ADHS verstehen & handlungsfähig bleiben

Handout zum Seminar mit Achim Heigert, der Lieblingserzieher

MEINE GRUNDHALTUNG

> Verhalten ist eine Botschaft, keine böse Absicht.

> Es gibt keine herausfordernden Kinder, nur herausgeforderte.

> Nimm dir, was in deinem Alltag passt. Du musst nicht alles auf einmal umsetzen.

Alle Links, Videos und Fachtexte: Materialwand

Scanne den Code und finde alles zum Nachlesen, Anschauen und Weitergeben an einem Ort.

padlet.achimheigert.de/adhs-seminar

VERSTEHEN

ADHS von innen verstehen

Das Rucksackkind

Etwa 90 Prozent der Kinder sind Rucksackkinder. Sie starten leer in den Tag. Jede erzwungene Kooperation, Anpassung und kleine Enttäuschung legt Gewicht hinein: die rote statt der blauen Jacke, zu früh aus dem Spiel. Jeder Stein ist eine kleine **Integritätsverletzung**: Das Kind kooperiert, obwohl es eigentlich nicht mehr kann, und übergeht dabei seine eigenen Grenzen.

Irgendwann fällt der Löffel zu Boden und das Kind kippt. Der Löffel war nur der letzte Tropfen. **Der Rucksack wirft das Kind um, nicht das Kind selbst.** Kinder mit ADHS starten mit weniger Puffer: gleiches Verhalten, andere Ausgangslage.

Leer wird der Rucksack durch kleine, echte Zuwendungsmomente über den Tag. Ich nenne sie **Zaubermomente**.

Und das Aktenkofferkind? Rund 10 Prozent tragen einen festen Plan im Kopf. Wird er durchkreuzt, kracht es. Sie brauchen Verlässlichkeit statt Überraschungen.

Dopamin: Es ist da, aber nicht lange genug

ADHS ist neurobiologisch begründet, keine Charakterschwäche und primär keine Erziehungsfrage. Im ADHS-Gehirn wird Dopamin ganz normal ausgeschüttet. Es wird aber zu schnell wieder zurückgesaugt und steht deshalb nicht lange genug zur Verfügung.

Die Folge: Positives Feedback kommt schwächer an, Dranbleiben fühlt sich schnell nach „schlecht gemacht“ an. Das ist keine Frage von Wille oder Anstrengung. Bildlich: Es gibt keine Kekse, auch wenn etwas gut gelaufen ist.

Ferrari-Motor mit Fahrradbremsen

Der Motor läuft auf Hochtouren: Ideen, Energie, Tempo. Die Bremsen (planen, Impulse stoppen, bei der Sache bleiben: die Exekutivfunktionen) sitzen im präfrontalen Kortex, und der reift bei ADHS verzögert. Das Kind will bremsen, kommt aber nicht rechtzeitig zum Stehen. Also: weniger über die Geschwindigkeit schimpfen, mehr Bremshilfen bauen.

Merksatz: Hinter dem Verhalten steckt keine böse Absicht. Das Kind will, aber der Rucksack ist voll und die Bremsen sind noch klein.

Kurz notiert: Welches Kind fällt mir beim Lesen ein?

.....

.....

VERSTEHEN

ADHS auf einen Blick

Thema	Kurz gesagt
Häufigkeit	ca. 2 bis 6 % der Kinder und Jugendlichen (Bundesgesundheitsministerium). In fast jeder größeren Gruppe ist mindestens ein Kind dabei.
Jungen und Mädchen	Jungen werden 2- bis 4-mal häufiger diagnostiziert. Mädchen werden öfter übersehen: eher verträumt, innerlich unruhig, gut im Überspielen („Maskierung“).
Drei Erscheinungsbilder	vorwiegend unaufmerksam, vorwiegend hyperaktiv-impulsiv oder kombiniert. Nicht jedes Kind zappelt sichtbar.
Ursachen	Erblichkeit 70 bis 80 %, vergleichbar mit der Körpergröße. Es gibt nicht das eine „ADHS-Gen“. Umwelt erklärt nur ca. 20 %, entscheidet aber mit, wie gut ein Kind mit seiner Veranlagung zurechtkommt.

Eine Veranlagung erhöht die Wahrscheinlichkeit, bestimmt aber nicht allein, wie sich ein Kind entwickelt. Genau da setzt unsere pädagogische Arbeit an.

Bilder für das ADHS-Gehirn

Bild	Was dahintersteckt
Kein Keks	Dopamin und Noradrenalin versorgen den präfrontalen Kortex (Aufmerksamkeit, Motivation, Belohnung). Was für andere selbstverständlich ist, bringt hier keinen „Keks“: Das Kind braucht Bestätigung von außen.
Teich voller Fische	Das Gehirn ist wie ein Teich voller Fische: Man greift immer den falschen (oder in eine Kiste voller Lego). Das Arbeitsgedächtnis, das Zusammenspiel von Kurz- und Langzeitgedächtnis, ist anfällig. Darum: kurze Anweisungen, eine nach der anderen.
Lernfenster	Die Aufmerksamkeitsspanne entspricht etwa dem Alter in Minuten: 5 Jahre = 5 Minuten. Pausen einplanen, danach mit Fokusverlust rechnen.
Verzögerte Reifung	Studien sprechen von einer möglichen Reifungsverzögerung des präfrontalen Kortex von bis zu 3 Jahren. Ein Achtjähriger kann in der Selbststeuerung wie ein Fünfjähriger wirken. Er ist nicht „zurückgeblieben“, die Bremse ist biologisch noch nicht so weit.

Kritik kommt persönlicher an. Gefühle steigen schneller und stärker auf, bevor die Bremse von oben greift, besonders bei Müdigkeit, Stress, Hunger, Konflikt und Reizüberflutung. Kritik, die persönlich statt sachlich ankommt, trifft deshalb heftiger. Das ist keine Zickigkeit, sondern veränderte Verarbeitung.

Für dieses Muster wird oft der Begriff „Rejection Sensitive Dysphoria“ genutzt. Er ist kein offizieller Diagnosebegriff, die Belege sind dünner als für emotionale Dysregulation bei ADHS allgemein.

WERKZEUG

Der 5-Hebel-Check

Neurotypisch motiviert durch	Bei ADHS motivieren
Konsequenzen	**Interesse**
Wichtigkeit der Aufgabe	**Neuheit**
Belohnung	**Herausforderung**
	Dringlichkeit
	Leidenschaft

Eine Aufgabe, die „eigentlich wichtig“ ist, aber keinen Hebel bedient, bleibt schwer. Ein Wettlauf gegen den Timer bedient z. B. Dringlichkeit und Herausforderung. Kleine, kurzfristige Ziele und Zeitlimits schaffen Dringlichkeit.

Eine Alltagsaufgabe, die schwerfällt:

Interesse: Wie kann ich ihn einbauen?

Neuheit: Wie kann ich ihn einbauen?

Herausforderung: Wie kann ich ihn einbauen?

Dringlichkeit: Wie kann ich ihn einbauen?

Leidenschaft: Wie kann ich ihn einbauen?

Hyperfokus, Flow, Paralyse

Zustand	Was dahintersteckt	Was oft gedacht wird
Hyperfokus	Völliges Versinken, kaum steuerbar	„Hier kannst du dich ja konzentrieren.“
Flow	Angenehme Konzentration, Zeitgefühl weg	„Das Kind hört nicht zu.“
Paralyse	Zu viele gleichwertige Aufgaben führen zur Blockade	„Faulheit“

Hyperfokus kann Stärke sein (Produktivität, Kreativität), blendet aber Pflichten aus und lässt sich nicht auf Knopfdruck anschalten. **Flow** entsteht, wenn Herausforderung und Fähigkeit passen, das Ziel klar ist und Rückmeldung sofort kommt. **Bei Paralyse** helfen weniger Auswahl, kleine Schritte, feste Zeitfenster und Perfektionismus loslassen.

SPICKZETTEL ZUM AUFHÄNGEN

Im Sturm: die Eskalationsacht

Stufe	Woran ich es merke	Was jetzt hilft
1 Erwartung	Wunsch, Ziel, Drängen	Wunsch ernst nehmen, Alternativen anbieten
2 Frust	Wiederholt, Quengeln, gepresste Stimme	Gefühl benennen, Zeit geben
3 Enttäuschung	Tränen, Schmollen, Rückzug in sich	Nähe anbieten, wenig Worte
4 Wut	Laut, Stampfen, Schreien, Fäuste	Selbst ruhig bleiben, kurze Sätze, Raum geben
5 Sachgewalt	Dinge fliegen oder gehen kaputt	Gefahr wegnehmen, andere schützen, keine Diskussion
6 Personengewalt	Schlagen, Treten, Beschimpfen	Schutz und Distanz, Hilfe holen
7 Selbstgewalt	Beißen, Kopf schlagen, Kratzen	Sichern, Co-Regulation
8 Rückzug	Erstarrt, still, erschöpft	Da sein, nicht reden, Erholung zulassen

Stufen 1 bis 4 sind konstruktiv, das Kind will etwas erreichen. **Ab Stufe 5 wird es destruktiv.** Sachgewalt statt Personengewalt ist ein Deeskalationserfolg: Das Kind steuert noch. Kein Grund für zusätzliche Härte.

Sätze, die im Sturm ankommen

„Ich bin da." · „Ich helfe dir." · „Atme mit mir." · „Du bist wütend. Das ist okay." · „Ich passe auf, dass niemand verletzt wird."

Handmodell (Dan Siegel)
Handfläche: Reptiliengehirn (Kampf, Flucht, Erstarren). Daumen: Säugerhirn, die Spitze ist die Amygdala (Gefühle), der Rest der Hippocampus (Gedächtnis). Finger: Kortex, v. a. der präfrontale (Fokus, Planung, Regulation). Geschlossene Faust: das Gehirn arbeitet integriert. Gehen die Finger hoch, übernimmt die Amygdala: Automatik, keine Logik mehr. Bei ADHS öffnet sich die Hand schneller. Ziel: die Finger wieder schließen, mit Humor, Irritation und Atmung.

Sinnstiftungsfalle
Im Sturm keine Regeln erklären: Jedes „Aber du weißt doch" und „Warum hast du das getan?" geht ins Leere und macht es oft lauter.

Co-Regulation & Werkzeugkoffer

Ein Kind im Sturm kann sich nicht allein beruhigen. Du leihst ihm dein Nervensystem, denn der kindliche präfrontale Kortex ist erst mit ca. 25 Jahren ausgereift (bei ADHS reift er zusätzlich verzögert). Das gelingt nur, wenn du im grünen Bereich bist: **erst deine Sauerstoffmaske, dann helfen.**

Frühwarnzeichen beim Kind: Ton wird lauter, Aktivitäten wechseln hektisch, Blick wird glasig. Greif früh ein, nicht erst beim Ausbruch. Rechne damit (antizipierende Intervention).

5 Punkte Co-Regulation

- Mach dich klein: Hocke, seitlich, nicht frontal.
- Sprich tief, langsam, leise.
- Kurze Sätze: „Ich bin da. Ich helfe dir."
- Benenne das Gefühl, statt es zu bewerten.
- Gespräch erst, wenn das Kind ganz ruhig ist.

Werkzeugkoffer

- **Box-Atmung 4-4-4-4:** 4 Sek. ein, 4 halten, 4 aus, 4 Pause. Atme sichtbar mit. Atmung ist die einzige Körperfunktion, die wir direkt steuern können.
- **Humor:** Ein unerwarteter Satz durchbricht das Schema, nie auf Kosten des Kindes.
- **Distanz:** räumlich und zeitlich Abstand ermöglichen, wenn es körperlich wird.
- **Wut ist ein Signal,** nicht der Feind.

Feuerwehr-Prinzip: Die Feuerwehr übt im Trockenen, nicht im Brand. Übe Atmen und Rückzug in ruhigen Momenten, spielerisch und gemeinsam.

Mein Notfallplan

Mein eigenes Frühwarnzeichen (woran ich merke, dass ich kippe):

.....

.....

Was mich selbst runterbringt:

.....

.....

Wen ich rufe, wenn ich Unterstützung brauche:

.....

.....

- [ ] Ich habe mit dem Team abgesprochen, wie wir uns im Sturm ablösen.
- [ ] Ich übe diese Woche eine Atemübung mit der Gruppe, im Trockenen.

DANACH

Nach dem Sturm

	Strafe	Konsequenz
Zusammenhang	keiner, z. B. Handyverbot wegen Unordnung	logisch: Wer sich in die Pfütze setzt, hat eine nasse Hose
Zeitpunkt	oft mit großem Abstand	zeitnah
Bekanntheit	situativ, willkürlich verhängt	vorher bekannt und besprochen
Ziel	Macht zeigen	Orientierung geben, Folgen beseitigen
Rolle des Kindes	wartet ab, erduldet	kommt ins Tun
Wirkung	Angst, Schuldgefühle, Beziehungsbruch	Lernen durch Perspektivwechsel

Strafen beschädigen die Beziehung: Das Kind lernt, dass es mit dem nächsten Problem nicht zu dir kommen kann. Und Gewalt erzeugt Gegengewalt, Kinder lernen am Vorbild.

Wiedergutmachung ist der Schlüssel. Beispiel: Das Kind hat einen Turm umgeworfen und hilft beim Wiederaufbau.

Faustformel: Alter x 2 Minuten. So lange darf Zeit zwischen Tat und Reaktion höchstens liegen, bei ADHS eher kürzer.

Gewalt ist nicht nur körperlich

Körperlich: Ziehen, Fixieren, Zwänge aller Art.

Seelisch: Drohungen, Ausschluss aus der Gruppe, Ignorieren, vernichtende Kritik, übermäßiges Loben, Beschämen, Sätze wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz“.

Für das Gehirn besteht hier kein Unterschied.

Zur Nachbereitung nicht fragen „Warum ist das Kind so?“, sondern: Wie wurde der Rucksack heute so voll?

Meine Reflexion

Eine Situation, in der ich zuletzt gestraft habe. Was wäre eine Konsequenz mit Wiedergutmachung gewesen?

CHECKLISTE

Alltag entlasten

Übergänge

- [ ] Feste Signale für Wechsel, immer gleich
- [ ] Sichtbarer Countdown (Time-Timer, Sanduhr)
- [ ] Gestaffelt ankündigen: noch 10, 5, 1 Minute
- [ ] Bildtagesplan auf Augenhöhe

Rückzugsort

- [ ] klein, reizarm, weich, wenige Hilfsmittel (Fidgets, Knete)
- [ ] freiwillig, **nie ein Strafort**
- [ ] Gewichtsdecke: max. 10 % des Körpergewichts, allein abwerfbar, nicht unter 3 Jahren

Ablenkbarkeit

- [ ] Reizarme Umgebung: weniger Deko und Geräusche
- [ ] Kurze, klare Anweisungen, eine nach der anderen
- [ ] Große Aufgaben in kleine Schritte teilen
- [ ] Bewegung einbauen (z. B. Theraband am Stuhl)
- [ ] Visuelle Hilfen: Struktur sichtbar machen
- [ ] Pausen einplanen (Alter in Minuten), Fokusverlust danach mitdenken
- [ ] Sinnesreize anbieten: Fidgets, Duftöle; Abschirmen erlauben (Ohrstöpsel, Mütze)

Tagesablauf ohne Zwang

- [ ] Zeitblöcke statt genauer Uhrzeiten: Orientierung mit Spielraum
- [ ] Kinder mitplanen lassen, realistische statt große Ziele, Piktogramme oder Farben statt Text
- [ ] Vorsicht bei Checklisten und Wochenplänen: Sie können dem Kind sein „Versagen“ ständig vor Augen führen. Erreichtes hervorheben und feiern, nicht Unerledigtes.

Positive Verstärkung: die 5:1-Regel

- [ ] Auf eine Korrektur kommen fünf positive Rückmeldungen.
- [ ] Lob sofort und am Verhalten: nicht „Du warst brav“, sondern „Du bist im Stuhlkreis sitzen geblieben.“

Ausnahmefragen

Wann klappt es schon? Was ist dann anders?

Mein erster Haken ab morgen:

Auslöser und Praxisfragen

Wann reagieren Kinder mit ADHS verstärkt?

Auslöser	Warum	Was vorbeugt
Reizüberflutung	Filtern und Priorisieren kostet ohnehin Kraft	reizarme Umgebung, Rückzug
Ungerechtigkeit	echt oder missverstanden: Gefühle laufen sehr intensiv	Entscheidungen erklären, Sicht des Kindes hören
Persönliche Kritik	wird schnell als Angriff erlebt	sachlich bleiben, am Verhalten ansetzen
Unvorhersehbares	Planen und Vorausschauen sind schwach	früh ankündigen, Bildplan
Soziale Situationen	Impulse bremsen, Folgen abwägen fällt schwer	Konflikte begleiten, soziale Kompetenzen üben

Leitfrage: Können für dieses Kind die gleichen Regeln gelten wie für andere? Das heißt nicht, Regeln aufzugeben: Erwartung anpassen, bei Konsequenzen flexibel bleiben, Individualität zulassen, ohne die Orientierung der Gruppe zu verlieren.

Praxisfragen

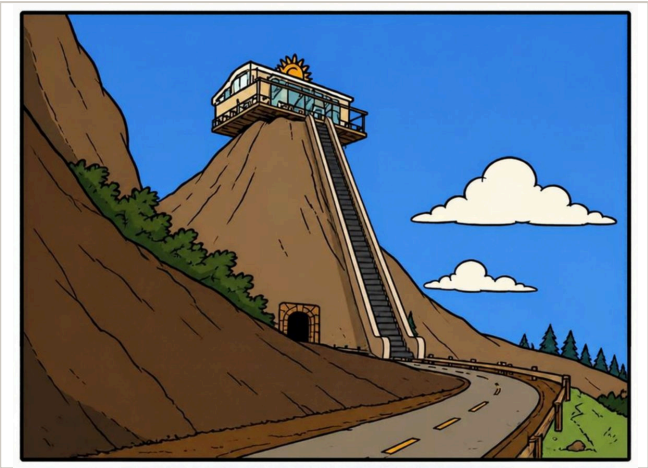
Frage	Was hilft
Belohnungssystem (z. B. bei 5 Sternen gibt es …)?	Ja, wenn: **sofort** verstärken, **kleine** erreichbare Ziele, mit echter Freude statt nur Symbol, keine Strafelemente. Wochenziele vermeiden: Verfehlt, fühlt es sich wie weggenommen an („Ätsch, das hättest du haben können“).
„Mach ich nicht“, „mir egal“	Kurz, klar, ruhige Stimme, Blickkontakt, ohne Druck. Hintergrund verstehen: oft Überforderung statt Verweigerung. Wahl anbieten („Erst aufräumen oder erst Schuhe?“), feste Abläufe, Geduld, Empathie.
Derbe Drohungen gegen andere Kinder	Dahinter steckt meist überschießende Frustration, kein Plan. Regeln und Konsequenzen vorher gemeinsam klären, ruhig und konsequent reagieren, ohne zu strafen. Alternativen für Gefühle üben (Rollenspiele), ruhige Umgebung.
Körperliche Aggression	Dem Kind helfen, wieder runterzukommen, statt nur zu unterbinden. Gefühl früh benennen (Codewort), Distanz und Rückzugsort, körperliche Ventile (Bewegung, Kissenboxen, angeleitete Raufspiele mit klaren Regeln), positive Vorbilder, angemessene Reaktionen loben.

Zum Weiterlesen: Anna Maria Sanders (adhshilfe.net): „Ich dreh gleich durch“ und „Schon wieder hat Max …“. Für Raufspiele: „Die 50 besten Rangel- und Raufspiele“ (Don Bosco MiniSpielothek). Weitere Links auf der Materialwand.

Medikamente sachlich einordnen



Ohne Medikament: erst den Berg hochklettern, dann ist die Kraft weg



Mit Medikament: eine Rolltreppe zur Therapie

E-Bike: 95 von 100 fahren den Berg mit E-Bike hoch, Kinder mit ADHS mit dem normalen Rad. Das Medikament ist der Motor. Treten muss das Kind weiter selbst.

Brille (Rebound): Wirkt wie eine Brille, die nach ca. 4 Stunden weggerissen wird. Kurz sieht das Kind schlechter als vorher, das verunsichert. Meist 30 bis 60 Minuten.

„Ruhigstellen" umgedreht: Der Bewegungsdrang ist Dopaminsuche. Mit gut eingestelltem Medikament bleibt das Kind bewegungsfreudig, powert sich aber nicht mehr aus. Das Medikament hält das körpereigene Dopamin länger verfügbar.

Nebenwirkungen: Bei mindestens der Hälfte keine. Häufigste: weniger Appetit, schwerer Einschlafen. Wirkt ein Kind aggressiv, abgeschlagen oder traurig, ist es oft eine Frage der Dosis: beobachten und an die Eltern weitergeben.

Im Rebound als Fachkraft

- keine Anforderungen stellen
- nicht drannehmen, nicht ermahnen
- in Ruhe lassen, Wohlfühlmoment anbieten
- Zeitpunkt mit den Eltern absprechen

Deine Rolle

- Du diagnostizierst nicht.
- Keine Diagnose ohne Einwilligung der Eltern weitergeben.
- Dosis ist Sache von Eltern und Ärzt:innen.
- Beobachtungen beschreibend teilen.

Rücksaugpumpe: Dopamin wird normal ausgeschüttet, aber sofort wieder „aufgesaugt". Das Medikament „verstopft" diesen Rücksaugprozess. Kein Rausch, ärztlich dosiert. Die S3-Leitlinie nennt die Kombination aus Psychoedukation, Verhaltenstraining und, wenn nötig, Medikament den Goldstandard. Weniger negative Erlebnisse bedeuten weniger Stress-Cortisol, das schützt die Hirnentwicklung. Rebound am Nachmittag ist Biologie, keine Bosheit.

Medikamente sind Türöffner für Pädagogik. Durch die Tür gehen müssen wir trotzdem selbst.

Keine medizinische Beratung.

ÜBUNG & VORLAGE

Der goldene Kern & Steckbrief

Für ein Kind, das mich nervt: Welcher goldene Kern steckt darin?

Was mag ich an diesem Kind?

Was kann es richtig gut?

Was braucht es von mir, damit das öfter sichtbar wird?

Kinder-Steckbrief

Am besten im Team ausfüllen, beschreibend statt bewertend.

Bereich	Meine Beobachtung
Stärken & Interessen	
Was entlastet den Rucksack?	
Typische Auslöser	
Frühwarnzeichen	
Was im Sturm hilft	
Was danach hilft	

MITNEHMEN

Mein Zaubermoment ab morgen

Ein Zaubermoment ist eine kleine, echte Zuwendung, die Gewicht aus dem Rucksack nimmt. Wähle genau einen.

Frage	Meine Antwort
Bei welchem Kind?	
Was genau tue ich?	
Wann?	
Woran merke ich, dass es wirkt?	

9 Merksätze

- Hinter dem Verhalten steckt keine böse Absicht.
- Der Rucksack wirft das Kind um, nicht das Kind selbst.
- Gleiches Verhalten, andere Ausgangslage: weniger Puffer.
- Im Sturm erreicht keine Logik das Kind. Erst regulieren, dann reden.
- Sachgewalt statt Personengewalt ist ein Deeskalationserfolg.
- Konsequenz statt Strafe: Wiedergutmachung wirkt, Macht nicht.
- Die Feuerwehr übt im Trockenen.
- Rebound am Nachmittag ist Biologie, keine Bosheit.
- Wut ist nicht der Feind: erst selbst regulieren, dann auf das Kind einwirken.

Bilderbuchtipp: „Wilma Wolkenkopf“ von Saskia Niechzial und Lara Hacker (Jupitermond Verlag), für Kinder und Gruppen.

Achim Heigert – der Lieblingserzieher

Instagram: @achimheigert
E-Mail: kontakt@achimheigert.de
Website: lieblingserzieher.de