

Unwohl fühlen; ein rhythmisches fast Schreien dient als Gefahrenlaut. Ein gleichmäßiges leises Summen kann Ausdruck einer guten Mensch-Tier-Beziehung sein.

Es gibt vielfältige Möglichkeiten sich mit den Tieren zu beschäftigen. An erster Stelle stehen, wie bereits erwähnt, Spaziergänge in der Natur. Aber auch ein gemütliches Zusammensitzen im Stall lässt Stress verfliegen, wirkt auf Körper und Geist. Man kann sie auf der Weide beobachten, beim Pflegen und Füttern helfen. Auch kleine Geschicklichkeitsübungen auf einem Parcours sind möglich. Hier sollte der Spaß an erster Stelle rangieren, nicht die Erwartungshaltung des Menschen. Hier ist allerdings Geduld und Vertrauen gefragt. Stärke und Macht gegenüber dem Tier sind hier fehl am Platz (in der tierbegleiteten Arbeit generell und hier im Besonderen). Lamas und Alpakas sind empathiebereit, aber nicht immer kooperativ. Sie benötigen kaum verbale Kommunikation. Haltung und Bewegung, die räumliche Beziehung, Berührungen und Beobachtungen sind wichtige Mittel der nonverbalen Kommunikation – eine uralte Form der Verständigung. Auf diese Weise klären wir zwischen Mensch und Tier, ob wir uns sympathisch sind. Ein Lama oder Alpaka zu etwas zu zwingen, wird uns verdeutlichen, dass es genau zweimal etwas mit uns macht – das erste und das letzte Mal. So sind sie nicht nur als *Co-Therapeut* anspruchsvoll, sondern man muss sich selbst auch fragen, ob man diesem Anspruch in Wissen, Zeit, Geduld und auch „*therapeutischem Können*“ gerecht werden kann. Der Ansatz, die sind nett, ich kaufe mal eins, wird sich nicht bewähren, dies vor dem Hintergrund, dass man bei uns nun mal nicht mit Neuweltkamelen aufwächst und unser Land nicht ihre Heimat ist.



AUTORIN | Dipl. Des. Astrid Bojko-Mühr
 TIPI-X-CONCEPT... a partner to learn from*
 Heilpädagogische Werkstatt – Akademie für Tierbegleitete
 Therapie

Drei Glücksgewohnheiten, die man mit ADHS-betroffenen Kindern trainieren kann

Für Kinder und Jugendliche, die von ADHS betroffen sind, hält der Alltag viele Frustmomente bereit. Ihre Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität machen ihnen schulisch und sozial das Leben schwer und gehen mit einer verminderten Lebenszufriedenheit einher (Ogg et al., 2014). Auch ihr Selbstwertgefühl leidet und viele von ihnen neigen zu depressiven Verstimmungen. Ein Blick in die Glücksforschung und die Positive Psychologie eröffnet verschiedene Wege, um ihr Wohlbefinden zu steigern und ihre Persönlichkeit zu stärken. In diesem Artikel stellen wir drei „Glücksgewohnheiten“ vor, welche man mit ADHS-betroffenen Kindern trainieren kann.

Eine Glücksgewohnheit gegen das Schwarzmalen

Viele Eltern berichten nicht nur vom übersteigerten Gerechtigkeitsinn ihrer von ADHS betroffenen Kinder, sondern machen sich auch Sorgen darüber, dass ihr Nachwuchs eine solch pessimistische Weltsicht hat: „Meine Tochter jammert ständig und findet alles ungerecht!“ oder „Unser Sohn ist so ein Schwarzmalen und sieht immer nur das Negative, obwohl doch auch vieles gut läuft“ sind Aussagen, die in diesem Zusammenhang immer wieder fallen.

Zum Teil ist diese negative Grundhaltung eine Folge realer Erfahrungen. So werden ADHS-Betroffene häufiger kritisiert, erzielen schlechtere Noten als Gleichaltrige, haben größere Schwierigkeiten, enge Freunde zu finden, erfahren häufiger Zurückweisungen durch Peers und werden öfter gehänselt (Psychogiou et al. 2007, Beaten et al. 2020; Loe & Feldman, 2007; Bagwell, 2001; Unnever & Cornell, 2003).

Gleichzeitig deuten wissenschaftliche Forschungsergebnisse darauf hin, dass derlei Pessimismus wiederum eine Reihe von negativen Konsequenzen nach sich zieht. So werden Menschen mit einer pessimistischen Grundhaltung häufiger krank, sterben früher, sind unglücklicher in ihren Beziehungen, kommen schlechter mit Enttäuschungen zurecht und ergeben sich Problemen eher, anstatt sie aktiv zu lösen (z. B. Carver & Scheier, 2014; Prati & Piet-

rantoni, 2009; Rasmussen et al., 2009).

Doch wie lässt sich dieses Muster zugunsten einer optimistischeren Grundhaltung durchbrechen? Wie können Kinder und Jugendliche dazu angeregt werden, das Schöne und Gute im Leben vermehrt wahrzunehmen und zu genießen? Wie lässt sich die Überzeugung stärken, dass sie und die Welt sich positiv entwickeln können?

Eine Möglichkeit bietet die „Was ist gut gelaufen“-Übung aus der Positiven Psychologie. Diese hebt bei regelmäßiger Anwendung nicht nur das Wohlbefinden, sondern kann sogar Menschen mit depressiver Symptomatik signifikante Linderung verschaffen (vgl. Seligman, 2012).

Dabei erzählen sich Elternteil und Kind, beispielsweise am Abend im Bett, jeweils von drei schönen Momenten des Tages. Man kann sich dazu fragen: „Was ist heute gut gelaufen?“ oder auch: „Über welche Kleinigkeit, die ich gesehen, gehört, geschmeckt, gerochen, gefühlt oder erlebt habe, habe ich mich heute gefreut?“

Werden Kinder dazu angeregt, sich positive Ereignisse bewusst zu machen und davon zu erzählen:

- können sie die damit verbundenen angenehme Gefühle noch einmal wiederbeleben.
- schärft dies ihren Blick für all die kleinen gelungenen Momente im Alltag, die ansonsten übersehen würden.
- sorgt man dafür, dass ihnen diese Ereignisse besser in Erinnerung bleiben.
- stärkt dies langfristig die Überzeugung, dass auch ihnen viel Positives widerfährt.

Eltern können die „Was ist gut gelaufen“-Übung vertiefen, indem sie interessiert zuhören und nachfragen: „Warum ist das wohl so gut gelaufen?“ oder „Was könntest du tun, damit das noch öfter passiert?“ Dadurch wird den Kindern bewusst, was sie aktiv zu den gelungenen Momenten beitragen und wie sie diese im Alltag mehren können.

Viele Familien berichten zudem, dass der Nachwuchs im Anschluss an diese Gespräche am Abend leichter in den Schlaf findet und sich die Beziehung zueinander vertieft.

Ältere Jugendliche und Erwachsene können ihre drei schönen Momente auch für sich in einem kleinen Notizbuch festhalten. Wichtig dabei ist, dass die „Was ist gut gelaufen“-Übung nicht tagtäglich durchgeführt wird, bis sie zu einer lästigen Pflicht verkommt, sonst verliert sie ihren Nutzen. Wirkungsvoller ist es, sie an ein bis drei Tagen pro Woche ganz bewusst umzusetzen (vgl. Lyubomirsky, 2014).

Eine Glücksgewohnheit gegen den Eindruck, klein und schwach zu sein

Während meiner (Stefanias) Tätigkeit beim Schulpsychologischen Dienst begleitete ich eine Jugendliche mit ADHS zu einem Gespräch am Runden Tisch. Sie erschien mit ihren Eltern, dazu gesellte sich die Lehrkraft, die Schulleiterin, die Heilpädagogin und der Psychotherapeut des Mädchens. Zu Beginn blickte der Vater in die Runde und murmelte in Richtung seiner Tochter: «Siehst du, so schlimm ist es mit dir, dass all diese Leute jetzt hier sein müssen.»

Auch ohne solche Aussagen erleben sich viele ADHS-Betroffene allzu häufig in die Rolle eines „Hilfsbedürftigen“ gedrängt: Im Alltag erleben sie an vielen Stellen, dass sie nicht das leisten können, was von Gleichaltrigen erwartet wird. Sie benötigen noch lange Unterstützung bei der Morgenroutine oder den Hausaufgaben, während das jüngere Geschwister dies mühelos absolviert. Sie brauchen in der Schule vielleicht immer wieder Sondererklärungen der heilpädagogischen Kraft, weil sie den Faden verloren haben. Und sie werden nicht selten von einer Therapie in die nächste geschickt, um ihre Konzentration, Emotionsregulation oder ihre sozialen Kompetenzen zu verbessern.

Die Erfahrung, ständig auf andere angewiesen zu sein, kann ihnen den Eindruck vermitteln, schwach und defizitär zu sein – und damit ihr Selbstwertgefühl untergraben. Umso wichtiger ist es, dass ADHS-betroffene Kinder und Jugendliche sich nicht immer in der Rolle des Hilfeempfängers wiederfinden, sondern immer wieder auf der Seite des Gebenden stehen können, bei der sie anderen Hilfe anbieten und sich mit ihren Stärken einbringen können.

Wenn wir Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit bieten, sich für andere einzusetzen und einen Beitrag für die Gemeinschaft oder eine gute Sache zu leisten, profitieren sie in vielerlei Hinsicht: Mehrere Studien zeigen, dass Menschen, die sich auf diese Weise engagieren, in der Folge mehr Selbstvertrauen, ein gesünderes Selbstwertgefühl und eine höhere Lebenszufriedenheit entwickeln und ihr Leben als sinnvoller empfinden. Jugendliche, die sich regelmäßig für eine gute Sache einsetzen, laufen zudem weniger Gefahr, Alkohol oder Zigaretten zu konsumieren oder kriminell zu werden. Zudem reifen ihre Sozialkompetenzen und sie dürfen sich über bessere Schulleistungen freuen (z. B. Harlow & Cantor, 1996; Jenkinson, 2013; Johnson et al., 1998; Latham, 2003; Moorfoot et al., 2015; Uggen & Janikula, 1999; Van Willigen, 2000; Wilson, 2000; Zaff et al., 2003).

Welche Anliegen sind Ihrem Kind, Ihrem Klienten, Ihrer Klientin besonders wichtig? Sind es die Natur, Tiere oder Kinder in Not? Und wie könnte sie oder er in diesem Bereich einen Beitrag leisten? Vielleicht möchte das Kind

eine Patenschaft für ein jüngeres übernehmen, am Wochenende die Hunde des örtlichen Tierheims ausführen, für die gebrechliche Nachbarin einmal wöchentlich die Einkäufe erledigen oder im Altersheim vorlesen? Vielleicht will es eine Unterrichtsstunde zu seinem Spezialthema vorbereiten, eine Tombola oder einen Sponsorenlauf veranstalten, um Geld für Kinder in Not zu sammeln, regelmäßig im Wald Müll sammeln oder Insektenhotels für Bienen bauen?

Eltern sind regelmäßig erstaunt, wie sehr ihre ADHS-betroffenen Kinder aufblühen, wieviel Feuereifer, Organisationstalent und Geschick sie plötzlich aufbringen, wenn sie sich für ihre Mitmenschen oder die Natur einsetzen dürfen.

Eine Glücksgewohnheit gegen den Fokus auf die Schwächen

Wenn Schüler/innen viele ungenügende Noten schreiben, vielleicht zusätzlich zur ADHS noch eine Lese-Rechtsschreibstörung oder Dyskalkulie aufweisen, dann dringen ihre Schwächen zunehmend in den Familienalltag ein und nehmen immer mehr Raum ein: Der Vater übt mit der Tochter Diktate, die auch nach dem fünften Durchgang mit Fehlern übersät sind. Die Mutter brütet mit der Tochter am Wochenende über all den Aufgaben des Wochenplans, die das Mädchen unter der Woche nicht geschafft hat – beide verzweifeln, weil sich die Arbeit über Stunden hinzieht und vom Gelernten kaum etwas hängenbleibt.

Bald kommt die Angst ins Spiel. Die Eltern machen sich Sorgen, dass die Mitschüler/innen am eigenen Kind vorbeiziehen, dass es den Anschluss verliert. Die Anstrengungen werden nochmals ausgeweitet, der Druck auf Eltern und Kind steigt. Erste Hobbys werden gestrichen, um mehr Zeit für das Lernen aufwenden zu können.

Nun beginnen sich die Kinder mehr und mehr zu verschließen. Sie bekommen einen Kloß im Hals, wenn sie die Aufgaben nur schon sehen. Erste Tränen kullern. Die Eltern trösten, werden aber auch immer häufiger wütend, wenn das Kind nicht kooperiert. Es tauchen Zweifel an der Motivation des Kindes auf: Wenn es doch nur wollen würde, dann wäre alles einfacher.

Mit der Zeit macht sich die Hilflosigkeit breit. Das Kind fühlt sich dumm, die Eltern sind ratlos: „Was sollen wir denn noch machen? Wir haben doch schon alles versucht!“

Für manche Kinder wird das Leben in dieser Phase fast unerträglich. Sie werden in der Schule und zu Hause permanent mit ihren Schwächen konfrontiert. Es wird nicht nur zusätzlich geübt – die Probleme des Kindes bestimmen auch immer mehr die Gespräche in der Familie. Das Kind erlebt dies als permanente Abbuchungen von seinem „Selbstwert-Konto“.

Mit jeder schlechten Note, mit jeder Aufgabe, an der man scheitert und die den anderen leichtzufallen scheint, mit jedem:

„Jetzt pass doch auf.“

„Das haben wir doch geübt!“

„Wieso hast du das jetzt wieder falsch geschrieben?“

„Warum will das nicht in deinen Kopf?“

verliert das Kind etwas mehr von seinem Selbstvertrauen, seinem Selbstwertgefühl und seiner Lebensfreude.

Manche Kinder wirken durch diese Erfahrungen mit der Zeit so desinteressiert, unmotiviert, müde und freudlos, dass die Eltern das Gefühl haben: Mein Kind hat kaum Stärken und Interessen. Wenn wir in dieser Situation nachfragen, was das Kind besonders gut kann, kommen oft Aussagen wie: „Na gut, Sport – aber damit kann man auch kein Geld verdienen.“ oder „Sie malt sehr gerne – aber wenn sie sich in der Schule nicht mehr Mühe gibt, kann sie später doch sowieso nicht machen, was sie will.“

Das Problem ist: Wird jedoch nur auf die Schwächen fokussiert, wissen Kinder später auf die Frage, was sie gut können, was sie auszeichnet und was ihnen Freude bereitet, keine Antwort. Es wäre jedoch gerade für Kinder, die schulisch schwach sind, besonders wichtig, dass sie auf diese Frage konkrete, klare Antworten haben. Schließlich werden sie ihren späteren Beruf nicht auf geschwächten Defiziten, sondern ihren Talenten und Begabungen aufbauen.

In einer kleinen, aber spannenden Untersuchung von Prof. Krapf teilten Lehramtstudierende der Universität Zürich schulisch schwache Kinder in zwei Gruppen ein. Die eine Gruppe erhielt Nachhilfeunterricht für ihre Problemfächer, die andere wurde in den Bereichen gefördert, in denen sie eine Stärke hatten.

Das spannende Resultat: Die Förderung in den starken Bereichen wirkte sich auf die Leistungen in den Problemfächern aus. Diese Gruppe zeigte am Ende in den Problemfächern sogar bessere Leistungen als die Gruppe, die Nachhilfe für ihre Problemfächer erhielt.

Die Untersuchung ist methodisch zu schwach, um die Ergebnisse zu verallgemeinern. Aber sie spiegelt eine Erfahrung wider, die wir in der Praxis auch machen konnten: Wird einem Kind ein geliebtes Hobby gestrichen, um mehr Zeit für die Schule und das Üben zu gewinnen, verlieren die Kinder jegliche Motivation. Gleichzeitig führen Erfolgserlebnisse und die Erfahrung, etwas zu können, zu mehr Energie, mehr Selbstvertrauen und der Überzeugung, auch mit Schwierigkeiten umgehen zu können.

Deshalb gilt: Schaffen wir Raum und Zeit für die Interessen und Stärken der Kinder – egal ob uns Erwachsenen diese „sinnvoll“ oder „wichtig“ scheinen!

Manchmal sind wir Erwachsenen derart versteift auf Stärken, die in der Schule im Vordergrund stehen wie die sprachliche oder logisch-mathematische Kompetenz, dass

wir andere Talente, die im späteren Berufsleben wichtig sind, übersehen. So haben viele ADHS-Betroffene eine Menge Kreativität, Verkaufstalent, Entwicklergeist, verfügen über eine ausgeprägte soziale Ader oder sind künstlerisch enorm begabt. Es ist wertvoll, wenn diese Fähigkeiten auch als Stärken gesehen und zurückgemeldet werden.

Zu guter Letzt können Eltern den Blick für das, was ihr Kinder positiv auszeichnet, weiten. Dazu füllen sie über zwei Wochen hinweg jeweils abends ein „Stärkentangebuch“ aus, in dem sie festhalten, was ihnen heute an ihrem Kind angenehm aufgefallen ist oder sie überrascht hat.

AUTOREN | Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

Jaron auf den Spuren des Glücks, Buch-Rezension (siehe Seite 45)



Überall im Alltag versteckt sich das Glück. In dieser abenteuerlichen Geschichte machen sich Kinder ab 8 Jahren gemeinsam mit dem jungen Fuchs Jaron und seinen Freunden auf Spurensuche und entdecken einzelne „Glückslektionen“. Im

Anhang des Buches findet sich ein Glücksjournal mit vielen Mitmachseiten und Impulsfragen, die zum Diskutieren über das Glücklicherweise in Familie, Schule und Therapie einladen.

„Eine Geschichte über die kleinen und großen Fragen des Lebens, über den Mut, zu sich selbst zu stehen und die verwandelnde Kraft der Freundschaft.“

Dabei gibt es ein Wiedersehen mit den beliebten Figuren aus dem Bestseller „Lotte, träumst du schon wieder?“, in dem verträumte Kinder und ihre Eltern im Rahmen einer spannenden Geschichte wissenschaftlich überprüfte Methoden kennenlernen, um sich besser zu konzentrieren.

AUTOREN | Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund sind Psychologen, Autoren („Erfolgreich lernen mit ADHS“, „Lotte, träumst du schon wieder?“) und leiten gemeinsam die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Mehr zu ihrer Arbeit erfahren Sie unter: www.mit-kindern-lernen.ch

AD(H)S und die Liebe:

Ein paar sehr persönliche Gedanken

Müssen Paarbeziehungen von Menschen mit ADHS eigentlich eine Qual sein? Oder zumindest ein Haufen mühsamer Arbeit und un-menschlicher Anstrengungen für beide Beteiligten? Funktioniert ein harmonisches Miteinander denn wirklich nur, wenn der AD(H)S-Betroffene sein Wesen komplett negiert und sich bis zum Umfallen anstrengt, um für seinen Partner erträglich zu sein?

Und sind es wirklich das Chaos, die Impulsivität und die Unzuverlässigkeit, die dazu führen, dass so überproportional viele Ehen und Lebenspartnerschaften in die Brüche gehen?

In einem Vortrag, dem ich gestern zu diesem Thema folgte, hatte dies den Anschein. Die Referierende hatte, so habe ich es verstanden, in ihrer Praxis vor allem Paare erlebt, bei denen der nicht von ADHS betroffene Partner unter dem Mehraufwand, dem Durcheinander und den unangenehmen Situationen, die durch den Partner mit AD(H)S hervorgerufen war, erheblich litt, so dass die Beziehung zu zerbrechen drohte. Offenbar lag die „Schuld“ also in den meisten Fällen im Verhalten des Partners mit AD(H)S.

Aber wäre es nicht auch möglich, dass einfach nur diese Art Paare in Paartherapien landen? Paare, bei denen der neurotypische Part sich überfordert und mit der Arbeit und Verantwortung allein gelassen fühlt, aber hofft, man könne diesen verständlicherweise als zermürbend empfundenen Missstand mit professioneller Unterstützung beheben?

Und könnte es nicht auch sein, dass die Paare, in denen der AD(H)S-betroffene Partner nach langem Unverständnis, totaler Überforderung und Ablehnung gegenüber seiner Andersartigkeit die Beziehung scheitern sieht, in der Regel nicht in einer Beratungspraxis landen, weil seine Flucht aus der Beziehung und sein „Entlieben“ schlagartig, unerwartet und endgültig geschehen? Dieser abrupte und für den neurotypischen Partner womöglich unerwartete und nicht nachvollziehbare Bruch scheint mir persönlich ganz gut zu einer AD(H)S-Persönlichkeit zu passen.

Oder was, wenn der von AD(H)S betroffene Partner sich fürchterlich gelangweilt hat, unterstimuliert und verzweifelt war und sich deshalb umorientiert hat? In diesem Fall gelangt das Paar auch nicht in eine Beratungssituation.

Und vielleicht könnte es auch sein, dass der Druck in der Beziehung oder im Leben insgesamt bei dem Partner mit AD(H)S zu einer oder mehreren Komorbiditäten ge-

