

Unser anstrengender Alltag

Wie sich AD(H)S-Symptome zeigen

*Der Alltag ist für Familien mit Kindern mit AD(H)S häufig stark geprägt von den Schwierigkeiten, mit denen diese Kinder zu kämpfen haben. Ob zu Hause, im Kindergarten oder in der Schule: Sie haben immer wieder Probleme, ihre Aufmerksamkeit auf das zu richten, was gerade wichtig ist. Das heißt, auf das, was vor allem für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Lehrer*innen wichtig ist. Gerade bei Aufforderungen hat man häufig das Gefühl, die Kinder hören nicht zu, sie verstehen nicht, was man meint oder sie interessieren sich nicht für das, was man von ihnen verlangt. Manche Kinder scheinen so verträumt, dass der Eindruck entsteht, sie seien mit ihren Gedanken in einer ganz anderen Welt. Andere dagegen sind unruhig und zappelig und sind ständig mit anderen Dingen beschäftigt. Dann hören sie natürlich nicht, wozu sie gerade aufgefordert werden. Lassen sie sich auf eine Aufgabe ein, so ist ihre Konzentrationsspanne*

gering, und das kleinste Geräusch oder ein Gegenstand, der in ihren Blickwinkel kommt, lenkt sie ab. Das heißt, die begonnene Aufgabe wird unterbrochen, und sowohl Eltern als auch Kinder kostet es viel Anstrengung und Energie, sie wieder aufzunehmen und dann auch zu Ende zu führen.

Diese Situationen führen häufig zu Auseinandersetzungen und enden nicht selten mit Schimpfen, Drohen, Weinen und heftigen Wutausbrüchen. Aber wie alle Kinder haben auch Kinder mit AD(H)S den Wunsch nach positiver Aufmerksamkeit, Anerkennung und Lob. Sie möchten mit ihren vielen verschiedenen Stärken gesehen werden, die leider manchmal im Stress und in der Hektik des Alltags unterzugehen scheinen. Auch die Bemühungen des Kindes, Aufforderungen nachzukommen und Aufgaben auszuführen, werden dann nicht mehr wahrgenommen.

Was den Alltag überschattet, ist, dass Eltern zunehmend das Vertrauen darauf verlieren, ihre Kinder könnten den Anforderungen zu Hause und besonders auch in der Schule nicht gerecht werden. Für die Kinder bedeutet das, dass sie nur wenig Zutrauen in ihre eigenen Stärken und

Fähigkeiten aufbauen können. Was bleibt, ist auf beiden Seiten häufig der Blick auf das Negative.

Es ist für Kinder wichtig, dass Erwachsene immer wieder ihren Blick auf die Stärken des Kindes richten und es für seine Bemühungen loben, damit es sich trotz aller Hürden, die es zu nehmen hat, gesehen und wertgeschätzt fühlt. Nur dann sind Kinder in der Lage, mit ihren Schwächen und Schwierigkeiten umzugehen und ein gesundes Selbstvertrauen- und -bewusstsein aufzubauen.

Jack, der Schon-vieles-Köner



Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Jack. Ich bin ein kleiner weißer Hund mit einem braunen Ohr. Das ist mein Markenzeichen. Viele Menschen finden mich sehr süß und goldig und sind ganz begeistert von mir. Ich lebe bei einer Familie, die mich liebt und sich um mich kümmert. Ich darf täglich spazieren gehen, bekomme leckeres Futter und meine Streicheleinheiten. Die sind mir fast so wichtig wie Leckerchen. Meine Lieblingsessen sind Spaghetti und Leberwurstbrot.

Heute muss ich dir von einer Sache erzählen, die mir besonders am Herzen liegt, weil ich glaube, dir geht es manchmal genauso. Wir Hunde müssen nämlich auch folgen und Regeln einhalten, damit die Erwachsenen mit uns zufrieden sind. Dir geht es da ganz genauso. Du musst auch Zähne putzen und dir die Haare kämmen und aufräumen und Haus-

aufgaben machen und dich gut benehmen, stimmt's? Genauso ist es bei uns Hunden! Man ist nur ein guter Hund, wenn man folgsam ist und die Anweisungen der Menschen befolgt. Sagt ein Mensch zu seinem Hund zum Beispiel „Sitz“, dann soll sich der Hund hinsetzen. Das blödeste Kommando von allen ist „Komm“. Du musst dir das so vorstellen: Man ist gerade mitten in der schönsten Schnüffelei und hört im Hintergrund Frauchen rufen: „Jack, komm!“ Oh, wie mich das nervt! Wenn man ein folgsamer Hund ist, läuft man sofort zu Frauchen. Dann staunen alle anderen Menschen und sagen: „Oh, unglaublich! Jack ist aber ein toller Hund, der folgt ja super, da können Sie stolz sein!“ Frauchen freut sich, und alles ist gut. Sag mir, kennst du das Gefühl? Wenn man etwas gut gemacht hat und alle sagen einem, wie stolz sie sind? Das ist schon ein wirklich schönes Gefühl. Jeder freut sich, wenn er etwas gut gemacht hat und so richtig großartig gelobt wird.

Bei mir ist es leider so, dass nur sehr selten jemand stolz auf mich ist. Ich komme nicht immer sofort, wenn ich gerufen werde. Das mache ich wirklich nicht, um Frauchen zu ärgern. Es funktioniert einfach nicht so richtig. Frauchen versteht das nicht. Sie denkt, ich bin frech

oder bockig. Wenn ich mal wieder nicht komme, wenn sie mich ruft, ist danach schlechte Stimmung, und sie ist verärgert.

Je mehr ein Hund gut folgt, desto mehr wird er gelobt. Das finde ich oft furchtbar anstrengend und manchmal auch ungerecht.

Ungerecht deshalb, weil ich oft das Gefühl habe, Frauchen versteht nicht, wie gut es an einer Stelle gerade duftet, wenn sie „Komm“ ruft. Ich kann nicht immer sofort kommen, wenn sie mich ruft. Ich möchte unbedingt weitersausen und mir den Wind um meine Schlappohren wehen lassen. „Komm“ heißt meistens: zurück an die Leine und langsam nach Hause gehen. Das mag ich meistens nicht. Eigentlich mag ich das nie.

Frauchen versteht mich in diesen Fällen leider gar nicht. Sie ruft und ruft und wird sauer auf mich, und am Ende bekomme ich Ärger, weil ich nicht gefolgt habe. Daher nimmt Frauchen mich so gut wie immer an die Leine. Sie sagt: „Der Jack folgt nicht.“ Alle ande-

ren Hunde dürfen unangeleint laufen und toben zusammen, während ich traurig und gelangweilt neben ihr hergehen muss. Frauchen gefällt das auch nicht. Neulich hörte ich sie abends mit Herrchen reden und sagen: „Heute hat es wieder überhaupt keinen Spaß gemacht mit Jack. Ich wollte ihn endlich einmal wieder ohne Leine laufen lassen und hatte sogar seine Lieblingsleckerchen in der Tasche dabei. Aber als ich ihn rief, sauste er weiter in die falsche Richtung, als ob er taub wäre. Ich musste lange auf ihn warten, bis er endlich zurückkam.“

Herrchen saß da und schüttelte ganz ungläubig den Kopf. „Ehrlich? Das klingt ja beinahe hoffnungslos mit ihm. Was ist nur los? Andere Hunde können das doch auch.“

Das macht mich immer sehr traurig, weil ich möchte, dass meine Menschen nett über mich sprechen. Ich will, dass sie stolz auf mich sind und sich über mich freuen. Neulich habe ich gehört, wie Herrchen zu einem Nachbarn sagte, ich wäre ein „Problemhund“. Was ist denn das für ein Wort? An dem Tag war ich furchtbar traurig und wollte nicht mal fressen.

Ich habe mich die nächsten Tage unglaublich angestrengt, immer „Sitz“ gemacht, nie auf dem Sofa geschlafen und auch sonst nichts angestellt. Aber ich wusste genau, Frauchen war sauer, weil sie mich nie ableinen konnte, und ich habe das Gefühl, das zählt am meisten. Niemand sah, was ich alles richtig gemacht habe. Alle fanden einfach nur doof, dass ich nicht auf Kommando zurückkam.

Ich wurde immer mutloser. Ich wollte doch gar kein schlechter Hund sein. Ich wollte nicht der Problemhund in der Familie sein. Ich hatte das Gefühl, ich würde überhaupt nichts richtig machen. Gar nichts.

Ich wurde immer trauriger und dachte mehr und mehr, ich könne gar nichts gut machen. Manchmal fühlte ich mich richtig allein und hatte das Gefühl, Frauchen würde nur noch diese eine Sache sehen. Früher fand sie es klasse, wie hoch ich springen kann. Sie fand super, dass ich auf Kommando bellen kann! Aber all das war nicht mehr wichtig.



Heute kommt Oma endlich wieder zu Besuch. Es ist immer super, wenn sie kommt. Ich mag sie über alles, und normalerweise sause ich immer wie ein Wirbelwind in ihre Arme. Diesmal bleibe ich aber in meinem Bett liegen und wedele nur vorsichtig mit dem Schwanz. Vielleicht würden dann ja alle denken, wie artig ich bin. Oma sagt gleich: „Ja, Jack, was ist denn mit dir los? Bist du etwa krank? Wieso begrüßt du mich denn gar nicht richtig?“

„Och, Jack hat in letzter Zeit viel Ärger mit mir bekommen, weil er immer nur verschwindet, sobald ich ihn ableine. Der hat bestimmt ein schlechtes Gewissen“, sagt Frauchen.

Während Frauchen Kaffee kocht, kommt Oma zu mir und sagt: „Stimmt das Jack? Du kommst mir eher schrecklich traurig vor. Was ist denn los, mein kleiner Freund? Ich glaube, du brauchst dringend ein wenig Aufmunterung!“ Schnell hebe ich den Kopf, und sie lockt mich nach draußen in den Garten und spielt mit mir.

Sie ist total beeindruckt und stolz, wie schnell ich das Stöckchen wiederbringen kann. „Toll“, sagt sie. „Jack, du bist ja schneller als der Blitz!“ Sie baut ein paar Hindernisse im Garten auf, und ich soll darüberspringen und einmal durch einen Tunnel kriechen. Im Sandkasten soll ich mich einmal um mich selbst drehen und am Ende alle Bälle, die im Garten herumliegen, in den Sandeimer werfen. Ich begreife in null Komma nichts, was Oma von mir will und kann alles superschnell. Oma ist begeistert. Sie holt Frauchen und sagt: „Ich bin ja total beeindruckt, wie schlau Jack ist! Er versteht das so schnell, alle diese Hindernisse zu nehmen und ist so flink. Schau nur, er kann alles, was im Garten herumliegt, in den Sandeimer sammeln. So einen schlauen Hund wie Jack sieht man wirklich nicht oft!“ Ach, ist das schön, habt ihr das gehört? Oma findet mich toll. Aber stellt euch vor, Frauchen fängt dann doch tatsächlich wieder mit der gleichen Geschichte wie immer an und sagt: „Ja, mag ja sein, dass er schlau und schnell ist, aber das Spaziergehen mit ihm macht mir große Sorgen.“

Oma schüttelt den Kopf und sagt: „Das will ich jetzt aber nicht hören! Ich wäre stolz, wenn ich so einen schlaunen Hund wie Jack hätte, und du beschwerst dich!“

Ich rücke ein wenig näher an Oma heran und höre ihr genau zu. Sie sagt zu Frauchen: „Du bist auch nicht in allen Dingen gut, und es gibt auch Situationen, in denen du nicht richtig reagierst. Als Kind bist du in der Schule in Mathematik immer so schlecht gewesen und hast deine Hausaufgaben manchmal gar nicht gemacht und mich dann angeschwindelt. Aber du hast von allen Kindern am besten gemalt, und deine Aufsätze sind so spannend gewesen, dass ich alle aufgehoben habe. Man kann doch nicht in allen Dingen gut sein, das wäre doch langweilig.“ Ach, die Oma hat ja so recht. Ich springe auf ihren Schoß und muss ihr dringend einmal über die Nase lecken. Sie fängt an zu lachen und sagt: „Haha, Jack, das gefällt dir jetzt, hm? Bist ein schlauer Bursche! Ich werde deinem Frauchen zeigen, was alles in dir steckt!“

Oma unterhält sich noch eine Weile mit Frauchen und erklärt ihr, dass es mit Hunden in mancherlei Hinsicht ganz ähnlich ist, wie mit Menschen. Viele Hunde haben Begabungen, sind in manchen Dingen gut und in manchen nicht so gut und müssen einfach mehr üben. Sie erklärt: „Stell dir vor, Jack würde alles perfekt machen und nie etwas auf seine eigene Art. Das wäre doch langweilig.“ Sie meint weiter, „Problemhund“ sei ein ganz doofes Wort. Sie schlägt Frauchen vor, einfach dort Gassi zu gehen, wo es nicht so viele Möglichkeiten zum Weglaufen gibt. Sie zeigt Frauchen, wie sie üben kann, damit ich schneller zurückkomme, wenn sie mich ruft. „Da gibt es zum Beispiel ganz lange Leinen, mit denen man das ‚Komm‘-Kommando üben kann!“ Oma schlägt auch noch vor, viel mehr mit mir im Garten zu spielen, weil ich so schlau bin und mir das so großen Spaß macht. Oma und Frauchen haben mir in einer Ecke im Garten ganz viele Hindernisse gebaut. Da lässt mich Frauchen nun ein paar Mal am Tag durchsausen. Sie verteilt im ganzen Garten Gegenstände, und ich sammle alles ein und werfe es in den Sandeimer.

Sie sagt immer das Kommando „Auf die Plätze, fertig, los!“, und manchmal stoppt sie sogar die Zeit und schaut, wie lange ich brauche. Das macht mir viel mehr Spaß als Gassi gehen, und wir haben so sehr viel Freude miteinander. Das viele Spielen im Garten macht mich natürlich müde, und wenn wir zusammen spazieren gehen, bin ich manchmal sogar zu faul zum Weglaufen und höre brav auf das Kommando, weil ich so großen Hunger auf ein Leckerchen habe. Es klappt noch nicht immer mit dem Kommen, aber es wird besser.

Frauchen hat verstanden, dass ich kein perfekter Hund bin und in manchen Situationen einfach nicht so bin, wie sie es gerne hätte. Aber sie hat auch verstanden, dass es Dinge gibt, die ich super toll kann, und die macht sie jetzt mit mir. Ich bin kein Problemhund mehr, ich bin nun Super-Jack, der Blitz, der leider nicht immer kommt, wenn man ihn ruft, aber trotzdem sind alle stolz auf mich.



Ich bin nun auch wieder ganz glücklich, denn ich habe gesehen, dass ich nicht perfekt sein muss, damit mich alle lieb haben. Meine Familie ist superklasse. Sie haben gesehen, was ich gut kann und was nicht und haben mir richtig toll geholfen. Wenn Oma das nächste Mal kommt, muss ich ihr zum Dank noch mal einen dicken Schmatzer auf die Nase geben.