



# Bauchgefühl

Warum gerade Eltern von Kindern mit ADHS eine gehörige  
Portion davon brauchen

# Bauchgefühl

## Warum gerade Eltern von Kindern mit ADHS eine gehörige Portion davon brauchen

### Einleitung

Gerade Eltern von Kindern mit ADHS bekommen oft vom Umfeld so viele ungebetene Ratschläge und werden auch mit ganz vielen Aussagen von den behandelnden Experten konfrontiert, bis ihnen schließlich ein Teil ihres mütterlichen oder väterlichen Instinkts abhanden kommt. Manchmal sogar ein sehr großer.

Um dieses Thema also genauer zu beleuchten, möchte ich zuerst mal einen Blick drauf werfen,

- was Bauchgefühl überhaupt ist,
- warum gerade Mütter von Kindern mit ADHS besonders viel Bauchgefühl brauchen,
- und in welchen Situationen ihr als Eltern von Kindern mit ADHS mehr auf euer Bauchgefühl hören solltet.



### Die Idee zum Podcast

Inspiriert hat mich zu dieser Episode letztendlich eine Mutter, die mir ihr Leid geklagt hat. Sie hat mit ihren beiden Söhnen, acht und zehn Jahre alt, einen langen Leidensweg hinter sich und musste gerade für den älteren zwei Jahre lang um die Diagnose ADHS kämpfen. Dabei wurde ihr sowohl von den Fachleuten als auch vom Umfeld immer wieder erklärt, ihre Kinder würden mit Sicherheit an keiner psychiatrischen Erkrankung des Kindes- und Jugendalters leiden, die Andersartigkeit ihrer beiden Jungs ließe sich viel mehr durch „die Umstände“ erklären. Was damit gemeint war, war natürlich ihr Erziehungsstil als Mutter – wären sonst *beide* Jungs auffällig?

Nachdem ich mich mit ihr aber über Wochen hinweg sehr intensiv ausgetauscht hatte, wusste ich genau, dass sie eine von diesen ganz besonderen Müttern war, die ausgesprochen reflektiert und mit sehr viel Feingefühl erzieht, die noch dazu von ihrem Hauptberuf als Sozialpädagogin im Arbeitsfeld „Kinder und Jugendliche mit

besonderen Bedürfnissen“ sogar teilweise vom Fach ist und die mich und meine Ratschläge gar nicht wirklich als Begleitung gebraucht hätte. Doch sie war verunsichert und traute ihrem eigenen Urteil nicht mehr.

Bestärkt von meinen Aussagen, dass ihre Schilderungen sehr stark auf ADHS hindeuten würden, blieb sie dann der diagnostizierenden Stelle gegenüber doch hartnäckig und hat nach zwei Jahren Kampf nun endlich die Diagnose und damit auch die Möglichkeit zur umfassenden Unterstützung für ihr von ADHS betroffenes älteres Kind. Auch der jüngere Sohn dürfte betroffen sein, d.h. das wird der nächste Schritt für sie sein.

Das Auffällige aber an dieser Geschichte, die es, wie ich aus jahrelanger Erfahrung weiß, tausendfach in ADHS-Kreisen gibt, ist, dass es sich hier um eine wie bereits gesagt, sehr reflektierte Mutter handelt, mit einem sehr ausgeprägten Gefühl dafür, was ihre Kinder brauchen – und dennoch hat sie mir nach Erhalt der Diagnose gestanden, dass sie selbst schon gezweifelt habe und ihr ihre mütterlichen Instinkte in Bezug darauf in diesen zwei Jahren fast vollständig abhandengekommen seien. Und jetzt habe sich bewahrheitet, was ihr Bauchgefühl immer schon gewusst hatte: Ihre Jungs sind besonders – zumindest für den älteren steht die Diagnose ja nun – und sie brauchen daher auch besondere Unterstützung.



### Gerade Mütter – v.a. von Kindern mit ADHS – haben extrem scharfe Instinkte

Viele von euch werden sich in dieser Geschichte vermutlich zum Teil wiederfinden, werden nachvollziehen können, dass man als Mutter einfach *spürt*, was das Kind braucht, und auch ihr werdet schon in Situationen gekommen sein, wo euch euer Bauchgefühl, euer Instinkt plötzlich etwas gesagt hat, eine Eingebung vermittelt hat, die mit rationalen Mitteln kaum zu erklären ist.

Auch ich hatte und habe diese Situationen vor allem mit unserem jüngeren von ADHS betroffenen Sohn immer wieder, wenn mir plötzlich mein Bauchgefühl einen Hinweis auf etwas gab bzw. gibt, das sich mit nichts Logischem erklären lässt, das sich dann aber immer wieder als Tatsache erweist. Gerade zu unseren betroffenen Kindern haben wir diesen rational kaum zu erklärenden Draht – vielleicht auch deshalb, weil wir uns mit ihnen sowohl geistig als auch real intensiver als mit unseren nicht betroffenen Kindern befassen bzw. befassen müssen.

## Eine „Instinkt“-Geschichte

Worin das auch immer genau begründet liegen mag, besonders in Erinnerung ist mir hier jedenfalls eine Geschichte einer lieben Freundin aus den USA, deren fünfjähriger Sohn seinen Freund zum Frisbeespielen da hatte. Sie selbst war im Wohnzimmer mit Sicht auf den Garten mit Schreiarbeiten beschäftigt und warf zwischendurch immer wieder einen Blick zu den Jungs raus. Doch nach einiger Zeit stellte sich plötzlich der Freund ihres Sohnes neben ihren Schreibtisch und sah sie nur an. Und schon nach ein paar Sekunden wusste sie: Ihr Sohn ist in den Pool gefallen.

Mit ein paar langen Sätzen war sie am Poolrand, wo sich ihre schlimmsten Befürchtungen bestätigten, als sie das rosa Shirt ihres Kindes am Poolgrund ausnehmen konnte. Ich spare euch jetzt die aufreibenden und schaurigen Details mit Wiederbelebungsversuchen, Koma und Intensivstation – lasst mich euch nur sagen, dass der junge Mann heute 35 ist und selbst bereits Kinder in diesem Alter hat, die Geschichte also gut ausgegangen ist.

Aber es war wohl mütterlicher Instinkt, der meiner Freundin in der Sekunde gesagt hatte, was zu tun ist. Denn der Freund des Sohnes hätte auch einfach nur warten können, bis er ihre Aufmerksamkeit hat, um zu fragen, ob es vielleicht ein Eis geben würde.



## Warum Bauchgefühl allein nicht genug ist - Beeinflussende Faktoren

Wir alle haben diesen Instinkt, dieses Bauchgefühl, allerdings wissen wir nicht genau, wann und ob wir darauf vertrauen sollten, vor allem in Situationen, in denen nicht im Bruchteil einer Sekunde eine Entscheidung getroffen werden muss, sondern wo wir Zeit haben, darüber nachzudenken.

Und es ist auch gut, über für uns zu einem gegebenen Zeitpunkt noch unklare Dinge nachzudenken und *alle* Gegebenheiten abzuwägen, wenn wir unsicher sind, wenn wir nicht wissen, ob wir unserem Bauchgefühl tatsächlich trauen sollten, denn nicht immer würde es uns die richtige Entscheidung treffen lassen.

Unsere Instinkte sind nämlich auch stark von familiären Mustern aus unserer Ursprungsfamilie und kulturellen Prägungen, aber auch Ängsten oder Vorurteilen gefärbt.

## Familiäre Muster und kulturelle Prägungen

Gerade im 20. Jahrhundert und teilweise leider auch heute noch hörten und hören frischgebackene Eltern beispielsweise immer wieder – zumindest hier in der westlichen industrialisierten Welt – dass man Babys einfach nur schreien lassen müsse, es würde die Lungen kräftigen und ihnen zeigen, dass wir Erwachsenen nicht jedes Mal springen würden, wenn sie sich lautstark bemerkbar machen.

Dabei gibt es in der Zwischenzeit hunderte Studien, die belegen, wie extrem nachteilig es sich auf die Entwicklung eines Kindes auswirkt, wenn das Schreien ignoriert wird. Und dennoch lassen Eltern entgegen ihrem Bedürfnis, das hilflose Bündel hochzunehmen, auch heute teilweise noch ihr schreiendes Baby im Gitterbett legen, weil sie vom Umfeld hören, dass dies für das Kind auf lange Sicht die bessere Entscheidung sei.

D.h., was wir brauchen, um den Mut zu haben, uns auf unser Bauchgefühl zu verlassen, sind zum einen seriöse und stichhaltige Informationen über Kindererziehung und zum anderen Selbstreflektion, ein bewusstes Hinterfragen unseres Erziehungsverhaltens also. Dazu gleich mehr.



Diese beiden Dinge dienen jedenfalls als die Basis dafür, dass letztendlich die Intuition das Zünglein an der Waage sein kann. Das Wissen um entwicklungsfördernde Erziehung und das immer wieder sich selbst Hinterfragen sind sozusagen der Spiegel, den ich mir als Mutter oder Vater immer wieder vorhalten kann und soll, um schlussendlich überhaupt erst mal den Mut zu bekommen, mich auf mein Bauchgefühl zu verlassen.

## Wissen um ADHS-adäquate Begleitung ist unerlässlich!

Denn Wissen um pädagogisch wertvolles Handeln wird uns meistens nicht in die Wiege gelegt. Gerade Eltern von Kindern mit ADHS haben hier einen ganz hohen Informationsbedarf, weil sie täglich in so viele Situationen geraten, wo sie anders reagieren sollen und müssen, als Eltern von neurotypischen, also nicht betroffenen Kindern.

Außerdem handeln wir als betroffene Eltern aufgrund dieser ständigen ADHS-bedingten Überforderung in unserer Familie oftmals nicht so, wie wir sollten, obwohl wir es eigentlich besser wüssten, weil an vielen Punkten im Tag einfach die Kraft und

die Zeit für pädagogisch wertvolles Handeln fehlen. D.h. hier kommt die soeben erwähnte Selbstreflektion stark ins Spiel, denn wir müssen unser erzieherisches Vorgehen immer und immer wieder hinterfragen, um bei der einen oder anderen wichtigen Entscheidung nicht Intuition mit Kraftlosigkeit und Bauchgefühl mit „Ich denk später drüber nach“ zu verwechseln.

Erst wenn wir also über wichtige erzieherische Informationen verfügen, all diese Informationen mit berücksichtigt haben und auch unsere eigenen Einstellungen und Befindlichkeiten hinterfragt haben, kann die Intuition ein wichtiges Hilfsmittel für die richtige Entscheidung sein.

## Bauchgefühl bei der Erziehung von Kindern mit ADHS

Dann sehen wir uns mal an, wo wir Eltern von Kindern mit ADHS immer wieder in Situationen geraten, in denen uns diese Intuition abhanden kommt und wir zu zweifeln beginnen.



## Diagnosestellung

Ähnlich wie beim eingangs genannten Beispiel der Mutter, die der Diagnose zwei Jahre lang hinterherlaufen musste, beginnt es bei einigen Eltern schon damit, dass ihnen an der diagnostizierenden Stelle mitgeteilt wird, ihr Kind habe keine ADHS und auch sonst keine Beeinträchtigung, obwohl die Eltern oft sehr genau wissen, dass mit ihrem Kind etwas nicht stimmt.

Wenn ihr also sicher seid, dass das auch bei euch zutrifft, wendet euch an jemand anderen, der möglicherweise mehr Erfahrungen mit ADHS oder aber auch Autismus etc. hat, damit ihr eine zuverlässige Diagnose für euer Kind erhaltet, die dann ja auch erst die entsprechende Therapie ermöglicht. Wechselt also die diagnostizierende Stelle, auch wenn es bedeutet, dass ihr eine Stunde länger dorthin fahren müsst.

Und weil ich gerade gesagt habe, dass eine Diagnose erst die entsprechende Therapie ermöglicht: Im Fall von ADHS sind es in erster Linie Medikamente, die ohne Diagnose nicht verabreicht werden können und die meiner Erfahrung nach für nahezu alle Kinder mit ADHS gemeinsam mit einem fundierten und guten Elterntraining die wichtigste Unterstützungsmöglichkeit für betroffene Kinder sind.

## Die Medikamentenfrage

Und mit der Erwähnung von Medikamenten, sind wir gleich beim nächsten Thema, bei dem Bauchgefühl eine ganz wesentliche Rolle spielt. Denn gerade hier verwechseln viele Eltern ihre großen Ängste vor den möglichen Nebenwirkungen von ADHS-Medikamenten mit ihrem Bauchgefühl, das ihnen sagt, dass sie Medikamente bei ihrem Kind vorerst lieber mal nicht einsetzen sollten.

Gerade bei diesem Thema ist also eine umfassende Information wichtig, da unsere elterlichen Instinkte in vielen Fällen vollkommen von unseren Ängsten überlagert werden. Ich verlinke am Ende zu den entsprechenden Episoden, wo ihr euch eine fundierte Entscheidungsgrundlage zum Thema „Medikation ja oder nein“ holen könnt.



## Unsicherheiten bei der Verabreichung von Medikamenten

Gut, wenn sich Eltern dann aber für Medikamente entschieden haben, beginnt oftmals die Verunsicherung erst recht, denn nun sitzen sie in regelmäßigen Abständen dem Gott in Weiß gegenüber und getrauen sich nicht zu widersprechen, wenn der ihnen sagt, diese oder jene Nebenwirkungen sei normal, mit diesen oder jenen neuen Verhaltensweisen des Kindes müssten sie rechnen, da müssten nun alle durch.

In einigen oder auch in vielen Fällen treffen die Aussagen von Ärzten, die natürlich Erfahrungen mit den verschiedenen Medikamenten haben beziehungsweise haben sollten, durchaus zu, in anderen Fällen aber wird von Medizinerinnen, die oftmals unter Zeitdruck stehen, gar nicht richtig zugehört, und die Eltern dringen mit ihren Schilderungen der Reaktionen auf die Medikamente und die Auswirkungen im Alltag nicht wirklich zu ihnen durch.

Und dann steht man als Mutter oder Vater vor der Entscheidung, die Dosierung so anzupassen, wie man es aufgrund der Erfahrungen mit dem Kind tagtäglich erlebt beziehungsweise sich mit dem Drängen auf ein anderes Medikament durchzusetzen oder aber der Autorität im weißen Mantel Glauben zu schenken und sich weiter durchzubeißen.

Hört euch zu genau diesem Problem am besten Episode 68 an, wo sehr viel zum Thema Eindosierung erklärt wird, lasst mich aber jetzt dazu schon sagen: Der Arzt ist die Entscheidungsinstanz in Bezug auf die Tabletten, er stellt das Basiswissen

hinsichtlich Medikamentenauswahl und Dosierung zur Verfügung, ist dafür also der Experte.

Aber der Experte für eure Kinder, für ihr Wohlbefinden, ihr Verhalten, ihre Entwicklungsschritte seid ihr! Wenn ihr also das Gefühl habt, da stimmt wirklich was nicht, diese oder jene Nebenwirkung ist zu heftig oder diese oder jene Dosierung braucht's gar nicht, da reicht auch schon eine niedrigere aus, dann sagt das ruhig und verschafft euch mit dem nötigen Nachdruck Gehör!

Und wenn der Arzt oder die Ärztin all eure Schilderungen vom Tisch wischen und unnachgiebig bei ihren Aussagen bleiben, dann wechselt den Arzt, wenn ihr deutlich spürt, so kann das mit der momentanen Medikamentensituation nicht weitergehen.

## Einflussfaktoren aus dem Umfeld

Aber nicht nur gegenüber den Fachleuten getrauen wir uns oft nicht auf unser Bauchgefühl zu hören, auch beim Umfeld haben wir diese Probleme immer und immer wieder.

Eingangs habe ich schon das Beispiel mit dem Schreien Lassen der Babys gebracht, aber da gibt es natürlich viel, viel mehr.



## Vorwürfe an uns Eltern

Gerade als Eltern von Kindern mit ADHS müssen wir uns da ja immer wieder gefallen lassen, dass das abweichende Verhalten unserer Kinder ja doch nur an unserer falschen Erziehung oder am überhöhten Medienkonsum liegen würde.

Und nachdem bei unseren kleinen Chaosbolzen und Träumerchen im Vergleich zu Kindern ohne ADHS ja wirklich deutlich mehr schiefgeht beziehungsweise wir als Eltern viel mehr Handlungsbedarf haben, beginnen wir uns teilweise tatsächlich zu fragen, ob es nicht doch an uns liegt.

Mein Tipp hier: So wie zuerst schon gesagt, informiert euch ausführlich mit guten Büchern, seriösen Internetseiten und guten Elterntrainings, versucht euch von euren eigenen negativen Erziehungsmustern eurer Kindheit zu befreien und vertraut dann schlussendlich darauf, was euch eben euer Bauchgefühl sagt.



## Gerade Kinder mit ADHS brauchen so oft mehr eine andere Art der Begleitung:

- So genannte Strafen oder auch harte Konsequenzen führen bei ihnen oft zu nichts, außer zu nur noch mehr Widerstand – hört euch dazu gerne die Episode 63 an.
- Außerdem lernen unsere ADHS-Wunderkinder kaum aus Erfahrungen, ganz besonders nicht aus negativen Erfahrungen. Wenn ihr also aus dem Umfeld hört „Du musst ihn oder sie einfach nur mal anlaufen lassen“, dann kann ich nur sagen: Diese Ratschläge mögen zwar gut gemeint sein und bei neupytischen Kindern helfen, doch bei Kindern mit ADHS ist das genau der falsche Weg.

Was diese Kinder viel mehr brauchen, ist intensive Begleitung und Unterstützung und zwar bis in ein deutlich höheres Alter als Kinder ohne ADHS.

Und das trifft nicht nur auf das morgendliche Ankleiden und Fertigmachen für die Schule, das Ranzenpacken oder das Vorbereiten aufs Fußballtraining zu, sondern das gilt auch ganz stark für Schulisches.



## Wohlgemeinte Ratschläge von Lehrkräften

Womit wir bei einer weiteren Gruppe von wohlmeinenden oder manchmal auch gar nicht so wohlmeinenden Erwachsenen wären, die einem erklären, wie man mit seinem Kind mit ADHS umzugehen hätte und das sind öfter auch mal die Lehrkräfte.

Immer wieder kommen aus dieser Richtung Aussagen, dass Kinder ob mit oder ohne ADHS es einfach lernen und selbst hinbekommen müssten, die Hausaufgaben von der Tafel abzuschreiben, die Unterrichtsmaterialien immer mitzubringen, die Hausaufgaben unaufgefordert am nächsten Tag abzugeben, die Bestätigung für den Schularzt unterschrieben mitzubringen etc. etc. Es könne nicht angehen, dass da ständig so viel elterliche Unterstützung gegeben werde.

Und irgendwann stellen wir diese Unterstützung dann tatsächlich selbst auch in Frage und beginnen zu denken: „Eigentlich können es die anderen Kids auch, vielleicht sollte ich meinen einfach mal doch auflaufen lassen“, obwohl unser Bauchgefühl sagt, unsere Elfjährige wird das alles noch lange nicht selbstständig hinbekommen.

## Fazit

Aber genau das meine ich: Wenn ihr spürt, dass euer Kind dort und da noch diese oder jene Unterstützung braucht oder harte Konsequenzen eurerseits nichts bringen, dann hört nicht auf die ungeduldigen Stimmen von außen, sondern begleitet euer Kind so, wie ihr es durch intensives Informieren und Überdenken eurer Handlungen gelernt habt, aber auch wie es euch in letzter Instanz eben auch euer Bauchgefühl sagt.

Was dabei aber auch ein ganz große Rolle spielt, ist unsere Präsenz, unser Hinhören, Hinschauen, Hinspüren, was unsere Kinder in der jeweiligen Situation brauchen, denn auf unsere Instinkte haben wir nur Zugriff, wenn wir aufmerksam sind, wenn wir vollkommen im Hier und Jetzt sind und nicht im Kopf den Speisezettel für die kommende Woche oder die Mail an einen Arbeitskollegen durchgehen. Und genau darum wird es im nächsten Leitfaden gehen.

Dann hoffe ich, dass euch euer Bauchgefühl noch nicht durch all die Einmischungen von außen abhanden gekommen ist und wenn doch, dann holt es euch wieder zurück. Ich hoffe, dieser Leitfaden konnte dabei ein wenig helfen.



## Links und Ressourcen

Link zu Podcast #1 – <https://adhshilfe.net/medikamente-fur-mein-kind-mit-adhs-das-thema-das-eltern-am-meisten-angst-macht/>

Link zu Podcast #2 – <https://adhshilfe.net/medikamente-fur-kinder-mit-adhs-fakten-aus-wissenschaft-und-forschung-2/>

Link zu Podcast #3a – <https://adhshilfe.net/podcast-3a-medikamente-fur-kinder-mit-adhs-einflussfaktor-das-kind-und-sein-umfeld-teil-1/>

Link zu Podcast #3b – <https://adhshilfe.net/medikamente-fur-kinder-mit-adhs-teil-3b-einflussfaktor-das-kind-und-sein-umfeld/>

Link zu Podcast #4 – <https://adhshilfe.net/podcast-4-soll-mein-kind-mit-adhs-nun-medikamente-bekommen-oder-nicht/>

Link zu Podcast #10 – <https://adhshilfe.net/10-medikamente-in-der-praxis-teil-1/>

Link zu Podcast #11 – <https://adhshilfe.net/11-medikamente-in-der-praxis-teil-2/>

Link zu Podcast #12 – <https://adhshilfe.net/12-medikamente-in-der-praxis-teil-3/>

Link zu Podcast #55 – <https://adhshilfe.net/55-zum-zusammenhang-zwischen-selbstwert-und-medikamenten/>

Link zu Podcast #63 – <https://adhshilfe.net/63-grenzen-setzen-beduerfnisse-ankennen-ein-widerspruch/>

Link zu Podcast #68 – <https://adhshilfe.net/68-die-eindosierungsphase-als-die-sensibelste-und-kritischste-phase-in-der-medikamentoesen-unterstuetzung-von-kindern-mit-adhs-interview-5-mit-lea/>

Link zu Podcast #69 – <https://adhshilfe.net/69-inwieweit-koennen-medikamente-das-sozialverhalten-beeinflussen-interview-6-mit-lea/>