

ADHS und ADS bei Kindern

Kindern mit ADS oder ADHS fällt es schwer, sich zu konzentrieren, Gedanken zu Ende zu bringen oder einfach nur still zu sitzen. Wir haben bei unserem Experten nachgefragt und klären über Symptome, Ursachen und Behandlung von ADHS und ADS auf.

"Rund fünf Prozent aller Kinder haben ADHS. Davon sind Jungen zirka viermal häufiger betroffen als Mädchen", erklärt Dr. Martin Jung, Chefarzt der Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in de

ADHS steht für **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom**. Häufig wird in diesem Zusammenhang auch vom Zappel-Philipp-Syndrom gesprochen. ADHS war lange Zeit im Verruf, eine Modekrankheit zu sein. Zeitungen, Radios und Fernsehen berichteten regelmäßig über die steigende Zahl betroffener hyperaktiver Kinder. ADHS schien eine Ausrede angeblich überforderter Eltern, eine Folge der Reizüberflutung durch die neuen Medien zu sein. Doch, "die Geschichte vom Zappel-Philipp wurde geschrieben, lange bevor es Smartphones gab," mahnt Dr. Jung.

Symptome und Diagnose des ADHS

Bereits im Kindergartenalter können sich teilweise **massive Verhaltens- und Lernprobleme** zeigen. Wenn ein Kind in seiner Entwicklung beeinträchtigt ist, etwa wenn der Schulerfolg gefährdet, der Kontakt zu Gleichaltrigen problematisch oder das Verhalten in der Familie auffällig ist, sollten Eltern dazu eine Ärztin oder einen Arzt befragen, rät Dr. Jung. Zu den typischen Symptomen des ADHS zählen **Hyperaktivität, Impulsivität und Aufmerksamkeitsprobleme**. Diese Symptome äußern sich, wenn das Kind immer hibbelig ist, von einer Tätigkeit zur nächsten wechselt, ohne sie zu Ende zu bringen, und sich kaum konzentrieren kann.

Ob wirklich ADHS vorliegt, ist nicht immer so leicht zu beantworten. Daher beziehen Dr. Jung und sein Team bei der Diagnosestellung immer andere mögliche Ursachen für die sozialen Schwierigkeiten mit ein, also die **Gefährdung der schulischen Laufbahn** und des Freizeitlebens. Häufig zeigen Kinder mit ADHS schlechte schulische Leistungen. Ihnen fällt das Lernen schwerer, sie haben meist eine **Lese-Rechtschreib-Schwäche** und eine schlecht leserliche Schrift. Jugendliche mit ADHS sind weiterhin **unaufmerksam** und flüchten sich im Unterricht in **Rückzug oder eine Anti-Haltung**.

Wie entsteht ADHS?

Die Ursachen des ADHS sind noch nicht vollständig geklärt. Es scheint sicher, dass eine **genetische Veranlagung** im Zusammenspiel mit weiteren Umweltfaktoren zu den Symptomen des ADHS führt. Beim ADHS spielen Botenstoffe des Gehirns, sogenannte **Neurotransmitter** wie Dopamin oder Noradrenalin, eine besondere Rolle.

Möglicherweise schaue ein hibbeliges Kind aber auch zu viel fern oder schlafe unregelmäßig. Wichtig sei daher, dass die Diagnose ADHS nur gestellt wird, wenn diese Ursachen ausgeschlossen wurden, so der Experte.

Subtyp: Diagnose ADS – das sollten Eltern w

Beim ADS, dem **Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom**, sind betroffene Kinder meist verträumt, ruhig und in sich gekehrt. Da sie dadurch nicht so stark auffallen, wie Kinder, die hyperaktiv sind, wird die Diagnose meist viel später gestellt. Dennoch benötigen auch diese Kinder Hilfe, da ihre Gedanken ständig wechseln und sie in einer eigenen Gedankenwelt leben.

Bei ADS zeigen Kinder vorwiegend Probleme mit der **Aufmerksamkeitssteuerung**. Kinder mit ADS sind ruhig und **scheinbar unauffällig**, haben aber in der Schule große Schwierigkeiten, da sie sich leicht ablenken lassen und nur schwer konzentrieren können.

Auch hier gilt, dass andere Ursachen für die Aufmerksamkeitsprobleme ausgeschlossen werden müssen, bevor eine Therapie eingeleitet wird.

Rahmenbedingungen für Entspannungssituationen mit Kindern

Folgende allgemeine Rahmenbedingungen sind für Entspannungssituationen mit Kindern zu beachten:

- Selber Ruhe ausstrahlen
- Eine entspannende Atmosphäre schaffen (leichte Verdunklung, sanftes Licht, angenehme Raumtemperatur, evtl. Decken)
- Die Entspannung inszenieren, z. B. Einbinden der Entspannung in einen Gesamtrahmen (z.B. Buchgeschichte)
- Freiwillige Teilnahme (einige Kinder beobachten zu- nächst – auch eine Form der Teilnahme – und „checken erst einmal die Situation“)
- Freie Partner/-innen - Wahl ist wichtig, da Vertrauen in andere erst erworben werden muss
- Achtung und Wertschätzung des Partners/der Partnerin muss noch erlernt werden. Daher wird z.B. in der Massage bei sich selbst begonnen („Lernen was mir selbst gut tut, dann erst kann es auch mit dem besten Freund / der besten Freundin erprobt werden“)
- Raum und Zeit für Rückmeldungen geben (Kinder lernen zu sagen, was ihnen gut tut und was nicht!)

Welche Vorteile bringt Achtsamkeit?

Wie funktioniert Achtsamkeit?

Am besten probierst du die Übungen mit deinem Kind einfach einmal aus. Oft kannst du **Achtsamkeit-Tricks** ganz einfach zwischendurch beim Warten einbauen.

Viele Kinder sind schon nach ein paar Versuchen **ausgeglichenener und entspannter**. Aber nicht verzagen, wenn es beim ersten Mal noch nicht so gut klappt. Stillsitzen und nichts sagen müssen von vielen Kinder auch erst einmal gelernt werden. Am wichtigsten ist, dass die Aufgaben mit Spaß und ohne Druck eingeführt werden.

Es gibt dabei **kein Alterslimit**. Achtsamkeit kannst du bereits mit den Kleinsten trainieren – je früher du beginnst, desto schneller gewöhnen sich die Kinder daran. Und wenn der Nachwuchs älter ist, kann man die Aufgaben und die Komplexität einfach steigern.

Willst du das am liebsten gleich mit deinem Kind (oder an dir selbst) ausprobieren? Im nächsten Absatz zeigen wir dir zehn verschiedene Übungen.

Los geht's: Die 10 besten Achtsamkeitsübungen für Kinder

1. Die ruhige Minute

Bei der ruhigen Minute machen alle die Augen zu und bleiben eine Minute leise. In dieser Zeit darf nichts gesagt werden. Frage danach dein Kind: Was hast du in dieser Minute gehört? Was hast du in deinem Körper gefühlt? Was konntest du im Raum riechen?

Du wirst sehen, welche spannenden, neuen Dinge deinem Kind auf einmal auffallen und wie entspannt es nach dieser Minute ist.

2. Das starke Herz

Dein Kind stellt sich breitbeinig auf den Boden und kreist die Arme 10-mal über seinen Kopf. Es konzentriert sich fest auf sein Herz und dabei flüstert ihr leise: „**Ich bin stark.**“ Der feste Stand und das geflüsterte Mantra stärken das Selbstbewusstsein.

Eine ideale Übung in der Früh, bevor das Kind einen Test schreibt oder ein Referat hält.

3. Der Friedenspunkt

Bringt in eurer Wohnung einen kleinen, bunten Punkt an. Jedes Mal, wenn dein Kind daran vorbei geht, bleibt es stillstehen und **fixiert diesen Punkt**: beim ersten Mal für 10 Sekunden, dann für 20 Sekunden und danach immer länger.

Dadurch lernt dein Kind, für einen Moment alles andere auszublenden und sich für eine Weile nur auf eine Sache - diesen Punkt - zu konzentrieren. Auch diese Übung stärkt innere **Gelassenheit**.

4. Die Körperreise

Die nächste Übung führt zu mehr **Körperbewusstsein**. Dein Kind legt sich mit geschlossenen Augen auf den Boden und du leitest eine kurze Reise durch den Körper an, bei der die verschiedenen Körperteile „besucht“ werden. Du begleitest die Reise mit deiner ruhigen Stimme.

Zum Beispiel: „Wir besuchen zuerst die Zehen: hallo kleine Zehe, hallo mittlere Zehe, guten Tag große Zehe. Dann begrüßen wir den lieben Fuß.“ Schritt für Schritt klappert ihr alle Körperteile ab.

5. Die Schatzkiste

Wenn dein Kind unsicher oder unzufrieden mit sich scheint, kann auch die folgende Übung sehr helfen:

Nehmt euch einen bewussten Moment und zählt gemeinsam **positive Eigenschaften** auf, die dein Kind heute verkörpern möchte: „Heute bin ich hilfsbereit, freundlich, sicher, wundervoll, stark, ...“

Wiederholt die Adjektive mehrere Male. Mit dieser Schatzkiste an positiven Eigenschaften geht das Kind gestärkt in den Tag.

6. Das Musik-Gefühlsbarometer

Hört euch gemeinsam ein Lied an. Dies kann sowohl Musik sein, die gerade zufällig im Radio läuft oder ein Song, den du extra für diese Gelegenheit ausgewählt hast.

Für die Dauer des Liedes konzentriert sich das Kind nur auf seine Gefühle: Was macht die Musik mit meiner Laune? Wie fühle ich mich, wenn die Musik schneller, aufwendiger oder lauter wird? Besprecht die Ergebnisse danach gemeinsam.

7. Die lebendige Kleidung

Dein Kind schließt die Augen und überlegt einen Moment ganz bewusst, wie sich die Kleidung anfühlt: Liegt die Hose eng oder weit an der Haut? Ist der Stoff vom T-Shirt weich, kratzig? Ist mir warm oder kalt? Kann ich die Socken an meinen Füßen spüren? Hätte ich lieber etwas anderes an heute?

8. Die Dankbarkeits-Kiste

Die Dankbarkeits-Kiste ist eine längerfristige Übung und fokussiert sich auf **das positive Denken** des Kindes. Stellt in eurer Wohnung gut sichtbar eine kleine Box auf. Jeden Tag notieren die Familienmitglieder eine Kleinigkeit, worüber sie dankbar sind. Zum Beispiel: „Heute bin ich dankbar über das schöne Wetter.“

An einem ausgemachten Termin öffnet ihr die Dankbarkeits-Kiste gemeinsam und lest die kleinen Zettel – das kann ein **schönes Familienritual** werden. Finde hier noch mehr Dankbarkeitsübungen.

9. Die endlose Minute

Diese Übung kannst du leicht in den Alltag integrieren und sie fördert die Schätzfähigkeit. Dein Kind schließt die Augen und zählt leise mit. Wenn es glaubt, dass eine Minute vergangen ist, setzt es sich hin.

Wiederholt diese Aufgabe mehrere Male, um zu schauen, ob dein Kind immer näher an die „echte“ Minute kommt. Auch diese Übung hilft, sich auf sein Inneres zu konzentrieren und die Außenwelt für einen Moment abzdrehen.

Kleiner Tipp: Diese Übung ist vor allem bei Geschwisterkindern sehr beliebt. Wer setzt sich wohl früher hin?

10.. Das kleine Wunder

Suche dir einen alltäglichen Gegenstand aus, zum Beispiel einen Stift, die Fernbedienung oder einen Apfel. Lasse ihn von deinem Kind **genau erkunden und ertasten**, als wäre es ein „kleines Wunder“.

Besprecht gemeinsam die folgenden Fragen: Wie fühlt sich der Gegenstand an? Welche Form hat er, welche Temperatur? Ist er weich, hart, rau, eckig, rund, ...?