

Gewaltfreie Erziehung eines ADHS-Kindes

Immer mehr Mütter stehen öffentlich dazu, dass sie mit der Erziehung ihrer Kinder zwischenzeitlich überfordert sind und brechen ein Tabu, indem sie erzählen, dass sie zum Teil in schwierigen Situationen sogar gewalttätig werden («Warum sind wir so wütend auf unsere Kinder, obwohl wir sie lieben?», Anita Blumer, *Das Magazin* 2023; «Ich tue meinem Kind weh. Wie kann ich nur?», Anja Knabenhans, *Blog mal ehrlich. by anyworkingmom* 2022). Sie schildern verbale oder handgreifliche Übergriffe auf ihre Kleinkinder und versuchen in ihren Beiträgen offen die Ursachen dafür zu ergründen.

In der heutigen Elterngeneration ist die gewaltfreie Erziehung der Kinder ein weit verbreitetes Ideal: Laut einer Umfrage des deutschen Forsa Instituts (Forsa Institut, 2011) wollen 87,5 Prozent der Eltern, dass Körperstrafen in der Erziehung Ausnahme bleiben sollen, 68 Prozent der Eltern meinen, dass sie mit Gewalt in der Erziehung ihren Kindern ein falsches Vorbild geben und 75 Prozent der Eltern geben an, dass sie ein schlechtes Gewissen haben, wenn sie ihre Kinder körperlich züchtigen.

(Leider erlebt trotzdem nach wie vor ein Teil der Kinder systematisierte Gewalt durch ihre Eltern, also körperliche Strafen oder psychische Misshandlungen als Erziehungsmethode: In einer Stichprobe von 2072 Eltern in der Schweiz (Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg im Auftrag von Kinderschutz Schweiz, 2020) gaben 3,2 % an, mit einer gewissen Regelmässigkeit Körperstrafen anzuwenden, 4,4 % bestätigten, regelmässig psychische Gewalt ihren Kindern gegenüber anzuwenden).

Die oben genannten Artikel (und die Online-Kommentare dazu) zeigen, dass viele Eltern an diesen Idealen scheitern und es nicht schaffen, eine komplett gewaltfreie Erziehung umzusetzen.

Wenn aber sogar Eltern von normal entwickelten (neurotypischen) Kindern zwischenzeitlich derartige Schwierigkeiten mit der Erziehung ihrer Kinder haben, wie sieht es dann in Familien mit ADHS-Kindern aus? Die betroffenen Kinder stellen die Eltern vor noch grössere Herausforderungen als Kinder ohne Entwicklungsauffälligkeiten. Diese Eltern sind durch das Temperament und die Besonderheiten ihrer Kinder noch häufiger und schneller mit der Erziehung überfordert. Vermutlich sind ungewollte gewalttätige Eskalationen ein häufiges Problem von Familien, in denen ein (Klein-)Kind von ADHS betroffen ist. Zahlrei-

che Erfahrungsberichte (z.B. Elpos Zürich und Ibell, 2019) von Eltern von ADHS-Kindern bezeugen den grossen Leistungsdruck, den die Familien verspüren. Dieser nimmt oft erst mit Diagnosestellung und adäquater Behandlung ab. Dem Aspekt der Erziehungsschwierigkeiten wird dabei oft weniger Beachtung geschenkt als beispielsweise den schulischen Schwierigkeiten. Dabei führen die zahlreichen Auseinandersetzungen mit dem Kind zu Zweifeln der Eltern an ihrer Erziehungskompetenz, beeinträchtigen die Beziehungsqualität zwischen Eltern und Kind und können so auch beim Kind zu Folgen wie Bindungsstörungen, vermindertem Selbstwertgefühl bis hin zu Erkrankungen wie Störungen des Sozialverhaltens und Depressionen führen.

Die Diagnose ADHS könnte schon im jüngeren Alter zumindest in Betracht gezogen und die Eltern dahingehend spezifisch beraten werden, da sich erste Anzeichen für ADHS oft bereits im Säuglings- oder Kleinkindalter zeigen: So sind zum Beispiel motorische Unruhe (manchmal bereits während der Schwangerschaft), Irritabilität des Säuglings, Regulationsstörungen (also Störungen beim Füttern und Schlafen), häufiges Schreien («Schreibabys») und schwankende Empfindlichkeit bei Körperkontakt (die sich einerseits durch Ablehnung von körperlicher Nähe, aber auch durch zu stürmische oder sogar grobe Annäherungen seitens des Kindes äussern kann) häufig in der Anamnese von später mit ADHS diagnostizierten Kindern zu finden. Sie werden jedoch nicht selten erst im Nachhinein als ADHS-Symptome erkannt, da leider nach wie vor die weitverbreitete Meinung herrscht, ADHS sei vor allem ein Lern- oder Schulproblem. So werden wohl die meisten Abklärungen auf ADHS erst ab dem Schulalter eingeleitet. Diejenigen Kinder jedoch, die hauptsächlich in der Familie Schwierigkeiten haben und dies unter Umständen bereits von Beginn an, bleiben oftmals lange undiagnostiziert.

Ich möchte darüber als Mutter von einem betroffenen Kind und als Kinder- und Jugendpsychiaterin berichten:

Unser Sohn war von klein auf extrem reizoffen. Dies geht über blosses übermässige Neugier hinaus, verunmöglicht es doch dem Kind, sich zurückzuhalten und einem Sinnesreiz nicht nachzugehen, selbst wenn es das wollte. So beobachtete unser Sohn schon als Baby mit weit aufgerissenen Augen stets seine ganze Umgebung. Er saugte alle optischen Reize auf, ohne sich davor schützen zu können. Das Einschlafen tagsüber wurde durch dieses ununterbrochene «Sensation seeking» (die Suche nach Reizen) unmöglich, bis er als Säugling und Baby so erschöpft, reizüberflutet und überfordert war, dass er sich durch intensives Schreien abreagieren musste. Erst nach dem Schreien und ausschliesslich im reizabschirmenden Schutz des Tragetuchs gelang es ihm, kurz einzuschlafen.