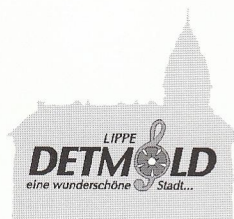


# Vom Umgang mit überaktiven Kindern



[schups.de](http://schups.de)

## **Vorwort zur 6. Auflage**

### **Vom Umgang mit überaktiven Kindern**

Überaktive Kinder können Eltern und Pädagogen/innen zur Verzweiflung bringen. Bewegungsunruhe, Konzentrationsschwäche, Launenhaftigkeit und häufig damit verbundene Wahrnehmungsstörungen stellen hohe Anforderungen an das Umfeld des Kindes. Sehr viel Verständnis, sehr viel Geduld und eine besonders durchdachte Erziehung sind nötig, um diesen Kindern dennoch eine halbwegs glückliche Entwicklung zu ermöglichen. Oftmals geht es nicht ohne Hilfe von außen.

Seit 1990 besteht der Elternarbeitskreis Hilfe für das überaktive Kind im Schulpsychologischen Dienst der Stadt Detmold. Als ein wichtiges Ergebnis im Erfahrungsaustausch mit den Betroffenen ist die vorliegende Broschüre entstanden. Nachdem bisher mehr als 3.500 Exemplare an Einzelpersonen und Institutionen im Bundesgebiet und im benachbarten Ausland versandt wurden, kann als Resonanz daraus festgestellt werden, dass die Broschüre offensichtlich genau den Grenzbereich zwischen den ausgewiesenen Fachleuten und interessierten Eltern ausfüllt und für beide Bereiche gleichermaßen lesenswert ist.

Besonderer Dank für die aktuelle Auflage gilt den Leiterinnen des Elternarbeitskreises Heike Hefendehl und Karin Bünemann sowie den Mitarbeiter/innen im Schulpsychologischen Dienst Rosemarie Roggenbuck (Zeichnungen), Diplom-Sozialpädagogin Birgit Wulfmeyer (Text) und Diplom-Sozialarbeiter Berthold Halbwachs (Layout).

Die 6. Auflage wurde möglich durch eine großzügige Spende der Firma Wesertal GmbH in Hameln.



Diplompsychologe und Pädagoge Dr. Josef Hanel  
Leiter des Schulpsychologischen Dienstes der Stadt Detmold am 1. 10. 1999

## 1. Diese Kinder sind gemeint

- Sie müssen Gedanken, die ihnen durch den Kopf schießen, sofort mitteilen.
- Sie beschäftigen sich nicht länger als 5 Minuten mit einer Sache, die sie nicht interessant finden.
- Sie kippeln mit ihrem Stuhl, wälzen sich auf dem Schultisch, fallen vom Stuhl oder hocken unter dem Tisch.



- Sie sind bewegungsunruhig, aber trotzdem oft bewegungsgeschickt.
- Sie werfen mit dem Ellenbogen das Saftglas um, wenn sie die Gabel aufnehmen.
- Sie rennen Mitschüler und Telegrafmasten gleichermaßen um.

- Sie fahren so Fahrrad, dass man froh ist, auf der anderen Straßenseite zu sein.
- Sie schwimmen nicht, sondern paddeln wie ein junger Hund.
- Sie können mit acht Jahren noch keine Schleife binden.



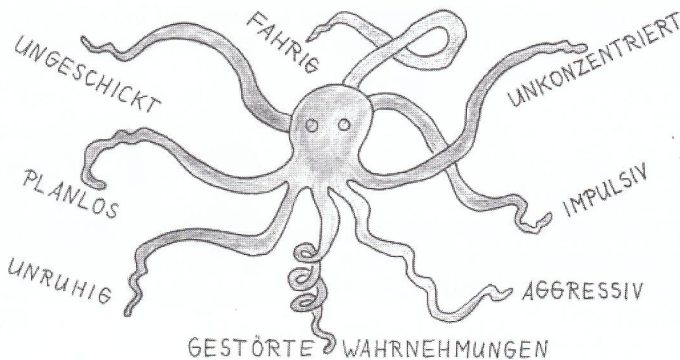
- Sie machen beim Abschreiben mehr Fehler als im Diktat.
- Sie schlagen das falsche Buch auf der falschen Seite auf und finden das richtige dann, wenn die anderen schon ins Heft schreiben.
- Sie können wichtige Geräusche, z. B. die Stimme des Lehrers, nicht von Nebengeräuschen trennen.

- Beim Schreiben wenden sie starken Druck an und halten sich nicht an Linien.
- Sie bewegen beim Schreiben den Mund, die Zunge, die freie Hand oder die Füße.



- Sie sind impulsiv und explosiv, liebebeischend und distanzlos, sensibel und verschlossen.
- Sie benehmen sich wie Kleinkinder, sind nur nicht mehr so liebenswert...!
- Sie dosieren unpassend: die motorischen Kräfte, die Stimme, die Argumente, die Empfindungen, das Engagement.

Diese Aufzählung wäre beliebig zu verlängern. Bei jedem einzelnen Kind finden sich typische Symptome in unterschiedlichster Ausprägung. Es gibt Kinder, die mehrere Störungen in so minimaler Ausprägung haben, dass diese als einzelne Störungen kaum wahrzunehmen sind, in ihrer Wechselwirkung das Kind insgesamt jedoch auffällig werden lassen. Andere Kinder haben vielleicht nur ein oder zwei der genannten Merkmale, diese aber in so starker Ausprägung, dass die Störung leichter zu erkennen und zu beschreiben ist.





## 2. So kann man es definieren

Von Überaktivität / Hyperaktivität – je nachdem, welcher Begriff gewählt wird, auch Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom = ADS, spricht man erst dann, wenn die unter 1. genannten Eigenschaften bei einem Kind häufiger als bei Gleichaltrigen auftreten und sich daran mindestens ein halbes Jahr lang nichts ändert.

So sehr sich das Verhalten von Kindern mit Über- oder Hyperaktivitätsstörungen auch unterscheidet, bei genauer Beobachtung lassen sich fast immer folgende vier Gegebenheiten erkennen:

1. Bewegungsunruhe
2. Eingeschränkte Aufmerksamkeit: leichte Ablenkbarkeit, wenig Ausdauer, schneller Wechsel in den Beschäftigungen
3. Impulsivität: vorschnelles, planloses Handeln
4. Gefühlsmäßige Labilität: Hin- und Hergerissenheit zwischen z.B. Aufmerksamkeitsbedürftigkeit und heftiger Wut oder robuster Unempfindlichkeit und extremer Verletzlichkeit

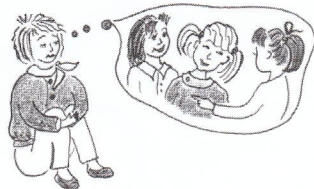


Sehr häufig weisen die Kinder als zentrales Merkmal **Integrations-** oder **Wahrnehmungsstörungen** auf. Es kann sich z. B. um Störungen in der optischen oder akustischen Differenzierung handeln oder aber um eine gestörte Tastwahrnehmung oder ein ungenügend ausgeprägtes Gleichgewichtsgefühl. Wie oben bereits erwähnt, gibt es noch eine Reihe von anderen denkbaren Integrationsstörungen, und diese können in unterschiedlichster Kombination und Ausprägung vorhanden sein.

In vielen Fällen vermutet man, dass die Integrations- und Wahrnehmungsstörungen Auslöser für motorische Unruhe und Impulsivität sind. Es scheint so zu sein, als ob die Kinder ihre "Missempfindungen" durch erhöhte Aktivität kompensieren wollen.

Noch etwas kommt hinzu:

Diese Kinder wissen häufig nicht, wie sie eine Freundschaft aufbauen und aufrechterhalten können, obwohl sie ihrem Gefühl nach große Anstrengungen dafür unternehmen.



### 3. So muss man es sich vorstellen

**Stellen Sie sich vor**, Sie wären ein Kind mit wenigstens fünf der unter 1. genannten Eigenschaften, von denen jede einzelne schon ausreicht für viel, viel Ärger. Was wären Sie für ein schreckliches Kind! Wenn Sie irgendwo hinkämen, wüssten Sie genau, dass alle froh wären, wenn Sie wieder gingen. Und das wäre ja auch verständlich, denn überall, wo Sie auftauchten, entstünde Unruhe, ginge etwas kaputt...

**Wenn Sie so ein Kind wären**, würden Sie bemerken, dass Kameraden und Geschwister viele Dinge „einfach so“ können. Sie würden Angst davor bekommen, dass alle merkten, wie Ihnen oft die simpelsten Dinge irgendwie nicht gelingen. Sie würden sehr genau spüren, dass die anderen Kinder „passender“ und „liebenswürdiger“ sind. Denn das bestätigen Ihnen eigentlich die Kameraden, die Eltern, die Lehrer dadurch, dass sie Ihnen immer und immer wieder sagen, was Sie falsch machen oder was Sie nicht können.



Und wie, glauben Sie, würden Sie sich fühlen, wenn Sie so ein schreckliches Kind wären und eigentlich das Gefühl haben müssten, dass das Leben für alle, für die Sie gerne „gut“ wären, ohne Sie schöner sein müsste?!

#### 4. Die Ursachen

Trotz aller bisherigen Bemühungen gibt es bis heute keine endgültige Aussage zur Entstehung von Hyper- oder Überaktivität. Man geht davon aus, dass die Auffälligkeiten häufig multifaktoriell bedingt sind; das heißt, bei einem Kind können durchaus mehrere Ursachen in Frage kommen.

Folgende Einflussfaktoren werden im Zusammenhang mit Hyper- oder Überaktivität diskutiert:

##### **Erbliche oder anlagebedingte Faktoren:**

Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass bei Kindern eine erbliche Disposition vorhanden sein muss.

##### **Biochemische Faktoren:**

Verbindungen zwischen Nervenzellen kommen nicht wunschgemäß zustande oder biochemische Reizungsprozesse verzögern sich, z. B. durch

- schädigende Einwirkungen während Schwangerschaft und Geburt,
- Stoffwechselstörungen, Ernährungsfehler, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Schwächung der körpereigenen Abwehr infolge von Umweltbelastungen, z. B. Quecksilber, Blei u. a. m.

##### **Hirnorganische Faktoren:**

In den letzten Jahren treten diese Faktoren zunehmend in den Hintergrund, kommen aber in Einzelfällen immer noch als Ursache in Betracht.

- Infektionskrankheiten, z. B. Hirnhautentzündung,
- außergewöhnliche Belastungen während Schwangerschaft oder Geburt.

##### **Psychosoziale Faktoren:**

Das auffallende Verhalten ist ein Notsignal des Kindes auf gestörte Beziehungen in seinem sozialen Umfeld.

- Überflutung mit optischen und akustischen Eindrücken bei gleichzeitiger Unterversorgung der Sinne und der Motorik mit gesunden Entwicklungsreizen,
- fehlende Nestwärme, Mangel an Konsequenz und andere spezielle Familienprobleme,
- falsches Leistungsdenken, überzogene Leistungsanforderungen,
- Kommunikationsstörungen in Kindergarten, Schule, mit anderen Kindern.

Es gibt auch Kinder, die eher aktivitätsgebremst sind, ansonsten aber ganz ähnliche Symptome aufweisen wie die oben genannten. Aufgrund der fehlenden Bewegungsunruhe wirken diese Kinder in ihrer Umgebung zunächst unauffällig, und ihre Probleme werden lange übersehen.



## 5. Die Sache mit dem Verkehrspolizisten - ein bildhafter Vergleich -

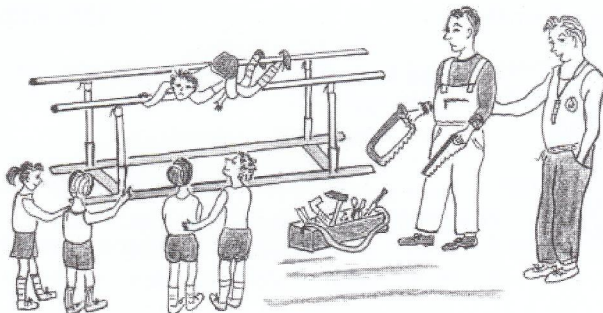
Das menschliche Gehirn muss Sinneseindrücke und Empfindungen ordnen, damit ein Mensch sich normal bewegen und verhalten kann. Das Gehirn lokalisiert und ordnet Empfindungen etwa so wie ein Verkehrspolizist, der Autos und Fußgänger leitet. Fließen Sinneseindrücke in einer gut organisierten Weise dem Gehirn zu, kann dieses daraus Wahrnehmung, Verhaltensweisen und Lernprozesse formen. Wenn der Fluss unorganisiert erfolgt, wird Verhalten ungeordnet ablaufen - ähnlich wie in einem Verkehrschaos.

### **Bei diesen „ärgerlichen“ Kindern...**

fallen offensichtlich ein paar Verkehrspolizisten aus oder leiten den Verkehr falsch. Dadurch werden Wahrnehmungen blockiert oder falsch zugeordnet. Die darauf aufbauenden Gehirnleistungen werden erschwert und eine Vorstellung von den einfachsten Alltagszusammenhängen bereitet Probleme.

### **Viele dieser Kinder...**

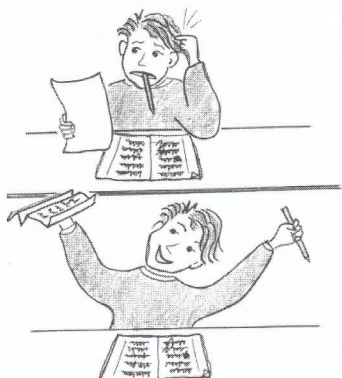
können Bewegungen nicht zielgerichtet und gut dosiert einsetzen. Das Bewegungsbild scheint plump/ungeschickt, überschießend/grob oder aber fahrig/zittrig, so, als ob jeder Körperteil ein anderes Ziel verfolge.



**Stellen Sie sich vor,** Sie wären so ein bewegungsungeschicktes Kind. Was würden Sie in der Sportstunde machen, wenn Sie wüssten, dass Ihre Bewegungen allenfalls dazu taugen, andere zum Lachen zu bringen? Die Leistung verweigern? „Über den Dingen“ stehen? Oder vor den anderen den „Kasper“ markieren?





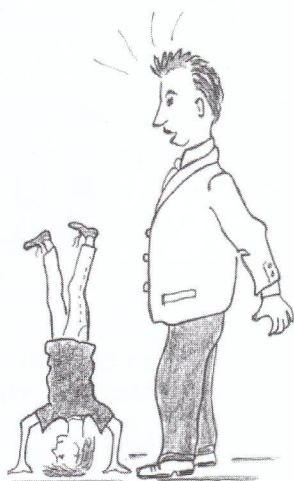


**Stellen Sie sich vor**, Sie hätten Probleme, Ihre Augenmuskeln kontrolliert zu bewegen. Ihre Augen würden beim Lesen und Schreiben nicht immer im gleichen Abstand vorrücken, sondern mal weiter oder sogar zurückgehen. Oder Sie würden sich in der Zeile vertun. Bei größter Anstrengung könnten Sie dieses vielleicht verhindern. Ab und zu würden Ihnen doch Fehler unterlaufen - ärgerliche Fehler, die keiner versteht ...

**Die Ausmaße und Begrenzungen des eigenen Körpers**, der Grad der Anspannung von Muskeln ist für viele Kinder ein Unsicherheitsfaktor. Was die meisten Menschen unbewusst wahrnehmen, bedarf bei diesen Kindern immer der bewussten Überprüfung. Ihr Gehirn stellt Ihnen diese grundlegende Information nicht zur Verfügung. **Nichts geht automatisch.**



**Das kann für Sie bedeuten**, dass Sie immer Ihren Körper und Ihre Umgebung erspüren müssten, um zu wissen, wie Ihre Hände zueinander stehen, ob Sie den Kopf schief halten, ob Sie ganz oder halb auf dem Stuhl sitzen, ob der Nachbar oder Sie selbst schräg sitzen, ob sich der Lehrer oder Sie selbst bewegen. - Und Sie müssten immer reden, so in der Art eines Echolotes, um festzustellen, wer mit Ihnen im Moment etwas zu tun hat und wer nicht.



**Die Unterscheidungsfähigkeit von „wichtig“ und „unwichtig“** versagt häufig bei diesen Kindern. Sie müssen sich aus ihrer Erfahrung und dem, was man ihnen sagt, eine Vorstellung von den realen Wichtigkeiten zurechtlegen, obwohl ihr eigenes Wahrnehmungssystem Ihnen etwas ganz anderes als „wichtig“ aufzwingen will. Denn das eigene Gehirn erkennt „Wichtiges“ nicht.



**Stellen Sie sich vor**, Sie sehen einen spannenden Film und sollen dabei schwere Rechenaufgaben lösen. Der Film würde sich Ihnen immer als „wichtig“ aufdrängen. Sie aber müssten immer daran denken, dass die Rechenaufgaben wichtiger sind und Sie diese fertig machen müssen. Was wäre das für eine tolle Leistung, wenn Sie die Rechenaufgaben schaffen würden! Ihre Anstrengung hat natürlich niemand bemerkt...

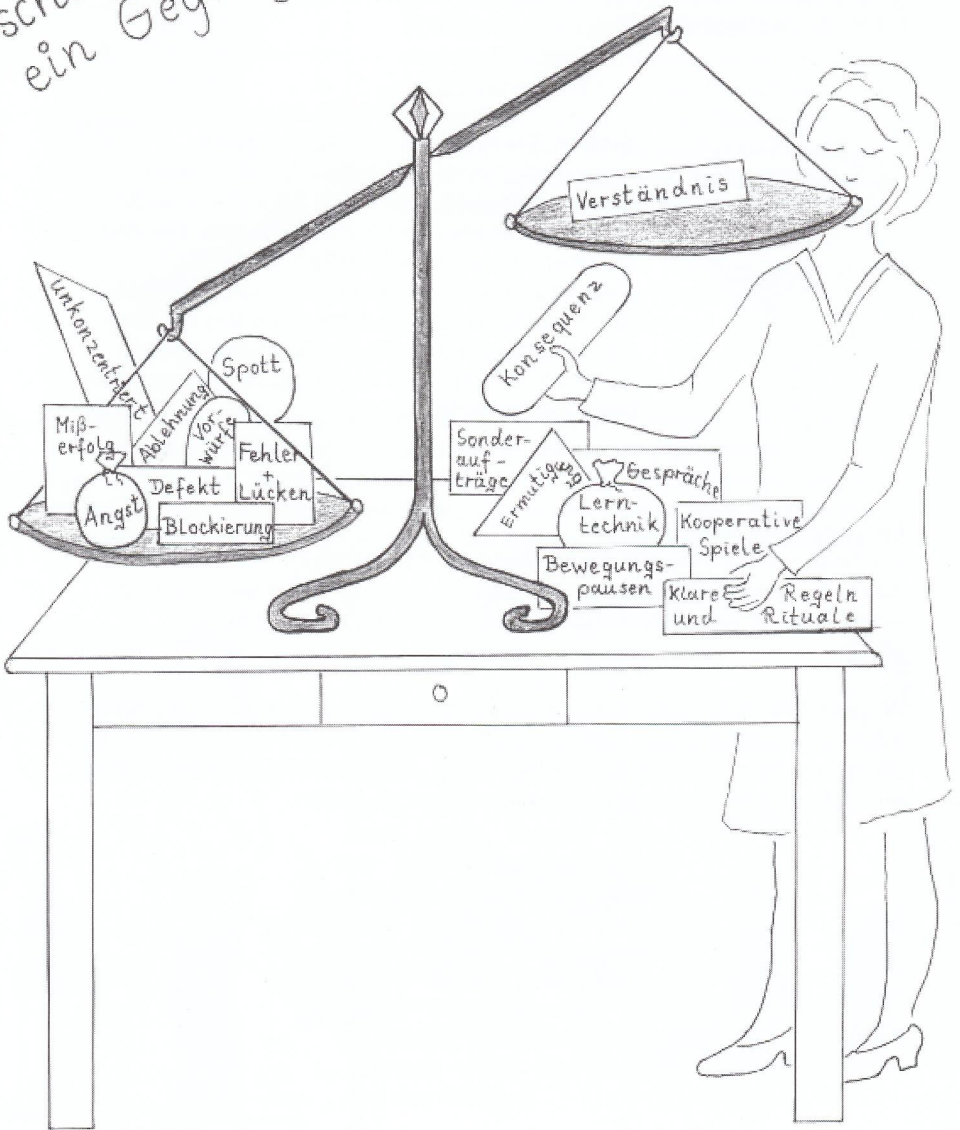
**Es kann sehr lange dauern...**

bis diese Kinder eine Situation genau geordnet und im Griff haben. Erst dann können sie anfangen zu spielen, zu basteln, zu lernen. Oft wird eine Situation erst ganz erfasst, wenn die nächste schon da ist...

**Wissen Sie**, dass, um einen Anspitzer auf einem vollen zu Tisch finden, die Augen systematisch den Tisch absuchen müssen? Wenn nun andere Dinge auf dem Tisch liegen, ziehen diese vielleicht Ihre Aufmerksamkeit auf sich, und es wird schwer, den Anspitzer zu finden.



Wie schafft man hier ein Gegengewicht ?





## 6. Jedes Kind ist anders

### Manchem Kind hilft es,

- wenn es zu Beginn der Unterrichtsstunde zu Wort kommen darf, nämlich dann, wenn seine Konzentration noch einigermaßen hoch ist,
- wenn man mit dem Kind Zeichen vereinbart, um es zurückzuholen,
- wenn seine rasche Ermüdbarkeit nicht als Faulheit ausgelegt wird,
- wenn es, um seine eigene Aufmerksamkeit zu steuern, die Technik des „inneren Sprechens“ erlernt.

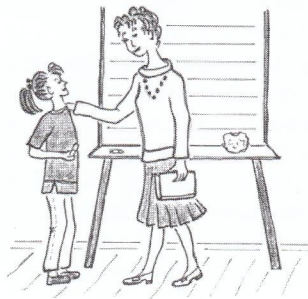
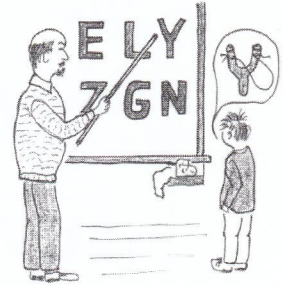


### Manchen Kindern hilft es,

- wenn während einer Unterrichtsstunde Bewegungspausen ermöglicht werden (Unterrichtsgänge, inoffizielles Austreten),
- wenn sie sich in einer aktiven Spielpause regenerieren können,
- wenn ein Sportlehrer das Gespött der Mitschüler verhindern kann und kooperative oder psychomotorische Spiele anbietet.

### Einigen Kindern hilft es,

- wenn man ihnen als Diktat nur einen Lückentext gibt,
- wenn sie in der Berichtigung nur die falsch geschriebenen Wörter korrigieren müssen,
- wenn bei Kopfrechenaufgaben erlaubt wird, Teilergebnisse zu notieren,
- wenn neue Informationen so anschaulich wie möglich erfahrbar gemacht werden,
- wenn man auf Beeinträchtigungen im visuellen oder akustischen Bereich Rücksicht nimmt und den Sitzplatz in der Schule entsprechend wählt.



### Manchem Kind hilft es,

- wenn man es anschaut oder anfasst, wenn man mit ihm spricht,
- wenn ihm Hilfen gegeben werden bei der Organisation seines Arbeitsplatzes, seiner Hausaufgaben, z.B. durch eine Checkliste,
- wenn man ihm bei Antworten Zeit und Hilfestellung gewährt,
- wenn man Herumhantieren oder Kritzeln auf dem Papier als Ausdruck der Spannungsabfuhr akzeptieren kann (die Plüschmaus unter dem Tisch bindet die Unruhe).



### **Manchem Kind hilft es,**

- wenn man ihm "Aufträge" gibt, von denen man sicher sein kann, dass es diese gut ausführen kann,
- wenn es als Schüler/in in einer Sache Experte vor der Klasse sein darf.



### **Einigen Kinder hilft es,**

- wenn sie trotz ihrer Probleme das Wohlwollen der Eltern und Lehrer spüren,
- wenn Eltern und Lehrer richtig loben. Statt: „Na, siehst du, du kannst doch, wenn du willst“ besser „du hast dich richtig angestrengt und es hat geklappt, prima!“
- wenn der Lehrer im persönlichen Gespräch signalisiert: Ich weiß von deinen Schwierigkeiten!
- wenn Erwachsene nicht nachtragend sind.



### **Manchen Kindern hilft es,**

- wenn sie sich auf einen klar strukturierten Tagesablauf verlassen können,
- wenn sie sich auf angekündigte Konsequenzen verlassen können,
- wenn sie Sicherheit durch feste Rituale in Familie und Schule erhalten,
- wenn sie nicht durch zu viele Regeln eingeengt werden,
- wenn sie bei kleineren Vergehen keine Aufmerksamkeit bekommen, bei "gutem Verhalten" aber sofortige Zuwendung.

### **Meistens hilft es dem Kind,**

- wenn zwischen Eltern und Lehrer/in enge Zusammenarbeit besteht,
- wenn Fachleute aus dem Umfeld des Kindes zusammenarbeiten,
- wenn seine Eltern ihre Erfahrungen z.B. im Rahmen einer Selbsthilfegruppe austauschen.



### **Ideal wäre es,**

wenn jedes Kind das „Seine“ und nicht das Gleiche wie alle bekäme . . . (Pestalozzi). Dieser hohe Anspruch lässt sich bei den individuellen Unterschieden und Bedürfnissen sicher kaum verwirklichen. Aber mit kleinen, wohlüberlegten Schritten erreicht man auch schon etwas.

### **7. Hilfe bei der Frage,**

ob es sich um ein hyperaktives Kind handelt, bzw. wie man als Eltern oder Lehrer/in dem Kind am besten helfen kann, können Sie erwarten von

- Kinderärzten / Kinderärztinnen
- Sozialpädiatrischen Kinderzentren
- Schulpsychologischen Beratungsstellen
- Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Praxen für Ergotherapie, Heilpädagogik, Motopädie, Sprachheiltherapie
- Elternselbsthilfegruppen

Eine (kleine) Literaturlauswahl zum Thema "überaktive Kinder"

AYRES, A. J.:	Bausteine der. kindlichen Entwicklung Springer-Verlag, Heidelberg 1984
BERNAU, S.:	Schulversagen durch falsche Ernährung Hütig V. - G. Decker u. Möller, 1990
Bernau, S:	Hilfen für den Zappelphillip. Das Selbsthilfe Elternbuch. Verlag Herder, Freiburg 1995 / 1997
BRAND, J., BREITENBACH; E.,MAISEL, V.:	Integrationsstörungen, Diagnose und Therapie im Erstunterricht, Verlag Maria-Stern-Schule, Marienheim
CALATIN, A.:	Das hyperaktive Kind / Kursbuch Eltern, Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlung, Heyne- Verlag, München 1992
DENNISON, P.:	Handbuch für Edu-Kinesthetik für Lehrer, Eltern und Kinder, Verlag für angewandte Kinesiologie, 1992 Lehrerhandbuch Brain-Gym Verlag für angewandte Kinesiologie, 1992
DREIKURS, R., und GREY,L.:	Kinder lernen aus den Folgen. Wie man sich Schimpfen und Strafen ersparen kann, Herder- Verlag, 1992
DREIKURS, R., und SOLTZ, V.:	Kinder fordern uns heraus. Wie erziehen wir sie zeitgemäß? Klett-Verlag, Stuttgart, 1990
EICHLSEDER, W.:	Unkonzentriert?, Hilfen für hyperaktive Kinder und ihre Eltern Verlag Beltz/Quadriga, 1991
Franz, Silvia:	Das hyperaktive Kind. Wie Eltern das hyper- kinetische Syndrom erkennen können. Welche Maß- nahmen helfen, damit sich die Kinder positiv ent- wickeln. FALKEN-VERLAG, Niedernhausen 1996
KIPHARD, E. J.:	Mototherapie Teil I + II, Verlag modernes lernen, Dortmund 1990 Motopädagogik, Verlag modernes lernen, Dortmund 1990
LAUTH, und SCHLOTTKE:	Ratlose Kinder - ratlose Eltern - Hilfen bei Überaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen - DTV Deutscher TB. Verlag



PREKOP, J. und SCHWEIZER, C.:	Was unsere Kinder unruhig macht. Ein Ratgeber für beunruhigte Eltern. Verlag Kösel, München 1993
PREKOP, J., und SCHWEIZER, C.:	Was unsere Kinder unruhig macht, Georg Thieme Verlag, Stuttgart 1991
ROSIVAL, V.:	Die Familie und das hyperaktive Kind, Rosival-Verlag, München 1992, Hyperaktivität natürlich behandeln, Verlag Gräfe und Unger, 1992
Selbsthilfegruppe Überaktives Kind:	Erste Hilfe bei hyperaktiven Kindern - die Ernährungsumstellung Michaels Verlag, Peiting 1994
STRUCK, P.:	Die Kunst der Erziehung. Ein Plädoyer für ein zeitgemäßes Zusammenleben mit Kindern und Jugendlichen. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 1996
TAYLOR, E.:	Das hyperaktive Kind, Anregungen für Eltern und Erzieher, Hippokrates, Stuttgart 1986
TIKKANEN, M.:	Aifos heißt Sofia, Leben mit einem besonderen Kind Rowohlt-Verlag - Neue Frau, Reinbek 1985
TONNER, L. und TURECKI, S.:	Das lebhaftes Kind, fordernd und begabt, Droemer-Knauer, München 1988
VOSS, R. und WIRTZ, R.:	Keine Pillen für den Zappelphilipp / Alternativen im Umgang mit unruhigen Kindern, Rowohlt-Verlag, Reinbek 1990
WEICKERT, A.:	Tyrannen in Turnschuhen. Überlebenstraining für geplagte Eltern. Wilhelm Heyne Verlag, München 1994
WENDER, P. H.:	Das hyperaktive Kind Verlag Ravensburger, 1991

Literaturliste Stand 1999