

MELANIE KLEFELDT

ICH LASS DICH LOS & GEB DIR HALT

MELANIE KLEFELDT

ICH LASS
DICH LOS
& **GEB DIR
HALT**

Teenager mit **ADHS** liebevoll und
klar durch die Pubertät begleiten

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall muss für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets ein Arzt aufgesucht werden. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: buxdesign GbR, München
Umschlagmotiv: © Heide Bensen / gettyimages
Innenteilabbildungen: © backup_studio / stock.adobe.com
Redaktion: Jennifer Wagner
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-31247-4

www.koesel.de

Für M., weil du dich der Welt nie
verbogen hast – und ich mich endlich
aufrichten konnte.

INHALT

Vorab	11
Einleitung	14
Loslassen und Halt geben:	
Was du von meinem Buch erwarten kannst	21
Die elterliche Haltung:	
Die Schifffahrt unseres Lebens – eine Metapher	23
Kapitel 1: Was ist ADHS im Teenageralter?	25
Mit dem Kind/Teenie über Neurodivergenz sprechen	30
Impulse: Wie spreche ich über die Diagnose?	35
Alte Symptome im neuen Kostüm:	
Die Wandelbarkeit von ADHS	38
Stimulationssuche und andere unterschwellige Symptome	42
Die Minus-dreißig-Prozent-Regel:	
Dein Kind ist nicht so alt wie auf dem Papier!	43
Was ist ADHS? Was ist die Pubertät?	46
Kapitel 2: Pubertät & ADHS:	
Großbaustelle im Kopf, Großbaustelle im Körper	50
Wie können Eltern in der Pubertät unterstützen?	57
Soziale Herausforderungen in Freundschaften, Gruppendynamiken und im familiären Miteinander	59
Mobbing	66

Das ADHS-bedingt erhöhte Suchtrisiko	75
Bildschirmmedien	78
Kapitel 3: Schulische Herausforderungen	91
Konzentration, Organisation und Zeitmanagement:	
Exekutivfunktionen	92
Zusammenarbeit mit Lehrkräften und Schulen	94
Möglichkeiten der schulischen Unterstützung:	
Nachteilsausgleiche	102
Kapitel 4: Selbstwertgefühl & Identitätsentwicklung	105
Stärkung des Selbstbewusstseins trotz der Herausforderungen: Fokus aufs Positive!	107
Umgang mit Misserfolgen und Kritik	112
Kapitel 5: Soziale Beziehungen & Konflikte	122
Kommunikation und Konfliktbewältigung in der Familie	122
Empathie	126
Wir sind Eltern, keine Freunde!	132
Umgang mit sozialem Druck und Missverständnissen	139
Kapitel 6: Emotionale Gesundheit & Selbstfürsorge	150
Techniken zur Stressbewältigung für Eltern und Jugendliche	152
Sport	158
Kapitel 7: Strategien für den Alltag	163
Struktur und Routinen für mehr Selbstwirksamkeitsgefühl	164
Praktische Tipps für den Alltag: Zeitpläne, To-do-Listen, Apps und sonstige Hilfsmittel	165
Kapitel 8: Therapie & medikamentöse Unterstützung	171
Professionelle Hilfe: Nicht zu lange warten	173
Psychoedukation und Elterntaining	178

Nicht medikamentöse Ansätze: Therapien für betroffene Kinder und Jugendliche bei ADHS	182
Medikamente bei ADHS: Was Eltern wissen müssen, um eine fundierte Entscheidung treffen zu können	186
Kapitel 9: Selbstfürsorge für Eltern	205
Aus einem leeren Krug kann man nicht schöpfen: Wie Eltern ihre eigenen Bedürfnisse im Blick behalten können	206
Akzeptanz	216
Nachwort: Ich lass dich los & geb dir Halt	219
Anhang	223
Ressourcenliste	223
Danksagung	229
Anmerkungen	235

VORAB

Es geht in diesem Buch in erster Linie um ADHS, Autismus ist aber in vielen Symptombereichen eng damit verbunden und tritt häufig auch zusammen mit ADHS auf, sodass auch diese Form der Neurodivergenz immer wieder vorkommen wird. Bei der Doppeldiagnose AuDHS (ADHS *plus* Autismus) geht es keinesfalls um zwei nebeneinanderstehende, einzelne Diagnosen mit ihren jeweiligen Symptomen, sondern um eine ganz eigene mit ganz eigenen Herausforderungen. Jugendliche mit AuDHS brauchen meist klare Strukturen, können diese aber nicht herstellen und beibehalten. Ihr Nervensystem braucht eigentlich Reizreduktion und sucht gleichzeitig nach vielen spannenden Impulsen. Die Impulsivität sprengt jegliche sehnlich gesuchte Vorhersehbarkeit; sie brauchen sozialen Anschluss, empfinden Nähe aber schnell als überfordernd. Ihr Schwarz-Weiß-Denken bringt sie an ihre Grenzen, denn AuDHS verlangt ein Sowohl-als-auch-Denken: Nähe *und* Distanz. Struktur *und* Flexibilität. Kontrolle *und* Impulse. Plus Pubertät. **Das ist eine Menge auszuhalten – für dich und dein Kind.**

Was du in diesem Buch oft vorfindest, sind eine Prise Sarkasmus, Überspitzung und Ironie. Erstens, weil ich so bin und diese Art in mir so verwoben ist, dass ich sie nicht ablegen kann; und

zweitens, weil ich auch so werden *musste*. Es hilft mir dabei, sowohl meine eigene Geschichte als auch die Neurodivergenz meines Kindes mit einer gewissen Leichtigkeit zu tragen (sonst wäre ich, mal so unter uns gesagt, durchgedreht). Solltest du schon meine Live-Themenabende oder Fortbildungen besucht, Kursvideos von mir angesehen oder ein Gespräch mit mir geführt haben, kennst du meine Art. Wenn ich noch neu für dich bin, möchte ich zur Sicherheit eine Erklärung vorwegschicken: Ich meine niemals irgendeine Formulierung anklagend oder auf andere Art negativ. Ich versuche, alles so zu formulieren, dass du das merkst.

Bei ADHS kann sich die Symptomatik auf vielfältige Art zeigen und auch bei ein und demselben Teenager je nach Tagesform schwanken. Während es Teenager gibt, die lediglich Konzentrationsprobleme haben, sozial aber gut integriert sind und überwiegend gut zurechtkommen, gibt es auf der anderen Seite Jugendliche mit schwerster ADHS-Symptomatik, aus der sich sogar Folgestörungen entwickeln können. Ich sehe in meinen Trainings täglich verschiedene Konstellationen und Familiensituationen. In diesem Buch gebe ich dir einen tiefen Einblick in alle möglichen Facetten von ADHS – damit sich möglichst viele Eltern gesehen und verstanden fühlen.

Wenn dein Kind eine leichte Symptomatik hat und ihr ein gutes Verhältnis pflegt (bis auf die normalen pubertären Ungeheimheiten), kann es dich irritieren, von schweren Symptomen und finsternen Entwicklungen zu lesen. Aber auch sie kommen vor. Sie müssen sich aber absolut nicht bei *deinem* Kind einstellen. Angst machen soll dir dieses Buch daher keinesfalls. Nimm also einfach das mit, was du gebrauchen kannst.

Ich benutze in diesem Buch überwiegend das generische Maskulinum, aber hin und wieder auch nur die weibliche Form, um das eh schon sehr komplexe Thema sprachlich möglichst

einfach zu halten, aber trotzdem ein Gleichgewicht herzustellen. Ich sehe und meine in allem, was ich erkläre, alle Menschen – egal welchem Geschlecht sie sich zugehörig fühlen. Ich schreibe überwiegend von deinem »Kind« – auch, wenn es vielleicht schon achtzehn ist. Sie bleiben schließlich immer genau das: unsere Kinder.

EINLEITUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,
du erinnerst dich bestimmt noch lebhaft an den Moment, in dem du dein geliebtes Kind zum allerersten Mal im Arm gehalten hast. Damals schien alles möglich, oder? In diesem Moment waren viele von uns als Eltern im Großen und Ganzen sicher, dass wir das gemeinsame Leben schon irgendwie schaukeln würden – komme, was wolle.

Wir spulen ein paar Jahre vor: Plötzlich schlägt genau dieses geliebte Kind vielleicht seine Zimmertür vor unserer Nase zu, schreit uns an oder zieht sich stumm zurück. Obwohl wir wirklich alles geben, fühlen wir uns oft unfassbar machtlos. Wir wollen nur helfen – doch oft ist unsere Hilfe nicht mehr erwünscht.

Wir bewegen uns während der Pubertät unserer Kinder immer in einem Spannungsfeld aus Loslassen und Halt geben, egal ob unsere Kinder neurotypisch sind oder nicht – mit ADHS und/oder auch Autismus wird dieses Spannungsfeld noch um einiges komplexer.

Unsere Kinder befinden sich mitten in einem inneren Drahtseilakt, häufig geprägt von Selbstzweifeln, ihrem zunehmenden Autonomiebedürfnis und vielfältigen sozialen Erwartungen. Während wir als Eltern versuchen, den richtigen Moment zum Loslassen zu finden, ringen sie darum, Halt in sich selbst

zu finden. Das kann für alle herausfordernd sein und gleichzeitig unzählige Chancen für gemeinsames Wachstum mit sich bringen. Hinzu kommen dann die Stimmen von außen, die uns »Lösungen« anbieten: »Reißt euch doch einfach mal zusammen! Seid strenger! Lasst ihn hinfallen, er muss seine Erfahrungen selber machen, das mussten wir schließlich alle!«

Dieses Buch soll dir ein Wegweiser durch oft ziemlich turbulente Jahre sein. Ich möchte dich halten, dich auf eine Wolke mitnehmen, auf der wir gemeinsam mit einer Tasse Tee oder Kaffee in der Hand von oben auf euer Erleben blicken und dabei verschiedene Perspektiven einnehmen. Damit du tief durchatmen und danach gestärkt weitermachen kannst – mit dem Loslassen und Haltgeben.

Hinweis: Auf den folgenden Seiten schildere ich meine Kindheit und Jugend mit unentdecktem Autismus und ADHS. Auch eine Essstörung kommt darin vor. Lies bitte auf Seite 21 weiter, wenn du denkst, dass es dich zu stark belasten könnte.

Ich weiß noch sehr genau, in welchem eigentlich harmlosen Umfeld meine neurodivergenzbedingte Angst geboren wurde und mein Aliengefühl entstand: der Kindergarten. Ein Ort, der sich für mich vom ersten bis zum letzten Tag anfühlte wie ein fremder Planet. Ein Ort, der eigentlich für viele Kinder – vermutlich für die allermeisten – schön ist. An den sie gern gehen. Vielleicht nicht ab dem ersten Tag. Vielleicht noch nicht am neunten Tag. Vielleicht auch erst ab Tag 23 ohne Teddy als Verstärkung. Aber irgendwann dann.

Unzählig viele Tage vergingen, an denen Eltern ihre Kinder an der Kindergartengarderobe in die Hände der Erzieherin gaben. Manche Kinder (und Eltern) verdrückten kurz ein paar Tränchen, dann wurde gewunken, und ehe Mama oder Papa um die

nächste Ecke abgebogen war, bauten die Kinder bereits in der Bauecke, malten ein Bild oder sprangen freudig in den Morgenkreis.

Ich nicht. Trotz aller Geduld und für damalige Verhältnisse überstrapazierter Eingewöhnungszeit, in der ich alles tat, mich aber sicherlich nicht eingewöhnte, musste man mich schreiend aus den Armen meiner Mutter reißen. Von diesem Moment an bis zum Abholen versuchte ich unter größter Mühe, die Tränen nicht freizulassen, die sich brennend in meinen Augen stauten. Ich lernte schon sehr früh: Wenn sie das erst taten, würden sie nicht mehr zu laufen aufhören. Ich wollte einfach nur verschwinden. Unsichtbar sein. Nicht zum Spielen animiert werden. Nicht angesprochen werden. Meine Ruhe haben. Allein in meinem Zimmer sein. Diese lauten, quietschenden, fröhlichen Kinder um mich herum waren mir das größte Rätsel. Sie überforderten mich. Ihre gute Laune machte mir erst deutlich, wie weit weg von guter Laune und Ausgelassenheit ich mich befand. Ich gehörte nicht hierhin. Was war das hier? Wann war endlich Abholzeit?

Meine Eingewöhnung war leider bis zur Einschulung nicht abgeschlossen. Sie sollte es bis zum Schulabschluss und auch danach nicht sein. Ich war fremd. Ich blieb fremd – für mich und noch mehr für andere. Das merkte ich täglich. Ich merkte es beim Verlassen des Hauses, wenn ich weinte und dreimal auf den Briefkasten klopfte – mein Sicherheitsritual, ohne das ich unfähig war, den Schultag zu überstehen. Ich merkte es auf dem Radweg zur Schule – ich weinte, mir war übel, und ich kann den Schulweg bis heute riechen. Ich merkte es *in* der Schule, wo ich meine Wangen blutig biss und mir mit der Zunge hundertmal das Wort »Wellen« an den Gaumen schrieb, um mich zu beruhigen. Ich merkte es, wenn die Lehrerin eine Klassenfahrt ankündigte, weil ich die blanke Panik bekam und nicht

mitfuhr, und wenn wir einen Schulausflug machten, auf dem mir schlecht war. Wenn ich eine Einladung zum Kindergeburtstag bekam, woraufhin ich ebenfalls meine Wangen blutig biss. Wenn die Lehrerin mich besorgt ansah und fragte: »Hast du wieder Bauchschmerzen?« Ich merkte es auch, wenn ich selbst meinen Kindergeburtstag feierte, allein in der Küche Pausen machte und oft kaum erwarten konnte, dass alle wieder gingen. Ich merkte es, als die Gesprächsthemen und Interessen meiner Mitschülerinnen immer weiter von meinen abwichen und ich ihre Verhaltensweisen noch weniger verstehen konnte als in den Jahren davor. Ich merkte es, als sich immer mehr von ihnen von mir abwandten.

Diese Auflistung könnte ich unbegrenzt weiterführen. Proportional zu diesen vielen großen und kleinen Momenten, in denen sich das Aliengefühl immer weiter verstärkte, sank mein Selbstwertgefühl, das sich nie wirklich aufgebaut hatte.

Wie beschreibt man das alles als Kind und als Teenager? Nach außen war ich ein Sensibelchen. Ich selbst kannte mich nicht anders und akzeptierte die Labels, die andere mir gaben, integrierte sie in mein Selbstbild. Lehrerinnen machten sich Sorgen um diese kleine, stille Maus, die je nach Situation auch ein »überschießendes Temperament« haben konnte. Sie sagten, ich sei unorganisiert und mache viele Flüchtigkeitsfehler, dabei könne ich doch so viel, wenn ich mir einfach mal Mühe geben würde. Ich sei doch schlau. Wieso zeigte ich das nicht einfach? Ja, wieso bloß? Ich hatte doch selbst keine Ahnung!

Okay, ich war also offensichtlich faul. Sensibel und faul. Ein nervöses, überempfindliches, oftmals auch sehr direktes, überfordertes und faules Kind. All die Anstrengungen, die ich täglich leistete, reichten offenbar nicht aus. Sie blieben hinter den Erwartungen zurück. Die Labels von außen verfestigten sich immer mehr zu meinem Selbstbild.

Am glücklichsten war ich allein in meinem Zimmer: Ich schrieb Gedichte und Geschichten, die nur so aus mir herausprudelten. Meine Geschichten handelten von zwei Mädchen namens Doris und Fienchen. Sie waren frech, mutig, ungeduscht und gestalteten die Welt nach ihren eigenen Regeln. Sie gingen nicht zur Schule, und ihre Eltern ließen das zu. Ich spielte *Die Sims*, ein Computerspiel, bei dem ich als Spielerin Einfluss auf die Figuren in dieser Lebenssimulation nehmen konnte, aber eher Häuser baute, als den Fokus auf die Interaktion der Figuren zu legen; beobachtete meinen Goldfisch (und beneidete ihn um sein ruhiges Leben), zog Kaulquappen im Terrarium zu Fröschen groß, las Medizin-Fachbücher und hatte zusätzlich zu meinem Spezialinteresse Medizin alle vierzehn Tage ein neues Hobby. Darin verlor ich mich jeweils stunden- und tagelang. Diddl-Mäuse häufte ich an, nur um sie zu haben. Wenn es in den Urlaub ging, nahm ich sie alle mit, weil ich mich nicht entscheiden konnte, welche ich auswählen sollte, und es nicht ertrug, dass eine von ihnen zu Hause traurig sein könnte. In meinen Verzweiflungsanfällen und in meiner Traurigkeit schlug ich meinen Kopf gegen die Wand oder schnitt mir kleine Hautstücke aus dem Arm. Ich hatte das Gefühl, komplett die Kontrolle zu verlieren, und hätte mich am liebsten aus meiner eigenen Haut geschält.

Irgendwas lief ganz und gar nicht »normal«. Ein Kinderpsychologe fand mich aber unauffällig. Ich hätte mich ja ganz nett mit ihm unterhalten, es gebe eben einfach ruhige Kinder. In der Schule sei ich auch gut. Alles bestens! Hier gab es nichts zu sehen!

Mit siebzehn erschien mir das Leben um mich herum derart beängstigend und unkontrollierbar, dass ich es nicht mehr kompensieren konnte. Ich musste traurig und entmutigt feststellen, dass das Missverstandenwerden nicht nach Ende der Schul-

zeit vorbei war. Ganz im Gegenteil – es ging erst richtig los. Ich begann meinem absoluten Spezialinteresse entsprechend eine medizinische Ausbildung – und wurde essgestört. Ich brauchte Kontrolle und ein Ventil für all die Anspannung durch die neue Umgebung, die neuen Menschen und eine neue Schule. Blutig gebissene Wangen reichten nicht mehr. Durch das Kontrollieren dessen, was ich aß – beziehungsweise nicht aß –, bewies ich mir und der Außenwelt, wie viel Durchhaltevermögen, Stärke und Kontrolle ich *eben doch* hatte. Sie sollten es alle sehen. Mein Hausarzt sah es auch und bestellte mich glücklicherweise zu regelmäßigen Gesprächen ein. Mein damaliger Chef – selbst ein Arzt – hatte für diese wöchentlichen Arzttermine kein Verständnis. Er drängte mich so lange, bis ich ihm den Grund für die Termine offenbarte, und zwang mich schließlich, ihn meinen Kolleginnen zu erklären. »Nehmen Sie sich nicht so wichtig«, sagte er. Das war ein merkwürdiger Rat – denn damals war ich mir selbst völlig gleichgültig.

Meine Essstörung gab mir die Struktur, die ich sehnlichst brauchte; ich hangelte mich an ihr entlang. In der Mittagspause ein trockenes Knäckebrot und zwei Liter Wasser, beim nächsten Knäckebrot um 19 Uhr war endlich wieder Feierabend. Vieles an meinem Verhalten irritierte mich und andere. Anweisungen nahm ich zu wörtlich, konnte sie oft nicht auf andere Situationen übertragen. Mehrschrittige Aufträge überhaupt im Kopf behalten zu können, fiel mir enorm schwer; mein häufiges Nachfragen machte andere stutzig und wurde mir peinlich. Im Austausch mit Kolleginnen war ich oft ängstlich, unbeholfen und zuweilen sehr direkt. Was in anderen vorging, war mir ein großes Rätsel. Die Schwierigkeiten im zwischenmenschlichen Kontakt machten mich zum perfekten Mobbingopfer. Das Miteinander war oft von Missverständnissen geprägt. Worte haben Macht – das spürte ich immer wieder: Im beruflichen

Kontext machte ich einmal einen Fehler, den ich rechtfertigen sollte. Ich begann meine Erklärung mit: »Es tut mir leid, ich habe gedacht ...« Weiter kam ich nicht. Ich erfuhr: Meine Denkweise war das Problem.

Es ist nicht verwunderlich, dass Menschen mit ADHS und/oder Autismus früh in ihrem Leben in den Rückzug gehen, wenn ihnen rückgemeldet wird, dass allein der Fakt, *dass* und *wie* sie denken, ein Problem ist. Wir dürfen uns vor Augen halten: Wenn Denken entwertet wird, liegt das selten am Denkenden selbst.

Noch mal ganze siebzehn beziehungsweise zwanzig Jahre später erhielt ich meine Neurodivergenzdiagnosen – typischerweise als Letztes nach einem Sammelsurium an Vordiagnosen.

Meine Biografie – geprägt von übersehener Neurodivergenz in den 1990er-Jahren – brachte mich über Umwege dorthin, wo mein Herz heute schlägt: in die Arbeit als zertifizierte ADHS-Trainerin für Eltern und Erwachsene. Unterstützt durch meine Weiterbildungen im Bereich Autismus und Inklusion begleite ich tagtäglich Menschen mit echtem, tiefem Verständnis und praxisnaher fachlicher Erfahrung auf Augenhöhe.

Meine eigene langjährige Therapie hat mir enorm dabei geholfen, Menschen nun selbst professionell helfen zu können. Die Therapie hat mir gezeigt, was gute, professionelle Begleitung wert ist und dass sie einem Menschen dazu verhelfen kann, das Leben um 180 Grad zu drehen – *aus eigener Kraft*.

Ich möchte es Kindern und Teenagern mit Neurodivergenz ersparen, übersehen und missverstanden zu werden. Das Umfeld kann helfen, ihren Selbstwert zu beschützen, damit sie die Scherben nicht mühevoll irgendwann wieder auffegen müssen.

Nicht zuletzt habe ich auch selbst ein neurodivergentes, wunderbares Kind – mit allem, was dazugehört. Ich kenne ADHS

und Autismus also nicht nur aus der fachlich-medizinischen und selbst erlebten Perspektive, sondern auch als Mutter eines Kindes mit Neurodivergenz. In diesem Sinne schreibe ich hier nicht nur aus einer »Ich habe schlaue Bücher gelesen«-Perspektive, sondern kann dir sagen: Wir beide, du und ich, wir sitzen im selben Boot.

Egal, ob du Mutter, Vater, Oma, Tante, Opa oder Lehrkraft eines solchen Kindes und vielleicht selbst neurodivergent bist: Danke, dass du so viel tust, um diesem Kind beziehungsweise Teenager zu helfen. Heute gibt es mehr Verständnis und Hilfen für betroffene Kinder und ihre Familien. Das ist eine gute Sache.

Loslassen und Halt geben: Was du von meinem Buch erwarten kannst

Als neurodivergente Person weiß ich: **Das Leben mit ADHS und/oder Autismus ist oft voller Widersprüche.** Wie kann man also sein neurodivergentes Kind gleichzeitig loslassen und ihm Halt geben? Ist das nicht ein Widerspruch? Weniger, als man denken würde!

Ich möchte dir mit diesem Buch zeigen, dass es oft gar keine großen Stellschrauben oder »Extrawürste« sind, mit denen das Familienleben sowie der Schulalltag für betroffene Teenager und alle anderen Beteiligten zugänglicher und leichtgängiger werden. Das Wichtigste, das wir als Eltern, Großeltern und Lehrkräfte dafür brauchen, ist Wissen: Wissen darüber, wie die Gehirne unserer Kinder ticken (und in vielen Fällen ticken unsere eigenen ja auch so, was das Ganze – Überraschung! – nicht einfacher macht). Vieles wird durch ein gutes Wissen über Neurodivergenz in eine andere Relation gesetzt.

Menschen mit ADHS und/oder Autismus wird oft nachgesagt, sie seien nicht resilient, würden nichts lange durchhalten, Kontinuität sei Mangelware. Das halte ich für einen absoluten Irrglauben. Ich behaupte das Gegenteil und bin damit auch nicht allein: Sie sind wohl die widerstandsfähigsten Menschen, die es gibt. Sie zeigen große Kontinuität darin, *immer wieder* aufzustehen. **Familien mit Neurodivergenz zeichnen sich dadurch aus, dass sie kontinuierlich daran arbeiten, sich in einer Welt zurechtzufinden, die ihren Gehirnen Höchstleistungen abverlangt.** Ja, es gibt Rückschläge. Oh, *und wie* es sie gibt! Sie sind häufig und oft heftig. Aber schau dich an: Du sitzt hier und liest dieses Buch für dein Kind – und für dich selbst. Das ist der gelebte Protest gegen das Aufgeben.

Eine Verbindung zu Jugendlichen mit Neurodivergenz herzustellen, überhaupt erst einmal eine neue Art der Verbindung zu finden, weil sich durch die Pubertät so viel verändert, diese Verbindung aufrechtzuerhalten und nach Abrissen neu anzuknüpfen, kann sich anfühlen, als würde man einen Oktopus anziehen wollen. Kaum hat man einen Arm im Pullover, flutscht ein anderer wieder raus. Aber die gute Nachricht ist: Es ist möglich. Wenn wir verstehen, dass der Pullover acht Ärmel haben muss, werfen wir die mit den zwei Ärmeln weg. Dann nehmen wir ein passendes Kleidungsstück, und siehe da: Alles verändert sich. Zugegeben, achtmelige Pullover sehen *anders* aus, man muss sie mit viel Geduld selbst nähen, es gibt keine Schnittmuster, keine Schablonen, und sie fallen oft auf. Aber passen müssen sie nur uns und/oder unserem Kind. Kein anderer muss sie tragen.

Die elterliche Haltung: Die Schifffahrt unseres Lebens – eine Metapher

Da wir mit dem Thema Oktopus schon im Meer angekommen sind, möchte ich dir beziehungsweise euch als Eltern eine Metapher ans Herz legen, die ihr im Leben mit euren Teenagern braucht. Ich gebe sie gern in meinen Elterntrainings weiter und bekomme sehr häufig das Feedback, dass sie Eltern bestärkt.

Stellen wir uns das Ganze mal so vor: Wir stehen mit unseren Kindern auf dem großen Schiff des Lebens. Während wir als Kapitäne vorn am Bug stehen, das Steuerrad mit beiden Händen fest umklammert, stehen unsere Kinder links und rechts an der Reling und genießen den Ausblick. Wir Kapitäne kennen das Meer, die Navigation, das Schiff, seine Macken, gefährliche Strömungen und alles, was dazugehört. Die See ist gerade ruhig, keine Gefahr in Sicht, und unsere Kinder fragen, ob sie mitlenken dürfen. Klar! Sie legen eine Hand oder beide zu den unseren aufs Steuerrad. Wir selbst nehmen *eine* Hand weg. Alles okay. Es geht um nichts Großes.

Dann wird die See stürmischer. Unser Kind sieht auf neun Uhr eine wundervolle Insel und möchte unbedingt dorthin. Aber die See ist zu rau, und links von uns befindet sich eine dieser tückischen Strömungen. Unser Kind reißt am Steuerrad. Es wird wütend und laut, es diskutiert, es wirkt verzweifelt, es versteht unsere Gründe nicht. Klar, denn es hat nur einen Bruchteil der Zeit auf dem Meer verbracht, die wir schon hinter uns haben. Wir nehmen unsere Hände also nicht vom Steuerrad. Mit Entschlossenheit und Mut lassen wir den Regen in unser Gesicht peitschen, ignorieren die aufsteigende Übelkeit aufgrund der Wellen und des tobenden Kindes, denn die Strömungen, die wir passieren müssten, um zur Insel zu gelangen, würden das Schiff zum Kentern bringen. Wir wissen das. Wir

nehmen den Frust unseres Kindes in Kauf – mehr noch: Wir akzeptieren (wohl oder übel), dass wir den Frust nicht vermeiden können, wenn wir unsere Familie sicher in den Hafen bringen wollen, wo unsere Kinder irgendwann aussteigen und auf ihr eigenes Schiff gehen werden. Unser Kind muss unsere Entscheidungen bis dahin nicht immer verstehen können (auch wenn das schön wäre). Wir können unsere Gründe wertschätzend erläutern und sollten das auch tun. Aber wir sollten nicht enttäuscht sein oder es persönlich nehmen, wenn unser Kind sie nicht (immer) versteht und den Kapitän deshalb auch mal richtig ätzend findet. Blöde Situation, aber das ist okay.

Was passiert, wenn wir zulassen, dass unsere Kinder in der aufgepeitschten See ins Steuerrad greifen und uns umstoßen? Wenn sie uns in hitzige Diskussionen verwickeln? Oder eher: wenn wir uns immer wieder aufs Neue in Diskussionen verwickeln lassen, weil wir vielleicht selbst unseren Standpunkt nicht genau kennen? Wenn wir sie mit Gewalt die schöne Insel ansteuern lassen, zu der sie in *diesem* Moment gerade wollen, weil ihnen die Weitsicht (noch) fehlt? Vielleicht geht alles gut, aber wahrscheinlicher ist, dass wir kentern. Vielleicht nicht heute, aber möglicherweise in der nächsten ähnlich gefährlichen Situation. Unsere Kinder sind unsicher, wann sie lenken dürfen und wann nicht. Deshalb greifen sie regelmäßig beherzt ins Steuerrad. Manchmal haben wir genug Kraft, um gegenzusteuern, manchmal nicht. Vielleicht resignieren wir sogar und gehen von Deck. Das verwirrt sie und kann ihnen sogar Angst machen.

In den nächsten Kapiteln gehe ich darauf ein, warum eine möglichst klare, liebevolle und zugewandte Haltung von Eltern wichtig ist und warum wir bei unseren Kindern ADHS-bedingt vielleicht erst in einigen (vielen?) Jahren mit Einsicht und Verständnis oder gar so etwas wie Dankbarkeit rechnen dürfen. Bitte denk dran: **Wir sitzen im selben Boot!**