

NADINE ISING | ANDREA SPECHT

Lieben am Limit

Kinder mit ADHS
begleiten, fördern
und loslassen

Meine
Erfahrungen als
Mutter und Sonder-
pädagogin



Nadine Ising | Andrea Specht
Lieben am Limit

Für Max und Anton,
meine wilden Herzen.
Und für all die Kinder,
die viel fühlen,
laut leben
und so oft missverstanden werden.

Nadine Ising
Andrea Specht

Lieben am Limit

*Kinder mit ADHS begleiten,
fördern und loslassen*

*Meine Erfahrungen
als Mutter und Sonderpädagogin*

fontis

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Der Fontis-Verlag wird von 2021 bis 2026
vom Schweizer Bundesamt für Kultur unterstützt.

© 2026 by Fontis-Verlag Basel

Fontis AG
Steinentorstrasse 23 | 4051 Basel | Schweiz
info@fontis.ch

Verantwortlich in der EU:
Fontis Media GmbH
Baukloh 1 | 58515 Lüdenscheid | Deutschland
fontis@fontis-media.de

Zur besseren Lesbarkeit werden in diesem Buch bei Pluralbezeichnungen wie «Therapeutinnen und Therapeuten» oder «Pädagoginnen und Pädagogen» wechselnd nur die männliche oder nur die weibliche Form verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten jedoch selbstverständlich geschlechtsunabhängig.

Die Bibelstellen sind, wenn nicht anders angegeben, der Elberfelder Bibel entnommen
© 1985/1991/2006 SCM R. Brockhaus in der SCM Verlagsgruppe GmbH
Witten/Holzgerlingen.

Weitere Bibelübersetzungen:

Hfa – Hoffnung für alle®, Copyright © 1983, 1996, 2002, 2015 by Biblica, Inc.®,
Herausgeber: Fontis-Verlag Basel.

SLT – Bibeltext der Schlachter. Copyright © 2000 Genfer Bibelgesellschaft.
Wiedergegeben mit freundlicher Genehmigung. Alle Rechte vorbehalten.

Lektorat: Konstanze von der Pahlen

Umschlaggestaltung: Maike Höfer, www.strawberrystudio.de

Umschlagfoto: Gudermoment by Naemie Guder, www.gudermoment.de

Autorenfoto Nadine Ising S. 350: Gudermoment by Naemie Guder

Autorenfoto Andrea Specht S. 351: Jens Ahner

Satz: InnoSET AG, Justin Messmer, Basel

Druck: Finidr

Gedruckt in der Tschechischen Republik

ISBN 978-3-03848-316-8

Inhalt

Vorwort von Dr. med. Gerrit Scherf	7
Prolog: Geplatzte Träume	9
1 Baby- und Kleinkindjahre	17
2 Kindergarten und Vorschulalter	55
3 Diagnose	99
Exkurs: Glaube, Gemeinschaft und Überlastung	118
4 Schule	135
Exkurs: Inklusion zwischen Ideal und Realität	176
5 Geschwister	185
6 Burnout	199
7 Jugend	233
8 Junge Erwachsene und Gedanken zum Schluss	289
Epilog: Neben der Spur – aber auf dem Weg	311
Dank	313
Anhang	317
Anmerkungen und Quellenangaben	343
Über die Autorinnen	350

Vorwort

In meiner klinischen Arbeit begegne ich regelmäßig Eltern, die jahrelang funktioniert haben – nach außen hin. Sie haben jede Erschöpfung weggedrückt, weil Aufgeben keine Option schien. Dieses Buch benennt genau diese Herausforderungen, ohne zu beschönigen, mit allen Höhen und Tiefen.

Die Autorin schildert ihre Erfahrungen im Alltag mit zwei neurodivergenten Söhnen so, wie er wirklich war: aufreibend, isolierend, mit Krisen, die das gesamte Familiensystem an seine Grenzen gebracht haben, aber auch mit schönen Momenten. Sie gibt keine einfachen Antworten, sondern zeigt, was trägt, wenn vieles wegbricht.

Fachlich trifft Nadine Ining dabei Themen, die in der klinischen Praxis zentral sind: die Ambivalenz gegenüber Medikation, das erhöhte Risiko für Sucht und Depression in der Adoleszenz, die Belastung von Geschwistern, die strukturellen Grenzen von Schule und Kita. Und vor allem: die Notwendigkeit, als Elternteil auch für sich selbst zu sorgen – nicht als Luxus, sondern als Voraussetzung.

Was das Buch darüber hinaus auszeichnet, ist sein praktischer Erfahrungsschatz. Die Wissensfenster zu ADHS und zum Autismus-Spektrum sind sachlich und auf dem Stand der aktuellen Forschung. Der Anhang liefert konkrete Materialien für den Alltag: Checklisten, Kommunikationshilfen für Schule und Behörden, Regulationshilfen und Verstärkerpläne. Das

sind keine Extras – das ist der Teil, der Eltern weitere praktische Tools liefert und tatsächlich helfen kann.

Dieses Buch ist für Eltern und Pädagogen in ähnlichen Situationen ein wahrer Schatz und Mut machend: Sie sind nicht alleine. Dass Sie dieses Buch lesen, ist bereits ein guter Anfang und eine Hilfe in herausfordernden Zeiten.

Potsdam, im Februar 2026

Dr. med. Gerrit Scherf
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie,
Buchautor «Die kleine ADHS-Sprechstunde»

Prolog

Geplatzte Träume

Mit meiner ersten Schwangerschaft kamen die Träume: beschauliches Mutterglück, eine heile, harmonische Familie und ein Haus voller Lachen. Doch es sollte komplett anders kommen: Die Jahre, die auf die Geburt meiner Kinder folgten, waren unruhig, laut und extrem. Mit unseren Jungs Max Thaddäus und Anton erlebten wir Herausforderungen bis weit über die Belastungsgrenze hinaus. Da blieb es nicht beim Schreien, perforierten Nächten und extremer Rastlosigkeit; im Laufe der Jahre brachte es ausbrechende Vulkane mit sich, ständige Sorge, soziale Ausgrenzung, einen andauernden Alarmzustand, Existenzängste um meine Kinder sowie Erschöpfungsdepressionen.

Bereits im Vorschulalter stand bei beiden Jungs die Diagnose ADHS im Raum – in einer Ausprägung, wie sie viele der Ärztinnen und Therapeuten noch nicht erlebt hatten. Selten war die Sprengkraft meiner Jungs so stark spürbar wie in sozialen Systemen mit ihren Regeln: in der Großfamilie, im Kindergarten, in Sportvereinen, in der Kirche und in der Schule. Überall fielen Max und Anton durch ihre überbordende Energie und Unangepasstheit als störend auf.

Andere Eltern, Bekannte und auch Freunde rückten von uns ab. Ständig erhielten wir negative Rückmeldungen über unsere «Problemkinder» – besonders in der Schulzeit. Wir rieben uns an Systemen auf, die nicht für Kinder wie sie gemacht waren.

Ich war traurig darüber, wie einseitig sie dabei wahrgenommen wurden: als frech, störend, provokativ, ungezogen. Warum sahen so wenige die Qualitäten unserer Jungs, ihren Humor, ihre Kreativität, ihre Energie und Treue?

Max und Anton litten unter dem Gefühl, falsch zu sein. Sie wurden traurig, krank, entwickelten Schlafstörungen und verweigerten teilweise die Schule. Ich litt mit ihnen. Doch dann kam das Jugendalter und stellte alle bisherigen Ausnahmesituationen weit in den Schatten. Jetzt gab es regelmäßig Nächte, in denen ich angsterfüllt und betend in einer Ecke des Zimmers kauerte und nur hoffte, dass wir am nächsten Morgen noch als Familie zusammen sein würden. Die hohe Risikobereitschaft, der Sog zu Adrenalinkicks und der übermäßige Konsum von Substanzen ließ mich ständig um einen meiner Söhne bangen.

Ohne Pause war ich über Jahre hinweg diejenige, die das System am Laufen hielt, aufpäppelte, geradebog – aber dabei mich selbst vergaß. Als sensible Person hätte ich viel Rückzug und Stille gebraucht. Beides gab es nicht und trotzdem rotierte ich weiter: für meine Kinder, für andere, für zig Ehrenämter und vermeintliche Erwartungen meines Umfelds und aufgrund eigener hoher Ansprüche.

Dann stürzte ich in ein Burnout. In der Klinik – völlig übermedikamentiert, am Rand meiner Kräfte und von dunklen Gedanken begleitet – suchte ich verzweifelt Gott und seinen Frieden. Doch es war eine Zeit der gefühlten Gottverlassenheit und voller Zweifel. Heute glaube ich, dass er da war und mich durch diese Zeit hindurchgetragen hat, auch wenn ich es damals kaum wahrnehmen konnte.

In der Psychiatrie, mit sechsunddreißig Jahren, hörte ich zum ersten Mal von Selbstfürsorge. Und irgendwo inmitten von Therapie, Schmerz und Neubeginn stellte sich mir plötzlich die Frage: Was will ich eigentlich wirklich?

Da kam mir ein Bild in den Sinn: Ich würde Saunameisterin werden. Da würde ich die Tür schließen und mit ruhiger Stimme sagen können: «Pssst – jetzt ist Zeit zum Durchatmen.» Alle verstummen, lassen los, lehnen sich zurück. Ich mache einen Aufguss, wedle die Wärme in den Raum – und für einen Moment ist alles friedlich und entspannt. Das Bild stand für etwas, das es in meinem Leben so nicht gab: Ruhe. In meinem Alltag erlebte ich das Gegenteil: zwei ADHS-Jungs zu Hause – endlose Energie, Streit, Unruhe, Erschöpfung – und als Sonderpädagogin in einer inklusiven Grundschule – Trubel, Lärm, Multitasking und Überlastung.

Auch wenn ich keine Saunameisterin geworden bin, so zeigte mir dieser Wunsch doch, dass ich endlich einen Zugang zu mir gefunden hatte. Ich begann, meine Bedürfnisse wahrzunehmen und gesunde Grenzen zu setzen. Auch wenn ich damit teilweise aneckte. Vor allem aber lernte ich, meine Begrenzung anzunehmen und dass ich die Defizite meiner Kinder nie würde ausgleichen können – weder als Mutter noch als Lehrerin und Sonderpädagogin. Ich kapitulierte und erkannte, dass ich es so nicht schaffte mit den Jungs.

Dieses Loslassen war hart und unendlich traurig. Aber auch befreiend: Wir würden nie die heile, «normale» Familie werden, die ich mir bei meiner ersten Schwangerschaft erträumt hatte. Mit dieser Erkenntnis wurde nicht von heute auf morgen alles gut. Noch jetzt, wo unsere Kinder fast Mitte zwanzig sind, lebe ich häufig in Habachtstellung und innerer Zerrissenheit. Doch ich konnte mit dieser neuen inneren Haltung ganz anders für meine Kinder da sein und sie begleiten. Seitdem habe ich auch viele hilfreiche Wege im Umgang mit herausfordernden Situationen, neue Perspektiven und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten für meine Kinder entdeckt und gleichzeitig einen anderen Umgang mit mir selbst entwickelt: eine achtsame Selbstfürsorge.

Inzwischen kann ich dankbar sehen, wie gut die Beziehung zu den Jungs geblieben ist, und halte ihre Lebendigkeit, das viele Lachen, die witzigen Ideen, die auch Teil unseres Familienlebens waren und es bereichert haben, fest in meiner Erinnerung. Vor allem aber erkenne ich, wie sehr ich selbst an den Grenzerfahrungen und den extremen Turbulenzen gereift bin. Es war oft herausfordernd, ich hätte mir dieses Leben so nicht ausgesucht, aber ich habe damit meinen Frieden geschlossen.

Das ist, kurz umrissen, meine Geschichte.

Dieses Buch erzählt eine persönliche Lebenswirklichkeit. Ich schreibe aus meiner Sicht als Mutter und Pädagogin – mit meinen Wahrnehmungen, meinen Grenzen und dem, was ich auf diesem Weg gelernt habe. Andere Familien machen andere Erfahrungen, finden andere Deutungen, gehen andere Wege. Vieles von dem, was wir erlebt haben, lässt sich nur annähernd wiedergeben. Die folgenden Kapitel stellen daher keine allgemeingültigen Aussagen auf, sondern bieten eine authentische, persönliche Annäherung an ein komplexes Thema.

Ich schreibe aus gelebter Erfahrung und fachlicher Praxis, nicht aus medizinischer Perspektive. Die Menschen, von denen ich berichte, sind mir nah. Ihre Darstellung erfolgt mit Zustimmung und in Achtung ihrer persönlichen Würde – im Bewusstsein, dass jede Erzählung immer eine Perspektive unter vielen ist.

Vermutlich hast du dieses Buch mit einer bestimmten Motivation, vielleicht auch Hoffnung in die Hand genommen. Womöglich hast du dich in einigen der oben beschriebenen Situationen als Elternteil wiedergefunden – in den Zweifeln, der Belastung, der schieren Unmöglichkeit, den Alltag mit einem Kind zu bestreiten, das besondere Bedürfnisse hat. Du bist nicht allein in deinem Schmerz, deinen Fragen und deiner Wut. Du bist auch nicht schuld und hast nichts falsch gemacht – sondern brauchst Verständnis, Unterstützung, eine

ausgestreckte Hand und Ermutigung. Es ist hart – und es ist nicht das, was du dir ausgesucht hast. Aber du bist stark, kompetent und genau richtig für dein Kind.

In diesem Buch schreibe ich von unserer Familienreise der letzten fünfundzwanzig Jahre mit zwei Kindern mit stark ausgeprägtem ADHS sowie mit Impulskontrollstörung und innerhalb des Autismus-Spektrums. Ein Alltag ständiger Entgrenzung, in den ich dich ehrlich und ungeschönt mit hineinnehme. Wie oft verhindern Scham oder Tabus, dass sich aufgeriebene Eltern ehrlich miteinander austauschen über ihre Kämpfe, Ohnmacht, Zweifel, Schuldgefühle und Versagensängste. Umso mehr in einem christlichen Kontext, in dem das Ideal der harmonischen Familie oft hochgehalten wird.

Wer neurodivergente* Kinder hat, weiß, dass jenes Ideal auch mit bestem Willen nicht zu erreichen ist. Darum erzähle ich hier ganz authentisch und schonungslos, um dir zu vermitteln: Du wirst verstanden in deinen Nöten, deinen Selbstzweifeln und den Eskalationen zu Hause sowie in sozialen Kontexten. Es gibt andere, die auch erleben, was du durchmachst. Ich hoffe, dass dich dieses Wissen entlastet.

Auch wenn ich an all dem Extremen fast zerbrochen bin, so war bei Weitem nicht alles schwer und belastend. Unsere Ge-

* Neurodivergenz bezeichnet eine einzelne Abweichung von der sogenannten «neurotypischen» neurologischen Entwicklung – z. B. ADHS, Autismus, Dyslexie. Der Begriff beschreibt also das individuelle Muster.

Neurodiversität bezeichnet dagegen die Vielfalt der menschlichen Gehirne insgesamt. Sie beschreibt, dass Menschen unterschiedlich denken, fühlen, wahrnehmen und lernen. Der Begriff ist wertfrei und bezieht sich auf das gesellschaftliche Ganze.

Sprachgebrauch: neurodivergent = für einzelne Personen: «Das Kind ist neurodivergent» (sein Gehirn arbeitet anders als der statistische Durchschnitt). Neurodivers = für Gruppen oder Systeme: «Eine neurodiverse Klasse» (dort gibt es verschiedene neurologische Funktionsweisen).

schichte ist eine von Wucht und Zärtlichkeit – und dabei immer wieder voller Humor. Denn manchmal war Lachen einfach die bessere Alternative zur Verzweiflung.

Viele der Lernprozesse, die ich oft auf die harte Tour durchlaufen habe, haben mich reifen lassen und Schätze in mir angehäuft. So kann ich nicht nur andere Betroffene in der Tiefe verstehen, sondern darf auch Tipps und alltagstaugliche Strategien zur Unterstützung weitergeben, die mich selbst über Wasser gehalten und unser Familiensystem gestärkt haben. Ganz bewusst schließt daher jedes Kapitel mit einem Teil ab, der Eltern hilfreiche Impulse gibt und einlädt zu Reflexion und Praxis. Dazu werden alle Kapitel und Themen ergänzt durch Expertenwissen, welches ich als langjährige Sonderpädagogin in kompakten Wissensfenstern einfließen lasse.

Ich wünsche mir von Herzen, dass dein Alltag, der vielleicht oft ein permanenter Ausnahmezustand ist, so ein wenig leichter wird – ein Alltag mit einer Familie, die bei aller Liebe und Anstrengung sehr wahrscheinlich nie «normal» sein wird. Als Sonderpädagogin begleite ich seit vielen Jahren Kinder mit besonderen Bedürfnissen und ihre Familien im Alltag. Dadurch weiß ich, wie verschieden Lebenswirklichkeiten sein können – und wie sehr jedes Familiensystem seine eigenen Kämpfe und Stärken hat. Mir ist bewusst, dass manche Wege noch herausfordernder verlaufen als unserer. Ich erzähle hier nicht von meinen Erlebnissen und Grenzerfahrungen, um Vergleiche zu ziehen, sondern um Anteil zu geben. Wenn du dich in Teilen davon wiederfindest und darin Orientierung oder Ermutigung spürst, erfüllt dieses Buch seinen Zweck.

Wenn du als Pädagoge oder Pädagogin dieses Buch liest, freue ich mich ganz besonders über deine Leidenschaft, Kinder mit besonderen Bedürfnissen besser zu verstehen. Als Sonderpädagogin an einer inklusiven Schule weiß ich, wie ein Alltag als Fachkraft mit all seinen begrenzten Kapazitäten aussieht.

Das Geschriebene gibt dir einen tieferen Einblick, was Eltern von neurodivergenten Kindern tagtäglich an Enormem leisten, welche hohe Belastung und innere Anspannung sie bewältigen, welche Zweifel, Schuldgefühle und Herausforderungen sie haben. Und wie Kinder mit ADHS «ticken» und warum und was sie unterstützt.

Dazu gehe ich in den Wissensfenstern auch jeweils ausdrücklich auf pädagogische Fachkräfte ein und zeige aus meiner sonderpädagogischen Erfahrung auf, welche Haltungen, Strategien und Impulse nützlich sein können in Kita, Schule und Ausbildung. Ich wünsche dir sehr, dass du davon profitierst und dein herausfordernder Alltag – in dem auch du so viel bewältigst – etwas leichter wird.

Ich erzähle meine Geschichte chronologisch, doch du kannst mit dem Lesen dieses Buches auch dort beginnen, wo ihr gerade als Familie steht oder wo du als pädagogische Fachkraft wirkst. Das Inhaltsverzeichnis zeigt dir, um welches Kindes- und Jugendalter es im jeweiligen Kapitel geht. Fang gern mit der Phase an, die für dich gerade relevant ist.

Ich wünsche mir sehr, dass dich die Lektüre inspiriert, ermutigt, entlastet und deinen Horizont neu weitet für die Kinder, die du begleitest, und auch für dich selbst und deine Möglichkeiten.

Herzlich, Nadine

P. S.: Die Inhalte meines Buches dienen der allgemeinen Information über ADHS und angrenzende Themen. Sie ersetzen keine individuelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Bitte stimme medizinische Maßnahmen – insbesondere Änderungen von Medikation, Therapie oder Nahrungsergänzung – immer mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder einer anderen qualifizierten Fachperson ab. Dies gilt in besonderem Maße während Schwangerschaft und Stillzeit.

1 Baby- und Kleinkindjahre

Schreien bis zur Erschöpfung

Ich war jung und voller Ideale. Als ich mit vierundzwanzig Jahren heiratete, war ich mitten in meinem Studium zur Sonderpädagogin. Martin, mein Mann, stand kurz vor dem Abschluss seines Medizinstudiums. Ich zog zu ihm in die ausgebaute Dachwohnung seines Elternhauses. Meine Schwiegereltern wohnten im untersten Stockwerk, zwei von Martins Geschwistern hatten auf dem gemeinsamen Grundstück gebaut und lebten mit ihren Familien ebenfalls dort.

Auch mit meiner eigenen Herkunftsfamilie hatte ich über viele Jahre in einem Mehrgenerationenhaus gelebt – später auch in einer eigenen Wohnung, die ich mir mit einer meiner Schwestern teilte, und so wechselte ich nun von einem Großfamilien-Setting in die nächste «Kommune». In diesem gemeinschaftlichen Kontext würden wir also unsere Kinder großziehen. In mir waren so viele Bilder und Idealvorstellungen – über Familie und Gemeinschaft, ein offenes Haus mit gelebter familiärer Gastfreundschaft, über die Freude des Mutterseins, erfüllende Elternschaft und heile Welt mit eigenen Kindern.

Als ich dann schwanger wurde, war ich übergücklich. Nun sollte sich der Traum einer eigenen Familie erfüllen – einer kleinen Welt, in der Lachen, Harmonie und Liebe den Alltag prägen

ten. Doch die ersten Wochen nach Max' Geburt waren so ganz und gar nicht von zarten Momenten des Kennenlernens oder des Mutterglücks geprägt, sondern von einer stetigen Anspannung. Max schrie viel und ließ sich kaum beruhigen. Nicht nur, weil er Hunger hatte oder ihn Koliken plagten. Nein, er war von einer unaufhörlichen inneren Unruhe getrieben, die uns wenige beschauliche Momente bescherte. So anstrengend hatte ich es mir nicht vorgestellt! Ständig fragte ich mich, was ich falsch machte. Das permanente durchdringende Schreien meines Säuglings brachte mich ans Limit.

Dazu kam, dass ich durch die heftige Geburt selbst geschwächt und in meiner Mobilität sehr eingeschränkt war. Das idyllische Bild, wie ich meinen Säugling stillte und wir dabei in- nige Gemeinschaft genossen, zerbarst ebenfalls schnell: Das Stillen wurde für mich bald sehr schmerzhaft und belastend. Natürlich suchte ich mir Rat, bekam viele Tipps von anderen Müttern, von meiner Hebamme oder aus der Fachliteratur. Doch nichts half. Die innere Unruhe hielt Max auch vom Schlafen ab, was mich bald verzweifeln ließ. Ständig weckte er sich selbst auf und hatte sowohl tagsüber als auch nachts jeweils nur kurze Episoden, in denen er wegnickte.

In dieser Lebensphase die eigenen Bedürfnisse hintanzustellen und qualvollen Schlafmangel zu überleben, kennen wohl alle frischgebackenen Eltern. Doch wenn ich meine Freundinnen und andere junge Mütter beim PEKiP, im Schwimmkurs oder in der Krabbelgruppe von ihrem Alltag erzählen hörte, bekam ich eine Ahnung davon, dass es bei uns tatsächlich extrem lief. Auch was die Schlafphasen anging, erfuhr ich, dass es sich bei anderen zumindest um ein paar Stunden handelte und sich meist nach einigen Monaten eingependelt hatte. Wir dagegen kamen über die halbe Stunde kaum hinaus und hatten selbst nach über einem Jahr noch keinen halbwegs geregelten Schlafrhythmus. Ich war der Erschöpfung

nah, redete mir aber gut zu, dass diese Babyphase irgendwann vorbeigehen würde.

Da Martin und ich beide in großen Familien mit vielen Geschwistern aufgewachsen waren, wünschten wir uns trotz aller Herausforderungen sehr, als Familie weiter zu wachsen. An derthalb Jahre nach Max kam unser zweiter Sohn Anton zur Welt.

Waren die Tage und Nächte durch Max schon zehrend, so potenzierte sich nun alles: die Unruhe, das Schreien, die schlimmen Nächte. Für das Schreien gab es bei Anton eine Ursache: Bereits im Bauch hatte er sich als motorisch äußerst rege angekündigt und kurz vor der Geburt in Querlage gedreht, so dass er mit einer schmerzhaften Prozedur von außen gewendet werden musste. Die eingeleitete Entbindung war langwierig und für uns beide sehr fordernd.

Dadurch bildete sich bei unserem zweiten Sohn eine Blockade im Nackenbereich – das sogenannte KiSS-Syndrom, was unglücklicherweise lange nicht erkannt wurde. Anton schrie also vor Schmerzen. Doch die Kinderärzte, die wir deswegen aufsuchten und auf die vermutete Symmetriestörung hinwiesen, unternahmen nichts. Ich bekam lediglich den Hinweis: «Bevor Sie Ihr Kind an die Wand klatschen, melden Sie sich bei der Schreiambulanz!» Das war bei Weitem kein einfühlsamer Rat – auch wenn die Schreiambulanz eine sehr gute Adresse ist, wenn sich zur Überforderung Wut auf das Kind einstellt. Auf mich traf das nicht zu; meine Verzweiflung richtete sich mehr gegen mich selbst, was ich denn falsch machte.

WISSENSFENSTER

Wenn der Start holprig war – Was ist ein KiSS-Syndrom?

Fachlich erklärt

Beim KiSS-Syndrom (Kopfgelenk-induzierte Symmetrie-Störung) handelt es sich um eine funktionelle Blockade im oberen Bereich der Halswirbelsäule – meist durch eine ungünstige Lage im Mutterleib verursacht oder durch Zugkräfte während der Geburt.

Diese Blockade kann zu einer asymmetrischen körperlichen Entwicklung führen: Einseitiges Krabbeln, ungleich genutzte Hände oder eine insgesamt hohe Muskelspannung sind typische Merkmale. Auch Einschlafprobleme oder ausgeprägtes Schreien in den ersten Lebensmonaten können damit zusammenhängen. Einige Fachleute vermuten sogar Zusammenhänge mit späteren Aufmerksamkeitsstörungen wie ADHS – auch wenn die Forschungsergebnisse dazu noch nicht einheitlich sind.

Heute wird das KiSS-Syndrom deutlich häufiger erkannt als noch Anfang der 2000er-Jahre. Viele Kinderärzte, Hebammen und Therapeutinnen achten inzwischen gezielter auf Frühzeichen. Das erleichtert nicht nur die Diagnose, sondern ermöglicht oft auch eine sanfte, frühe Behandlung – bevor sich Folgesymptome verfestigen. Trotzdem bleibt deine Beobachtung als Elternteil ein zentraler Baustein: Du erlebst dein Kind jeden Tag – und spürst oft als Erste, wenn etwas nicht stimmig wirkt.

Was hier hilfreich ist

Für dich als Elternteil

- *Achte auf frühe Hinweise:* Dreht sich dein Baby fast immer zur selben Seite? Schreit es auffällig viel? Hat es Probleme beim Stillen oder Trinken?

- *Sprich mit deinem Kinderarzt* oder deiner Hebamme über deine Beobachtungen – auch wenn du dir nicht sicher bist.
- *Such dir eine erfahrene Kinderosteopathin oder einen Manualtherapeuten* mit Zusatzausbildung für Säuglinge. Sanfte Techniken können viel bewirken – oft reichen schon wenige Sitzungen.

Was hier nützlich ist

Für pädagogische Fachkräfte in der Kita

- *Beobachte die Haltung des Kindes* im Spiel: Sitzt es häufig schief? Bewegt es sich auffällig einseitig? Nutzt es eine Hand seltener?
- *Fördere gezielt beide Körperseiten*: Krabbelspiele auf Matten, Balancierangebote, Hüpfübungen – alles, was Koordination anregt.
- *Sprich deine Beobachtungen behutsam bei den Eltern an* – ohne Bewertung. Ziel ist eine gemeinsame Entwicklungsbegleitung, keine vorschnelle Diagnose.

Das Stillen war bei Anton sogar noch herausfordernder als bei Max. Er fand nicht zur Ruhe, zappelte oder versteifte sich stark und kam kaum zum Trinken. Nach wenigen Schlucken trank er nicht weiter, schrie, ich lief mit ihm durchs Zimmer, legte ihn wieder an, doch die Unruhe blieb. Kein Wunder, dass er kaum an Gewicht zunahm. Dass ich auf die Flasche umstellen könnte, kam für mich zu diesem Zeitpunkt nicht infrage. Ich wusste doch, wie wichtig das Stillen war, und hielt daran fest.

So hatte ich den Anspruch, beide Kinder ein halbes Jahr lang voll zu stillen, und gab alles dafür. Auch meine Hebamme ermutigte mich dazu, das Stillen weiter zu versuchen. Doch bald schon überkam mich eine heftige Nervosität, allein wenn ich Anton zum Stillen anlegte. Seine Unruhe übertrug sich auf mich. Wenn er fertig getrunken hatte, wand er sich, riss herum oder versteifte seinen kleinen Körper.

Ich sitze mit einer Freundin und ihrem Säugling zusammen, auch sie stillt ihr Baby. Dabei nehme ich die Konzentration und Ruhe ihres Kindes beim Trinken wahr. Als es fertig ist, schläft es satt und zufrieden im Arm der Mutter ein. In mir dagegen wirbelt es nervös, vor, während und auch gerade jetzt, nach dem Stillen von Anton.

Aus einem Impuls heraus bitte ich die Freundin, einmal ihr Baby halten zu dürfen. Als ich dann das kleine friedlich schlafende Bündel auf meinem Arm habe, das gleichmäßige Atmen wahrnehme und spüre, wie sich der warme Körper schwer und entspannt an meinen lehnt, durchströmt mich unvermittelt Frieden. Dieses Zur-Ruhe-Kommen kenne ich von meinen Kindern nicht.

Immer wieder bitte ich von nun an meine Freundinnen oder Schwestern, einmal ihre Babys halten zu dürfen, um mich zu beruhigen.

Natürlich kam ich mit dem Stillen auch nachts kaum zur Ruhe und war deshalb immer gefordert. Erholsamer Schlaf blieb weiterhin ein unerreichbares Ziel und meine Schlafstörungen, die ich seit Max' Geburt entwickelt hatte, verstärkten sich. Mein Körper fühlte sich an wie im permanenten Überlebensmodus. Immer wieder fragte ich mich: Warum ist es bei uns so anstrengend? Was mache ich falsch?

Mein Mann konnte mich wenig unterstützen, da er von seinem Dienst im Krankenhaus oft sehr beansprucht war. Lange Arbeitstage und regelmäßige Nacht- oder Bereitschaftsdienste ließen kaum verlässliche gemeinsame Zeiten zu. Für uns war es naheliegend, dass Martins Priorität der Beruf war und ich im Alltag die Hauptverantwortung für die Kinder trug. Da alle anderen Frauen, die ich kannte, das auch schafften, war ich der Überzeugung, dass ich es ebenso allein hinkriegen musste. So lagen die tägliche Betreuung der Kinder, die schwierigen Nächte, das aufreibende Füttern, das (vergebliche) Beruhigen und der Haushalt ganz bei mir.

Doch auch wenn mir diese Rollenaufteilung normal erschien, fühlte ich mich alleingelassen und schlitterte in einen Zustand ständiger Erschöpfung. Permanent war ich müde, hatte große Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren, fühlte mich kraftlos, angespannt und verlor stark an Gewicht. Die Sorge ließ mich nicht los, dass dieser Zustand bei uns noch lange Zeit anhalten würde.

WISSENSFENSTER

Wenn der Schlaf fehlt – Belastung durch nächtliche Störungen

Fachlich erklärt

Schlafmangel ist eine der häufigsten – und gleichzeitig am meisten unterschätzten – Belastungen für Eltern von neurodivergenten Kindern. Über längere Zeit hinweg kann das dein ganzes System ins Wanken bringen.

Chronischer Schlafmangel wirkt sich auf Körper, Psyche und Beziehungen aus. Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, Konzentrationsprobleme, Ängste und depressive Verstimmungen können die Folge sein. Auch das Immunsystem leidet. Besonders stillende Mütter sind durch die hormonelle, körperliche und emotionale Dauerbelastung stark betroffen.

Heute wird zwar mehr über Elternerschöpfung gesprochen – aber viele fühlen sich damit trotzdem allein. Schlaflose Nächte werden zur Belastungsprobe. Und oft auch zum Tabu.

Was hier hilfreich ist

Für stillende Mütter (nach ärztlicher Rücksprache)

- *Melatoninpräparate:* In Deutschland sind diese rezeptfrei erhältlich, aber in der Stillzeit nicht einheitlich empfohlen.

- *Sanfte pflanzliche Helfer*, die in der Stillzeit teilweise als unbedenklich gelten, z. B.:
 - Lavendelöl (als Raumduft oder im Bad)
 - Baldrianwurzel oder Hopfen in moderater Dosierung (z. B. als Tee)
 - Passionsblume oder Melisse (z. B. als alkoholfreie Tropfen)
 - Herzwickel mit ätherischen Ölen: Ein warmer Herzwickel (feuchtes, warmes Tuch auf der Herzregion, darüber ein trockenes Tuch) kann beruhigend auf das vegetative Nervensystem wirken. In Kombination mit wenigen Tropfen Lavendelöl wird er traditionell zur Förderung von Entspannung und Einschlafbereitschaft eingesetzt – besonders bei innerer Unruhe, Anspannung oder «Gedankenkreisen» am Abend.¹
- *Gewichtsdecken*: Manche Mütter erleben durch den sanften Tiefendruck Beruhigung und ein besseres Einschlafgefühl – auch ohne Medikamente.
- *Mini-Auszeiten*: Auch zehn bis fünfzehn Minuten Powernapping (am Tag) können helfen, dein Nervensystem spürbar zu entlasten.
- *Co-Regulation in der Partnerschaft*: Falls möglich, wechselt euch nachts mit dem Kind ab. Auch zwei ungestörte Stunden Schlaf können heilsam sein.

Für Eltern allgemein

- *Versuche, auch tagsüber etwas Schlaf zu bekommen*: Wenn das Kind schläft, ruh dich auch aus – oder leg dich hin, während jemand die Kinder betreut.
- *Suche gezielt nach Unterstützung*: Schlafcoaching für Kleinkinder, Stillgruppen, Familienhilfe – für Entlastung zu sorgen, ist kein Zeichen von Schwäche.
- *Gestalte eine Abendroutine für dich* – nicht nur fürs Kind: warme Dusche, kein Blaulicht (Smartphone etc.), Musik, Duft, Wärmflasche.

- *Aromatherapie am Abend:* Neben Lavendelöl kann auch Zirbenöl (Arve) oder Kiefernöl unterstützend wirken. Diese ätherischen Öle werden traditionell mit Erdung, Beruhigung des Nervensystems und einer Verbesserung der Schlafqualität in Verbindung gebracht – z. B. als Raumduft, Kissenspray oder Bestandteil eines Abendrituals.²
- Höre vor dem Zubettgehen herzfrequenzregulierende *Entspannungsmusik*: z. B. im 60-BPM-Bereich.
- *Finde Wege, dein Gedankenkarussell zu stoppen.* Schreibe belastende Gedanken kurz auf, um sie aus dem Kopf zu entlassen (so kann z. B. ein Notizbuch am Bett helfen); setze einen inneren Stopp-Satz wie «Für heute ist genug»; oder lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf etwas Gleichförmiges, z. B. das Zählen deiner Atemzüge.
- *Sprich darüber:* Schlafmangel ist nicht banal. Hol dir Rückhalt – bei Fachkräften, in Elterngruppen oder in vertrauten Gesprächen.
- *Wende Entspannungsverfahren an:* z. B. Autogenes Training, geleitete Fantasiereisen, Progressive Muskelentspannung.
- *Nutze eine Schlaf-App:* In Deutschland gibt es bestimmte medizinisch geprüfte Schlaf-Apps, die sogar per Rezept erhältlich sind und von vielen Krankenkassen bezahlt werden. Frag bei deinem Arzt nach einer Verordnung.

Was hier nützlich ist

Für pädagogische Fachkräfte

- *Erkenne die Belastung hinter müden Augen:* Frage aktiv, wie es den Eltern geht, ohne zu urteilen.
- *Wertschätzung statt Erwartungsdruck:* Gib Eltern das Gefühl: «Es ist okay, nicht alles zu schaffen!»
- *Beim Elterngespräch:* Achte auf Zeitpunkt und Ton – ein übermüdetes Nervensystem nimmt Kritik schneller als Angriff wahr.

Siehe auch im Anhang ab S. 324: *Checkliste Schlaf*

Endlich, als Anton acht Monate alt war, hörten wir vom KiSS-Syndrom und suchten einen Facharzt für Physiotherapie auf, der die Blockade im Nackenbereich löste. Danach behandelte ihn eine Kinderosteopathin weiter. Mit zehn Monaten wurde das Schreien vor Schmerzen endlich weniger. «Jetzt wird alles besser!», atmete ich hoffnungsvoll auf.

Doch das ersehnte familiäre Gleichgewicht stellte sich trotzdem nicht ein.

Hilfe von außen

Wie sehnte ich mich nach mehr Unterstützung! Doch zu meiner Überraschung blieben die Schwiegereltern im Haus eher zurückhaltend, wenn ich um Hilfe bat. Auch die anderen Familien auf dem gemeinsamen Grundstück hatten kleine Kinder und waren selbst eingebunden.

So war ich während der Kleinkindphase unserer Jungs im Alltag oft auf mich allein gestellt – trotz des gemeinsamen Wohnens. Meine Vorstellung von unserem Miteinander und die tatsächliche Erfahrung gingen dabei spürbar auseinander. Nur in Ausnahmesituationen war Hilfe möglich. So musste ich meine Erwartungen in dieser Phase an die Realität anpassen. Später wurde mir bewusst: Für viele Familien mit weniger herausfordernden Umständen hätte das vermutlich genügt. In unserer besonderen Situation jedoch reichte es nicht aus – es kam einfach vieles zusammen.

Dankbar war ich, dass meine Mutter einmal pro Woche am Nachmittag kam und mich entlastete, indem sie mit einem der Kinder spazieren ging oder es beschäftigte. Auch meine Schwestern, die selbst kleine Kinder hatten, nahmen alle paar Monate einen der Jungs über Nacht zu sich, sodass ich mal eine ruhigere Nacht haben konnte.

Irgendwann stellte ich fest, dass ich am Tag manchmal nicht mehr als eine Mandarine aß und vierzehn Kilo abgenommen hatte. Beim Arzt erhielt ich schließlich die Diagnose Insomnie (Schlafstörung) und chronischer Erschöpfungszustand. Außerdem wurde mir attestiert, dass es mir deshalb nicht mehr zuverlässig möglich war, den Haushalt allein zu bewältigen. So traf es sich, dass eine Bekannte einen Nebenjob als Haushaltshilfe suchte. Aufgrund des Attests übernahm die Krankenkasse für einige Wochen die Kosten für solch eine Unterstützung.

Von nun an kam meine Bekannte mehrere Stunden pro Woche zu uns. Wenn sie nach den Kindern sah, ging ich einkaufen oder erledigte andere Dinge; kümmerte sie sich um die Wäsche oder putzte, beschäftigte ich mich mit den Kindern. Etwas für mich zu tun – im Wald spazieren zu gehen oder mich hinzulegen –, kam mir überhaupt nicht in den Sinn. Dennoch war diese Unterstützung eine Riesenentlastung für mich.

Hilfe hatte ich mir auch bei den Kinderärzten erhofft, fühlte ich mich aber lange nicht verstanden. Schließlich hatten sie die Blockade bei Anton nicht erkannt, als ich mehrfach verzweifelt mit meinem Schreikind vorstellig geworden war. Zudem war jeder der vielen Besuche beim Arzt ein unvorstellbarer Kraftakt.

Auch heute fahre ich wieder mit meinen Kleinen zum Arzt. Sie haben ständig Infekte und Krankheiten. Schon die Autofahrt ist eine Tortur: Beide Kinder brüllen auf der Rückbank wie verrückt, Anton macht sich in seinem Kindersitz komplett steif und läuft rot an, Max trommelt mit den Füßen gegen den Vordersitz, dann fliegt ein Schuh an meinem Kopf vorbei und knallt gegen die Armatur.

Mit angekratzten Nerven betrete ich die Praxis – den unruhigen Max an der Hand, Anton zappelnd und schreiend auf dem Arm. Im Wartezimmer ist es immer am schlimmsten: Lauthals geht Max über Tische und Bänke, trampelt auf dem Spielzeug herum, Anton klettert an mir hoch, zieht an meinen Haaren, patscht in mein Ge-

sicht, bald quengeln und schreien beide, ohne dass ich sie beruhigen kann.

Ich spreche leise und beruhigend auf sie ein, ermahne, versuche, ihnen etwas vorzulesen, hole Getränke und kleine Snacks hervor, die bei Laune halten sollen. Doch alles verpufft, bevor es wirken kann. Die anderen Mütter haben Kinder auf dem Schoß, die sie überwiegend bei normaler Lautstärke beschäftigen können. Aber Anton und Max sprengen hier alles. Der Schweiß läuft mir den Rücken hinunter.

Als wir endlich nach über einer Stunde aufgerufen werden, setzt sich die Situation im Sprechstundenzimmer fort. Anton windet sich auf meinem Arm und brüllt, Max klettert über die Liege und den Arzttisch. Die Untersuchung ist nahezu unmöglich und nur mit Kämpfen und großer Anstrengung zu schaffen. Fix und fertig verlasse ich die Praxis. Wie jedes Mal.

Immerhin quittierten mir die Kinderärzte schon früh, dass wir sehr auffällige Kinder hätten, die äußerst unruhig seien. So wurde wenigstens meine Wahrnehmung objektiv bestätigt und die Frage, warum es bei uns so anstrengend war, teilweise beantwortet. Es lag also nicht an mir und meinem Unvermögen!

Große Unruhe

Diese Unruhe, das deutlich erhöhte körperliche Aktivitätsniveau, insbesondere bei unserem zweiten Sohn, war schon seit dem Säuglingsalter auffällig gewesen. Da hatte ich in einer besonders verzweifelten Nacht eine hilfreiche Entdeckung gemacht: Ich hatte den schreienden Anton schließlich in den Kinderwagen gelegt und war mit ihm nach draußen in die dunkle Nacht gegangen.

Tatsächlich wurde er bald ruhig: Das Ruckeln auf der holprigen, ungepflasterten Sandstraße wiegte ihn in den Schlaf. So-

bald die Räder auf glattem Asphalt fuhren, wurde Anton aber wieder unruhig. Ich schuckelte den Wagen hin und her. Äußere Unruhe schien seine innere Unruhe auszugleichen. Stillstand und Unbeweglichkeit hingegen – man könnte auch sagen: Ruhe – verstärkten Antons Rastlosigkeit.

Jetzt wurden mir die Zusammenhänge klar: Ganz früh hatte er sich schon aus Tragetüchern, die anderen Babys angenehm Halt und Nähe gaben, herausgewunden und umso energischer geschrien. Ihn ruhig auf dem Arm oder etwa im Fliegergriff zu halten, war auch nicht möglich. Eine gleichmäßige, sanfte Bewegung reichte ihm nicht aus. Ich musste ihn herumwirbeln und für mehr Bewegung sorgen, damit das Schreien aufhörte. Wenn äußerlich etwas ruckelte oder bebte, konnte er entspannen. Genauso half es, sein Körbchen auf die laufende Waschmaschine zu stellen, wo er beim Schleudergang sanft durchgeschüttelt wurde.

Auffällig war auch, dass beide Jungs unglaublich früh mobil waren. Besonders Anton war für sein Alter motorisch sehr weit. Als könnte er es nicht erwarten, übersprang er das Krabbeln, fing nach dem Herumrutschen auf dem Po innerhalb von wenigen Tagen direkt an zu laufen und ließ auch den Sportwagen (Buggy) links liegen: Nach seinen ersten Gehversuchen schwang er sich gleich aufs Laufrad und brauste davon.

WISSENSFENSTER

Bewegungsdrang bei ADHS

Fachlich erklärt

Viele Kinder mit ADHS zeigen schon im frühen Alter ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Bewegung. Sie sind ständig in Aktion, laufen, klettern, wackeln – als hätten sie einen kleinen Motor im Körper. Für Außenstehende wirkt das schnell nervös oder unerzogen, doch tatsächlich ver-

sucht das Kind, seinen inneren Spannungszustand durch Bewegung zu regulieren.

Die «Steuerzentrale» (präfrontaler Kortex) – der Teil im Gehirn, der für Impulskontrolle, Planung und Aufmerksamkeit zuständig ist – entwickelt sich bei diesen Kindern langsamer.

Auch das «Filterzentrum» (Thalamus) im Gehirn, das Reize sortiert, ist bei ADHS weniger aktiv. Deshalb reagieren betroffene Kinder stärker auf Lärm, Licht, Gerüche oder Unvorhergesehenes – und bewegen sich, um das Chaos im Kopf zu beruhigen. Bewegung ist also nicht das Problem, sondern oft die Lösung!

Was hier hilfreich ist

Für dich als Elternteil

- *Kindliche Impulse wertschätzen:* Statt: «Hör auf zu zappeln!», lieber: «Dein Körper will sich gerade bewegen – das ist okay. Mach's so: ...»
- *Ermögliche deinem Kind sensorische Regulation:* schaukeln auf dem Arm oder in einer Wiege, holprige Wege mit dem Kinderwagen etc.
- *Wichtig: Kinder nie schütteln!* Das kann irreparable Schäden im Gehirn verursachen.
- *Massagen* mit Öl und den Händen bei Säuglingen oder bei etwas älteren Babys mit einem Igelball bringen Entspannung. An vielen Orten gibt es Kurse für Babymassagen.
- *Gewichtsdecken nutzen:* Diese helfen, dass das Kind seinen Körper besser spürt, und bringen durch ihr Gewicht die Nerven zur Ruhe.
- *Bewegung ermöglichen:* Plane deinen Alltag so, dass dein Kind sich häufig bewegen darf. Bewegung ist für dein Kind wie Sauerstoff fürs Gehirn.
- *Kleine Bewegungspausen helfen beim Runterkommen:* hüpfen, Hampelmann, Tierbewegungen nachmachen, schaukeln.

Was hier nützlich ist

Für pädagogische Fachkräfte in der Krippe oder Kita

- *Gestalte Übergänge mit Bewegung:* Vom Spielen zum Wickeln: «Lauf wie ein kleiner Elefant zur Matte!» Beim Aufräumen: «Sammle die Bausteine wie ein Bagger ein!»
- *Kurze Bewegungseinseln einrichten:* z. B. nach dem Frühstück, vor dem Mittagsschlaf usw.
- *Schaffe reizarme Ruheinseln,* in die sich das Kind zurückziehen kann.

Momente zum Aufatmen

Die Feinmotorik und auch die Sprache ließen allerdings auf sich warten – besonders bei Max zeigten sich Defizite im Vergleich zu anderen (gesunden) Kindern. Bei den kinderärztlichen Routineuntersuchungen wurde Förderbedarf festgestellt und so nahmen wir Ergotherapie und Logopädie in Anspruch, seit Max vier Jahre alt war. Wir hatten das große Glück, erfahrene und sehr unterstützende Therapeutinnen zu finden.

Wieder einmal betreten wir die Praxis der freundlichen Ergotherapeutin. Als sich wenig später die Tür zum Behandlungsraum öffnet und die ältere Frau ihr gütiges Gesicht in den Wartebereich streckt, springen meine Jungs übermütig und mit strahlenden Gesichtern an ihr vorbei ins Zimmer. «Ich esse gerne Kackawurst», ruft Anton und wirbelt herum. «Du bist ja lustig, Anton!», entgegnet die Therapeutin und lacht.

Die Tür schließt sich, ich greife nach einer der ausgelegten Zeitschriften und blättere darin. Obwohl das Therapierezept auf Max läuft, nimmt die erfahrene Frau oft auch Anton als kleinen Bruder mit hinein und integriert ihn. Das ist zum einen sehr hilfreich und sinnvoll für die beiden, weil sie wie Feuer und Wasser sind und so

oft in Streit und Konkurrenz zueinanderstehen; zum anderen ist es eine unglaubliche Wohltat für mich. Eine Dreiviertelstunde, die ich allein vor der Tür warte und ein wenig entspannen kann.

Nach kurzer Zeit dringt ausgelassenes Lachen der Kinder und der Therapeutin zu mir in den Flur. Mein Brustkorb weitet sich, mir schießen Tränen in die Augen. Endlich ist da jemand, der meinen Jungs voller Weitherzigkeit, Verständnis und Humor begegnet! Der sie bestärkt in ihrem So-Sein, ihren «Blödsinn» lustig findet und dank großer Berufserfahrung «nebenher» spielerisch die Feinmotorik fördert. Und wenn es mithilfe von ausdauerndem Uno-Spielen oder Sandsäcke-Werfen geschieht.

Endlich mal ein Ort, an dem meine Kinder nicht reglementiert werden, sondern ungefiltert und unkommentiert klecksen, toben, klettern und erzählen können ... Wo sie bedingungslose Annahme erleben und ihr Selbstwertgefühl gestärkt wird. Kein Wunder kommen sie gern hierher!

Ich atme tief ein. Wie bin ich dankbar für diese Ergotherapeutin. Als sich die Tür fünfundvierzig Minuten später wieder öffnet, rennen zwei übermütige Jungs auf mich zu. «Ihre Kinder haben vielleicht Humor!», sagt die Therapeutin mit freudig anerkennender Stimme. «Und heute haben sie ganze fünfzig Sandsäcke gegen die Wand geworfen. Was für eine Energie!» Dankbar lächle ich diese wunderbare Frau an, verabschiede mich und gehe mit den tobenden Jungs in Richtung Parkplatz.

Genauso erlebten wir es in der Logopädie. Die Logopädin begegnete Max mit derselben weiten, weichen Aufmerksamkeit wie die Ergotherapeutin. Sie hörte ihm nicht nur zu – sie *hörte ihn*. Wenn Max in Geschichten abbog, Nebensätze erfand, Bilder miteinander verband, die nur in seinem Kopf existierten, war das für sie kein «Abschweifen». Es war Kreativität. «In Max steckt ein Erzähler», sagte sie einmal mit einem warmen, hellen Lächeln. Und sie meinte es genau so.

Sie mochte seine Art, Sprache als Spielraum zu begreifen, als etwas Bewegliches, Lebendiges, Unfertiges. Sie orientierte sich nicht ausschließlich am Tempo oder ob alles korrekt formuliert war, sondern ließ Fantasie und sprachliche Eigenwege bewusst mit einfließen.

«In Max steckt ein Erzähler.» Dieser Satz blieb. Er stärkte etwas in Max. Und in mir.

PÄDAGOGISCHER EXKURS

Was ich hier erfahren habe, wurde mir später in meinem Beruf als Sonderpädagogin zu einer wichtigen Grundlage: In meinen Elterngesprächen an der Schule, in der Beratung von Eltern zu ihrem Kind mit besonderen Bedürfnissen oder auffälligem Verhalten ist es mir ausgesprochen wichtig, positive Aspekte zu erwähnen. Die Qualitäten des Kindes aufzuzählen, die Stärken und «Superkräfte». Auch Kinder, die im Alltag stark herausfordern, bringen individuelle Stärken mit.

Heute verstehe ich diese Haltung als bewusste pädagogische Entscheidung: Eltern erleben mich im Schulterschluss, mit einer annehmenden und grundsätzlich bejahenden Sicht auf ihr Kind. Im Vordergrund steht für mich eine tragfähige Arbeitsbeziehung, in der persönliches Wachstum möglich wird und Eltern wie Kinder sich sicher und ernst genommen fühlen.

Auf diese Weise können wir auch konstruktiv Themen besprechen wie Förderbedarfe, notwendige Unterstützung oder auch entwicklungsrelevante Korrekturen – aber immer in einem Rahmen, der das Kind wertschätzt und die Eltern unterstützt. Dazu gehört für mich auch die fachlich begründete Entscheidung, nicht jedes Verhalten sofort zu reglementieren.

Entwicklung braucht Struktur – aber ebenso Spielraum. Wo alles «kontrolliert» wird, entsteht eher Druck als Sicherheit.

Die Seiten 34-349 sind in dieser
Leseprobe nicht enthalten

Über die Autorinnen



Nadine Ising (geb. 1975) ist Sonderpädagogin und Lehrerin an einer inklusiven Grundschule in Brandenburg. Zuvor hat sie als Blindenpädagogin in Berlin gearbeitet. Als ausgebildete Systemische Personal Coach und Lerntherapeutin begleitet sie Menschen in herausfordernden Lebenssituationen. Ihre berufliche und persönliche Erfahrung prägt ihren Blick auf Kinder mit besonderen Bedürfnissen und die Lebensrealität ihrer Familien. Über viele Jahre hat sie sich zudem im Kinder- und Jugendschutz sowie in der Elternberatung engagiert und war ehrenamtlich in der Kinder- und Jugendarbeit ihrer Kirchengemeinde tätig.

www.lerntherapie-coaching-ising.de



Andrea Specht ist Literatur- und Kulturwissenschaftlerin und arbeitet als freie Autorin und Lektorin. Mit ihrem Mann und ihren beiden Kindern lebt sie in Potsdam und liebt Bücher, Sprachen, Natur, Kunst, Kultur und Reisen. Durch ihren engen Bezug und ihre besondere Leidenschaft für Nepal hat sie 2016 einen Verein gegründet, der sich für schutzbedürftige Kinder und Menschen in diesem wunderschönen Land engagiert.

<https://www.fuernepal.de/>

<https://www.textgehalt.de/>

Mit großer Wärme, Tiefgang und Mut gibt Nadine Ising Einblicke in ihren Alltag mit ihren beiden Söhnen mit ADHS. Dabei erzählt sie ehrlich von Chaos, Krisen und Ängsten — aber auch, wie sie hilfreiche Strategien entwickeln und Halt im Glauben finden konnte.

In ihrem Buch gibt sie viele praktische Tipps und kompaktes Fachwissen weiter. Dabei verbindet Nadine Ising ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrer über 20-jährigen Berufspraxis als Sonderpädagogin — und lädt zu einem neuen Blick auf Neurodiversität ein: weg von Defiziten, hin zu Potenzialen.

Ein leidenschaftlicher Appell für mehr Verständnis, Weiterzigkeit und Mut, eigene Wege zu gehen — für Eltern, Pädagoginnen, Therapeuten und alle, die Kinder mit besonderem Temperament begleiten.



Dieses Buch ist für Eltern in ähnlichen Situationen ein wahrer Schatz und Mut machend! Dass Sie dieses Buch lesen, ist bereits ein guter Anfang und Hilfe in herausfordernden Zeiten.

Aus dem Vorwort von Dr. med. Gerrit Scherf,
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Buchautor

fontis

www.fontis-verlag.com

ISBN 978-3-03848-316-8



9 783038 483168