie vielleicht doch einen Weg finden, auf dem alles besser werden

kann. Wir möchten Ihnen gerne Anregungen geben, wie Sie den Berg an Belastungen Schritt für Schritt abbauen können.

## 1.1 Die Problemsammlung als Grundlage für spätere Veränderungen

Nun wird es konkret!

In einem ersten Schritt sollten Sie die unterschiedlichen Probleme und Verhaltensweisen Ihres Kindes, die Ihren Alltag am meisten belasten, genau beobachten. Anschließend tragen Sie diese bitte in den abgebildeten Protokollbogen ein.

Diese Problemverhaltensweisen dienen als Grundlage für die anschließende Veränderungsarbeit. Das schriftliche Fixieren hilft Ihnen aber auch, später vergleichen zu können, was sich möglicherweise durch Ihre Arbeit zwischenzeitlich bereits verbessert hat. Dann werden Sie sich vielleicht über diesen Fortschritt freuen können.

Auch die außer Haus berufstätigen Väter möchten wir bitten, sich Zeit zu nehmen und über das Wochenende die Problemsammelliste auszufüllen.

Füllen Sie als Mutter und Vater die Liste zunächst bitte getrennt aus.

Sammelliste problematischer Verhaltensweisen			
Gibt es schwieriges Verhalten in folgenden Situationen?	Was macht Ihr Kind in diesen Situationen genau?	Wie häufig? <sup>1</sup>	Wie belastend erleben Sie das Verhalten? <sup>2</sup>
In der Morgensituation (vor Schule/Kindergarten)			
Beim Mittagessen			
In der Hausaufgabenzeit			
Beim Abendessen			
In der Zubettgeh-			

Situation			
Am Wochenende			
Bei Wünschen des Kindes			
Bei Frustrationen			
Bei der Erledigung von Aufgaben (z. B. Zimmer aufräumen)			
Bei familiären Arbeiten (z. B. Tisch abräumen, Getränke holen)			
Beim Medienkonsum, Fernsehen, Computerspiele			
In der »Öffentlichkeit«			
Mit Gleichaltrigen			
Zusätzliche schwierige Situationen			
<p><sup>1</sup> Wie oft tritt das Verhalten durchschnittlich pro Tag oder Woche auf? (z. B. 4x/T = vier mal pro Tag)</p> <p><sup>2</sup> Einschätzung auf einer Skala von 0 bis 9 (0 = nicht belastend, 9 = nicht mehr zum Aushalten/extrem belastend)</p>			

Arbeitsblatt 1.1: Sammelliste problematischer Verhaltensweisen

Wenn Sie diese Liste eine Woche geführt haben, verabreden Sie sich als Paar und machen einen festen Termin aus, so dass Sie genügend Zeit zum Austausch über Ihre Beobachtungen haben. Zeigen Sie einander Ihre Aufzeichnungen und versuchen Sie, diese unvoreingenommen zu vergleichen. Wichtig dabei ist, dass Sie einfach akzeptieren, dass es für den andern genau so ist, wie er es aufgeschrieben hat. Berücksichtigen Sie dabei, dass die Wahrnehmung des Einzelnen unterschiedlich ausfallen kann und dass Sie außerdem jeweils verschiedene Situationen