



Vom Umgang mit betroffenen Kindern in der Erziehung

# Kann Pädagogik Ritalin ersetzen?



## Kann Pädagogik Ritalin ersetzen? Vom Umgang mit betroffenen Kindern in der Erziehung

Kürzlich konnte gezeigt werden, dass ein Elterntaining bei ADHS im Vorschulalter effektiver ist als ein Medikament. In diesem Forum werden wir die Grundelemente pädagogischen Handelns für Prävention und Intervention der sogenannten „Aufmerksamkeitsstörungen“ unter ganzheitlichem Blickwinkel betrachten und praktisch üben.



Samstag, 27. September

16.30 Uhr

Referenten: Cristina Meinecke, Dr. Christoph Meinecke, Kirsten Schreiber

---

Es mag zu simpel klingen aber die Eingangsfrage im Titel dieses Forums ist leicht zu beantworten: Pädagogik kann Ritalin nicht ersetzen! Der Grund ist ebenso einfach: Ritalin kann etwas, was Pädagogik nicht kann. Es kann zeitlich begrenzt Symptome unterdrücken, eine Ursachenbekämpfung oder gar Heilung wird durch Ritalin jedoch nicht herbeigeführt. Provokant könnte die kritische Frage besser lauten: Soll Ritalin Pädagogik ersetzen?

Um Aufmerksamkeitsstörungen nachhaltig präventiv, pädagogisch oder therapeutisch zu begegnen braucht es eine multimodale Betrachtung des Phänomens.

Zur Entstehung von Aufmerksamkeitsdefizitsyndromen können wir aus **medizinischer Sicht** von einer komplexen Wechselwirkung zwischen genetisch bedingten Einflüssen und Umwelteinflüssen ausgehen. Innerhalb der genetischen Ursachenforschung wurde jedoch lange der Einfluss von Umwelteinflüssen und frühen Beziehungserfahrungen unterschätzt. Heute ist bekannt: Hormone, insbesondere Stresshormone wie Cortisol beeinflussen die Gehirnentwicklung, Neurotransmitter und Verhalten des Kindes. Ebenso beeinflusst natürlich das „anstrengende“ Verhalten des Kindes die Beziehung zum Gegenüber. Langfristig nicht unterbrochen manifestieren sich diese Erfahrungen bis in die Gen-Expression des Kindes.

Ein ungünstiger Kreislauf sich gegenseitig beeinflussender Faktoren entsteht und kann nur durch eine adäquate Reaktion der Erwachsenen durchbrochen werden.

Selbst wenn ein Medikament in die Genstrukturen des Menschen eingreifen könnte um diese Fehlentwicklungen zu beheben, eine Neuentstehung ließe sich nur vermeiden, wenn die Umweltfaktoren verändert werden. Ritalin kann somit natürlich keine Pädagogik ersetzen, Pädagogik kann jedoch – anders als Ritalin, Ursache-Wirkungs-Muster durchbrechen, Aufmerksamkeitsdefiziten vorbeugen und belastende Symptome für Kind und Umwelt reduzieren.

Wenn von Pädagogik in Abgrenzung zu Ritalin die Rede ist, so ist dies umfassender zu verstehen:

Eine rein **pädagogische Herangehensweise** stellt primär die Bedürfnisse des Kindes und die Bedingungen, die der Erwachsene dem Kind zur Verfügung stellen soll in den Vordergrund.

Eine ganzheitliche, **systemisch-therapeutische Begleitung** sieht Eltern und Kind gleichsam als Adressaten. Eltern (bzw. sonstige primäre Bezugspersonen) stellen eine wichtige Ressource in der pädagogischen Begegnung mit ihren Kindern dar. Jedoch darf nicht außer Acht gelassen werden, dass Eltern selbst in die Lage versetzt werden müssen dies leisten zu können. Eine wesentliche therapeutische Frage bezieht sich somit auf Bedürfnisse der Eltern: Was brauchen sie um das pädagogische Wissen – welches meist vorliegt, umsetzen zu können? Pädagogische Bemühungen fußen zwar auf kognitiv verarbeiteterem Wissen, die Umsetzung scheitert in der Praxis jedoch oft.

Die Not und Hilflosigkeit im Umgang mit ADHS spüren nicht nur die Kinder selbst, auch die Erwachsenen fühlen sich dieser Herausforderung meist nicht ausreichend gewachsen.

Ein ressourcenorientierter, ganzheitlicher Ansatz bezieht sich daher immer auf Eltern und Kind und berücksichtigt

- Bindungs- bzw. beziehungsorientierte pädagogische und therapeutische Ansätze (für Eltern und Kind, ggf. unter Einbeziehung sonstiger Bezugspersonen, Lehrer, Erzieher)
- Stressbewältigungsmöglichkeiten der Eltern
- Strukturelle, Sicherheit und Verlässlichkeit bietende pädagogische Rahmenbedingungen (Tagesrhythmus, Rituale, Grenzsetzungen)

---

### Bindungs- bzw. beziehungsorientierte pädagogische und therapeutische Ansätze (für Eltern und Kind, ggf. unter Einbeziehung sonstiger Bezugspersonen, Lehrer, Erzieher)

Fachleute sprechen von einer „sicheren Bindung“ als pädagogisch wie auch therapeutisch wichtigstes Element für die Beziehungsgestaltung zwischen Eltern und Kind. Man geht sogar davon aus, dass sichere und stabile Bindungserfahrungen in frühester Kindheit die wichtigste Wurzel für eine weitere gesunde seelische Entwicklung im Lebenslauf darstellen.

Woran erkennen wir nun, dass wir selbst sichere Bindungserfahrungen genossen haben und diese weitergeben können?

- Bindung ist der „sichere emotionale Hafen“, den wir bei einer anderen spüren. Gab es den in meiner Kindheit?
- Durch Angst und Trennung wird das Bindungsbedürfnis aktiviert. Gab es jemanden, der dieses Bedürfnis befriedigen konnte? Gab es jemanden, der dann emotional verfügbar war?

Selbst wenn wir nicht auf diese Bindungserfahrung zurückgreifen können und sich die Weitergabe dieser Erfahrung nicht wie von selbst einstellt können wir einiges tun:

Was eine sichere Bindung fördert:

- Zeit und Gelegenheit
- Feinfühligkeit
  - Sprache (authentisch, wohlwollend, liebevoll)
  - Gestik und Mimik (entsprechend authentisch und im Einklang mit Sprache)
  - Berührung, Hautkontakt (zugewandt, nicht abgelenkt, präsent)
- Aufmerksamkeit, Interesse und authentische Neugier

- Respekt
- Autonomieerkennung (Bindungsbedürfnis steht im Wechsel mit Autonomiebedürfnis)
- Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Authentizität
- Liebe

---

## Stressbewältigungsmöglichkeiten der Eltern

Kinder mit ADHS fühlen sich gestresst wenn sie Anforderungen nicht gerecht werden. Eltern und Lehrer fühlen sich durch das „störende“ Verhalten von ADHS-Kindern gestresst. Die Interaktion zwischen beiden verläuft dadurch ganz automatisch angespannt. In diesen Situationen wird es schwer fallen, die oben beschriebenen Bindungsqualitäten zur Verfügung zu stellen – obwohl man weiß, was man tun müsste. Das Erleben des eigenen Scheiterns in der Beziehung mit dem Kind führt zu weiterem Erleben von Druck. Aus dieser Überforderung heraus entstehen Abwertungen, Schuldzuweisungen, aufbrausende Überreaktionen.

Das eigene Stressempfinden, die eigenen Stressbewältigungsmöglichkeiten haben wir selbst sehr früh in unserem Leben gelernt und von unseren Eltern übernommen. Wir zehren als Erwachsene noch heute von diesen verinnerlichten Stressbewältigungsmustern. Die eigene emotionale Stresstoleranz und der „wunde Punkt“, der überschritten wird, lassen uns nicht mehr adäquat reagieren. Wir bewegen uns in unserem „eigenen Film“, können dem Kind gegenüber nicht die Präsenz und Empathie aufbringen, die es in diesem Moment braucht da wir viel zu sehr mit unserem eigenen Stress beschäftigt sind.

Als Erwachsene stehen wir in der Verantwortung diese Stressspirale zu durchbrechen.

Stressbewältigungsstrategien lassen sich auf grundsätzlich zwei Herangehensweisen herunterbrechen. Zum einen können **Strukturveränderungen** hilfreich sein, zum anderen eine **Veränderung des eigenen Empfindens** (der Einstellung zur stressauslösenden Situation) und daraus folgend, des eigenen Verhaltens.

Strukturveränderungen betreffen das Zeitmanagement. Allerdings ist dieser Begriff etwas irreführend: Zeit lässt sich nicht managen, insofern handelt es sich auch hier um ein strukturelles Selbstmanagement.

Zur Umsetzung gehört eine bewusste Tagesstrukturierung, diese soll einen Überblick über den Tag und die anstehenden Aufgaben geben, mit Zeiten für bewusste Erholung, Freizeitgestaltung und Entspannung. Gelingt es, diese Strukturen mit den Qualitäten einer gesunden Lebensführung dauerhaft zu verbinden, so wird diese nach einer bewussten „Trainingsphase“ verinnerlicht und zur „unanstrengenden“ Selbstverständlichkeit. Erst, wenn ich als Erwachsener in der Lage bin, mir selbst diesen Wechsel von Entspannung und Anspannung zu ermöglichen und „Stressfallen“ zu umgehen, werde ich dies meinen Kindern vermitteln und vorleben können.

Stressbewältigung emotionsorientiert (den Bezug zur Situation verändern):

Diese Aufgabe kann niemand für uns erledigen. Sehr wohl kann sie als Impuls von außen angeregt werden. Die Arbeit an sich selbst kann immer wieder neu gelingen, wenn es dauerhaft gelingt, Techniken anzuwenden, die die emotionale Einstellung zur Situation positiv beeinflussen bis es zur

Verinnerlichung gekommen ist. Die Verkettung und Entwicklung von Denken, Fühlen, Wollen und letztendlich Handeln stellt beim Erwachsenen eine entscheidende Veränderungsressource dar. Nicht nur die persönliche Überzeugung, selbst die Situation verändern zu können ist wichtig, vielmehr ist es die persönliche Überzeugung, die eigene emotionale Einstellung zum Problem verändern zu können und alternative Handlungsmöglichkeiten auszuprobieren.

Eine Technik, die hier hilfreich sein kann kommt aus der Rational-Emotiven-Therapie nach Albert Ellis. Er beschreibt, dass Gefühle und Verhaltensweisen ein direkter Ausdruck von Gedanken sind. So folgen Gedanken und Bewertungen auf ein auslösendes Ereignis (Problem). Aus diesen Gedanken resultieren Gefühle.

Das emotionale Stressempfinden ist hoch komplex: In Bruchteilen von Sekunden vermischen sich Gedanken und Gefühle, geprägt durch unsere eigenen biografischen Erfahrungen und Bewertungen, mit der tatsächlich aktuellen Situation. Wir sind quasi gar nicht in der Lage ausschließlich auf die Situation zu reagieren.

Hinzu kommt: Stress macht nicht nur das punktuelle störende Verhalten des Kindes aus sondern permanent lauende Befürchtungen, von außen (Lehrern, Erziehern, Nachbarn etc.) für das Verhalten des Kindes reglementiert zu werden.

Die Stressspirale kann unterbrochen werden, in dem emotionsgeladene Gedanken und Befürchtungen durch rationale Gedanken ersetzt werden. Aus dem Stressmanagement ist die Übung des Entkatastrophisierens hier hilfreich: Welche wirklich schlimmen Auswirkungen wird es haben, wenn das Kind nicht still am Tisch / in der Klasse sitzt, aufsteht, herum läuft, dazwischen redet. Passiert wirklich etwas schreckliches, wenn der Lehrer abends anruft und sich über das Fehlverhalten des Kindes beklagt?

Es kann gelingen, emotionsbedingte Stressoren zu relativieren!

---

## Strukturelle, Sicherheit und Verlässlichkeit bietende pädagogische Rahmenbedingungen (Tagesrhythmus, Regeln, Rituale, Grenzsetzungen)

### **Von der Anstrengung sich an Regeln und Grenzen zu halten zur Entlastung**

Regeln entstehen aus der Notwendigkeit von Verabredungen für das Zusammenleben der Menschen heraus. Sie automatisieren Verabredungen und erleichtern dadurch das Leben (z.B. müssen wir uns nicht mit jedem Autofahrer, der uns entgegen kommt, aufs Neue einigen, ob wir rechts oder links aneinander vorbeifahren). Regeln engen natürlich auch die Freiheit ein. Sie stellen zwangsläufig einen Kompromiss dar. Regeln dienen dem Schutz der Bedürfnisse jedes einzelnen. Sie setzen der willkürlichen Willensentfaltung Grenzen, geben dadurch Klarheit und Eindeutigkeit für das Zusammenleben. Für Kinder – insbesondere Kinder mit ADHS - sind klare Regeln geradezu lebensnotwendig. Sie geben Orientierung, und in dieser Orientierung den Kindern die nötige Verlässlichkeit. Dabei werden die Regeln stets an das jeweilige Alter des Kindes angepasst. Im ersten Jahrsiebt (0-7 Jahre) erlebt das Kind an den Regeln im Sinne einer Tatsachenlogik, dass die Welt gut geordnet ist, dass die Dinge ihren Platz, ihren klaren Ablauf haben. Im zweiten Jahrsiebt (7-14 Jahre) erlebt das Kind an den Regeln die Autorität des Erwachsenen, der weiß, wie die Dinge zu organisieren

sind. Im dritten Jahrsiebt (14 – 21 Jahre) wird die Sinnhaftigkeit der geregelten Abläufe für den Jugendlichen logisch transparent.

### **Regeln brauchen Konsequenz**

Regeln brauchen Konsequenz. Auch im familiären Zusammenleben muss erlebbar sein, dass das Nichteinhalten von Regeln ebenso Folgen hat wie das Einhalten. Die Konsequenzen sollten vorher bekannt sein. Als Eltern konsequent sein gelingt uns leichter, wenn wir bereits vorher zu einer (uns selber) klaren Haltung gefunden haben. Es hilft auch zu wissen, dass diese Grenzen keine willkürliche Einengung bedeuten, sondern Schutz von Bedürfnissen, Sicherheit und Orientierung für das Kind. In diesem Sinne ist Konsequenz, die sich manchmal recht mühevoll gestalten kann, eine Wertschätzung dem Kind gegenüber: „Du bist mir diese Mühe wert.“

Eine Grenze impliziert, dass sie auch überschritten werden kann. Warum wird die Regel nicht eingehalten? Der Grund muss nicht „böse Absicht“ sein. Vielleicht habe ich die Regel nicht klar ausgesprochen, klar gelebt? Vielleicht *kann* das Kind sie nicht einhalten? Vielleicht passt sie gar nicht mehr? Welche Gründe, Motive, Bedürfnisse haben das Kind daran gehindert, die Regel einzuhalten?

---

### **Verwendete und weiterführende Literatur**

**Behnke, Burghardt:** Elterlicher Stress hinterlässt bleibende Spuren auf den Genen von Kindern

Onlineartikel 2011 abrufbar unter:

<http://www.google.de/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CDYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.institut-bindung.de%2Fpdfs%2FElterlicher-Stress.pdf&ei=7JZaU8L-K6Sa4wT-4IFg&usg=AFQjCNFvrAwGtAOBOnFPbCqUVogC2v8RA>  
(25.04.14)

**Brisch, Karl Heinz/Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin/Köhler, Lotte (Hrsg.):**

Bindung und seelische Entwicklungswege. Grundlagen, Prävention und klinische Praxis. Stuttgart, Klett-Cotta-Verlag 2002

**Brisch, Karl Heinz:** Diagnostik und Intervention bei frühen Bindungsstörungen. In: Opp, Günther/Fingerle, Michael (Hrsg.):

Was Kinder stärkt. Erziehung zwischen Risiko und Resilienz. München, Ernst-Reinhardt-Verlag. 3. Auflage 2008

**Kaluza, Gert:** Stressbewältigung, Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. Heidelberg, Springer-Verlag 2005

**Meinecke, Christoph / Schreiber Kirsten:** Elternt raining – Wahrnehmen üben, Verstehen lernen, Entscheiden können.

Unveröffentlichtes Skript zum Elternt raining am Familienforum Havelhöhe, Berlin 2009

**Meinecke, Christoph:** Schicksalswürde und Erdenankunft. In: Glöckler, Michaela/

Grah-Wittich, Claudia (Hrsg.): Die Würde des kleinen Kindes. Was erhält das kleine Kind gesund? Pflege und Erziehung in den ersten drei Lebensjahren. Tagungsdokumentation zum Kleinkindkongress 2010. Dornach (CH), Medizinische Sektion am Goetheanum, Freie Hochschule für Geisteswissenschaft, / Neustadt, Vereinigung der Waldorfkinder gärten e.V., 2010

**Meinecke, Christoph/Schreiber, Kirsten:** Familienpädagogik als Grundelement von Gesundheitsförderung, Resilienzentwicklung und Prävention – das Familienforum Havelhöhe stellt sich vor. In: Der Merkurstab. Zeitschrift für Anthroposophische Medizin. 65. Jahrgang / Heft 4 / Juli-August 2012. Seite 371-375

**Schreiber, Kirsten:** Resilienzfaktor Familie – Qualitative Aspekte eines Präventionskonzeptes dargestellt am Beispiel des Familienforum Havelhöhe. Masterarbeit im Studiengang Sozialmanagement, Berlin 2013

**Schreiber, Kirsten:** Multimodales familienzentriertes Stressmanagement. Unveröffentlichtes Skript zum Konzept. Berlin 2014

**Wustmann, Corina:** Resilienz in der Frühpädagogik – Verlässliche Beziehungen, Selbstwirksamkeit erfahren. In: Zander, Margherita (Hrsg.): Handbuch Resilienzförderung. Wiesbaden, VS-Verlag 2011

---

**Familienforum**  
Havelhöhe

[www.familienforum-havelhoehe.de](http://www.familienforum-havelhoehe.de)

[familienforum@arcor.de](mailto:familienforum@arcor.de)

Kladower Damm 221 14089 Berlin Tel: 030 23 36 56 65

Geschäftsführung: Kirsten Schreiber / Dr. Christoph Meinecke  
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg HRB 110141B

GLS Gemeinschaftsbank  
IBAN DE02430609674006672500

Text: Kirsten Schreiber / Christoph Meinecke

Foto: Kirsten Schreiber