

SARAH OCKWELL-SMITH
DER VULKAN IN MEINEM KIND

SARAH OCKWELL-SMITH

DER VULKAN IN MEINEM KIND

A stylized icon of a volcano, represented by several short, jagged lines radiating from the top right of the word 'VULKAN'.

Wie wir Kinder
mit ADHS und starken Gefühlsausbrüchen
besser verstehen und unterstützen

Aus dem britischen Englisch
von Anya Lothrop und Christina Hackenberg



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.

Die Originalausgabe erschien erstmals 2025 unter dem Titel *Raising Attention* bei Piatkus, Großbritannien.

© 2026 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, D-81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de

Copyright © Sarah Ockwell-Smith, 2025
The moral right of the author has been asserted.
All rights reserved
Umschlaggestaltung: buxdesign GbR
Umschlagmotiv: © Getty Images/E+/stock_colors/Shutterstock.com
Innenteilabbildungen: © Creative Tahmina/stock.adobe.com
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-31261-0

www.koesel.de

INHALT

VORWORT VON MELANIE KLEFELDT	11
EINFÜHRUNG	13
Für wen ist dieses Buch gedacht?	15
Worum geht es in diesem Buch?	17
Um welche Altersgruppe geht es in diesem Buch?	22
Welche Qualifikationen bringe ich mit, um dieses Buch zu schreiben?	22
KAPITEL 1	
EXPLOSIVES VERHALTEN UND ADHS VERSTEHEN	25
Was ist Gentle Parenting?	27
Was meine ich mit explosivem Verhalten?	28
Haben alle Kinder mit explosivem Verhalten ADHS?	29
Weisen Kinder mit ADHS immer explosives Verhalten auf?	30
Woran erkennst du, dass dein Kind ADHS hat?	30
Solltest du dein Kind diagnostizieren lassen?	31
Das Für und Wider einer Diagnose abwägen	32
Sollte man ADHS als Störung bezeichnen?	37
Ist es ADHS oder ADS?	38
ADHS bei Mädchen ist anders	39
Unser Weg zur Diagnose	41

Mit oder ohne Medikamente?	45
Begleiterscheinungen	49

KAPITEL 2

MYTHEN UND VERSCHWÖRUNGSTHEORIEN

WIDERLEGEN 59

»ADHS ist eine erfundene Bezeichnung für unartige, schlecht erzogene Kinder« 60

»ADHS ist nur ein Vorwand für faule Eltern, damit sie ihre Kinder mit Medikamenten ruhigstellen können« 63

»ADHS ist ein Vorwand für Eltern, um Sozialleistungen zu erhalten« 64

»ADHS wird heute total überdiagnostiziert« 66

»ADHS wird durch Impfungen in der frühen Kindheit verursacht« 67

»ADHS ist lediglich undiagnostiziertes Trauma aus der Kindheit« 68

»ADHS wird durch giftige Chemikalien verursacht« 71

»ADHS ist in Wahrheit eine Schlafstörung« 72

»ADHS wird durch schlechte Ernährung verursacht« 73

»Von ADHS sind eigentlich nur Jungen betroffen« 75

»ADHS wird durch zu viel Bildschirmzeit verursacht« 76

»ADHS kann mit alternativen Ansätzen geheilt werden« 77

»Wir liegen doch alle irgendwo im Spektrum« 79

»ADHS ist eine Superkraft« – oder? 79

Wie du am besten mit unerwünschten Ratschlägen und Meinungen von anderen umgehst 82

KAPITEL 3

DEIN KIND KANN NICHTS DAFÜR

87

Wie fühlen sich Kinder mit explosivem Verhalten? 91

Der Teufelskreis der Scham 99

Warum wir das Wort »ungezogen« aus unserem Vokabular streichen müssen	100
Verhalten ist Kommunikation	103
Exekutive Funktionen – verzögerte Entwicklung von Fertigkeiten	104
ADHS: Ein kurzer Überblick über Neuropsychologie und Genetik	106

KAPITEL 4

EXPLOSIVES VERHALTEN VERHINDERN	111
Der »Verhaltensbaum«	113
Selbstwertgefühl aufbauen	129
Gib deinem Kind Sicherheit	138

KAPITEL 5

TIPPS, WENN DEIN KIND DIE KONTROLLE VERLOREN HAT	145
Warum Bestrafung nichts bringt	146
Wie sieht es mit Belohnung aus?	149
Einige schnelle Beruhigungstechniken	156
Die heilende Kraft der Natur	162
Geschwister unterstützen	164
»Rupture and Repair«	167

KAPITEL 6

ADHS, EXPLOSIVES VERHALTEN UND DIE SCHULE	171
Das Problem mit den meisten Methoden des Verhaltensmanagements in der Schule	174
Besseres Verhalten in der Schule durch alternative Ansätze	181
Maskieren in der Schule	189
Hausaufgabenprobleme	191
Wenn sich dein Kind weigert, zur Schule zu gehen	193

Die Wahl der Schule	195
Und wenn du mit der Schule deines Kindes unzufrieden bist?	197

KAPITEL 7

SCHWIERIGKEITEN BEIM SCHLAFEN	203
Der Abwärtsspirale beim Schlafmangel	205
Häufig vorkommende Schlafprobleme bei ADHS verstehen	206
Das Schlafbedürfnis verstehen	209
Chronotypen	212
»Restless-Legs-Syndrom« und »periodisches Bewegungsdrang-Syndrom«	212
Parasomnie	213
Hilfreiche alternative Methoden beim Einschlafen	214

KAPITEL 8

UNSERE EIGENE MASKE ABLEGEN	227
Unsere Kinder halten uns einen Spiegel vor	229
Meine eigene Geschichte	231
ADHS bei Frauen – versteckt, falsch diagnostiziert und missverstanden	236
Heilung deines neurodivergenten inneren Kindes	238
Das Leben als neurodivergenter Elternteil	243

KAPITEL 9

ES IST NICHT DEINE SCHULD	251
Die »Kühlschrankschmutter«	253
Sexismus und traditionelle Elternrollen	254
Empfehlungen aus Erziehungskursen	255
Heilsversprechen in der Werbung	257
Die schlecht informierten Ansichten von anderen	258

Die mangelhafte Ausbildung von Lehrern in Sachen kindliches Verhalten	260
Der Wunsch nach schnellen Lösungen	262
Der Fluch des Vergleichens	263
Das fehlende Dorf	264
Und wenn du <i>doch</i> Fehler gemacht hast?	265

KAPITEL 10

ERSCHÖPFUNG, SCHULDGEFÜHLE, SCHAM UND VERZWEIFLUNG

Containment und Co-Regulieren, wenn unser Fass am Überlaufen ist	271
Die gesündere Alternative zu Selbstfürsorge	275
Als ich einmal beinahe als Drogendealerin verhaftet worden wäre ...	277
Gut genug ist besser als perfekt	279
Schamgefühle als Eltern	280
Burnout – und was man tun kann, wenn man nichts mehr zu geben hat	283
Die Kraft, loszulassen	287
Loslassen – Lektionen aus der Natur	288

EINIGE WORTE ZUM SCHLUSS

RESSOURCEN

REGISTER

ANMERKUNGEN



VON MELANIE KLEFELDT

Liebe Leserin, lieber Leser,
wenn du dieses Buch in den Händen hältst, ist das vermutlich nicht dein allererstes Bemühen, das oft explosive Verhalten deines Kindes besser verstehen und besänftigen zu können. Möglicherweise sind die vulkanähnlichen Ausbrüche deines Kindes etwas, das schon länger eure gesamte Familie beschäftigt. Du bist erschöpft, und vielleicht verlierst du regelmäßig selbst die Nerven. So geht es nämlich vielen Eltern, mit denen ich in meiner täglichen Arbeit als Elternberaterin in Kontakt komme, und auch mir selbst ist das als neurodivergente Mutter eines Kindes mit ADHS nicht fremd. Um dir helfen zu können, ist es daher unverzichtbar, einen Schritt zurückzutreten und hinter das Verhalten deines Kindes zu schauen.

Sarah Ockwell-Smith zählt zu den bekanntesten britischen Stimmen im Bereich beziehungsorientierter Erziehung. Das Gentle Parenting, das sie maßgeblich begrifflich geprägt hat, wird hierzulande jedoch nach wie vor oft missverstanden als weichgespültes Nachgeben oder sogar grenzenloses Gewähren/Laissez-faire. Dieses Buch zeigt uns anschaulich, dass aber etwas vollkommen anderes gemeint ist: ein gutes Verständnis der kindlichen Neurobiologie und eine elterliche Haltung, die den Kindern in ihrer Entwicklung unterstützend statt bewertend

und strafend zur Seite steht. Kinder mit ADHS und explosivem Verhalten brauchen nämlich auch meiner Ansicht nach keine andere Erziehungsform. Ich denke, sie brauchen das Gentle Parenting sogar noch viel dringender als andere, und ich sage gern: Unsere Kinder lassen sich nicht in eine bessere Selbststeuerung hineinbestrafen. Das Festhalten an veralteten Erziehungskonzepten mit Konsequenzen, die vor allem bei Kindern mit ADHS nicht nur wirkungslos, sondern potenziell schädlich sind, ist jedenfalls ein Irrweg. Das wird auch schmerzlich sichtbar durch Erzählungen aus der Schulzeit ihres eigenen Kindes, das sie in Zitaten zu Wort kommen lässt. Deshalb schaut Ockwell-Smith liebevoll und ohne Schuldzuweisungen mit uns hin und stellt uns Fragen, deren Antworten vielleicht erst mal unbequem sind, uns langfristig aber entlasten. Und sie zeigt uns auch, was explosives Verhalten beim Kind über das System aussagt, das es umgibt, nicht nur über das Kind selbst.

Wohltuend ist zudem der konsequente Blick auf uns als Eltern. Auf unsere Schuldgefühle, Versagensängste, schlafloses Wachliegen und die Erschöpfung, die dazu führen kann, dass wir uns – wenn wir ehrlich sind – manchmal problematischer verhalten als unsere Kinder. Unter anderem deshalb ermutigt sie Eltern, nicht einfach immer nur noch mehr zu tun, sondern auch mal bewusst zu schauen, was man loslassen kann (und wie). Auch dadurch ist dieses Buch ein ermutigender, verständnisvoller, fast schon umarmender Begleiter, sowohl für Eltern, Großeltern als auch für Fachkräfte. Und ganz besonders ist es ein Buch für alle, die aufgehört haben, zu glauben, dass mehr Strenge die richtige Antwort auf emotionale Not ist.

Melanie Klefeldt



EINFÜHRUNG

Eltern, deren Kind explosives Verhalten an den Tag legt, befinden sich häufig auf einem einsamen Pfad. Ich möchte dir zu Beginn dieses Buches versichern, dass du nicht allein bist, selbst an den Tagen, an denen du dich isoliert und ausgegrenzt fühlst. Ich wünschte, ich könnte dir aus diesen Seiten heraus eine Umarmung schenken, denn du hast sie sicher nötig.

Vielleicht hast du schon von mir gehört – die Expertin für Gentle Parenting (also sanfte und bedürfnisorientierte Erziehung), der es vor allem darum geht, immer die Ruhe zu bewahren und ein gutes Vorbild zu sein –, und vielleicht glaubst du, dass ich durch irgendein besonderes Talent immer alle Antworten parat habe. Aber wie so vieles, was man online über Erziehung liest, ist das nur Schein. Hinter der Fassade der Gelassenheit verberge ich seit über zwei Jahrzehnten ein Geheimnis: meinen eigenen Kampf.

Als Mutter war ich oft genug am Tiefpunkt – und habe mich noch ein paar Stockwerke tiefer gegraben. Es gab Tage (und zwar nicht zu wenige, um ehrlich zu sein), an denen ich mich gefragt habe, was mir das Recht gibt, anderen Ratschläge zu erteilen. Tage, an denen andere Experten angedeutet haben, dass ich eine schlechte Mutter bin, oder die Schulleitung gesagt hat, dass *ich* das Problem bin. (Ich werde später noch ausführlich über das

Gaslighting sprechen, dem viele von uns – und vermutlich auch du – als Eltern eines explosiven oder neurodivergenten Kindes ausgesetzt sind.) Und es hat Tage gegeben, an denen ich wirklich das Gefühl hatte, dass ich nicht mehr kann. Ich habe diese Tatsache bisher aus mehreren Gründen nicht öffentlich gemacht. Zuerst aus Respekt meinem Kind gegenüber (mein Sohn ist inzwischen erwachsen und teilt unsere Geschichte gern mit euch). Zweitens, weil es für mich zu schmerzhaft und zu akut zum Teilen war (inzwischen fühle ich mich bereit, darüber zu sprechen). Und zuletzt kann man sich, ehrlich gesagt, nicht wirklich Erziehungsexpertin nennen, wenn man zugibt, wie sehr man selbst in seiner Mutterrolle immer wieder zu kämpfen hat, oder?

Du fragst dich vielleicht, warum ich jetzt also trotzdem dieses Buch schreibe. Mir ist inzwischen klar geworden, wie wichtig es für Eltern ist, ihre eigenen Unzulänglichkeiten anzunehmen und über die schwierigen Tage zu sprechen. Die Entwicklung meiner Familie ist inzwischen weit genug fortgeschritten, dass es für mich nicht mehr schmerzhaft ist, darüber zu reden. Mein Sohn ist nun, wie gesagt, alt genug, seine uneingeschränkte Zustimmung zu erteilen, wenn ich euch über seine Schwierigkeiten berichte. Und ich bin mir sicher, dass ich Erkenntnisse und Erfahrung gewonnen habe, die dir helfen werden. Ich glaube außerdem, dass dieses Buch dringend benötigt wird. Als ich selbst auf der Suche nach Informationen darüber war, wie ich mich als Mutter eines Kindes mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und explosivem Verhalten zu rechtfinden kann, fand ich nur veraltete, verhaltensorientierte und autoritäre Ratschläge, die mir im Herzen wehtaten und das Befinden (und Verhalten) meines Sohnes deutlich verschlechterten. Die Erziehungskurse, zu denen mich mehrere Berater nötigen wollten, waren ähnlich schaurig.

Wir müssen die Art, wie wir in unserer Gesellschaft über ADHS und Verhaltensauffälligkeiten in der Kindheit sprechen, radikal überdenken und den Umgang mit Betroffenen – sowohl den Kindern als auch den Eltern – drastisch verändern. In den letzten Jahren habe ich mich immer mehr dazu berufen gefühlt, zu dieser Veränderung beizutragen. Dieses Buch soll mein Beitrag dazu sein. Es ist außerdem die Ermutigung, die virtuelle Umarmung und das vorurteilsfreie offene Ohr, das ich mir an meinem Tiefpunkt selbst so sehr gewünscht hätte. Ich hoffe, dass ich dir damit ein wenig wieder auf die Beine helfen kann.

Für wen ist dieses Buch gedacht?

Kurz gesagt ist dieses Buch für alle Erwachsenen gedacht, die sich um ein Kind mit explosivem Verhalten kümmern, ob dieses eine ADHS-Diagnose erhalten hat oder nicht. Du wirst hier eine Fülle an Informationen über ADHS finden, aber der Inhalt dieses Buches trifft ebenso bei anderen Diagnosen zu, wenn dein Kind sich noch im Anfangsstadium der Diagnostik befindet oder wenn ihr überhaupt keine Diagnose erhalten habt. Verzeih mir bitte auch, wenn ich gelegentlich nur von ADHS und nicht von explosivem Verhalten spreche – was ich hier beschreibe, betrifft alle eben genannten Szenarien.

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Kinder betreuen, welche Probleme damit haben, ihr Verhalten zu regulieren, Kinder, die zu Anfällen von Aggression neigen (zum Beispiel schlagen, treten, beißen, werfen von Gegenständen, schubsen, Dinge zerstören), die impulsiv handeln, Anweisungen nicht befolgen, häufig die Regeln missachten, aufsässig sind und (auch verbal) destruktives Verhalten zeigen. Es ist dabei egal, ob es sich um

dein eigenes Kind handelt oder um ein Kind, das du in deiner Obhut hast oder unterrichtest. So oder so wirst du hier konkrete Hilfe bei der Erziehung deines eigenen Kindes finden.

Dies ist ein Buch für Erwachsene, denen Kinder wichtig sind, Erwachsene, die Kinder und deren so häufig als »ungezogen« bezeichnetes Verhalten verstehen möchten. Es ist ein Buch für Menschen, die Kindern helfen wollen und die bereit sind, dazu ihr eigenes Verhalten und ihre Glaubenssätze zu verändern. Und zu guter Letzt ist dieses Buch ein Liebesbrief an Kinder mit ADHS und Kinder, die ihr Verhalten nicht regulieren können – und an die Erwachsenen in ihrem Leben, die für sie sorgen und sie lieben.



Ein kurzer Hinweis zum verwendeten Vokabular

Ich verwende in diesem Buch die Begriffe neurotypisch und neurodivergent. Falls du damit nicht vertraut bist, möchte ich die Wörter kurz erklären:

Neurotypisch: Dieser Begriff umschreibt Menschen, deren Gehirn sich so entwickelt, wie es anhand neurophysiologischer Standards zu erwarten ist. Diese Menschen lernen, handeln und nehmen ihre Umwelt so war, wie es der gesellschaftlichen Norm entspricht.

Neurodivergent: Dieses Wort bezeichnet Menschen, deren Gehirn anders verdrahtet ist als das eines neurotypischen Menschen, deren Verhalten von der gesellschaftlichen Norm abweicht und die ein anderes Lernverhalten und ein anderes Verständnis der Welt an den Tag legen.

Worum geht es in diesem Buch?

Ich beginne erst einmal damit, worum es *nicht* geht. Du wirst hier keine ausführlichen Erklärungen dazu finden, wie du dein Kind mit ADHS diagnostizieren lassen kannst, wie du einen individuellen Förderplan durchsetzt oder wie du mit der rechtlichen Diskriminierung einer Beeinträchtigung umgehst. Diese Aspekte habe ich aus vier Gründen außer Acht gelassen:

Erstens möchte ich das Rad nicht neu erfinden. Es gibt unzählige ausgezeichnete Einrichtungen und Organisationen, die Hilfe und Rat zu diesen Themen anbieten. Statt diese Informationen zu wiederholen, verweise ich im Abschnitt »Ressourcen« (siehe S. 297) an die betreffenden Stellen. Zweitens ist mir klar, dass nicht alle meine Leser*innen so wie ich in England leben. Statt dir also Ratschläge zu erteilen, die stark auf Großbritannien bezogen sind, möchte ich hier Informationen anbieten, die dir helfen werden, egal, wo du dich auf der Welt befindest (wobei du auf Seite 297 auch einige länderspezifische Ressourcen finden wirst). Drittens hoffe ich auf eine Veränderung in der Art, wie unsere Gesellschaft Neurodivergenz und Kinder mit besonderem Förderbedarf behandelt. Alles, was ich also zu Diagnosemöglichkeiten und schulischer Förderung schreiben könnte, wird also hoffentlich bald veraltet sein (die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt). Und viertens möchte ich mit diesem Buch eine konkrete Anleitung dazu geben, wie du Kinder mit impulsivem, ja explosivem Verhalten liebevoll betreuen kannst. Von diesem Kernthema möchte ich nicht mit Ausflügen zu medizinischer Versorgung, Bildungspolitik oder unterschiedlichen rechtlichen Systemen ablenken. Mein Fokus liegt darauf, Bewusstsein und Verständnis dafür zu schaffen, warum manche Kinder sich auf bestimmte Art verhalten und was Eltern tun können, um ihnen zu helfen.

Als ich in deiner Situation war, wollte ich einfach nur, dass mir jemand zuhört und mich unterstützt, und dass jemand, der schon einmal in der gleichen Lage war, mir Tipps gibt, wie ich meinem Kind helfen kann, und mir ein paar Tricks zeigt, wie ich selbst besser damit klarkomme. Und genau das werde ich mit diesem Buch tun – ohne Ablenkung durch andere Themen.

Was *wirst* du also in diesem Buch finden?

Ich möchte dir hier einen Überblick darüber geben, worum es in den folgenden Kapiteln gehen wird.

Wir werden im ersten Kapitel mit einer Erkundung von ADHS und explosivem Verhalten beginnen und uns die Frage stellen, woran du erkennst, dass dein Kind ADHS hat und wann – wenn überhaupt – du eine Diagnose einholen solltest. Zwar richtet sich der Anfang dieses Kapitels an diejenigen, deren Kind noch keine Diagnose erhalten hat, aber kurz darauf werden wir auch alle einbeziehen, die auf diesem Weg schon weiter vorangeschritten sind und die ein Kind mit einer ADHS-Diagnose betreuen. In diesem Kapitel werden wir uns auch mit zusätzlichen Herausforderungen beschäftigen, die oft mit ADHS einhergehen, wie zum Beispiele Autismus, Störungen der Sinnesverarbeitung (SPD) oder *Pathological demand avoidance* (PDA), also die zwanghafte Vermeidung von Anforderungen. Sehr häufig werden diese Begleiterscheinungen bei der ursprünglichen Diagnose übersehen. Auch wenn es im ersten Kapitel um Diagnosen geht, bin ich doch fest davon überzeugt, dass alle Kinder als Individuen mit eigenen Bedürfnissen behandelt werden sollten, statt sie medizinisch zu vereinheitlichen, zu stereotypisieren und pauschal zu etikettieren (ein Aspekt, auf den wir in diesem Kapitel, ja eigentlich im gesamten Buch näher eingehen werden).

Das zweite Kapitel geht auf die vielen Mythen und Missverständnisse ein, die Kinder mit ADHS und explosivem Verhalten

umgeben, von Bildschirmzeit zu Impfungen, von stark verarbeiteten Nahrungsmitteln zu Bewegungsmangel und schließlich zu dem neuen Lieblingsschlagwort: Kindheitstrauma. Nahezu jeder scheint eine eigene Meinung zu den Ursachen von ADHS zu haben und dazu, wie vorschnell die Diagnose heute gestellt wird. Dieses Kapitel will die Spreu vom Weizen trennen, die Fakten und die Realität von ADHS aufzeigen. Ich gebe dir hier auch ein paar Tipps, wie du mit Menschen umgehen kannst, die dich ständig unaufgefordert mit Ratschlägen und absurden Meinungsäußerungen bombardieren.

Das dritte Kapitel habe ich »Dein Kind kann nichts dafür« genannt. Ich bin der Meinung, dass wir, wenn wir Kindern helfen wollen, ihr Verhalten zu regulieren, mit den Schuldzuweisungen aufhören müssen. Zu viele Kinder werden als »unartig« abgestempelt. Wir bestrafen und rügen sie, halten ihnen Vorträge und reden ihnen gut zu – alles in der Hoffnung, sie würden dadurch ihr Verhalten den Erwartungen der Erwachsenen anpassen. Wenn sie sich dann unweigerlich doch anders verhalten, finden sie sich in einem Teufelskreis aus Versagen, Bestrafung, Enttäuschung und einem angeknacksten Selbstwertgefühl wieder. Das Wichtigste, was Eltern und Betreuende von Kindern mit mangelnder Impulskontrolle verstehen müssen, ist dies: Egal wie sehr sie sich wünschen, ihre Kinder mögen sich besser verhalten – ich bin mir ganz sicher, dass die Kinder selbst sich das noch viel mehr wünschen. In diesem Kapitel werden wir einige der tief liegenden Gründe für das schwierige Verhalten untersuchen, das du so häufig bei deinem Kind beobachtest. Wir werden außerdem darüber sprechen, warum es nicht nur sinnlos ist, den Kindern die Schuld zu geben, sondern voraussichtlich alles nur noch schlimmer macht.

In Kapitel 4 werden wir versuchen, die Ursachen für das explosive Verhalten deines Kindes zu ergründen, die Auslöser

dieses Verhaltens zu erkennen und mit deinem Kind zusammenzuarbeiten, um emotionale Zusammenbrüche und Gefühlsausbrüche zu vermeiden. Natürlich ist dies nicht immer möglich. Deshalb befasst sich Kapitel 5 mit Bewältigungsstrategien für dich, wenn das Verhalten deines Kindes außer Kontrolle gerät und du auch bei dir einen Kontrollverlust befürchtest. Wir werfen darin außerdem einen Blick auf deine anderen Kinder und wie du ihnen helfen kannst, vor allem, wenn sie neurotypisch sind. In diesen beiden Kapiteln kommen wir wirklich zur Sache, mit einer Vielzahl von praktischen Tipps, wie du mit dem Verhalten deines Kindes umgehen und arbeiten kannst. Bitte gib jedoch nicht der Versuchung nach, die Kapitel davor zu überspringen – Kapitel 4 und 5 werden viel mehr Sinn ergeben, wenn du zuvor die ersten drei Kapitel gelesen hast.

Im sechsten Kapitel wenden wir uns der Bildung zu, genauer gesagt der Frage, wie du deinem Kind helfen kannst, trotz seines explosiven Verhaltens in der Schule zu überleben (und idealerweise sogar erfolgreich zu sein). Wir werden besprechen, wie ihr mit Verhaltenskonzepten der Schule und Lehrer*innen umgehen könnt, sodass dein Kind profitiert. Wir werden uns außerdem mit Schulverweigerung und Alternativen zur Regelschule befassen, die für dein Kind besser geeignet sein können. Eltern und Betreuende von Kindern mit ADHS und undiagnostiziertem explosiven Verhalten bereitet nicht nur das Verhalten tagsüber Probleme – auch nachts kann es schwierig sein. Schlafstörungen sind unter neurodivergenten Kindern weitverbreitet. Daher beschäftigt sich Kapitel 7 mit diesem Thema und behandelt alles von der Weigerung, ins Bett zu gehen, über Einschlaf- und Durchschlafprobleme bis hin zu den vielen Möglichkeiten, wie du deinem Kind helfen kannst, seine (und vielleicht auch deine) Schlafqualität zu verbessern.

In den letzten drei Kapiteln wenden wir uns von den Kindern weg hin zu uns selbst, den Erwachsenen. In Kapitel 8 werden wir die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass nicht nur unsere Kinder eine diagnostizierbare Divergenz aufweisen könnten. Denn Neurodivergenz ist häufig erblich (wir werden in den Kapiteln 1 und 3 darüber sprechen) und die Wahrscheinlichkeit, dass du selbst oder ein Mitglied des näheren Familienumfeldes des Kindes eine Beeinträchtigung hat, von der es selbst nichts weiß, ist recht hoch. Diese Menschen haben sich dann häufig lebenslang ein wenig »anders« gefühlt, sind aber nie diagnostiziert worden. Ich habe dieses Kapitel »Unsere eigene Maske ablegen« genannt, da Eltern häufig erst mit der Diagnose ihres Kindes viele Dinge zu verstehen beginnen, die sie selbst in ihrem Leben beobachtet haben. Oft lernen sie sich selbst erst in diesem Moment wahrlich kennen.

Das neunte Kapitel widmet sich der These, dass das schwierige Verhalten – entgegen der gesellschaftlichen Meinung – selten auf die Eltern zurückzuführen ist. Eltern von Kindern mit ADHS und undiagnostiziertem explosiven Verhalten waten fast immer in einem Sumpf aus Vorwürfen und Schuldgefühlen. Habe ich etwas falsch gemacht? War ich nicht gut genug? Ist es deine Schuld? Seid ihr schlechte Eltern? Lass dir hier und jetzt gesagt sein: Dich trifft keine Schuld. In Kapitel 9 werden wir darüber noch genauer sprechen und hoffentlich an einen Punkt gelangen, wo du endlich damit aufhörst, dir selbst die Schuld zu geben.

In Kapitel 10 geht es schließlich um dich. Wir werden in diesem letzten Kapitel Gefühle besprechen, die Eltern von Kindern mit ADHS und explosivem Verhalten plagen, von Verzweiflung und Erschöpfung bis hin zu Schuldgefühlen und Scham. Eine der wichtigsten Botschaften in diesem Buch, die du immer und

immer wieder lesen wirst, ist diese: Wir müssen unsere Kinder akzeptieren, wie sie sind, und aufhören, sie verändern zu wollen. Unsere Kinder können wir nicht verändern, aber wir können versuchen, unsere eigenen Gefühle und Handlungsweisen umzuwandeln. Ich hoffe, dass dir dieses Kapitel genau dabei helfen wird. Du wirst von mir keinen zusätzlichen Druck oder Schuldzuweisungen erfahren (davon tust du dir sicher selbst schon genug an), nur Mitgefühl und Unterstützung.

Um welche Altersgruppe geht es in diesem Buch?

Um alle. Es ist egal, ob dein Kind vier, 14 oder 20 Jahre alt ist. In diesem Buch geht es darum, dein Kind auf seinem aktuellen Entwicklungsstand zu verstehen und mit ihm gemeinsam daran zu arbeiten, sein Verhalten zu verbessern und dabei gleichzeitig dein Verständnis und dein Selbstvertrauen als Mutter oder Vater zu bestärken. Das Alter spielt dabei keine Rolle.

Welche Qualifikationen bringe ich mit, um dieses Buch zu schreiben?

Diese Frage hat mir jemand in den sozialen Medien gestellt, als ich dieses Buch ankündigte, und sie hat mich sehr beschäftigt. Das Impostor-Syndrom ist mein ständiger Begleiter (mehr dazu in Kapitel 8). Ich habe mich nicht nur deshalb jahrelang davor gedrückt, dieses Buch zu schreiben, weil ich meinen Sohn schützen wollte und noch in der Verarbeitung all dessen steckte, was wir durchgemacht haben. Vor allem habe ich mir immer wieder

auch die Frage gestellt, ob ich einem solchen Projekt überhaupt gerecht werden könnte. Nach viel mehr Grübeln, als eigentlich nötig gewesen wäre, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass ich es kann. Ich gehe diesen Weg nun seit über zwei Jahrzehnten. Es gibt kaum Literatur zum Thema, die ich nicht gelesen habe, oder Hürden, die wir nicht gemeinsam überwunden haben. Du wirst auf diesen Seiten viele unserer Erfahrungen und Gedanken kennenlernen. Im Gegensatz zu den Büchern, die ich bisher geschrieben habe, teile ich hier deutlich mehr Persönliches.

Mir war es immer wichtig, nur über Themen zu schreiben, mit denen ich persönliche Erfahrung habe. Und ich habe jede Menge Erfahrung darin, ein Kind mit ADHS großzuziehen. Gleichzeitig bin ich mir auch der Wünsche der neurodivergenten Community sehr bewusst, vor allem des Anspruchs, »nothing about us without us« (nichts über uns ohne uns) zu schreiben. Ich bin daher den vielen Kindern und Erwachsenen mit ADHS, die mit ihren Geschichten zu diesem Buch beigetragen haben, zu tiefstem Dank verpflichtet. Um wirklich zu verstehen und um Kinder mit ADHS und undiagnostiziertem explosiven Verhalten am besten zu unterstützen, müssen wir ihnen zuhören und aus ihren Erfahrungen lernen.

Ich würde diese Einführung gerne mit einigen Worten meines Sohnes Flynn an dich beschließen, der 2025, zum Zeitpunkt der Veröffentlichung der englischen Ausgabe, 21 Jahre alt ist. Flynn erhielt die Diagnose ADHS mit 14 Jahren, acht lange Jahre nachdem ich den Ärzten erstmals von meinem Verdacht erzählt hatte.



Ich glaube, man muss das Kind so annehmen, wie es ist, anstatt zu versuchen, es zu verändern. Verständnis und Geduld helfen dabei am meisten.



EXPLOSIVES VERHALTEN UND ADHS VERSTEHEN

Ich war lange nicht sicher, wie ich dieses Buch beginnen sollte. Es erscheint mir aber logisch, in diesem ersten Kapitel explosives Verhalten zu erklären und zu überlegen, ob sich dahinter vielleicht eine undiagnostizierte ADHS verbirgt. Wenn dein Kind bisher keine Diagnose erhalten hat, bist du vielleicht auf der Suche nach Hilfe. Du möchtest vermutlich wissen, wie ihr zu einer Diagnose kommt und wie du diese dann in deine Erziehung einbeziehen kannst. Wenn dein Kind bereits diagnostiziert ist, suchst du vielleicht ein Buch, dass dir Anleitung gibt, wie du dein Kind am besten unter Kontrolle bekommst.

Kinder mit ADHS bilden keine homogene Gruppe. Sie brauchen nicht alle das Gleiche von ihren Eltern oder Betreuenden. Jedes von ihnen hat seine ureigenen Bedürfnisse und die Diagnose ADHS sollte diese nicht aushebeln. Mir erscheint daher der Ansatz am sinnvollsten, dir zu helfen, dein wunderbares, einzigartiges Kind zu verstehen, und zu lernen, wie du seinen (und deinen) Bedürfnissen am ehesten gerecht werden kannst. Wenn ich mich mit Eltern unterhalte, verwende ich gerne ein Bild: Es ist wie mit dem Pflegen von Pflanzen. Als Hobbygärtnerin habe ich schnell gelernt, dass ich meinen Hortensien, damit sie gedeihen, nicht die gleiche Erde, Düngung und Pflege zukommen

lassen darf wie meinen Fliederbüschen. Zwar sind beides mehrjährige Blütensträucher, aber sie haben unterschiedliche Bedürfnisse. Das Gleiche gilt für Kinder mit ADHS. Am Tag nach der Diagnose ist dein Kind genauso einzigartig wie am Tag davor. Was manchen Eltern mit ADHS-Kindern hilft, mag bei dir und deinem Kind nicht funktionieren. Wir müssen immer als Erstes das Individuum sehen.

Ich habe dieses Buch nicht mit einem diagnostischen, sondern mit einem inklusiven Fokus geschrieben, einem, der dein Kind, seine Bedürfnisse, seine Gefühle und seine Erfahrungen in den Mittelpunkt stellt. Beim Lesen der einzelnen Kapitel wirst du sehen, dass die Vorschläge darin genauso für Kinder mit ADHS-Diagnose gelten wie für Kinder ohne. Seit vielen Jahren bitten mich Eltern, »ein Gentle-Parenting-Buch für Kinder mit ADHS zu schreiben«. Ich habe lange gezögert, denn meiner Meinung nach funktioniert Gentle Parenting für alle Kinder – das Wunderbare daran ist, dass es kein Patentrezept ist, sondern sich den Bedürfnissen flexibel anpasst. Eine Diagnose ändert daran nichts. Allerdings habe ich über die Jahre festgestellt, dass Erziehungsratgeber für Kinder mit ADHS häufig das genaue Gegenteil von Gentle Parenting propagieren. Dort wird auf strikte Disziplin und Bestrafung gesetzt. Wenn ich ehrlich bin, trifft der Großteil der Anregungen in diesem Buch auf alle Kinder zu, auch auf die neurotypischen. Trotzdem bin ich der Meinung, dass Eltern von Kindern mit ADHS oder undiagnostizierter mangelnder Impulskontrolle ein wenig mehr Führung dabei brauchen, Gentle Parenting sinnvoll umzusetzen.

Was ist Gentle Parenting?

Im letzten Jahrzehnt hat sich das Bewusstsein für sanfte, Bedürfnisorientierte Erziehungsmethoden rasant ausgebreitet und zieht seitdem die Aufmerksamkeit der Medien auf sich. Leider haben sich mit zunehmender Beliebtheit auch immer mehr Mythen und Missverständnisse ausgebreitet. Tatsächlich erkenne ich das, was in den sozialen Medien oder der Sensationspresse als Gentle Parenting thematisiert wird, kaum wieder. Für mich ist es viel einfacher. In meinem Buch *The Gentle Parenting Book*, das 2016 erschienen ist, habe ich Gentle Parenting anhand von vier Grundsätzen definiert: Verständnis, Mitgefühl, Respekt und Grenzen. Es geht um Verständnis für die neurologischen und körperlichen Möglichkeiten eines Kindes, sodass wir unsere Erwartungen auf einem Niveau halten können, das für das Kind realistisch und haltbar ist. Es geht um Mitgefühl für das, was das Kind erlebt, und darum, seine Gedanken und Gefühle sowie unsere eigenen einzubeziehen. Es geht darum, dass Erwachsene Kinder ganz selbstverständlich mit Respekt behandeln, statt von ihnen blinden Gehorsam zu erwarten. Und schließlich geht es darum, den Fokus auf die so immens wichtigen Grenzen zu legen, anhand derer wir unseren Kindern Dinge beibringen, sie leiten und ihnen Sicherheit geben können.

Gentle Parenting ist meiner Meinung nach der einzig effektive Weg, Kinder mit ADHS und explosivem Verhalten zu erziehen, denn es ist die einzige Methode, die wirklich auf ihre Neurodivergenz, ihre Art, die Welt zu erleben, ihre Gefühle und Motivationen sowie auf das Stigma und die Vorurteile eingeht, denen sie täglich ausgesetzt sind. Alle Kinder verdienen einen respektvollen Umgang, aber am meisten benötigen ihn diejenigen, die problematische Verhaltensweisen an den Tag legen.

Stattdessen erfahren sie häufig strenge, kontrollierende Erziehungsmethoden. Kinder mit ADHS brauchen keine besonderen Erziehungsmethoden, sondern Gentle Parenting, welches ihre geistige Entwicklung, ihre neurologischen Möglichkeiten und ihre Art, Gefühle zu verarbeiten, einbezieht. Dieses Buch ist mein Leitfaden für Gentle Parenting bei Kindern mit ADHS und explosivem Verhalten. Ich erwähne den Begriff Gentle Parenting in diesem Buch zwar nicht regelmäßig, es ist aber die Grundlage aller Anregungen, die ich hier gebe.

Was meine ich mit explosivem Verhalten?

Alle Kinder haben Schwierigkeiten damit, ihr Verhalten zu kontrollieren. Oder vielleicht sollte ich lieber sagen, dass wir Eltern und Betreuende Probleme mit dem Verhalten von Kindern haben. Wir erwarten viel zu viel von ihnen und verlangen häufig, dass sie sich besser verhalten als wir selbst. Kinder sollen still sitzen, ruhig sein, tun, was man ihnen sagt, und genau dann schlafen, essen oder sprechen, wenn wir das wollen (und auch nur dann). Wir erwarten von ihnen, dass sie ihre Gefühle regulieren können, dass sie Wut, Frustration und Enttäuschung jederzeit unterdrücken können, um gesellschaftlichen und moralischen Normen zu genügen. Wir erwarten, dass sie sich fügen und unsere Anweisungen befolgen, ob ihnen das gefällt oder nicht. Ein Kind zu sein, ist ziemlich schwierig.

Verständlicherweise fällt es Kindern häufig schwer, die Richtlinien zu befolgen, die sie als »gutes« Kind qualifizieren würden, und Wutanfälle sind (auch lange nach Kleinkindalter) keine Seltenheit. Manchen Kindern fällt es jedoch schwerer als anderen.

Diese Kinder sind häufig wütend und neigen zu Gewaltausbrüchen, egal wie sehr ihre Eltern oder Betreuende sie zu beruhigen versuchen. Oft erhalte ich von diesen Erwachsenen Hilferufe. Sie schreiben: »Ich habe das ganze Gentle-Parenting-Zeug ausprobiert, aber nichts davon funktioniert. Ich weiß einfach nicht weiter. Es fällt mir schwer, das zuzugeben, aber mein Kind ist völlig außer Kontrolle, und ich weiß nicht, was ich noch machen kann.«

Explosive Kinder neigen dazu, gewalttätig zu reagieren; sie werfen, schlagen, stoßen, beißen und ohrfeigen, noch lange nachdem andere Kinder aus diesem Alter längst herausgewachsen sind. Sie schreien, beschimpfen und widersprechen. Nachsitzen, Auszeiten, Beurlaubungen und Schulverweise sind für sie an der Tagesordnung. Manchmal – sogar recht häufig – können sie liebevoll und gütig sein. Und dann, einfach so, verlieren sie die Beherrschung und explodieren vor Wut, sei es mit Worten oder mit Taten.

Ein explosives Kind zu erziehen, erscheint häufig unmöglich. Es ist verwirrend, beängstigend, herzerreißend und unglaublich anstrengend. Vielleicht kommt dir das bekannt vor? Wenn ja, dann habe ich dieses Buch für dich geschrieben.

Haben alle Kinder mit explosivem Verhalten ADHS?

Um es kurz zu machen: nein. Tatsächlich wird in Gentle-Parenting-Kreisen häufig vorschnell davon ausgegangen, dass ein Kind ADHS hat, wenn es explosiv handelt oder »außer Kontrolle« scheint. Aber nicht immer trifft die Selbstdiagnose zu. Trotzdem ist klar, dass das Kind mit *etwas* Schwierigkeiten hat, wir müssen nur herausfinden, womit. Wie ich eingangs bereits gesagt habe, bilden Kinder mit ADHS keine homogene Gruppe,

und das Gleiche gilt für Kinder mit explosivem Verhalten. Eines brauchen aber alle Kinder, die explosiv scheinen, egal, ob sie mit ADHS diagnostiziert worden sind oder nicht: liebevolle, aufgeschlossene und hilfsbereite Bezugspersonen.

Weisen Kinder mit ADHS immer explosives Verhalten auf?

Ganz und gar nicht. Bei manchen Kindern laufen die Regulationsstörungen und die Hyperaktivität, die meist mit ADHS in Verbindung gebracht werden, innerlich ab, ohne dass sich im Außen unerwünschtes Verhalten zeigt (dazu später mehr). Doch nur, weil wir die Störung nicht sehen, bedeutet das nicht, dass sie nicht da ist. Manche Kinder mit ADHS neigen dazu, ihre Frustration nach innen zu wenden und dadurch zum Opfer ihrer Gedanken zu werden. Diese Art innerlicher Regulationsstörung kann sich als Angst, Wut, Frustration, Depression, selbstkritische Gedanken, Selbsthass oder Selbstverurteilung zeigen. Manche Kinder, vor allem Mädchen, können diese Gefühle recht gut überspielen, und Eltern wundern sich dann darüber, wie sehr ihr Kind gelitten hat, wo es doch nach außen hin so »brav« wirkt. Auch dazu später mehr.

Woran erkennst du, dass dein Kind ADHS hat?

Das ist die große Frage. Ich wünschte ich könnte dir eine einfache Antwort darauf geben. Vielleicht eine Art ADHS-Diagramm mit verschiedenen Schritten zur Diagnose. Leider gibt

es die aber nicht. Das Einzige, was ich dir sagen kann, ist: Vertrau auf dein Gefühl. Wirkt dein Kind auf dich anders als seine Altersgenoss*innen? Oder als seine Geschwister (sofern diese neurotypisch sind)? Denkst du oft über diese Möglichkeit nach und hast dich bisher noch nicht vom Gegenteil überzeugen können? Googelst du abends spät noch »Symptome von ADHS bei Kindern«? Hast du dich in den sozialen Medien Gruppen für Eltern mit neurodivergenten Kindern angeschlossen, um herauszufinden, ob sich deren Kinder ähnlich verhalten wie deins? Hat dich schon einmal ein Erzieher oder eine Lehrerin auf die Möglichkeit angesprochen, dass dein Kind ADHS haben könnte? Wenn du eine dieser Fragen mit Ja beantworten kannst, kann es sein, dass dein Kind ADHS hat. Ärzt*innen werden dazu angehalten, auf die Intuition der Eltern zu vertrauen, wenn diese ihr Kind in die Notaufnahme im Krankenhaus bringen. Dasselbe sollte meiner Meinung nach für ADHS gelten. Wenn du tief in dir das Gefühl hast, dass dein Kind ADHS hat, dann vertrau auf dieses Bauchgefühl – es stimmt in den meisten Fällen.

Solltest du dein Kind diagnostizieren lassen?

Ich möchte zuerst diesen Ausdruck infrage stellen. Solltest du dein Kind diagnostizieren *lassen*? Das »lassen« impliziert, dass dein Kind passiv ist und du als Elternteil die volle Kontrolle hast. »Lassen« legt nahe, dass die Diagnose etwas ist, das mit dem Kind gemacht wird, weil die Eltern es so wollen, egal, ob es dem zustimmt oder nicht. Tatsächlich sollten wir uns als Allererstes fragen: »Was will mein Kind?« Am Anfang sollte im-

mer stehen, dass du mit deinem Kind zusammenarbeitest, dass du seine Gefühle mit einbeziehst und es an der Entscheidung beteiligst. Damit dein Kind dem zustimmen kann, muss es natürlich zuerst nicht nur den diagnostischen Prozess selbst, sondern auch mögliche negative wie positive Auswirkungen verstehen, die sich daraus ergeben können. Wenn du tief in dir fühlst, dass das Gehirn deines Kindes anders verdrahtet ist und dass deine Familie Vorteile von einer Diagnose hätte, vergewissere dich bitte, bevor du einen Arzttermin machst, dass dein Kind einverstanden und bereit ist, sich selbst zu erforschen.

Das Für und Wider einer Diagnose abwägen

Eine ADHS-Diagnose kann zweifellos mit einem gesellschaftlichen Stigma einhergehen. Einerseits kann die Diagnose für dein Kind dazu beitragen, unschöne Kommentare über sein Verhalten und abwertende Behandlung zu reduzieren. Andererseits werden Kinder noch immer gerne in Schubladen gesteckt, und einige Menschen werden dein Kind noch mehr abwerten, sobald sie von der Diagnose erfahren.

Es gibt meiner Meinung nach keine eindeutige Antwort, ob du eine Diagnose anstreben solltest oder nicht. Auch hier solltest du auf dein Bauchgefühl und auf dein Kind vertrauen. Wenn du gerne die Vor- und Nachteile eines Themas abwägst, kann die folgende Tabelle für dich hilfreich sein. Vielleicht möchtest du, wenn du noch immer unsicher bist, auch ein paar deiner Gedanken zum Thema sowie die deines Kindes aufschreiben.