

Intensität

Kinder mit ADHS sind wie andere Kinder, fallen aber durch ihre Leidenschaft auf. Sie fühlen intensiver. Wenn sie sich freuen, dann sind sie begeistert bis euphorisch, und wenn sie traurig sind, geht in ihren Augen die Welt unter. Da ist nichts Gespieltes und Theatralisches, die Kinder fühlen wirklich so intensiv. In diesen Situationen erleben sie größte Freude oder tiefstes Leid. Die Stimmungen können von einem auf den anderen Moment wechseln.

Intensive Kinder sind oft laut und immer in Bewegung. Wenn sie einen guten Tag haben, singen und tanzen sie durchs ganze Haus. Wenn sie aber einen schlechten Tag haben, knallen die Türen, und sie machen ihrem Unmut lautstark Luft. Sie sind einfach extrem in allem, was sie tun.

Es gibt aber auch intensive Kinder, die leise sind. Sie fühlen genauso stark wie die lauten Kinder, aber richten ihre Gefühle mehr nach innen. Diese Kinder sind sehr fantasievoll und neigen zum Tagträumen. Es sind die Kinder, die in der Schule aus dem Fenster schauen, wenn der Lehrer etwas erklärt. Das sind die Träumerchen oder Kinder mit ADS, also ohne Hyperaktivität.

Das intensive Temperament ist den Kindern in die Wiege gelegt worden und wird ihnen ihr Leben lang erhalten bleiben. Unsere Aufgabe als Eltern ist es, die Kinder liebevoll zu begleiten und sie bei ihren intensiven Gefühlszuständen verständnisvoll zu unterstützen.

Das kannst du tun: Wenn du weißt, dass dein Kind intensiv ist und dich nicht absichtlich ärgert oder provoziert, kannst du viel gelassener auf Wutanfälle und andere Gefühlsausbrüche reagieren. Du kannst deinem Kind beibringen, wie es sich selbst regulieren kann. Wie das geht, erfährst du im Laufe des Ratgebers.

Sensibilität

Wirbelwinde sind äußerst sensibel. Weil man es den lebhaften und oft lauten Kindern nicht so leicht anmerken kann, halten wir sie für robuster, als sie in Wirklichkeit sind. Sie nehmen blitzschnell alles in ihrer Umgebung wahr: Geräusche, Lichter, Gerüche, Bewegungen, Temperaturveränderungen, Berührungen auf ihrer Haut. Von diesen unzähligen, sich stets verändernden Eindrücken, die im Laufe eines Tages auf sie einströmen, werden die Kinder regelrecht überflutet. Mit diesem Wissen können wir nachvollziehen, warum ein Kind im Einkaufszentrum durchdreht oder sich bei Menschenansammlungen wie auf dem Jahrmarkt sehr unwohl fühlt. Die sensiblen Kinder nehmen wie empfindlichste Seismografen Stimmungen und Emotionen aus ihrem Umfeld auf und reagieren sofort darauf – auch mit scheinbar unangemessenem Verhalten, was bei näherer Betrachtung doch nicht so unangemessen ist.

Das kannst du tun: Denke daran, dass dein Kind, so laut und rüpelhaft es sich benehmen kann, einen sehr zarten Kern hat. Schwieriges Verhalten zeigt sich oft, wenn ein Kind überfordert ist.

Beharrlichkeit

Auch Kinder mit ADHS können durchhalten und sich dauerhaft für Dinge begeistern. Wenn – und jetzt kommt es – sie Interesse an einer Sache haben und sich damit beschäftigen wollen!

Der Schulstoff und die Hausaufgaben gehören leider meistens nicht zu diesen Dingen. Wahrscheinlich hast du selbst schon erlebt, wie dein Kind so versunken in sein Spiel war, dass es nichts mehr um sich wahrgenommen hat. Schon gar nicht deine Aufforderungen, doch endlich zum Essen zu kommen.

Die Kinder handeln stur und eigensinnig und haben ihre eigene Vorstellung, wie die Dinge laufen sollten. Oft wirkt es so, als ob die Kinder nicht zuhören könnten oder wollten. Das ist eine ungerechte Unterstellung, denn ein beharrliches Kind, wenn es versunken ist in sein Spiel, blendet alles um sich herum aus. Es tut das nicht absichtlich, es kann nicht anders.

Das kannst du tun: Lerne im Kapitel „Gut durch die Schule mit ADHS“ Strategien kennen, wie du langweilige Aufgaben interessant gestalten kannst. Und beschäftige dich mit einer Methode, mit der du dein Kind erreichst, wenn es wieder mal nicht auf dich hört. Die findest du im Kapitel „Erziehen ohne Schreien“.

Hohe Wahrnehmungsfähigkeit

Die hohe Wahrnehmungsfähigkeit hängt eng mit der stark ausgeprägten Sensibilität zusammen. Dadurch, dass die Kinder durch ihre empfindlichen Sinne die geringsten Reize aus ihrer Umgebung wahrnehmen, lassen sie sich schnell ablenken. Ein Kind nimmt sich vor, ein Buch, das es für seine Hausaufgaben braucht, aus seinem Zimmer zu holen, sieht dort den Legokasten und schon ist's passiert ... Es ist im Spiel versunken und denkt nicht mehr daran, dass es nur ein Buch aus seinem Zimmer holen wollte.

Das kannst du tun: Versuche Situationen, in denen dein Kind sich ablenken lässt, mit Humor zu nehmen. Bleibe gelassen und erinnere dein Kind immer wieder daran, was es tun wollte. Du kannst deinem Kind auch beibringen, sich selbst Anweisungen zu geben.

Viel Energie

Meine zweite Tochter robbte als ganz kleiner Säugling vom Kopf- bis zum Fußende ihres Bettchens. Vorher hat sie sich von der Rücken- in die Bauchlage gedreht. Die Hebamme, die zufällig da war, und ich waren platt. Auch heute findet das Mädchel keine Ruhe. Man könnte ja etwas verpassen ...

Wenn man meinen Eltern Glauben schenkt, war auch ich ein sehr aktives Kind, immer bin ich gerannt und war – zack – auf den höchsten Bäumen. Den linken Arm habe ich mir dabei gebrochen und auch ein paar Kopfverletzungen zugezogen. Typische Kollateralschäden bei energiegeladenen Kindern.

Viele energiegeladene Kinder können nicht still sitzen und zappeln auf ihren Stühlen. Ein langer Vormittag in der Schule ist die reinste Qual für sie. Einige Schulen haben das Problem erkannt und erlauben den Kindern, im Unterricht aufzustehen und sich zu bewegen.

Die meisten energiegeladenen Kinder sind nicht wild oder unkontrolliert, sie setzen ihre Power durchaus zielgerichtet ein. Vor allem, wenn sie beharrlich sind. Ganz schön anstrengend für ihre Eltern ...

Das kannst du tun: Akzeptiere, dass dein Kind so lebendig ist und sage dir, dass so viel Energie großartig ist. Dein Kind wird spätestens als Erwachsene*r einiges vollbringen können. Sorge dafür, dass dein Wirbelwind genug Bewegung bekommt. Lange Theater- oder Konzertbesuche verschiebst du besser auf später. Oder ihr organisiert einen Babysitter, der zu Hause bei eurem Kind bleibt, wenn ihr euch einen schönen Abend außer Haus machen wollt.

Langsames Anpassungsvermögen

Vielen temperamentvollen Kindern fällt es schwer, sich an veränderte Umstände anzupassen. Sie mögen unvorhergesehene Ereignisse überhaupt nicht, weil sie sich dadurch verunsichert fühlen. Ihnen ist es wichtig, dass Vereinbarungen eingehalten werden. Wenn sich ein temperamentvolles Kind den ganzen Morgen aufs Freibad gefreut hat und der Ausflug abgeblasen wird, weil dicke Gewitterwolken aufziehen, ist die riesengroße Enttäuschung vorprogrammiert.

Auch Umstellungen, von denen es den Tag über eine Menge gibt, bereiten ihnen Mühe. Das beginnt damit, aus dem Schlaf in den Wachzustand zu wechseln. Den warmen Schlafanzug auszuziehen und unter die Dusche zu steigen. Das Haus zu verlassen, um in die Schule zu gehen ... Diese alltäglichen Wechsel sind für intensive Kinder anstrengend.

Das kannst du tun: Bereite dein Kind auf Umstellungen vor. Kündige an, wenn es Zeit wird, aufzustehen, sich anzuziehen, zum Essen zu kommen. Dann hat dein Kind ein paar Minuten, um sich auf das Kommende einzustellen.

Ablehnende Reaktion bei Neuem

Neue Situationen verunsichern viele Kinder mit ADHS. Die erste Reaktion ist dann grundsätzlich ein Nein. Auch wenn es der ersehnte Besuch im Zirkus ist, kann es passieren, dass sich das Kind zunächst weigert, das Zelt zu betreten. Noch deutlicher wird die ablehnende erste Reaktion beim Schwimmkurs. Es kann eine ganze Weile dauern, bis das Kind überhaupt bereit ist, ins Wasser zu gehen. Auch unbekanntenen Personen gegenüber sind diese Kinder abwartend und scheu. Sie brauchen einige Zeit, um warm zu werden.