

# Zappelphilipp-Syndrom stark im Aufwind . . . . . . oder vielleicht ein falsches Etikett?

Neben meiner Tätigkeit als Trainerin und speziell als Lerntrainerin arbeite ich auch regelmäßig mit Kindern und Jugendlichen in Einzelarbeit, um tieferliegende Blockaden zu lösen, die dem erfolgreichen Lernen im Wege stehen. Seit Jahren bin ich auch mit dem Phänomen der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ist gleich ADHS beziehungsweise mit ADS ist gleich Aufmerksamkeitsdefizitstörung, vertraut. Man spricht auch vom Zappelphilipp-Syndrom. Einigen meiner Klienten nehmen verordneterweise Ritalin, ein Präparat, das die Konzentration steigert und zappelige Kinder ruhig stellt und schwerwirkende Nebenwirkungen hat.

## **Folgendes ist mir bei meiner Arbeit aufgefallen:**

- Es sind in der Regel die unruhigen, bewegungsfreudigen Kinder, die die Diagnose ADHS / ADS bekommen.
- Die größte Anzahl dieser Kinder sind Buben.
- Viele dieser Kinder betreiben regelmäßig Sport die Woche, wie zum Beispiel Fußballspielen.
- Sie haben eine gute entwickelte Grobmotorik und eine gute Körperkoordination, jedoch eine schwache Feinmotorik. Das bedeutet, dass sie nicht so gerne schreiben, weil bei dieser Tätigkeit die Feinmotorik gefordert ist. Besonders wenn sie müde sind, wird die Schrift unleserlich und unkoordiniert, eigene Fehler werden daher nicht erkannt. Für diese Kinder ist es sehr anstrengend, ein Wort, das sie falsch geschrieben haben, nochmals, oder vielleicht sogar drei Mal, zu schreiben, um es sich einzuprägen.
- Diesen Kindern ist in der Schule oft langweilig.
- Wenn diese Kinder etwas besonders interessiert, sind sie lange sehr aufmerksam und konzentriert, oft mehr, als andere Kinder.
- Das lange Sitzen ist für diese Kinder anstrengend.
- Ihre Bücher und Schulhefte haben oft Eselsohren, was in direktem Zusammenhang mit der schwach entwickelten Feinmotorik steht.
- Diese Kinder sind sehr kreativ.
- Für Probleme finden sie unkonventionelle Lösungen.
- Diese Kinder sind entscheidungsfreudig und wissen, was sie wollen.
- Diese Kinder sind sehr selbstbewusst.

## **Ein falsches Etikett?**

Plötzlich schoss es mir durch den Kopf: „Diese Kinder haben ja dieselben Charakteristika wie die kinesthetischen Lerntypen!“ Wow – das war es! Sollten etwa die meisten als ADHS /ADS etikettierten Kinder und Jugendlichen nichts anderes sein als ganz normale, sehr lebendige „Handtypen“, auch haptische, taktile oder kinästhetische Lerntypen genannt? Sollte es sein, dass nicht die Kinder

das Problem haben, sondern die Erwachsenen, die mit diesen Kindern nicht adäquat umgehen können? Adäquat meint hier, dass die Erwachsenen, besonders, wenn sie einem anderen Lerntyp entsprechen, die Grundbedürfnisse dieser Kinder nicht erfüllen. Ein Beispiel: Für kinästhetische Lerner ist die Bewegung der Schlüssel zum Denken. Müssen kinästhetische Kinder lange ruhig sitzen, wie das in der Schule der Fall ist, friert ihr Denken langsam, aber sicher, ein. Und damit auch ihre Aufmerksamkeit. Diese Kinder greifen oft ganz intuitiv zur Selbsthilfe, indem sie sich selbst die Bewegung verschaffen, also plötzlich aufstehen oder etwas fallen lassen, um es aufzuheben. Das wird von den Lehrkräften als störend empfunden, ist jedoch von diesen Kindern nichts anderes als die Botschaft: „*Ich brauche Bewegung!*“

Die gute Nachricht: Bekommen diese bewegungshungrigen Kinder das, was sie brauchen, nämlich die *kleine* Bewegung zwischendurch, beteiligen sie sich konzentriert am Unterricht und erfüllen ihre Aufträge. Es ist im Grunde einfach.

### **Auch Wissenschaftler sprechen sich gegen die Diagnose ADHS aus!**

Der bekannte Neurowissenschaftler Gerald Hüther spricht inzwischen auch davon, dass ADHS keine Krankheit ist. Nicht nur der Körper der Kinder entwickelt sich, auch das Gehirn. Die Entwicklung des Gehirns ist an gewisse Erfahrungen gebunden, die die Kinder machen. Heutzutage machen Kinder gewisse Erfahrungen selten, dafür machen sie ungünstige Erfahrungen zu häufig. Bei einem Kind, das Ritalin nimmt, übernimmt dieses Medikament die Regulation im Gehirn und das Kind kann es selbst nicht lernen. Es geht darum, dass Kinder lernen, ihre Impulse zu kontrollieren, Frustration auszuhalten und eine Handlung zu planen. Kinder, und ganz speziell Buben, können nicht mehr zeigen, was sie drauf haben, sie können nicht mehr mit anderen *gemeinsam* Probleme und Aufgaben lösen und erfahren daher auch nicht, wie schön es ist, einen Impuls zu unterdrücken, weil man etwas besonders gut hinbekommen möchte. Früher haben die Kinder das meistens nicht in der Schule gelernt, sondern außerhalb der Schule, beim mehrstündigen Spielen und Herumtollen im Freien, im Hof und auf der Straße, in Feld und Wald und im Niemandsland. Diese Freiräume sind in den letzten Jahrzehnten Schritt für Schritt verschwunden. Zugebaut, abgezäunt, mit Warntafeln versehen. Oder es sind große und schnelle Straßen entstanden, Einkaufszentren. Die Kinder erleben nun, still sitzend, ihre Abenteuer stellvertretend vor dem Fernsehapparat und anderen Medien, meistens angereichert mit der täglichen Portion Gewalt. Die Folgen dieser Entwicklung sind fatal und wir sind damit laufend konfrontiert und gestresst. Übrigens: Kinder, die am Land leben oder die bei den Pfadfindern sind, bekommen weniger oft die Diagnose ADHS. Das spricht Bände. Dazu passt die Beobachtung von Dr. Walter Hollstein (Basel) der anmerkt, dass die Buben ihres Lebensraumes beraubt und an einer artgerechten Entwicklung gehindert werden. Und Dr. Heribert Blass (Düsseldorf) betont, dass die Jungen einen freien Ausdruck ihrer Körperkraft brauchen, um so ihre Gefühle zu regulieren. Gleichzeitig müssen sie in die Lage kommen, eine Begrenzung zu akzeptieren. Außerdem meint er: „*Der eher für Jungen typische Drang zu motorischer Bewegung und Expansivität sollte in Kindergarten und Schule nicht unreflektiert mit Aggression gleichgesetzt wer-*

den. Jungen brauchen stattdessen eine positive Wertschätzung ihrer nach außen gerichteten Fähigkeiten."

Inzwischen relativieren auch ADHS-Studien, die Diagnose ADHS/ADS. Von 101 Kindern, die von Eltern, Lehrkräften oder Ärzten die Vermutungsdiagnose ADS/ADHS bekommen hatten, bekamen nur 9 davon diese Diagnose vom Sigmund-Freud-Institut Frankfurt/M. in einer aktuellen ADHS-Studie bestätigt (Dr. Bernhard Stier, Butzbach, Deutschland). Das sind also insgesamt wenige Kinder, die ADHS bestätigt bekommen, weil die 101 Kinder der Studie bereits eine „Vermutungsdiagnose“ hatten und keine zufällig ausgewählte Gruppe waren. Gleichzeitig bekommen sehr viele Kinder mit sogenannten Vermutungsdiagnosen Ritalin verschrieben, immer wieder auch auf Wunsch der Eltern, die wünschen, dass ihr Kind in der Schule mitkommt und nicht stört.

### **Die Lösung Ritalin**

Ritalin ist eine Lösung, die keine ist. Denn Ritalin ist eine legale, pharmazeutische Droge, die die amerikanische Drogenbehörde DEA als genauso gefährlich einstuft wie Heroin oder Kokain. Lassen Sie sich das einmal auf der Zunge zergehen! Kindern und Jugendlichen wird eine Droge verschrieben, deren Nebenwirkungen nicht wirklich erforscht sind, die ADS/ADHS nicht heilt, sondern nur die Symptome dämpft und die Kinder leichter umgänglicher macht, mit der Folge, dass dadurch die Grundlage für Verstörtheit und Aggression gelegt wird. Zu den Nebenwirkungen zählen Wahnvorstellungen, extreme Abkapselung, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Suchtgefahr, psychische und physische Abhängigkeit, Nervenzuckungen und Verkrampfungen, Aggressivität. Die US-Army nimmt keine Rekruten auf, die Ritalin nehmen oder die als Kind Ritalin eingenommen haben. Die Verschreibung von Ritalin hat sich in den Neunzigerjahren verzwanzigfacht. In Deutschland wurden 1993 34 kg Ritalin verschrieben, 2011, also knapp 20 Jahre später, waren es 1.800 kg, das bedeutet ein Anstieg von über 5.200%, wobei sich der Konsum jetzt auf hohem Niveau zu stabilisieren scheint.

### **Acht Dinge, die Ihrem bewegungsfreudigen Kind gut tun**

Sie können davon ausgehen, dass Ihr lebendiges, aktives Kind, ganz normal ist! Es ist wahrscheinlich vom Lerntyp her ein kinästhetisches Kind. Die Bedürfnisse dieser Kinder werden im Unterricht selten *wirklich* abgedeckt. Das ist leider so. Es muss nicht so sein, denn es gibt Unterrichtsmethoden, die sehr wohl die Bedürfnisse der Kinästheten abdecken bei gleichzeitigem Vermitteln des Stoffes. Lehrkräfte brauchen dafür eine besondere Schulung, um souverän mit diesen Methoden zum Wohlergehen *aller* Schülerinnen und Schüler umgehen zu können. Das können Sie als Eltern nicht beeinflussen. Fokussieren Sie auf den Anregungen, die Sie als Eltern leicht anwenden und in Ihren Alltag integrieren können. Sie werden merken, dass das Ihr Kind in vielfältiger Weise unterstützt und das Familienleben entspannt! Hier nun die acht Dinge, die Ihrem Kind gut tun:

## 1. Akzeptieren Sie, dass ihr Kind viel Bewegung braucht

Akzeptieren Sie auch, dass die Lehrkräfte Ihres Kindes, aus welchem Grund auch immer, nicht entsprechend geschult sind, um Ihrem Kind zu der Bewegung zu verhelfen, die es braucht, um gut zu lernen. Lassen Sie die Vorwürfe der Schule gegenüber sein, denn diese ändern nichts. Lenken Sie stattdessen Ihre Aufmerksamkeit auf die Dinge, die Sie tun können, um Ihr Kind optimal zu unterstützen. Punkt.

## 2. Die *kleine Bewegung zwischendurch*

Die Bewegung regt bei den kinästhetischen Kindern das Denken und die Verarbeitung der Information und der Eindrücke an! Wichtig ist, dass es sich in der Tat um die *kleine Bewegung zwischendurch* handelt, nicht um ein- oder zweimal wöchentliches Fußballtraining. Dieses Training ist natürlich gut und wünschenswert, ersetzt jedoch in keinem Fall die *kleine Bewegung zwischendurch*. Ein bewegungsfreudiges Kind braucht mindestens zehn bis zwanzig Mal pro Tag diese *kleine Bewegung*!

### Wie können Sie diese *kleine Bewegung* in den Alltag einbauen?

- Lassen Sie Ihr Kind zu Fuß in die Schule und zurück gehen. Wenn das nicht möglich ist, lassen Sie Ihr Kind früher aussteigen, damit es noch fünf bis zehn Minuten zu Fuß geht.
- Vor dem Einsteigen ins Auto und beim Aussteigen: 3 x um's Auto herumrennen (Schule, Supermarkt, Wegfahren/Ankommen zu Hause)
- Aufgaben: Vor dem Aufgabemachen 3x um's Haus rennen / 3x Stiege rauf-runter rennen, 3x den Gang rauf-runter . . .
- Nach einer Rechnung, einem Abschnitt, einer Aufgabe: 3x um den Tisch rennen oder aufstehen, Arme strecken und sich ganz langsam um die eigene Achse drehen.
- Wenn es irgendwo klemmt: Aufstehen! Bewegen! Wasser trinken!

## 3. Entscheidungsmöglichkeiten

Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder die Möglichkeit an, *selbst* eine Entscheidung zu treffen.

Gut sind drei Möglichkeiten: „*Willst du den roten, grünen oder blauen Pullover anziehen?*“, „*Machst du die Aufgaben gleich, oder beginnst du in 5 Minuten oder in 10 Minuten?*“, „*Willst du mit einem Freund draußen spielen oder lieber alleine?*“ . . .

Achten Sie darauf, je nach Alter, Ihr Kind nicht mit wichtigen Lebensentscheidungen zu überfordern.

## 4. Freiraum

Geben Sie Ihrem Kind Freiraum! Vereinbaren Sie klare Regeln, auf deren Einhaltung Sie achten. Abgesehen davon, lassen Sie Ihr Kind schalten und walten! Lassen Sie Ihr Kind immer wieder mal einige Stunden „toben“! Finden Sie dafür einen passenden Rahmen.

## **5. Herausforderungen**

Gönnen Sie Ihrem Kind auch Herausforderungen! Vertrauen Sie darauf, dass es selbst passende Lösungen findet und akzeptieren Sie diese, auch wenn die Lösung nicht unbedingt die Ihre ist. Erleben Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Herausforderung! Eine mehrtägige Radtour mit draußen schlafen, egal, wie das Wetter ist. Eine Alpenüberquerung zu Fuß von Hütte zu Hütte, mit Gepäck. Das Entlanggehen an einem kleinen Bach von seinem Ursprung bis weiter hinunter, über Stock und Stein . . . Unterhalten Sie sich in Ihrem Bekanntenkreis über weitere Möglichkeiten, die physischen und psychischen Grenzen zu erweitern!

## **6. Verantwortung übernehmen**

Kinder wollen wichtig sein, das gilt ganz besonders für Burschen. Wofür könnte Ihr Kind Verantwortung übernehmen? Worum sich kümmern? Am besten für etwas, wofür es sich auch begeistert. Im Jugendalter, während der Pubertät, rasten besonders viele Burschen aus, weil die Gesellschaft im allgemeinen ihnen nichts zutraut und sie keine wirkliche, wertvolle Aufgabe mit Verantwortung übertragen bekommen.

Die Schule bietet dafür praktisch keine Gelegenheit. Immer wieder kommt es vor, dass Jugendliche im Sommer arbeiten möchten, dieses ihnen jedoch verwehrt wird, weil sie erst ein paar Tage oder Wochen nach den Ferien das gesetzlich erforderliche Alter für die Ferialarbeit haben. Und gerade diesen Kindern täte es gut für ihre persönliche Entwicklung, eine Arbeit zu übernehmen! Statt dessen hängen sie dann herum, haben zu nichts Lust und kommen auf blöde Gedanken und der Zug fährt sozusagen ab und ist im nächsten Jahr auch nicht mehr zu erreichen . . . In so einem Fall kann man vielleicht ernsthaft überlegen, welche Lösung es im Familien- und Bekanntenkreis für arbeitsfreudige Jugendliche gibt, um diese Kraft in konstruktive Bahnen zu lenken. Oder Sie wählen eine der oben genannte Herausforderungen und unternehmen gemeinsam etwas Außergewöhnliches mit Ihrem Kind!

## **7. Freunden Sie sich mit dem Lerntyp Ihres Kindes an**

Lernen Sie Ihr Kind besser zu verstehen, indem Sie erfahren, welcher Lerntyp es genau ist. Das bedeutet auch zu erfahren, welche Bedürfnisse Ihr Kind hat, was seine Konzentration unterstützt, was Ihr Kind ablenkt und wie Sie am wirkungsvollsten mit ihm kommunizieren. Sie werden merken, dass dieses Wissen Ihre Beziehung zu Ihrem Kind stärkt und gleichzeitig entspannt.

## **8. Schaffen Sie Ihrem Kind Zugang zu adäquaten Lernmethoden**

Nicht nur für die Lehrkräfte gibt es Methoden, die den bewegungsfreudigen Kindern das Lernen leicht machen. Es gibt diese Methoden auch für die Kinder! Die bewegungshungrigen Kinder und Jugendlichen haben oft keine Lust, am Nachmittag die Aufgaben zu machen, zu groß ist das Bedürfnis, sich endlich zu bewegen und etwas zu erleben! Außerdem ist diesen Kindern oft langweilig beim Lernen, denn sie haben den Stoff ja bereits verstanden. Und die Inhalte mehrmals durchzulesen und zu repetieren – das ist für sie einfach eine Qual! Gefragt sind daher Lernmethoden, die

dem Bewegungsbedürfnis der Kinder entgegenkommen, die gleichzeitig Spaß machen und die dazu noch effektiv sind, damit mehr Zeit für die Bewegung draußen da ist. Diese Anforderungen an die Methoden erfüllen zum Beispiel die Methoden, die wir im brainbox<sup>®</sup>-Lerntraining vermitteln. Dazu kommt, dass die Methoden leicht anzuwenden sind und die Kinder schnell merken, dass diese etwas bringen. Je früher Ihr Kind diese Methoden kennt und anwendet, desto leichter tut es sich in der Schule und Ihr Kind kommt auch mit Lehrkräften, die nicht auf seine Bedürfnisse eingehen, leichter zurecht.

Viel Erfolg und Freude bei der Umsetzung!

Dr. Claudia Dostal, **brainbox<sup>®</sup>**



#### **Quellen:**

Dostal, Dr. Claudia: brainbox-Lerntraining für Volksschulkinder und Jugendliche

Dostal, Dr. Claudia: Qualitätsverbesserung von Schulunterricht durch „lerntypenorientierte Suggestopädie“, 2011, Verlag ibidem

Hüther, Gerald: ZDF-Beitrag 2014: <https://www.youtube.com/watch?v=Bt383i2kiq0>

„Angstbeißer, Trauerkloß, Zappelphilipp?“ *Seelische Gesundheit bei Männern und Jungen*  
Männerkongress, 19.-20. September 2014, Universität Düsseldorf

<http://www.maennerkongress2014.de> :

- Blass, Dr. Heribert (Düsseldorf): „Seelische Konflikte in der männlichen Entwicklung“
- Hollstein, Prof. Dr. Walter (Basel): „Die Enteignung des Phallischen“
- Stier, Dr. Bernhard, (Butzbach, D): „ADHS - Warum zappelt Philipp“