

Geleitwort

Es ist mir eine große Ehre und Freude, das Geleitwort für das Elterntrainingsmanual von Frau Cordula Neuhaus zu schreiben.

Frau Neuhaus hat bereits in zahlreichen Büchern sowie in Vorträgen gezeigt, dass sie nicht nur über einen großen praktisch-klinischen Erfahrungsschatz verfügt, sondern auch über profunde Kenntnisse zur wissenschaftlichen ADHS-Literatur verfügt.

Ihre Bücher und auch das vorliegende Manual zeugen davon, dass Frau Neuhaus eine Expertin der Störung ist, über Jahrzehnte lange Erfahrung in Diagnostik und Therapie von Kindern mit ADHS verfügt und sich mit viel Empathie authentisch für die betroffenen Kinder und ihre Eltern einsetzt. Dabei schrecken sie auch ideologisch und politisch motivierte Angriffe nicht.

Im Rahmen der multimodalen Therapie, wie sie in den Leitlinien der AG ADHS der Kinder- und Jugendärzte sowie der Kinder- und Jugendpsychiater empfohlen wird, besitzt das Elterntraining einen hohen Stellenwert. Es wird jedoch in qualitativ guter Ausführung nur selten angeboten. Ein ADHS-Elterntraining kann nur effektiv sein, wenn es die Besonderheiten im Verhalten der Kinder mit ADHS berücksichtigt. Folgerichtig sieht es auch Frau Neuhaus als Ziel ihres Trainings an, die Eltern zu befähigen, mit Verständnis und Wissen um die Dysregulation der autonomen Selbststeuerung ihres Kindes – und evtl. auch ihrer eigenen – die Vorläufer von Konflikten zu analysieren und damit den Konflikt zu entschärfen oder abzuwenden. Frau Neuhaus weiß aus langjähriger Erfahrung in der Durchführung von Elterntrainings, dass nicht selten ein Elternteil selbst von einer ADHS betroffen ist. Dies zu berücksichtigen und adäquat damit umzugehen, ist sehr wichtig und stellt eine Besonderheit ihres Manuals dar. In der Literatur wird immer wieder auf die Erfolglosigkeit eines Trainings bei selbst betroffenen Eltern hingewiesen – das von Frau Neuhaus konzipierte Training, das auf ihrer verhaltenstherapeutischen Ausbildung und jahrelangen Erfahrung mit selbst betroffenen Eltern basiert, lässt hoffen, dass auch diese Eltern motiviert und aktiviert werden können, ihr eigenes Verhalten zu reflektieren und zu modifizieren.

Das Manual stellt kein Rezeptbuch dar, das nach Schema X abgearbeitet werden kann. Es erfordert von dem »Trainer«, dass er sich auf dem aktuellen Wissensstand befindet, eine positive Einstellung zu ADHS hat, darauf verzichtet Ratschläge zu verteilen und mit Schuldzuweisung zu arbeiten. Stattdessen sollte er flexibel auf die in der Gruppe sich entwickelnde Dynamik reagieren und einen Dialog zulassen und fördern. Nur so ist es möglich, den sehr unterschiedlichen Bedürfnissen der Eltern gerecht zu werden und die Eltern dabei zu unterstützen, die positive Beziehung zu

Geleitwort

ihrem Kind wiederzuerlangen bzw. zu erhalten und mit »liebevoller Sturheit« ihr Kind zu begleiten.

Ich hoffe, dass das Manual viele Therapeuten ermutigt, diese wichtige Aufgabe in Angriff zu nehmen und dass damit endlich ausreichend wirksame Elterntrainings zur Verfügung stehen.

Dr. Kirsten Stollhoff

Vorwort

Mein letzter Gedanke, bevor ich anfing zu schreiben, war: Die machen mich kaputt! »Die« sind Kevin, zwölf Jahre, und Aileen, zehn Jahre alt. Wir, meine Frau Briska und ich, lieben unsere Kinder, gar keine Frage, aber es gab in den vergangenen Jahren so viele Momente, an denen meine Nerven dermaßen angegriffen waren. Situationen, aus denen wir beide keinen Ausweg mehr fanden, wo, Gott verzeih mir, ich sie am liebsten an die Wand geklatscht hätte. Aber komischerweise kenne ich das alles schon, nur damals war ich das Kind. Die Reaktionen meines Vaters damals sind meine Gedanken heute, und genau dies möchte ich nicht so an meine Kinder weitergeben.

Ich hatte vor meinem Papa richtig Angst. Ich musste nach seinen Vorstellungen funktionieren, etwas anderes war undenkbar. Heute bin ich der Papa, nur ich bestehe nicht mit Gewalt darauf, dass die beiden sich so verhalten, wie wir es gerne hätten. Aber was kann man tun? Der Stimmungspegel im Haus ist kontinuierlich hochexplosiv. Da die beiden Kinder sich in ihrem Wesen total unterscheiden, ist der Versuch einer gerechten Regelung so gut wie unmöglich!

Kevin, der Ruhige, Träumer, Organizer. Alles muss auf seinem Platz sein, der Schulranzen wird fünfmal am Tag sortiert – ja nichts berühren! Alles wird hinterfragt: »Was ist, wenn?«, »Muss ich zur Bundeswehr oder soll ich erst einen Beruf erlernen?« – so geht das von morgens bis abends.

Aileen, die Hyperaktive, Quirlige, Unordentliche, Quasselstrippe bis zum Abwinken – der »Supergau« war vorprogrammiert. Kein Tag ohne Weinen, Schreien, Schlagen, Nerven und Verweigern. Und wir mittendrin! Durch die ständigen Streitereien, die auch unsere Ehe sehr belasten, kamen wir irgendwann an den Punkt, an dem wir uns fragten: Sind wir schlechte Eltern? Wir schaffen das nicht, auf jeden Fall nicht alleine!

Wie schon gesagt, wir lieben unsere Kinder und sie lieben uns, was sie in den Streitpausen sehr deutlich zu erkennen geben. Sie brauchen uns, aber wohl nicht so. Ich bin mir nicht sicher, ob das ständige Gebrüll von uns beiden nicht genauso schlimm ist wie das Zuschlagen meines Vaters. Körperliche Wunden verheilen, aber die seelischen bleiben. Ob Schlagen oder Kurz-und-klein-Schreien – die Erinnerung bleibt. Ich weiß das!

Wenn ich an meine Kindheit denke, fallen mir eigentlich nur die schlimmen Sachen ein. Sicher hatte ich Freunde. Wir waren jeden Tag am Bach oder im Wald, das war wirklich toll. Aber Punkt 17.00 Uhr, wenn mein Vater in die Garage fuhr, war es vorbei. Ich möchte das heute nicht. Meine Kinder sollen sich freuen, wenn ich heimkomme, oder später, wenn sie erwachsen sind, zu uns sagen können – ihr wart und seid gute Eltern (hoffentlich).

Die Hauptleidtragende ist natürlich meine Frau. Es geht los um 6.00 Uhr und endet um 21.00 Uhr, während ich an vielen Tagen die Kinder nur morgens sehe. Aber es gibt ja Handys, und somit kann ich auch tagsüber auf dem Laufenden gehalten werden, was meine Arbeitsleistung im Beruf manchmal sehr beeinträchtigt.

Als vor einigen Monaten eine Kinderpsychologin in unsere Nachbarschaft zog und ich aus beruflichen Gründen in ihrem Haus tätig war, ergab sich für unsere Familie eine einmalige Chance, die meine Frau sofort erkannte. Zu diesem Zeitpunkt wussten wir noch nicht, welche Konsequenzen das für uns haben würde. Frau Neuhaus nahm sich sofort nach der ersten Anfrage von Briska die Kinder vor.

Zuerst war Kevin an der Reihe. Nachdem er ausgetestet war, kam eine Reihe von Untersuchungen. Zur gleichen Zeit hörte ich zum ersten Mal das Wort ADHS, was mir bis dahin völlig fremd war. Kevin wurde dann mit einem Medikament sozusagen eingestellt, worauf ich nicht näher eingehen kann, weil ich nicht dabei war. Auf jeden Fall bemerkte ich nach den ersten Tagen, dass sich mein Sohn absolut veränderte. Nicht zum Negativen, nein, zum Positiven. Zum ersten Mal seit vielen Jahren hatte ich einen Sohn, der mir freiwillig etwas erzählte und gerne zur Schule ging, was bis dahin undenkbar war. Sicherlich wurden nicht alle Marotten abgestellt, aber immerhin so, dass wir damit sehr gut leben können. Jetzt ist Aileen an der Reihe, und auch bei ihr stellen wir Veränderungen fest.

Um eine funktionierende Familie zu bekommen, dürfen wir die Ursachen und Fehler nicht nur bei den Kindern suchen. Deshalb waren wir am Wochenende bei einem Elterntraining von Frau Neuhaus in Esslingen. Als ich von meiner Frau darüber informiert wurde, dass sie uns angemeldet hatte, war ich überhaupt nicht begeistert. Meine Wochenenden sind durch meinen Beruf sehr kostbar, aber um des Friedens Willen bin ich mitgefahren. Außer uns waren noch acht weitere Ehepaare da, und nach einer kurzen Vorstellung der einzelnen Paare und der Sorgen um ihre Kinder merkte ich schnell, dass diese uns sehr bekannten Verhaltensweisen weiter verbreitet sind, als ich dachte.

Ich fühlte mich in dieser großen Runde richtig wohl. Zum ersten Mal war ich mit Menschen zusammen, mit denen ich mich über unsere Probleme unterhalten konnte. Es war für mich interessant zu erfahren, wie es anderen geht und wie sie sich zu Hause bei den täglichen Kämpfen mit den Kindern verhalten.

Nach dem ersten Tag fuhren wir mit vielen neuen Gedanken, Ideen und sehr viel Hoffnung nach Hause und mit Vorfreude auf den nächsten Tag. Die Erfahrungen, Verhaltensregeln, Richtlinien und Hinweise, die uns vermittelt wurden, waren unglaublich. Wir hatten alles aufgesogen wie ein Schwamm. Auf dem Heimweg musste ich meiner Frau Recht geben, es war für mich und uns sehr wichtig, an diesem Seminar teilgenommen zu haben.

Ich sehe jetzt die ganze Situation mit anderen Augen und kann mich auf die Stresssituation ganz anders einstellen. Vor allem ist mir sehr bewusst geworden, wie wichtig wir Eltern für unsere Kinder sind. Sie stehen und fallen mit uns. Wir sind der einzige Halt für sie. Wir sind die, die sie verstehen, wenn wir uns darum bemühen! Es sind keine dummen Kinder, im Gegenteil, durch Förderung und konsequentes Verhalten, Einhaltung ausgemachter Regeln und Übertragung von Verantwortung in kleinen Schritten, bin ich mir sicher, die tollsten Kinder der Welt zu haben, »denn das sind meine«.

Um das Erlernte nicht in Vergessenheit geraten zulassen, beschlossen wir nach dem zweiten Tag, sofort nach Öffnen der Haustüre mit den Verhaltensänderungen zu beginnen.

Ich muss zugeben, dass ich bisher meinen beiden Kindern nicht allzu viel zutraute. Zu oft wurden wir in der Vergangenheit enttäuscht. Denn schon bei den kleinsten Bitten, etwas für uns zu erledigen, kam ein »Nein, kein Bock!« oder »Mach ich nachher« (bei dem es auch blieb und wir zum guten Schluss den Auftrag selber erledigen mussten). Sollte sich doch einer der beiden bereit erklären etwas zu tun, ging dies meist nur mit einer Belohnung oder zumindest nach der Frage: »Was bekomme ich dafür?«.

Hochkonzentriert und interessiert nahm ich mir jetzt vor, das Verhalten meiner Kinder eine Zeit lang zu beobachten, die kleinen Charaktere zu sortieren, um bei jedem Kind ein spezielles Verhaltensmuster für mich zu erkennen. Da beide (trotz vieler Gemeinsamkeiten, wie ich jetzt erkannte) die totalen Gegensätze sind, war ich mir nicht sicher, ob das Erlernte bei beiden gleichermaßen anzuwenden ist.

Aber die acht Ehepaare, deren Kinder alle auch irgendwie eine »andere« Form von ADS bzw. ADHS aufwiesen, wurden von Frau Neuhaus auch nicht anders beraten. Also muss es doch eine einheitliche Basis geben, eine dicke Wurzel, deren Abzweigungen sich in alle Richtungen bewegen können.

Ich für mich vergleiche es mal mit dem Genuss von zu viel Alkohol. Die einen werden immer lustiger, andere aggressiv oder depressiv, aber die Basis bei allen ist der Alkohol. Vielleicht ist das ein schlechter Vergleich, aber irgendwie muss ich versuchen, es mir vorzustellen.

Bei der Bemühung, das Verhalten meiner Kinder zu beobachten, muss ich zugeben, dass es mich ab und zu innerlich fast zerrissen hätte. Es gehörte bisher ja zur Tagesordnung: ewige Sticheleien und Gemeinheiten, die sich die beiden im Minutenakt zuschoben. Aber jetzt, als ich mich eigentlich zum ersten Mal darauf konzentrierte, fiel mir auf, an was für winzigen Kleinigkeiten sich die beiden hochzogen, um zum guten Schluss den absoluten Höllenstreit entstehen zu lassen (der natürlich ohne ein Eingreifen meiner Frau oder mir nie ein Ende gefunden hätte). Die Emotionen aller Beteiligten waren danach natürlich dermaßen angespannt, dass der kleinste Anlass ausreichte, um den Streit wieder von vorne anfangen zu lassen.

Vor dem Elterntraining in Esslingen waren wir beide 100%ig in die Streitereien mit eingestiegen. Ich habe mich oft gefragt, wie weit der Lärm wohl in der Nachbarschaft zu hören war! Diese üble Stimmung zog sich dann durch den ganzen Tag, was uns auch so manchen Ausflug, Spaziergang oder Spieleabend ordentlich vermieste. Das Resultat war, dass wir immer weniger mit den Kindern unternahmen, und ich gebe ehrlich zu, dass ich oft gottfroh war, wenn ich das Haus alleine verlassen konnte.

Sobald ich aber dann zur Ruhe kam, tat es mir unsagbar leid, die beiden nicht mitgenommen zu haben. Folglich hatte ich auch an meinen alleinigen Unternehmungen keinen Spaß. Mit einem schlechten Gewissen ging ich nach einiger Zeit wieder nach Hause, um mich dem wieder auszusetzen, weshalb ich das Haus verlassen hatte. Wenn ich jetzt, während ich das aufschreibe, darüber nachdenke, mit was für einer wörtlichen Brutalität ich versucht habe, die Kinder zur Vernunft zu bringen, dann muss ich zugeben, dass ich in diesen Momenten nicht mehr daran

dachte, dass mir meine beiden Kinder gegenüber standen, sondern zwei üble Terroristen, die nichts anderes im Kopf haben, als uns den Tag zu versauen.

Nach dem Seminar von Frau Neuhaus war mein einziger Gedanke: »Um Gottes Willen, was hast du getan?«. Über viele Jahre hinweg mussten die beiden sich die übelsten Beschimpfungen meinerseits anhören, um dann trotzdem beim Zu-Bett-Gehen zu sagen: »Papa, wir haben dich lieb!«.

Jeder Erwachsene, mit dem ich das angestellt hätte, wäre auf Lebzeit mit mir böse gewesen. Je mehr ich gerade die ganze Situation analysiere, muss ich feststellen, dass ich mich die ganzen Jahre nicht wirklich für die Sorgen, Ängste und Wünsche meiner Kinder interessiert hatte. Wenn ich jetzt in einen Spiegel schauen würde, müsste ich Kevin und Aileen sehen, die sagen »Hau ab!«, »Lass mich in Ruhe!«, »Kein' Bock!« oder »Keine Zeit!«. Das Problem, das ich jetzt sehe, liegt also zum Großteil auch bei mir.

Aber wie soll ich von einer Minute auf die andere alles ändern können? Wahrscheinlich gar nicht. Schritt für Schritt. Nicht als Wiedergutmachung, nein, weil ich sie liebe und ich die paar Jahre, bevor sie erwachsen werden, ein toller Papa sein will. Gott sei Dank wurden wir aufgeklärt. Ich möchte nicht wissen, wie oft wir schon kurz vor einem familiären »Kollaps« standen!

Aber durch den vehementen Druck, den meine Frau auf mich ausübte, ihr unerlässliches Arbeiten mit den Kindern und früher schon ihre leider völlig frustrierende Suche nach einer Lösung, sehe ich das erste Mal Licht am Horizont. Meine Frau war auf einer Beratungsstelle, bei Therapeuten – hilfloses, unnützes Rumex-experimentieren überzeugte weder sie noch mich. Also zog ich mich immer mehr zurück.

Nun gehen wir die Sache gemeinsam an und nicht jeder für sich. Es ist und wird eine Herausforderung bleiben, die ich jetzt gern annehme. Seit die beiden jeden Tag sehr willig ihre Tabletten einnehmen (nachdem auch ihnen von Frau Neuhaus erklärt wurde, was sie haben), hat sich bereits sehr viel verändert. Sie wissen weshalb und warum die Medikamente notwendig sind und zeigen uns, dass auch sie an einer positiven Veränderung interessiert sind. Dies war der erste Schritt, den zweiten werden meine Frau und ich dazu tun.

Bisher dachte ich, dass dies ein Problem unserer Familie ist – intern zuhause. Umso mehr bin ich erschrocken, als man mir sagte, dass man teilweise versucht, diese Kinder mit ADHS aus dem allgemeinen Leben auszugliedern oder einfach in die Ecke zu stellen. Es ist unglaublich, wie viele Kinder in Deutschland unter diesen Symptomen leiden. Wo soll das hinführen? Jetzt habe ich nach vielen Erziehungs-jahren endlich erkannt, wie ich meine Kinder und meine Familie retten kann, zumindest meinen Teil dazu beitragen. Und plötzlich stehe ich vor einem Krieg der Welten. Ich denke für mich, dass ich nicht übertreibe.

Es war mir bisher nicht bewusst, dass meine Frau schon seit Beginn der Schulzeit sich in diesem »Krieg« befindet. Endlose Gespräche mit den Lehrern, die alles wissen, nur nicht, wie man mit Kindern mit ADHS umgeht. Endlose Telefonate mit Behörden und Kassen, denen die Familien mit diesen Problemen einfach offensichtlich nur egal sind.

Im Augenblick sehe ich die Lehrer unserer Tochter Aileen als größtes Problem. Bei Kevin läuft auf der Realschule alles rund. Er hat eine Klassenlehrerin, die sich

sehr um seine Person bemüht, was sich in seinen Noten widerspiegelt. Er ist in seiner Klasse sehr beliebt, wurde jetzt sogar zum Klassensprecher vorgeschlagen!

Aileen ist einem täglichen Druck ausgesetzt, mit dem sie wahrscheinlich nicht mehr lange umgehen kann. Diesen Druck muss meine Frau jeden Tag aufs Neue abfangen, sie aufmuntern, mit ihr üben, lernen. Mit viel Disziplin hat sich meine Tochter von einer 4 in Mathe auf eine 3,4 im Jahreszeugnis verbessert, was ihre Lehrerin jedoch nur dazu brachte, ihr wieder eine 4 einzutragen mit der Begründung: »Das spornt sie an, besser zu werden!« Na toll, größer hätte sie das Loch gar nicht schaufeln können, um meine Tochter vollends zu beerdigen. »Für was soll ich noch lernen, bringt eh nix, ich hab Angst vor morgen.« Wochen der Arbeit zuhause werden mit einer »Aufrundung« das Gully hinunter gespült. Wir werden in den nächsten Tagen zu zweit das Gespräch mit den Lehrern von Aileen suchen, in der Hoffnung, ein bisschen Verständnis zu erwirken.

Das andere Übel sind die Behörden, allen voran das Jugendamt. Durch viele Tests und Gespräche haben es Frau Neuhaus und eine Mitarbeiterin tatsächlich geschafft, dass mein Sohn Kevin Vertrauen aufbaute, was ich nie für möglich gehalten hätte. Unser vorher so zurückgezogener, ängstlicher Sohn mit seinen Tics und seiner Pummeligkeit ging früher nie raus, traute sich gar nichts. Er geht nach wie vor sehr gerne nach Esslingen und wir freuen uns mit ihm auf die Zeit der Behandlung. Aber irgendwie »darf« es nicht so einfach funktionieren(?!).

»Wer diagnostiziert, darf nicht behandeln.« Ein neuer Schlag in die offenen Wunden unserer Familie. Aber so einfach geben wir nicht auf, meine Frau auf jeden Fall nicht! Wir sehen die Erfolge und glauben auch daran, was hoffentlich Berge versetzen kann. Unser Sohn war bedroht von seelischer Behinderung – wie kann man einfach einige Gesetze ändern, die das Wohlergehen unserer Kinder behindern?

Wir haben durch die erlernte Kommunikation bereits am ersten Tag nach dem Elterntraining unsere Kinder dazu gebracht, selbstständig Aufgaben zu übernehmen.

Durch die kalte Witterung fand es meine Frau angebracht, ein warmes Holzfeuer im Ofen anzuzünden. Ohne Aufforderung fragte Kevin, ob er ein Stück Holz in den Ofen werfen dürfte, was bisher für mich nie ein Thema war, denn Kinder und Feuer geht nicht! Aber mit fast zwölf Jahren dachte ich, warum nicht, und erklärte ihn zum »Wächter des Feuers« (unter der Abnahme des Versprechens: »Nur wenn einer von uns dabei ist!«).

Und siehe da, den ganzen Abend ging das Feuer nicht aus. War das Holz alle, nahm er den Korb und ging in den Keller, um Neues zu holen. Bei dieser Gelegenheit ging Aileen gleich mit, um noch ein paar Tüten Milch in die Wohnung zu schaffen.

Briska und ich schauten uns an, nickten uns zu und dachten: »So geht's«. Auch die beiden hatten sichtlich ihre Freude daran, uns diese Arbeit abzunehmen. Ich bin mir absolut sicher, dass wir über einen längeren Zeitraum gesehen, unser Familienleben in den Griff bekommen. Es ist jetzt nur der Anfang, aber ohne Anfang kein Ende. Jeder neue Tag eine neue Herausforderung, an dessen Ende ich zufrieden ins Bett gehen möchte.

Rolf Scharfenecker

Nach fast zwei Jahren und Hochs und Tiefs durch die Pubertät ist die Entwicklung beider Kinder wirklich nur erfreulich. Kevin hat beliebt und sehr kompetent in einem Sozialprojekt der Schule im Kindergarten mitgearbeitet, will Erzieher werden und wird gerade Jungscharleiter.

Aileen zeigte rasch ihre gute technische Begabung, brachte gute Leistungen in der Realschule und »diagnostizierte« das ADHS ihres Vaters ... Derzeit kämpft sie mit den wachsenden Anforderungen in der heftig einsetzenden Pubertät. Sie kümmert sich rührend um die fünf Katzen der Nachbarin Neuhäus.

Präambel

Im amerikanischen Klassifikationssystem psychischer Störungen (DSM-5, 2013 erstmals auf Deutsch 2015 erschienen) wird die Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung unter dem Oberbegriff »Störungen der neuronalen und mentalen Entwicklung« beschrieben. Es werden das gemischte Erscheinungsbild (mit Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität/Impulsivität F90.2), das vorwiegend unaufmerksame Erscheinungsbild (mit vorwiegend den Symptomen der Unaufmerksamkeit F90.0) sowie das (sehr selten auftretende) vorwiegend hyperaktive-impulsive Erscheinungsbild (ohne Unaufmerksamkeit, F90.1) subsummiert in unterschiedlichen Ausprägungsgraden. Die dazugehörigen Entwicklungsdefizite bewirken Einschränkungen bezüglich der sozialen Anpassungsfähigkeit, der Selbständigkeit und der Selbstverantwortungsfähigkeit in einem oder mehreren Lebensbereichen durch eine »andere Funktionssteuerung«, die einem spezifischen »Kommunikationsstil« nötig macht (für alle Subtypen gleichermaßen). Daher wird einheitlich der Begriff ADHS verwendet.