

Katrin Mirocha

Kleiner Wirbelwind grosse Stärke

LESEPROBE

ADHS ist kein Makel
sondern eine andere Betriebsanleitung

Kleiner Wirbelwind grosse Stärke

ADHS ist kein Makel -
sondern eine andere Betriebsanleitung

Katrin Mirocha

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
ADHS ist kein Makel - sondern eine andere « Betriebsanleitung »	9
Was ist ADHS?	10
Meine Betrachtung	12
Zeigt mein Kind Auffälligkeiten	14
Wie es sich anfühlt - Für Eltern und Kind	17
Reizoffen - Wenn alles « zu viel » wird	20
Hormone und ihre Rolle - Wenn das System kippt	25
Schwächung des Immunsystems -	
Warum ADHS/ADS mehr als nur das Gehirn betrifft	28
Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?	31
Was hat die Ernährung mit ADHS/ADS zu tun?	39
Wie entsteht ein instabiler Blutzuckerspiegel?	44
Vitalstoffe als Basis für Stärke	46
Vitamine und Mineralstoffe - Überblick und Quellen	51
Welche Ernährung hilft meinem Kind wirklich?	57
Einkaufsliste - Was gehört in den Einkaufswagen?	60
Gute Lebensmittel für ADHS-Kinder	63
Was sollte man vermeiden? - Lebensmittel, die sensiblen Kindern schaden können	67
Brainfood - Nahrung fürs Denken	72
Wochenplan für ADHS-freundliche Ernährung mit Brainfood-Fokus	77
Konzentration über die Ernährung ankurbeln	79
«Ich probiere alles 40-mal»-Challenge für Kinder	82
Wie bringe ich mein Kind zum Essen?	85
Fünf Frühstücksideen, die dein Kind und du lieben werden	88
Mittag ohne Leistungsabfall	91
Jetzt kommt das Schlummer-Dinner!	95
Snack dich schlau - Pausenpower	99

Es will gelernt sein...

Der Start in die Schule - ein neuer Lebensabschnitt	103
Ordnung - ein ständiges Thema im Familienalltag	108
10 praktische Alltagsregeln zum Thema Ordnung	111
Alltagsszenen: «Mist, das habe ich vergessen!»	112
Formen des Vergessens	117
«Warum intensive Kinder» besonders Mühe haben	120
Der ewige Kampf am Nachmittag	133
Konzentration halten	136
Bewegungspausen	144
Planung macht den Unterschied: Gut geplant ist schneller erledigt	148
Klare Ziele erleichtern den Überblick	148
Der richtige Zeitpunkt für Hausaufgaben	150
Zusammenfassung rund ums Lernen	151
Zusammenfassung ADHS-Lern-Checkliste	153

Emotionen und Familienleben

Mein Kind stärken - innen wie aussen	155
Starkmacher-Liste für den Alltag	157
Was brauche ich als Elternteil?	159
Reflexionsübung: Was brauche ich eigentlich?	160
Selbstfürsorge leben	162
Selbstreflexion für Eltern ohne ADHS	163
Selbstreflexion für Eltern mit ADHS	166
Abschied vom Thema Traumkind	172
Familienleben gestalten	181
Ritual-Ideen für ein lebendiges Familienleben	185
Kommunikation und Zuhören	189
Umgang mit Fehlern	190
Selbstabwertung stoppen	192
Übung: Mein Schatzkästchen der Stärken	194
Stress abbauen	198
Emotionen regulieren	199
10 Erste Hilfe beim Wutanfall	203
Struktur als Anker	212
Kraftquelle Schlaf	208
Heilkundliche Mittel zur Unterstützung	207
Hausapotheke für intensive Kinder	215
Kleine Achtsamkeitsübungen für Kinder	219
	220

Was löst der Medienkonsum aus?	223
Medienkonsum gehört zum Alltag	227
Kind und Information	231
Medienkonsum früher und heute	234
Gefahren verstehen - Schutz schaffen	239
Tipps für gesunden Medienumgang	243
Abschlusswort	249
Anhang und Extras	251
Alltagstipps	252
Literatur- und Quellenverzeichnis	253
Platz für eigene Notizen	253
Mitmachheft zum Thema Gemüse-Entdeckung	255
Dank	261
Glossar	263
Literaturliste	275
ADHS/ADS Beratungsstellen	280



Einleitung

Willkommen in einem emotionalen Labyrinth!

Falls bei dir zu Hause bereits das Geräusch der zufallenden Haustüre reicht, um die Stimmungslage Deiner Liebsten punktgenau zu erkennen - dann bist Du hier genau richtig.

Ich bin Mutter von zwei besonders intensiven Kindern, die inzwischen zwei ebenso intensive junge Frauen geworden sind. Mein Mann ist ebenfalls ein wichtiger Teil des bunten Teams. In meiner Doppelrolle als Mutter und Therapeutin habe ich zum Thema ADHS viele Jahre weitgehend erfolglos nach Unterstützung gesucht. Unterstützung für mich, für meine Familie, für alle, die eben irgendwie anders ticken - aber nicht anders genug sind für jene zielgenaue Diagnose welche zweifelsfrei zu einer Therapie oder Medikation führt. Zwischen «Abklärung abgeschlossen» und «noch nicht behandlungsbedürftig» klafft oft ein riesiges Loch. Und genau in diesem Loch hat auch meine Familie gesessen. Wir waren wie viele andere auch allein gelassen mit unseren Fragen und Emotionen.

Dieses Buch ist für Dich, wenn Du mit Menschen zu tun hast, die emotional besonders intensiv, herausfordernd, kreativ, sensibel, strukturlos oder überstrukturiert durchs Leben gehen. Vielleicht bist Du Mutter, Vater, Pädagogin oder Pädagoge, Therapeut, Coach, Freund oder Freundin oder einfach ein Mensch mit einem grossen Herzen und mit noch ein paar grösseren Fragezeichen im Kopf.

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Du musst es auch nicht chronologisch lesen. Schnapp' Dir einfach das, was Dich interessiert. Pick Dir heraus, was gerade in deine Lebenssituation oder zu deinem Umfeld passt.

Du findest hier auch kein starres Konzept oder eine allein selig machende Rezeptur, sondern eine Sammlung aus Erkenntnissen, persönlichen Erfahrungen und Ideen, die Dir helfen sollen, ADHS besser zu verstehen und gelassener zu begleiten. Mit einem Schuss Humor, denn der ist oft das Einzige, was zwischen Reizüberflutung und Abendessen noch hilft.

Also: Herzlich willkommen! Mach's Dir bequem, greif zu, wo und wann es Dich ruft - und vergiss nicht, zwischendurch zu atmen.



ADHS ist kein Makel - sondern eine andere « Betriebsanleitung »

Dieses Buch ist kein Lehrbuch. Es erhebt nicht den Anspruch, alles zu erklären oder jede Frage zu beantworten. Es ist vielmehr eine leise Stimme an deiner Seite - eine, die dich im Alltag begleitet, dich versteht und dir Mut zuspricht.

Es richtet sich an alle, die ein Kind mit ADHS im Herzen tragen: Eltern, Grosseltern, Geschwister, Freund:innen, Lehrer:innen und Wegbegleiter. An all jene, die jeden Tag aufs Neue versuchen, Ordnung ins Chaos zu bringen, Geduld zu bewahren, wenn deine Kräfte schwinden, und Liebe zu zeigen, auch wenn der Tag laut, anstrengend und widersprüchlich war.

Dieses Buch möchte dir den Alltag ein wenig erleichtern. Es will Verständnis wecken - für das Kind, aber auch für dich selbst. Zwischen seinen Seiten findest du Gedanken, kleine Impulse sowie Tipps und Tricks, die nicht belehren wollen, sondern einladen: zum Ausprobieren, zum Umdenken und zum Durchatmen. Ideen, die helfen können, die Kindheit nicht nur zu bewältigen, sondern sie gemeinsam zu gestalten.

Es ist ein Begleiter, kein Regelwerk. Eine Unterstützung, kein Massstab. Du darfst hier Kraft finden, dich wiedererkennen, schmunzeln und vielleicht einmal nicken und denken: Ich bin nicht allein.

Denn Kinder mit ADHS bringen nicht nur Herausforderungen mit sich, sondern auch eine besondere Art, die Welt zu sehen - bunt, intensiv und ehrlich. Dieses Buch möchte dabei helfen, diesen Weg gemeinsam zu gehen: mit mehr Verständnis, mehr Gelassenheit und vor allem mit mehr Herz.

Ich bin all jenen Lesern und Leserinnen die Begründung dafür schuldig, dass ich nirgends auf die Frage einer möglichen medikamentösen Begleitung eingehe. Meine Fachkompetenz und die damit verbundenen Verpflichtungen gegenüber der Ärzteschaft erlauben keine Stellungnahme. Ich weise aber am Schluss des Buchs auf Seite 275 auf weiterführende Literatur zu diesem wichtigen und zugleich schwierigen Thema hin.

Was ist ADHS?

Wenn Du schon mal versucht hast, ADHS zu googeln oder sonst wo im Internet zu recherchieren, dann weisst Du vermutlich nachher weniger als zuvor. Denn sowohl das Internet und leider auch viele Fachpersonen werfen mit Begriffen um sich, als gäbe es eine Prämie für jedes neue Etikett.

Was ich dabei oft vermisse, ist eine stringente Antwort auf die ganz einfachen Fragen: Was ist eigentlich «normal»?

Gibt es eine DIN- Norm für Menschen im Allgemeinen und für Kinder?

Spoiler: Nein. Und das ist auch gut so.

Trotzdem wird alles, was aus dem so genannten «Normalbereich» herausfällt, oft automatisch als auffällig, defizitär oder gar therapiebedürftig abgestempelt. Bereits in diesem Moment beginnt das Problem zu rotieren.

Wenn Kinder durch die Defizit-Brille gesehen werden

Wird ein Kind erst einmal in den «Diagnosemodus» geschoben, so dauert es oft nicht lange, bis die Welt es durch die Defizit-Brille sieht. Plötzlich heisst es: «Kann sich nicht konzentrieren», «ist zu laut», «verträumt», «verweigert sich» - die Liste ist lang.

Was dabei oft übersehen wird ist das Kind dahinter, sein Wesen, seine Talente, seine Begeisterung für Dinge, die vielleicht nicht im Lehrplan stehen, aber das Potenzial hätten, die Welt zu verändern. Ich habe dies alles oft erlebt - als Mutter, als Therapeutin, als Mensch.

Gib einem dieser Kinder eine Schnecke, einen Garten und die Frage: «Wie lebt eine Schnecke?» Und du wirst staunen. Es wird recherchieren, beobachten, notieren, präsentieren - mit einer Hingabe, die Lehrer:innen zu Tränen rühren könnte.

Aber das wiederum wird im Mathetest nicht abgefragt.

Ein besonderes Kind ist kein kaputtes Kind

Diese Kinder sind nicht weniger, sondern sehr oft mehr. Mehr Energie, mehr Fragen, mehr Reibung - aber auch mehr Fantasie, mehr Kreativität, einschliesslich mehr Mut, anders zu denken. Ich nenne sie besondere Kinder. Sie sind da, um uns wachzurütteln. Um uns aus alten Mustern zu katapultieren. Um unser Denken aufzumischen. Und ja, manchmal bringen sie uns auch an den Rand des Wahnsinns - aber sie bringen uns auch weiter.

Eine Fähigkeit mit vielen Namen

ADHS, ADHD, HKS, POS ... Klingt ein bisschen wie ein Bestellformular bei einem Onlinehändler für seltsame Abkürzungen, oder?

Tatsächlich gibt es rund um das Thema ADHS viele Namen - je nachdem, wer gerade spricht oder schreibt. Und auch die Erklärungsansätze könnten kaum unterschiedlicher sein:

- Psychologen sprechen von Verhaltensmustern und arbeiten mit Verhaltenstherapie.
- Schulmediziner verschreiben gern schnell Medikamente wie z.B. Ritalin.
- Naturheilpraktiker sehen oft Allergien oder die Ernährung als Auslöser.
- Pädagogen wünschen sich manchmal einfach nur ein bisschen Ruhe.

Das Problem? Alle meinen irgendwie dasselbe - aber keiner benennt es gleich.

Die wichtigsten Begriffe kurz erklärt:

- **ADHS/ADHD/ADD** - Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder, zu Deutsch: Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung als internationale Bezeichnungen, die weltweit mit oder ohne den Begriff Hyperaktivität verwendet werden (vor allem von der WHO). Die Unterscheidung ist oft nicht ganz trennscharf.
- **HKS - Hyperkinetisches Syndrom**
Es ist besonders in Deutschland gebräuchlich. Klingt kompliziert, bedeutet aber fast dasselbe wie ADHS.
- **POS - Psychoorganisches Syndrom**
Dies ist ein Begriff, der früher besonders in der Schweiz verwendet wurde - inzwischen ist er weniger gebräuchlich.
- **MCD - Minimale cerebrale Dysfunktion**
Eine ältere medizinische Bezeichnung. Auch sie wird heute kaum noch verwendet.
- **Teilleistungsschwächen wie Legasthenie oder Dyskalkulie**
Auch das gehört für mich oft in den grossen, bunten Kreis der neurodiversen Besonderheiten - auch wenn das manche anders sehen. «Neurodivers» beschreibt die natürliche Vielfalt menschlicher Gehirne und Nervensysteme. Der Begriff stammt aus der Neurodiversitätsbewegung und betont, dass Unterschiede in Wahrnehmung, Denken, Lernen und Verhalten - etwa bei Autismus, ADHS, Dyslexie oder Hochsensibilität - keine Defizite, sondern Ausdruck menschlicher Vielfalt sind.

Beachte bitte auch das Glossar auf den Seiten 263 - 274 das Fachausdrücke und Abkürzungen erklärt.

Fazit: Chaos im Kopf - Klarheit im Herzen

Ja, die Begriffe sind verwirrend. Ja, die Meinungen gehen auseinander.

Aber: Du musst kein Experte sein, um ein besonderes Kind zu begleiten. Was Du brauchst, ist ein offenes Herz, einen wachen Blick- und die Bereitschaft, das Kind wirklich zu sehen. Nicht durch die Defizit-Brille, sondern mit echtem Interesse. Denn ein Etikett ist schnell verteilt. Das, was ein Kind wirklich ausmacht, steht auf keinem Diagnosebogen.

Meine Betrachtung

Egal, welchen Begriff wir benutzen - ADHS, ADS, hochsensibel oder neurodivers: Die Summe bleibt, wonach Menschen auf unterschiedliche Weise denken, fühlen und lernen, weil ihre Gehirne verschieden arbeiten. Der Prädikate sind viele: «zu laut», «zu wild», «zu verträumt» - die Realität bleibt dieselbe: Jedes Kind tickt anders. Nicht falsch. Nicht krank. Einfach anders.

Und genau das sehe ich als Geschenk - auch wenn es manchmal wie ein sehr laut verpacktes, widerspenstiges Geschenk daherkommt.

Ich glaube fest daran, dass die Welt mehr Kinder wie diese braucht. Kinder, die nicht stillsitzen, wenn sie lieber tanzen wollen. Kinder, die nach dem Warum fragen, obwohl jetzt gerade nicht der richtige Moment ist. Kinder, die uns mit ihrer Art zwingen, alte Muster zu hinterfragen. Und ehrlich gesagt: Welch ein Glück!

Mutter sein - zwischen Mutprobe und Meisterwerk

Ich bin Mutter von zwei dieser wunderbaren, intensiven, normsprengenden Wesen. Ich kann Dir sagen: Es war und ist eine Monsteraufgabe.

Kein Ziel in Sicht. Kein «Wenn-du-das-machst-dann-ist-alles-gut»- Plan. Wenig bis keine «das wächst sich aus»-Hoffnung. Was ich gefunden habe, ist ein Weg voller Umwege, Sackgassen, Stolpersteine - aber auch voller Herzensmomente, Wachstum und Stolz.

Wenn ich überhaupt ein Ziel benennen müsste, dann ist es wohl dieses: Meine Kinder stark genug zu machen, um ihren eigenen Weg zu gehen - trotz, oder gerade wegen des Schulsystems.

Hochsensibel. Hochbegabt. Hoch gefordert.

Was ich bei allen diesen besonderen Kindern sehe: Ihre Sinne sind scharf wie Adleraugen und empfindlich wie Seidenpapier.

Sie nehmen fast ungefiltert alles wahr - Geräusche, Gerüche, Gefühle, Spannungen. Genau darin liegt ihre grösste Herausforderung:

Wie soll ich mich abgrenzen, wenn ich alles gleichzeitig fühle, höre, sehe, denke?

Diese Kinder leben in einer Dauerflut von Reizen, die andere nicht einmal bemerken. Während es die Schule verlangt, dass sie sich konzentrieren, stillsitzen und einfach funktionieren, versuchen sie nur, nicht unterzugehen. Sie brauchen unsere Hilfe, unsere Geduld sowie unsere Bereitschaft, hinzuschauen ohne unmittelbar zu bewerten.

Das Zuhause ein trautes Nest, statt einem Schlachtfeld

Was diese Kinder mehr als alles andere brauchen, ist ein Ort, an dem sie einfach sein dürfen. Ohne Bewertung. Ohne «Du musst». Ohne «Warum kannst Du nicht einfach...?»

Wenn Du ihnen ein Nest baust, das nach Sicherheit duftet und nach bedingungsloser Annahme klingt, dann kannst Du gar nicht anders, als zu staunen, was sie Dir schenken: Vertrauen, Nähe und diesen einen Blick, der besagt: «Danke, dass Du mich siehst.»

Eltern sein ohne Superkräfte? Kaum möglich!

Ich wäre gerne die Mutter, die immer geduldig, liebevoll und ganz für meine Familienmitglieder da ist. Doch das bin ich nicht- und das ist auch okay so. Auch ich stosse - und zwar oft - an Grenzen.

Als Therapeutin weiss ich, wie viele Faktoren zusammenspielen müssen, damit ein Kind gut begleitet werden kann. Und wie individuell jeder Weg ist. Kein Rezept, keine Schablone, kein allgemeingültiger Ratgeber ersetzen den Blick aufs einzelne Kind.

Nicht selten - gerade in der Pubertät - braucht es einen helfenden Menschen, der von aussen als Begleitung für Dein Kind, für Dich oder gar für euch gemeinsam agiert.

Die Entwicklung verläuft nicht nach dem üblichen Muster: Manche Kinder überspringen das Krabbeln, gehen spät, wirken unkoordiniert, ungeschickt. Andere reagieren ungewöhnlich heftig auf Nähe oder Trennung. Das Bedürfnis nach Zuwendung ist gross - aber auch die Reizbarkeit. Spielen ist eher ein chaotisches Entladen von Energie als konzentriertes Tun.

Viele dieser Kinder sind innerlich ständig in Bewegung. Sie wollen alles - und können doch kaum bei etwas bleiben. Die Umgebung staunt oft: «So klein- und schon so anstrengend!». Doch es ist nicht das Kind, das anstrengend ist. Es lebt in einem Zustand ständiger Reizüberflutung - und reagiert und handelt entsprechend.

Schulzeit: Der Kontrast zur Norm wird spürbar

Mit dem Eintritt in die Schule verschärft sich für viele Familien die Situation. Die Unterschiede zu anderen Kindern werden sichtbarer. Jetzt beginnt ein Alltag, der auf Struktur, Regeln und Gleichmass setzt - Eigenschaften, die diesen Kindern oft schwerfallen.

Sie haben Mühe, sich zu konzentrieren, bleiben selten bei der Sache, wirken zerstreut oder träumerisch. Die Hefte sind unordentlich, die Schultasche ist ein Chaos. Die Hausaufgaben werden vergessen oder verweigert. Die Feinmotorik ist häufig eingeschränkt - Schreiben, Ausschneiden, Zeichnen wird zur Herausforderung. Auch das Gedächtnis scheint selektiv zu funktionieren: Komplexe Sachverhalte werden blitzschnell begriffen, einfache Anweisungen vergessen.

Im sozialen Miteinander zeigen sich weitere Besonderheiten. Diese Kinder haben oft Schwierigkeiten, sich in Gruppen einzufügen, können Grenzen schlecht erkennen oder respektieren. Sie wollen dazugehören - und verhalten sich doch oft so, dass sie anecken. Freundschaften sind selten beständig, Konflikte häufig.

Dabei fehlt es ihnen nicht an Mitgefühl. Im Gegenteil: Viele dieser Kinder spüren die Stimmung im Raum, noch bevor jemand etwas sagt. Nur: Wie sie damit umgehen, ist für ihre Umgebung oft schwer verständlich.

Emotionen und Impulse: alles ist « viel ».

Ein zentrales Merkmal vieler dieser Kinder ist ihre emotionale Intensität. Sie reagieren schnell, heftig, scheinbar unkontrolliert. Freude, Wut, Angst, Traurigkeit - alles ist stark, unmittelbar, roh. Die Frustrationstoleranz ist niedrig. Ein «Nein» kann ein Weltuntergang sein. Ein falsch belegtes Pausenbrot ist Auslöser für einen Wutanfall.

Gleichzeitig zeigen diese Kinder oft einen hohen Rededrang, können sich schwer bremsen, unterbrechen andere, verlieren sich in Details. Sie möchten alles sofort - und am liebsten alles auf einmal. Regeln gelten nur bedingt, Zeitgefühl ist kaum vorhanden. Sie verlieren Dinge, kommen zu spät, beginnen vieles - und beenden wenig.

Die Selbstkontrolle ist schwach ausgeprägt, die Impulse sind stark. Das alles ist nicht die Folge einer schlechten Erziehung - sondern es beruht auf einem anderen neurobiologischen Grundmuster.

In der Pubertät: verstärkte Suche, verstärkte Wucht

Im Jugendalter verändern sich viele dieser Auffälligkeiten sie verschwinden jedoch nicht. Statt körperlicher Unruhe treten nun emotionale Spannungen stärker in den Vordergrund. Die Jugendlichen wirken gelangweilt, unmotiviert, ohne Antrieb. Gleichzeitig zeigen sie grosse Sensibilität, Reizbarkeit und manchmal auch depressive Züge.

Sie schlafen spät ein, stehen schwer auf, haben Schwierigkeiten mit Autoritäten, hinterfragen alles und können einer Sache kaum folgen. Die Gefahr von Suchtverhalten steigt, ebenso die Anfälligkeit für Überforderung, Rückzug oder aggressivem Verhalten.

Oft schwanken sie zwischen Selbstüberschätzung und Mutlosigkeit, zwischen Rebellion und tiefer Unsicherheit. Die Suche nach Identität verläuft intensiv- und nicht selten konfliktreich.

Ein Muster erkennen - keine Schublade öffnen

Wichtig ist: Kein Kind zeigt alle diese Merkmale. Und: Viele Verhaltensweisen, die als auffällig beschrieben werden, können auch bei Kindern auftreten, die keine Diagnose haben.

Wenn aber über einen längeren Zeitraum viele dieser Eigenschaften auftreten, lohnt es sich, genauer hinzusehen. Nicht, um zu stigmatisieren - sondern um zu verstehen. Denn nur, wer versteht, kann wirksam begleiten.

Diese Kinder sind nicht defizitär. Sie funktionieren einfach anders. Sie denken, fühlen, reagieren auf eine Weise, die nicht ins klassische Schema passt. Und genau darin liegt ihre Besonderheit - und ihre Herausforderung.

Ein Gedanke

Was in der Schule, im Alltag oder im sozialen Miteinander als schwierig erlebt wird, ist oft der Ausdruck eines inneren Ungleichgewichts - oder einer aussergewöhnlichen Fähigkeit, die nicht in die üblichen Rahmen passt.

Diese Kinder brauchen Menschen, die bereit sind, hinter das Verhalten zu blicken. Menschen, die nicht fragen «Was stimmt nicht mit dir?», sondern: «Was brauchst du?»

Im nächsten Kapitel schauen wir gemeinsam auf die Hintergründe dieses Verhaltens. Was spielt sich in diesen Kindern ab? Was kann helfen? Und wie lässt sich ein Alltag gestalten, der diese Besonderheiten nicht bekämpft - sondern integriert?

Wie es sich anfühlt - Für Eltern und Kind

«Ich weiss nicht genau, was mit mir los ist. Ich bin wohl ein bisschen verrückt.»

«Ich nerve eigentlich alle, aber ich will das gar nicht.»

«In der Schule sehen mich alle an und denken, du bist ein Loser.»

«Ich kann lernen, und mein Kopf bleibt leer.»

Sätze wie diese stammen von Kindern zwischen fünf und vierzehn Jahren. Ihre Worte klingen leise, fast beiläufig - und doch steckt in ihnen eine tiefe Not. Sie erzählen von Unverständnis, Scham, Selbstzweifeln und einem Gefühl von Anderssein. Wer genau hinhört, erkennt die Dringlichkeit, die in diesen Stimmen mitschwingt: «Bitte, seht mich. Helft mir. Versteht mich endlich.»

Auch Eltern fühlen diese Not - mit jeder Zelle. Wenn ein Kind leidet, leidet die Familie mit. Oft beginnt alles noch recht unauffällig. Bis zum Schulalter lassen sich viele Verhaltensweisen gut auffangen. Übermütige Kinder toben sich draussen aus, zurückgezogene Kinder dürfen sich in ihrem Tempo entwickeln. Es gibt Raum für den eigenen Rhythmus, für Freiheit, für Individualität.

Doch mit dem Schuleintritt verändert sich das Bild. Der Raum wird enger, die Erwartungen klarer, die Normen strikter. Kinder sollen nun «funktionieren» - das heisst stillsitzen, zuhören, sich konzentrieren, mitmachen. Das System, das für viele Kinder schwierig ist, wird für andere zur täglichen Überforderung.