

10 Jahre „Sendlinger Elterntaining“ Ein Gruppentraining für Eltern, deren Kinder die Diagnose ADHS haben Zeit für eine Bestandsaufnahme



Störungsbild

Kaum eine andere kinder- und jugendpsychiatrische Diagnose wurde in der Öffentlichkeit so heftig und kontrovers diskutiert wie die Diagnose ADHS.

Mit diesem Störungsbild wird generell Kritik an der Gesellschaft, am Bildungssystem, an Erziehungsstilen, an den Familienformen und an der Pharmaindustrie vermischt. Besonders der rasante Anstieg der Verordnung von Psychostimulantien für Kinder und Jugendliche in den letzten Jahren rief große Verunsicherung und Empörung sowohl auf Seiten der Fachwelt als auch in der Bevölkerung hervor. Vieles an dieser Empörung ist sicherlich richtig und es könnte der Anstoß für gewichtige Veränderungsprozesse unter anderem an unserem Bildungssystem, an der stereotypen Vorstellung von Kindsein und an der Effektivitätssteigerung und Ökonomisierung von Menschen sein.

Diese allgemeine Empörung wird jedoch meist den Betroffenen und deren Umfeld nicht gerecht. Ein Großteil der Kinder und Jugendlichen mit der Diagnose ADHS, und die Hälfte von ihnen auch noch im Erwachsenenalter, haben mit erheblichen Beeinträchtigungen in fast allen Lebensbereichen zu kämpfen, im familiären Bereich, in den sozialen Beziehungen und im Leistungsbereich.

Kinder, Eltern und Lehrer benötigen effektive Hilfsangebote, damit diese besonderen Kinder gut ins Leben starten können. Von ADHS Betroffene haben es mit ihren individuellen Eigenheiten schwer, aber die Eltern und Mitmenschen sind im Zusammensein mit ihnen auch sehr beansprucht.

Forschungsergebnisse sprechen für die Annahme, dass ADHS zum Teil ererbt wird. Zu den Auslösern zählen, neben der genetischen Komponente, neurochemische Veränderungen, hirnorganische Schädigungen und die familiären/gesellschaftlichen Sozialisationsbedingungen. Nicht definiert ist dabei, ob die genetische Veränderung eine Normvariante oder einen Defekt darstellt.

Ein einfaches evolutionär-biologisches und kontrovers diskutiertes Erklärungsmodell hat der amerikanische Journalist und Autor Thom Hartmann (selbst bekennender ADHS Betroffener) 1997 mit der Jäger- und Sammlertheorie aufgestellt. Die moderne Gesellschaft des 21. Jahrhunderts stellt nach Hartmann eine Weiterentwicklung der sesshaft gewordenen Bauern („Normalmenschen“) dar. In der von einer bäuerlichen Arbeits- und Lebensweise geprägten gesellschaftlichen Umgebung ist der Jäger und Sammler (ADHS-Betroffene) dazu gezwungen, sich den Bedingungen und den sozialen Anforderungen der von den Bauern geprägten Umwelt anzupassen. Diese Anpassung an die für ihn und seine Stärken ungeeignete bäuerliche Kultur stellt hohe Anforderungen, was auf Dauer krank machen kann. Der von ADHS Betroffene sollte sich deshalb klar werden

über seine besonderen Fähigkeiten, Talente, Kompetenzen und Ressourcen und sie zum Vorschein bringen, um in der von bäuerlichen Normen geprägten Welt zu bestehen.

Was uns an diesem Erklärungsmodell gefällt ist, dass es deutlich macht wie abhängig eine Krankheitsdiagnose von gesellschaftlichen Erwartungen und Bedingungen ist.

Diagnose

Diverse Studien gehen davon aus, dass allein in Deutschland ungefähr 4-7 Prozent der Kinder unter ADHS leiden. Die Bundesärztekammer gab Schätzungen ab, in denen auch etwa 2-3 Prozent der Erwachsenen ein ADHS haben.

ADHS ist die häufigste kinder- und jugendpsychiatrische Diagnose und auch im Erwachsenenalter wird sie vermehrt gestellt.

Charakteristisch für ADHS sind folgende drei Hauptsymptome:

- Hyperaktivität (übersteigter Bewegungsdrang)
- Unaufmerksamkeit (gestörte Konzentrationsfähigkeit)
- Impulsivität (unüberlegtes Handeln)

Die Diagnose beruft sich auf die Diagnosemanuale ICD 10 und das DSM IV bzw. V (neu).

In Deutschland wird die Diagnose hauptsächlich nach dem ICD 10 gestellt:

- F90.0 Einfache Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung: Situationsübergreifende Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität und Impulsivität.
- F90.1 Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens: Situationsübergreifende Aufmerksamkeitsstörung und Hyperaktivität und Impulsivität und zusätzlich Störung des Sozialverhaltens.

Das Amerikanische Diagnostisches Manual DSM V:

Das überarbeitete amerikanische Diagnosemanual DSM V bleibt wie das DSM IV bei den 3 Unterscheidungen von ADHS, jedoch geht man nicht mehr von Subtypen aus, sondern von Präsentation (presentation). Damit wird der Veränderungsmöglichkeit der Symptome im Laufe der Entwicklung Rechnung getragen.

Es werden bei dem Krankheitsbild ADHS drei Präsentationen unterschieden:

- Die vorwiegend unaufmerksame Präsentation
- Die vorwiegend impulsiv –hyperaktive Präsentation
- Die kombinierte Präsentation

Im Unterschied zum DSM IV können die Symptome bis zum 12. Lebensjahr das erste Mal auftreten, im DSM-IV musste dies bereits bis zum 7. Geburtstag geschehen sein. Das bedeutet, dass noch häufiger eine ADHS diagnostiziert werden kann. Betont wird nun auch, dass ADHS bis ins Erwachsenenalter anhalten kann.

Auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit wurde veröffentlicht, dass der gemeinsame Bundesausschuss als oberstes Beschlussgremium der Gemeinsamen Selbstverwaltung im September 2010 eine Änderung seiner Arzneimittel-Richtlinie beschlossen hat. Demnach muss die Diagnose ADHS seit 2010 noch umfassender als bisher gestellt werden und die Verordnung von Methylphenidat haltigen Arzneimitteln darf nur noch von Spezialisten für Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen erfolgen. Zudem muss die Therapie regelmäßig unterbrochen werden, um ihre Auswirkungen auf den Gesundheitszustand der behandelten Patienten beurteilen zu können.

Hier wird den nicht zu unterschätzenden möglichen Nebenwirkungen einer Medikamentierung Rechnung getragen, wie Auswirkung auf den kindlichen Stoffwechsel, das Längenwachstum und auf das noch in Entwicklung befindliche Gehirn.

In diesem Zusammenhang möchten wir auf das Lied von Kraftklub, „Ritalin/Medikinet“ hinweisen, welches die Wirkung von Medikamenten aus Sicht eines Jugendlichen beschreibt. Es lohnt sich, mal reinzuhören.

Unser Elterntaining und Veränderungen im Laufe der Jahre

Kinder mit ADHS sind für Eltern und andere pädagogische Personen eine große Herausforderung.

Eltern empfinden die Erziehung der Kinder als sehr anstrengend. Sie haben häufig den Eindruck, dass die Kinder sie provozieren und extra gegen die Regeln verstoßen. Im Kleinkindalter sind sie häufig Schreibabys und zeigen Schlaf- und/oder Essstörungen. Meist sind sie leicht störrisch und das Trotzverhalten ist übermäßig stark ausgeprägt. In seltenen Fällen wird aber auch von pflegeleichten Kindern berichtet.

Einfache Handlungsabläufe und Regeln müssen jeden Tag aufs Neue eingefordert werden. Das erfahrungsorientierte Lernen funktioniert bei den Kindern nicht so richtig. Der große Widerstand und die häufigen Trotzanfälle bringen die Eltern zuweilen an den Rand der Belastbarkeit.

Zudem sind die Kinder oft sehr sensibel und ihre Stimmung wechselt schnell zwischen Anhänglichkeit und Wutausbruch. Die Kinder opponieren meist gegen die Erledigung von Pflichten, insbesondere der Hausaufgaben, so dass der Alltag von vielen Streitigkeiten beherrscht wird und die Eltern auch sehr vehement auf die Kinder reagieren.

Bekommen Eltern keine Erklärung für das Verhalten der Kinder und Hilfestellung im Umgang mit ihnen, kommt es schnell zu sehr negativen Beziehungsmustern und eine daraus resultierende Beziehungsstörung zwischen Eltern und Kindern. Es kann zu einem Teufelskreis kommen, bei dem die Kinder immer schwieriger werden und die Eltern immer unangemessener und negativer auf die Kinder reagieren.

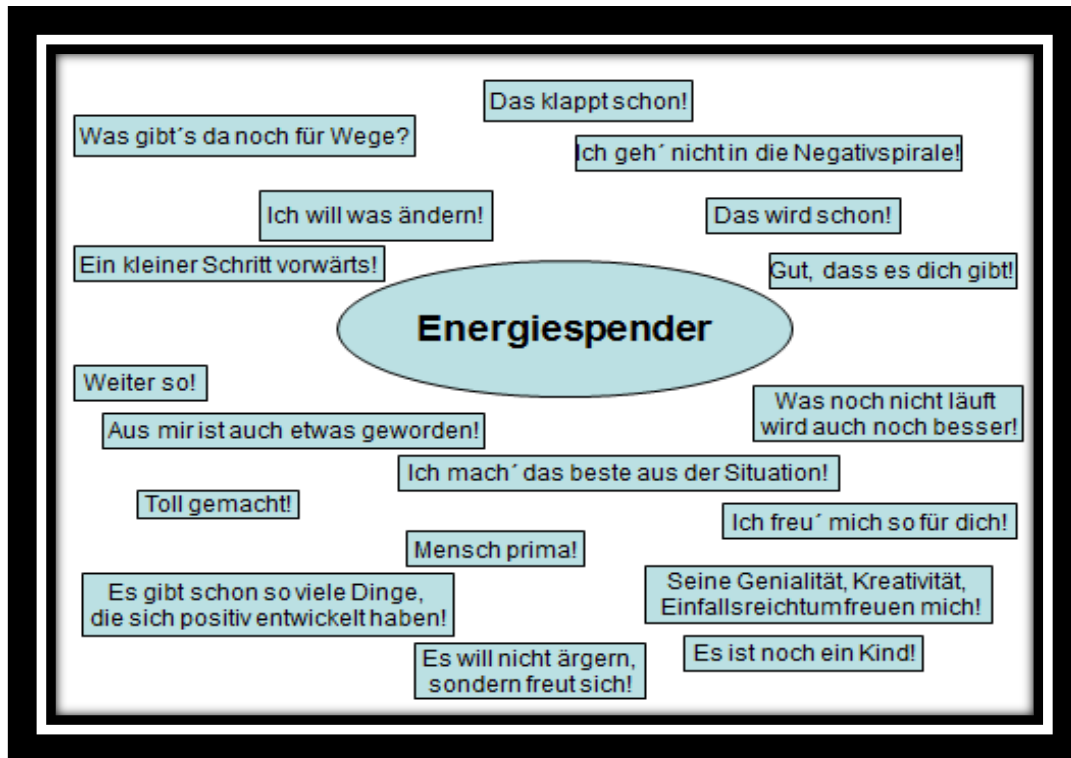
Hier setzt unser Elterntaining an. Ziel ist es, dass Mutter und Vater wieder handlungsfähig werden im Umgang mit ihren Kindern und einschätzen können, was sie von ihnen fordern können und was aufgrund der Einschränkungen nicht möglich ist.

Ursprünglich basiert das Elterntaining auf einer verhaltenstherapeutischen Grundlage nach dem Programm von Claudia Oehler und Armin Born aus Würzburg. Das Elterntaining wurde jedoch von uns im Laufe der Jahre modifiziert, wobei die Teilnehmer unsere besten Lehrmeister für die Fortschreibung des Programms waren.

Die Grundsäulen unseres Elterntainings sind:

- Ausführliche Psychoedukation
- Verbesserung der Familienatmosphäre
- Verhaltenstherapeutische Grundlagen für die Veränderung von Verhalten
- Lernen, Konzentration und Motivation – günstige Lernstrategien für ADHS Kinder.

Ein sehr wichtiger Bestandteil des Elterntainings sind die Übungen für zu Hause, die die teilnehmenden Eltern bis zur nächsten Sitzung durchführen sollten. Die TeilnehmerInnen werden angehalten, das in den Sitzungen Gelernte zu Hause praktisch umzusetzen und so neues Verhalten, sowohl von Seiten der Eltern als auch der Kinder, einzuüben. Die Erfahrungen damit werden in der darauf folgenden Sitzung eingehend besprochen.



Veränderung unseres Elterntrainings im Laufe der Jahre:

Wir haben uns für 12 Personen als oberste TeilnehmerInnenzahl entschieden, es können auch weniger sein, jedoch nicht unter 8 Personen. Wir nehmen sowohl Elternteile als auch Elternpaare mit in eine Gruppe. Die Gruppe von betroffenen Eltern ist ein wichtiger Wirkfaktor im Training, da sich die Eltern verstanden und aufgehoben fühlen unter den TeilnehmerInnen, die wissen wie anstrengend es zu Hause sein kann.

Nach einem vorgeschalteten Elternabend, bei dem wir ausführlich über das Störungsbild, Diagnose, Ursachen und Therapiemöglichkeiten und unser Elterntaining informieren, können sich die Eltern für das Training anmelden. Die Psychoedukation ist ein gewichtiger Baustein im Elterntaining, da hier bereits überzogene Erwartungen an das kindliche Verhalten geklärt werden.

Die angemeldeten Klienten werden dann zu einem Einzeltermin eingeladen, bei dem wir die vorhandenen kinder- und jugendpsychiatrischen Unterlagen einsehen, eine Anamnese erheben und die Motivation zum Elterntaining klären. Manche der Kinder nehmen bereits ein Medikament, andere nicht. Unserer Erfahrung nach gibt es auch bei den medikamentierten Kindern viele Verhaltensprobleme, jedoch der Leistungsbereich verbessert sich bei den meisten erheblich.

Ausschlusskriterien sind für uns: Eskalierte Paarkonflikte, akute psychische Erkrankungen, aktuelle vielfältige Belastungen (da das Elterntaining dann eine zusätzliche Belastung sein kann) und nicht ausreichende Deutschkenntnisse. Stiefeltern nehmen wir nur in Verbindung mit dem leiblichen Elternteil auf, bzw. nachdem dieser bereits das Elterntaining absolviert hat.

Jedem abgelehnten Klienten wird eine alternative Unterstützung angeboten bzw. dorthin weiter verwiesen.

Das Elterntaining hat 12 Sitzungen, die jeweils genau 2 ¼ Stunden dauern und am frühen Abend stattfinden.

Jede Sitzung hat denselben Ablauf: Überblick, Achtsamkeits- oder Entspannungsübung, Erfahrung mit den Übungen, neues Thema (aufeinander aufbauend), neue Übungen für zu Hause.

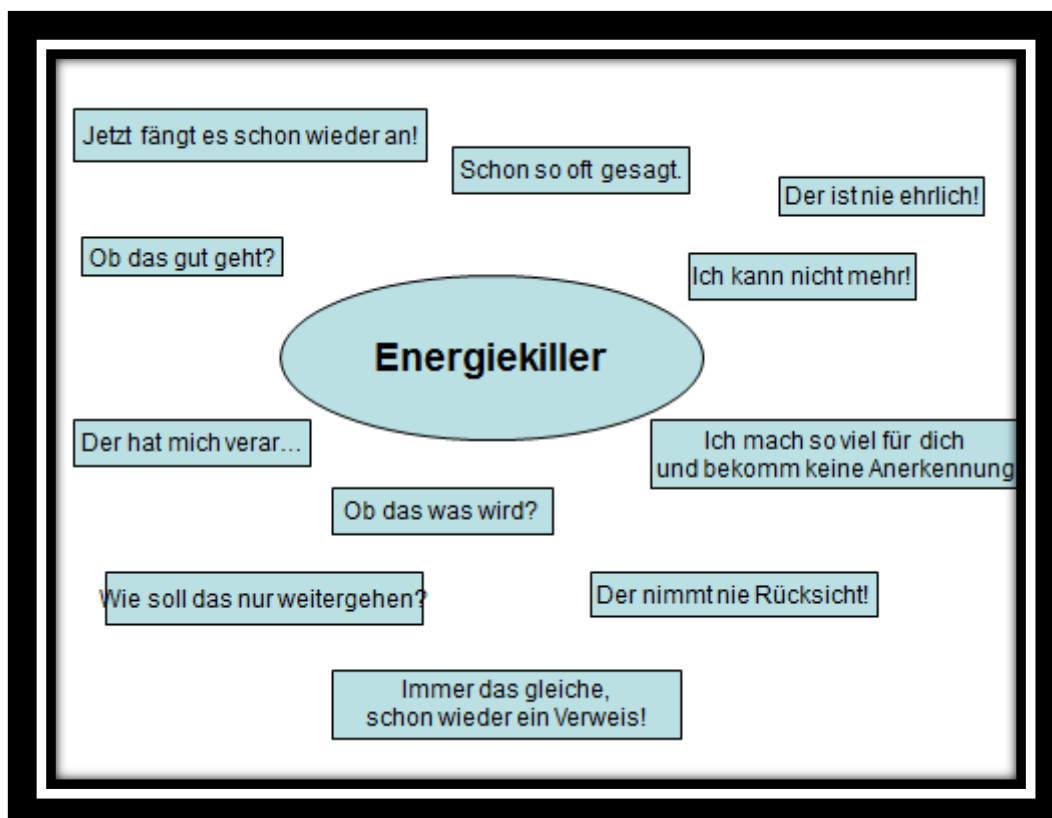
Wir sind als Gruppenleiter sowohl sehr klar und strukturiert, als auch sehr beziehungsorientiert, wertschätzend und unterstützend. Wir fungieren als „positive Elternfiguren“ für die TeilnehmerInnen.

Immer wieder kam von den Eltern der Wunsch nach mehr Zeit zu freiem Austausch. Dem entsprechen wir, indem wir die Erfahrungen mit den Übungen in Kleingruppen besprechen lassen, mit anschließender Kurzbesprechung im Plenum. Zudem verteilen wir, natürlich mit Zustimmung der Eltern, eine TeilnehmerInnenliste, so dass die sich nach Wunsch auch privat treffen können. Da viele TeilnehmerInnen oft selbst von ADHS betroffen sind, ist eine klare Struktur und Führung sehr wichtig, um nicht von den Themen abzudriften. Hierbei ist Feingefühl und Empathie gefragt.

Eine wichtige Neuerung sind die Achtsamkeits- und Entspannungsübungen am Anfang der Stunde, um die Selbstwahrnehmung der Eltern zu stärken und die oft impulsiven Reaktionen auf das Verhalten der Kinder zu unterbrechen.

Reduziert und verändert haben wir den verhaltenstherapeutischen Teil. Vieles haben wir vereinfacht und in praktische Übungen eingebaut. Was geblieben ist, ist das Einüben einer genauen Verhaltens- und Situationsanalyse von häufigen Konfliktsituationen nach dem SORK-Modell. In Verbindung mit der Verstärkermatrix wird den Eltern dabei oft klar, wie sie durch die eigenen Reaktionen das schwierige Verhalten der Kinder bisher aufrechterhalten haben. Belohnungssysteme und Punktepläne nehmen nun einen viel geringeren Raum ein. Die TeilnehmerInnen lernen diese Methode kennen, um notwendige Verhaltensabläufe mit den Kindern einzuüben, da Kinder mit ADHS besonders gut auf Lob und Belohnung reagieren. Wir bestärken die Eltern jedoch, konsequent das Prinzip des „beschreibenden Lobes“ im Alltag einzusetzen, und nur bei besonders komplexen Verhaltensänderungen materielle Belohnungen in Aussicht zu stellen.

Als Erziehungsziel unseres Elterntrainings kann man eine zugewandte, klare, konsequente und ausdauernde Haltung auf Seiten der Eltern formulieren. Wenn sie es dann schaffen, ihren Kindern auch wieder sagen zu können, dass sie „sie lieb haben“, ist ein gutes Stück Arbeit geleistet, wenngleich ein Elterntaining nur ein Baustein der Unterstützung für diese Familien ist.



Resümee

Wie aus der Risikoforschung bekannt, ist ein wichtiger Schutzfaktor für Kinder, dass sie zumindest eine nahe Bezugsperson (Elternteil) haben, der zuversichtlich bezüglich ihrer Fähigkeiten und ihres erfolgreichen Werdeganges ist. Gesehen werden, verstanden werden, Anerkennung, Wertschätzung und elterliche Liebe sind gute Voraussetzungen dafür, dass Kinder mit ADHS, mit all ihren Stärken und Schwächen im Leben klar kommen. Aus den Rückmeldungen der TeilnehmerInnen erfahren wir immer wieder, dass wir den Eltern, wengleich auch nicht allen, dabei ein Stück helfen konnten.

Gesehen werden, Anerkennung und Wertschätzung benötigen auch die Eltern, da sie viel größeren Anforderungen und Belastungen im Umgang mit ihren Kindern ausgesetzt sind als Mütter und Väter mit einem Kind,, das die Besonderheiten von ADHS nicht mitbringt.

Nicht jedes Kind mit der Diagnose ADHS muss behandelt werden. Viele bekannte Persönlichkeiten kommen gut mit Ihren Eigenarten zurecht, wenn sie die Möglichkeit haben, Tätigkeiten aufzunehmen, die ihren Neigungen entsprechen. Menschen mit ADHS können sehr lebendig, kontaktfreudig, unterhaltsam und originell sein und bereichern unsere Gesellschaft - auch weil sie vieles in Frage stellen.

Literaturhinweise:

A. Alfred, S. Eiden, 2010: My ADHS.com

A. Alfred, S. Eiden, K.W. Heuschen, A. Neuy-Bartmann, U. Rothfelder, o.J.: ADHS-Praxishandbuch

A. Born, C. Oehler, 2001: Gruppentrainingsprogramm für Eltern für Eltern mit ADS/ADHS-Kindern (Manual)

A. Born, C. Oehler, 2003: Lernen mit ADS-Kindern

A. Born, C. Oehler, 2005: Kinder mit Rechenschwäche erfolgreich fördern

A. Born, C. Oehler, 2009: Lernen mit Grundschulkindern

A. Born, C. Oehler, 2011: „Gemeinsam wachsen“ – der Elternratgeber ADHS

H. Brandau, W. Kaschnitz, 2008: ADHS im Jugendalter

M. Döpfner, S. Schürmann, G. Lehmkuhl, 2006: Wackelpeter und Trotzkopf

M. Döpfner, A. Rothenberger, H.-C. Steinhausen (Hrsg.), 2010: Handbuch ADHS

M. Huber, 2006: Der innere Garten: Ein achtsamer Weg zur persönlichen Veränderung

G. Hüther, H. Bonney, 2002: Neues vom Zappelphilipp

G. Hüther, M. Leuzinger-Bohleber, Y. Brandl (Hrsg.) 2006: ADHS-Frühprävention statt Medikalisierung

J. Krause, K.-H. Krause, 2005: ADHS im Erwachsenenalter

C. Neuhaus, 2002: Das hyperaktive Kind und seine Probleme

P. Watzlawick, 1983, Anleitung zum Unglücklichsein

<http://www.bmg.bund.de/praevention/kindergesundheit/aufmerksamkeitsdefizitsyndrom.html>

Musikhinweis:

Kraftklub: Mit K (CD 2012)

Foto: Tobias Grunert

Graphiken: Teil des Elterstrainings

Eva Rettenbeck-Mertz

Tobias Grunert

**„Das wichtigste war erst mal durchkommen. Der Rest entwickelt sich dann.“
Interview mit einem Teilnehmer der ersten Elterngruppe vor 10 Jahren**



Da uns der Werdegang der Kinder sehr interessiert, haben wir einen Teilnehmer aus unserer ersten Elterngruppe 2004 gebeten, uns einige Fragen zur Entwicklung des Kindes zu beantworten. Herr D. war freundlicherweise gleich dazu bereit. Wir können das sehr interessante Interview aus Platzgründen leider nur auszugsweise wiedergeben.

Der Sohn C. ist jetzt 21 Jahre alt. Er hat seine Lehre als KFZ-Mechatroniker abgeschlossen und geht nach zwei Jahren mit Zeitvertrag (ohne feste Übernahme) und einem Arbeitsunfall noch einmal auf die Technikerschule um sich weiterzubilden.

Frau Ewald: Lebt C. noch zu Hause?

Herr D.: Zu Hause, ja, das hat er auch schon gesagt, wenn die Schule ist, dann bleibt er zu Hause.

Frau Ewald: Bis dahin?

Herr D.: Ja, ja. Die Frau hat gesagt, die Freundin wird dann bald ne eigene Wohnung nehmen, und dann ist er nur am Wochenende zu Hause. Das wird uns sonst zu viel.

Frau Ewald: Wie sieht es denn mit C's. Freizeitgestaltung aus. Freundin habe ich schon gehört. Die gestaltet bestimmt mit, wenn es um die Freizeit geht.

Herr D.: Ja, aber die sind beide eher träge. Und wobei wir jetzt nicht genau wissen, ob sie träger ist als er. Weil unsere Tochter ist relativ aktiv. ...

Frau Ewald: Hmm, und gibt es sonst irgendwelche Hobbies, die der C. gerne macht?

Herr D.: Ja, mischt gerne Musik. Er hat sich da auch Equipment gekauft. Hat er auch ganz schön was hingelegt dafür. Ist also ein Profiequipment. Das hat er auch schon im Einsatz gehabt. Also schon mehrmals im Einsatz. Und ja das ist mehr so „Just for Fun“. So den richtigen Drive mal irgendwo live zu mischen, der ist nicht da. ...

Frau Ewald: So, jetzt schauen wir mal zum Elterntraining. Wie haben Sie denn damals das Elterntraining erlebt? Was aus dem Elterntraining ist Ihnen so besonders in Erinnerung geblieben?

Herr D.: Hm, das kommt immer auf die Situationen an. Also bei, ja wie soll man sagen, diese Verschlossenheit. Mit dem Hammer, diese Geschichte war ja so schön. Ja, also so genau weiß ich die Geschichte jetzt nimmer: „Ich hab keinen Hammer, also müsste ich zum Nachbarn gehen. Ach, nee, mag jetzt nicht zum Nachbarn gehen“. Ja, wie sich das so aufschauelt. „Ja, wieso will ich eigentlich Deinen Hammer“, das wäre ja dann der Schluss gewesen.

(Anm. Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein, die Geschichte mit dem Hammer)

Frau Ewald: Die Geschichte hat Ihnen so richtig Spaß gemacht?

Herr D.: Ja das ist so, das hat mich immer daran erinnert, das nicht so zu mache. Weil ich ja auch sehr schnell hochkoche und dass ich versuche das unter Kontrolle zu halten, es gar nicht dazu kommen zu lassen. Das geht zwar nicht immer, aber im Großen und Ganzen – es steckt viel Wahrheit in dieser Geschichte.

Frau Ewald: Haben Sie sich den Hammer mitgenommen (gemeinsames Lachen)

Herr D.: Hm, ja. Und andere Sachen. Das Umsetzen war teilweise schwer. Aber zumindest hatte ich ein besseres Verständnis für C.'s Probleme, und konnte das eine oder andere Mal dann unterstützend wirken. Und, gut die, ja, mit Aggressivität, dass ich da drüber steh..., Frau sagt immer, „schau halt dass du nicht so über ihm stehst“, nee, ich steh nicht über ihm, ich versuch das mit ihm zu machen. Aber wenn er nicht vorwärts kommt, einer muss ja mal schauen, dass es weiter geht. Dass er sich nicht immer um den gleichen Punkt oder das gleiche Problem dreht, sondern dass er einfach weiter kommt, dann gebe ich ihm nen Spicker, damit er wach wird, und weiß, um was es da eigentlich geht. Mag nach Außen hin so aussehen, aber ich denke ab und an hat es ihm geholfen. Und ich denke, auch wenn die Hilfe, die er gesucht hat bei mir, relativ wenig war, manchmal konnte ich dann doch helfen. Irgendwann hat er dann auch versucht, das alles selber zu machen. Man hat dann nur noch so ein bisschen am Rand daraufhin gewirkt, schau Dir das doch mal vielleicht mit diesen Mindmaps oder ähnlichem an, versuch doch mal damit was zu machen. Wenn du da nicht weiter kommst bei dem Problem, dann lass es liegen, nimm dir was anderes und lern und später kommst du dann wieder drauf zurück und das geht einfacher. Eigentlich so Sachen, die wir im Kurs auch besprochen hatten, die aber aus dem Leben sprechen.

Frau Ewald: Das heißt, Sie haben das, was im Kurs war, ein bisschen mit dem Leben verknüpfen können und ausprobiert!?

Herr D.: Ja, das war das Einzige, ja wie soll ich ihm jetzt helfen. Das und das mag er ja jetzt nicht. Aber man sieht, dass er dann irgendwo sehr frustriert aus seinem Zimmer kommt beim Lernen und dann weiß man, da hat was nicht funktioniert und dann kann man halt mal nachfragen, klappt es mit dem Lernen, ne es klappt jetzt nicht so, ja, dann mach mal was anderes. Manchmal muss man ihn auch daran erinnern, dass er sich da nicht fest beißt.

Frau Ewald: Ja, hmhm, ja, genau. Also, das haben Sie auch mitgenommen, also man muss in Ruhe gut gucken, wie ist er grad so, wo steht er grad und dann dran sein und ihm nen Tip geben und schauen ...

Herr D.: Ja, genau, wobei die Frau da sicher immer näher dran ist, aber manche Sachen...

ich will nicht sagen, dass wir alles anwenden konnten, aber es war alles, was wir hier gehört haben und mitgenommen haben, hilfreich für das Verständnis, weil vorher konnte ich das nicht verstehen. Später dann, ja gut, o.k. Es ist so. Also, man kann nicht auf ihn einreden oder einprügeln, das machst Du jetzt so, sondern einfach freier wirken lassen. Und ihm nur Hilfestellung geben, ...

Frau Ewald: Also, eine gewisse Freiheit für sich, als erziehender Vater jetzt speziell auch bekommen. Wirkt wie so eine bestimmte Lockerheit.

Herr D.: Es ist auch lockerer geworden. Das Verhältnis zu C. was also vorher ohne das Verständnis für diese ADS – er hat ja nur ADS gehabt –, für diese Problematik war immer schwer. Ich versteh`s nicht. Also ich glaube schon, dass ADS bei uns in der Familie vorhanden ist. Also mein Bruder hat's. Mir könnte man es bestimmt auch nachsagen. Und ja, jeder versucht mit seinen Problemen entsprechend umzugehen. Also mein Bruder hat beispielsweise einen Dokortitel gemacht, ja? Warum nicht? Schumacher hat auch ein ADS oder ist das ein AHDS?

Frau Ewald: Ich glaube ein ADHS.

Herr D.: der ist Formel-Eins-Rennfahrer geworden. Otto ist ja auch ein ADHS-Kind. Und der kann seine Unterhaltung machen. Mei und irgendwie meistert man sein Leben schon. Wird wahrscheinlich bei jedem gleich sein. In der Kindheit und in der Jugend ist es schwer für die anderen das zu verstehen und später weiß man die Sachen zu meistern und ...

Frau Ewald: damit umzugehen und sie zu nutzen.

Herr D.: Ja zu nutzen oder zumindest damit umzugehen. Und zu wissen, dass andere das nicht verstehen und man zumindest erklären kann, warum dieses oder jenes gerade so oder so passiert.

Frau Ewald: Welche Ideen aus dem Elterntaining haben sich im Alltag für Sie als nützlich erwiesen? Ein Bisschen haben Sie es selbst schon angesprochen. Gab es noch irgendwelche konkreten Ideen, die Sie aus dem Elterntaining für sich mitgenommen haben

Herr D.: Au, das ist jetzt schon lang her. Aus der Zeit mit der Lehre. Ich will nicht sagen, dass er sich zurückgezogen hat. Aber er hat den Umgang mit seinen Problemen gelernt. Das ist schon so lange her. Bezogen auf C. fällt mir jetzt nichts ein, außer das was ich vorher schon gesagt habe.

Frau Ewald: Ja genau, ich denke mit der anderen Frage hatten wir das ein bisschen schon.

Herr D.: Ja so einen allgemeinen Punkt, da kann ich jetzt nicht sagen so etwas ganz konkretes, aber insgesamt kann man sagen es war mehr Verständnis da. Das kann man schaffen und, na gut, wenn das jetzt nicht geht, dann macht man halt was anderes.

Frau Ewald: Welche Vorteile und Nachteile sehen Sie jetzt darin, dass das Elterntaining in einer Gruppe stattfand?

Herr D.: Nachteil eigentlich keinen. Der Vorteil ist, dass man Lebenssituationen von anderen hört, die bei einem wahrscheinlich früher oder später auch, ich denke das wird bei jedem so sein, auftreten könnten. Wo man dann schneller nicht einen Lösungsweg aber einen Weg hat, um aus dieser Sackgasse rauszukommen. Das ist das große Problem: Irgendwas ist an die Wand gefahren und wie kommt man dann wieder raus. und äh, dadurch dass man dann die Situationen auch von anderen hört, und diese Situation ist so, die könnte mich auch mal betreffen, und man ist gefasster auf bestimmte Sachen, dadurch dass man so viel hört.

Frau Ewald: Hmhm, ja, genau. Dass Sie ein Stück weit gefasster waren, weil Sie gehört haben, was alles auf Sie zu kommen kann.

Herr D.: Ja, ob es einem dann einfällt in der Situation, das weiß ich jetzt nicht. Wenn dann eine Stresssituation aufkommt oder Konfliktsituation, da fällt mir dann meistens nichts ein. Manchmal eher, die Situation ist jetzt da. Sagst vielleicht später was dazu. Man ist ruhiger, ist gefasster, gut, man kann immer noch den falschen Tonfall wählen. Das kann immer passieren und äh, bei spontanen Reaktionen habe ich festgestellt, die kommen immer sehr schlecht an. Da ist der Tonfall bestimmt noch schlimmer, die Aussagen die man trifft, oder die Punkte die man anspricht noch krasser formuliert, die bringen die Situation dann eher zum Überkochen. Da ist es dann besser etwas später was zu sagen. Und in wieweit ich versuchen sollte daran zu arbeiten, weiß ich nicht, aber in der Arbeit habe ich auch so Situationen, da weiß ich da kannst ich jetzt nicht gleich direkt drauf antworten, erst mal drüber nachdenken.

Frau Ewald: Das passt gut zu der anderen Frage, mit welcher konkreten Idee Sie aus dem Elterntaining herausgegangen sind. Dieses Abwarten. Erst überlegen, dann Handeln.

Herr D.: Ja, ja. Das Spontane ist zwar manchmal notwendig. Ist auch mit Sicherheit das ein oder andere Mal gewesen. Aber bei anderen Situationen erst mal, nicht abwarten, sondern zur Ruhe kommen, besinnen...

Frau Ewald: Und dann in Ruhe handeln.

Herr D.: Ja genau.

Frau Ewald: Was glauben Sie wäre anders gelaufen, wenn Sie nicht am Elterntaining teilgenommen hätten?

Herr D.: C. hätte sich möglicherweise nicht so durch die Schule durchgebissen. Könnte sein. Weil, ich will nicht sagen, dass ich die große Unterstützung war. Zum einen war ich ja den ganzen Tag arbeiten und konnte maximal abends helfen. Oder ich hab mit der Frau das ein oder andere beredet, wie man ihn dazu bringt, da ein bisschen weiterzumachen und es nicht ständig liegen zu lassen. Das war auch so eine Sache. Er hat gelernt und war dann doch so ein bisschen tagträumerisch, wo die Gedanken dann irgendwohin anders abgeschweift sind. Und nach zwei Stunden lernen, hat er nur zwei Zeilen geschrieben hat, die waren aber schon seit der ersten Viertel Stunde hingeschrieben. Ihn da halt immer wieder ein Bisschen zu animieren, jetzt bleib doch da mal dran. Wenn du nicht weiterkommst, dann mach was anderes. Dass du den Spaß am lernen nicht verlierst. Mach erst mal das, was Dir

Spaß macht, und wenn Du das dann hast, dann wendest Du Dich halt wieder dem anderen zu. Das hat ihm doch schon geholfen. Wenn wir da nicht diese Vorgehensweise von der Elterngruppe gehabt hätten, dann wären wir möglicherweise da gar nicht drauf gekommen. Dann hätten wir gesagt, komm, jetzt mach da mal weiter anstatt zu sagen, geh mach doch mal was anderes und dann wieder was, was Dir keinen Spaß macht. Und er hat sich dann zum Schluss da ganz schön reingebissen.

Frau Ewald: Ja, und das merkt man jetzt auch an dem Ausbildungsweg, dass er den jetzt noch weitergeht, da hat er sich Stück für Stück ganz schön hochgearbeitet.

Herr D.: Ja, das hat er sich vorgenommen, da seh ich auch ein bisschen bei mir was: Ich hab auch gesagt, brauch ich eigentlich die Realschule, na ja, dann habe ich sie angefangen, naja, o.k. dann zieh ich das jetzt auch durch. Dann habe ich das Studium angefangen, zieh ich durch. Und ja, es spiegelt sich, na ich will nicht sagen es spiegelt sich bei ihm wieder, aber er fängt auch an. Er beißt sich rein. Er geht jetzt auch schon in die Vorklasse, die Schule geht erst im Februar los, und die Schule bietet eine Vorklasse an, und ja, da geht er jetzt jeden Samstag hin. Er beißt sich rein. Ich seh da halt immer wieder so Parallelen zu mir (lacht). Ja, ich denk er hat sich da jetzt so reingebissen und ich denk, mei, wenn er es halt nicht schaffen sollt, denkt er sich, dann häng ich halt noch ein halbes Jahr dran bis zur nächsten Prüfung. Kann ja alles passieren. Man weiß ja nie wie's läuft, man hat am Prüfungstag einen schlechten Tag ... das kann passieren. Das macht jeder durch. Is' so.

Frau Ewald: Und ich denke, so wie Sie es jetzt auch beschreiben, führen Sie das ein Stück weit darauf zurück, dass Sie am Elterntraining teilgenommen haben, dass Sie ein bisschen ne Lockerheit reinbringen konnten, aber auch nen Zug...

Herr D.: Ne Lenkung, jaja, auf jeden Fall. Ja sonst hätte das alles im Chaos geendet. Denk ich. Oder ich hätte mich um die Schule gar nicht mehr gekümmert. Ja, sinnvollerweise bevor es zum Konflikt kommt, wenn es jetzt irgendwo ne Rechenaufgabe oder ne Grammatik ist, wo die Frau oder er nicht weiterkommen, dann haben sie gesagt, guck dir das halt mal an,. Aber es war so lockerer. ...

Frau Ewald: Gibt es etwas, was Sie sich rückblickend an dem Elterntraining anders gewünscht hätten? Wenn ja, was

Herr D.: Ich habe nur noch in Erinnerung den ab und zu sehr komprimierten Stoff. Stellenweise war es sehr viel. ... Den einen Satz meiner Kursbewertung habe ich mir noch gemerkt, dass der Stoff manchmal sehr erschlagend war. ...

Frau Ewald: Ja, dass es einfach viel ist

Herr D.: Aber insgesamt war es wohl erforderlich oder hilfreich. Da packt man mal mehr Stoff rein, dann hat man in der nächsten Stunde mehr Platz, um auf die Wünsche oder Ideen von den Teilnehmern einzugehen. ...

Frau Ewald: Jetzt kommt die Abschlussfrage, wenn wir Ihren Sohn fragen würden, was würde er sagen: Was war für ihn hilfreich in den vergangenen Jahren?

Herr D.: Dass wir ihm meistens freie Hand gelassen haben. ... Ja klar haben wir ihn dann immer wieder unterstützt, aber das ist dann eher im Hintergrundgespräch gelaufen. Formulierungen im Lebenslauf. Oder so Sachen, wo man ihn einfach unterstützt. Setzt Dich mal hin. Überleg, was du schreiben willst. Dann schauen wir mal, dass wir es noch besser formulieren. Also es war eher immer so unterstützend, nicht so, Du musst jetzt nen Lebenslauf schreiben, neene, das hat er schon selber gemacht. Und dann hat er sich hingesetzt und den Lebenslauf geschrieben. ... Und ich denke die Unterstützung von zu Hause würde er auch nennen, aber möglicherweise auch nicht, das waren ja immer nur Kleinigkeiten, denn die großen Schritte hat er immer selber gemacht. Hat sich seine Praktikantenstellen immer selber gesucht. Bei den Bewerbungen haben wir ihm dann wieder geholfen. ...

Frau Ewald: Gibt auch Vorteile, die man dann konkret sieht. Genau.

Herr D.: Und ja, also ich denke die Freiheit dürfte das meiste sein. „Weggeher“ war er nicht. Im Gegensatz zur Tochter M. . Man musste ihn also nicht anhalten: Naja, wenn du jetzt morgen Schule hast, dann schau mal, dass Du um Zehne zu Hause bist. Der ist ja sowieso net weggegangen. Da musste man ihn also nicht einbremsen.

War möglicherweise eher bei M. so, wenn sie auf ihre Jugend zurückblickt. Wenn Du Schule hast, dann brauchst du nicht nach Zehne noch irgendwo rumzuturnen. Das war beim C. nicht der Fall, weil er ja kaum weggegangen ist. Also schon früher sehr wenig, ab und zu mit den „SpezIn“, wenn dann aber am Wochenende. Ich glaube das wird hauptsächlich das sein.

Frau Ewald: Die Freiheit?!

Herr D.: Ja.

Frau Ewald: Die freie Wahlmöglichkeit?!

Herr D.: Ja.

Frau Ewald: Und kombiniert, wie Sie gesagt haben, mit der Unterstützung, dass Sie für ihn greifbar waren, wenn er Sie brauchte.

Herr D.: Ja. Das sind wir ja heute noch.

Frau Ewald: Ja und das ist, denk ich, ja auch die Kombination dann gewesen, viel Freiheit gepaart mit immer wieder spüren, die Eltern sind für mich da.

Herr D.: Ja, da ist auch keine, in dem Sinne, dass wir ihn geführt haben. Nee, das waren alles seine Sachen. Und dann, wenn absehbar war, dass er Unterstützung braucht, dann haben wir gesagt, jetzt mach mal Deine Sachen und dann gucken wir uns das mal an. Das ist eigentlich der beste Weg. Das hat ihm insgesamt gut getan und es ist auch das Vater-Kind-Verhältnis, ja, vielleicht war meine Erwartungshaltung insgesamt auch zu hoch, aber je weiter er in der Schule gekommen ist, umso entspannter.

Frau Ewald: Weil Sie auch mehr Zutrauen entwickelt haben...

Herr D.: Ja, weil er selber immer wieder animierbar war, etwas zu schaffen. Du meine Güte, ich war auch kein Einser-Schüler. Das wichtigste war erst mal durchkommen. Der Rest entwickelt sich dann. Und man sieht es ja bei ihm. Jetzt geht er auch wieder auf die Schule.

Frau Ewald: Er hat eine eigene Motivation entwickelt und „sich durch beißen“, wie Sie gesagt haben. ... Ja, Herr D. Vielen Dank für Ihre Zeit, die Sie gespendet haben und so ausführlich und – finde ich hilfreich – Dinge von vor 10 Jahren erinnert haben.

Stephanie Ewald

Eva Rettenbeck-Mertz

Tobias Grunert