



Schenken Sie Aufmerksamkeit!

Be-Deutungen von Aufmerksamkeit und Aufmerksamkeits-Defiziten

Schenken Sie Aufmerksamkeit! Nein - nicht den Nachrichten, dem Computerspiel oder dem neuen DVD-Film: Planen Sie einfach regelmäßig Zeit ein, in der Sie Ihren Kindern, Ihrem Partner, Ihrer Familie und Ihren Freunden ungeteilte Aufmerksamkeit zukommen lassen. Hören Sie zu, was Ihre Lieben auf dem Herzen haben! Urteilen Sie nicht, erwarten Sie nichts und bemessen Sie andere Menschen vor allem nicht an Ihren eigenen Zielen, Erwartungen und Vorstellungen!

Immer mehr Kinder leiden heute an einem Aufmerksamkeits-Defizit. Unter dem Namen ADS - Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom - ist eine psychische Krankheit bekannt, von der wohl inzwischen fast jeder schon einmal etwas gehört hat. Sie ist zwar nicht neu, aber in den Ausmaßen, in denen sie heute diagnostiziert und auf die eine oder andere Weise behandelt wird, spielt sie eine immer größere gesellschaftliche Rolle. Der Name ADS - oder ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) - soll bedeuten, dass diese Kinder grosse Schwierigkeiten haben, sich lange Zeit auf eine Sache zu konzentrieren. Nach einer Weile springt der Geist wild herum und mitunter - bei Hyperaktivität - auch das Kind selbst. Das kann ganz schön anstrengend sein! Ein hyperaktives oder sonstwie schwieriges Kind fordert die Nerven der Eltern intensiv heraus - und ihre Aufmerksamkeit ein!

Ich möchte nun eine durchaus nicht unbekannte Umdeutung des Begriffs ADS vorstellen - oder besser gesagt eine erweiterte Be-Deutung: Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ist auch ein Zeichen dafür, dass ein Kind viel Aufmerksamkeit braucht - und wenn es diese nicht bekommt, dann sorgt es eben auf die eine oder andere Weise für Aufmerksamkeit - um das vorhandene Defizit auszugleichen.

Das natürliche menschliche Bedürfnis nach Aufmerksamkeit

Neben der körperlichen Energie durch Nahrung und ausreichend reines Wasser benötigen Kinder psychische Energie - in Form von Aufmerksamkeit, Bestätigung und Liebe - um sich gesund entwickeln zu können. Eine Überlegung könnte sein, ob ADS-Kinder - aus welchem Grund auch immer - vielleicht mehr Energie benötigen als andere Kinder (sie verbrauchen ja auch mehr...). Dann ist die Frage, was zuerst da war - der hohe Bedarf, oder das Defizit. Das soll hier aber noch nicht weiter vertieft werden. Jedenfalls wird ein gewisses Maß an Aufmerksamkeit benötigt - und wird diese nicht freiwillig ausreichend gegeben, dann erlernen Kinder verschiedene Strategien, um an diese Energie heranzukommen. Diese erschliessen sie sich in der Regel durch Nachahmung ihrer näheren Umgebung - und vor allem nach dem Vorbild der Eltern: die Bedürfnisse der Kinder sind im Grunde nicht verschieden vom Grundbedürfnis aller Menschen nach Energie, Liebe und Glück.

Was tun **Sie**, um an Glück zu gelangen? Beobachten Sie sich einmal selbst in Ihrem Alltag, wie Ihre persönlichen Glücks-Strategien aussehen! Was verschafft Ihnen ein gutes Gefühl? Wie lange hält dieses Gefühl an? Konsumieren Sie in schnellem Wechsel kleine Glückskicks? Süßigkeiten hier, ein Einkauf dort, ein im Streit errungener Sieg am Morgen, zwischendurch ein schönes Lied im Radio, nachmittags ein gutes Geschäft abgeschlossen, abends das Bier von dem Fernseher beim Zappen durch die Kanäle? Wie versuchen Sie, die Aufmerksamkeit Ihres Partners oder Ihrer Kinder anzuziehen? Zetteln Sie manchmal lieber einen Streit an, um durch den erregten Ärger Aufmerksamkeit zu bekommen, bevor Sie überhaupt nicht beachtet werden? Durch Beobachtung Ihres eigenen Verhaltens können Sie leicht darauf schliessen, auf welche "Ideen" Ihr Kind kommen könnte, um selbst an Ihre Aufmerksamkeit - oder andere Formen von Energie - zu gelangen. Und Sie könnten sich weitere Fragen stellen: Was machen Sie gerade, wenn Ihr hyperaktives Kind Sie nervt, wobei "stört" es Sie am liebsten? Anhand solcher Analysen können Sie auf interessante Muster und Zusammenhänge stossen, die bisher vielleicht im Alltag an Ihnen vorbeigerauscht sind.

Die Übertragung von psychischen Energiemustern auf das Kind

Ihre eigene Fähigkeit, Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum geduldig und ruhig ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken, kann in direktem Zusammenhang damit stehen, zu wieviel Konzentration Ihr Kind fähig ist. Springen Sie in Ihrer Aufmerksamkeit oft im schnellen Wechsel vom Fernseher (Zappend...) zu ihrer Zeitschrift, dann zum Telefon, zwischendurch zum quengelnden Kind, dann zurück zum Fernseher? Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Kind diesen schnellen Wechsel übernimmt! Wir möchten die unüberprüfte These wagen, dass in Familien, in denen Geduld und innere Zentrierung selbstverständliche Wegbegleiter sind und öfter auch mal in Ruhe ein Buch gelesen oder eine ruhige Unterhaltung - ohne laufenden Fernseher - geführt wird, bei den Kindern ADS-Symptome nur in den allerseltensten Ausnahmefällen zu finden sind!

Zwischendrin ein kleines logisches Gedankenexperiment: Sie haben ein bestimmtes Pensum an Zeit und Energie, das Sie im Laufe eines Tages zu vergeben haben. An einem Tag richten Sie Ihre Aufmerksamkeit zu 80% Prozent auf den Fernseher oder ein Computerspiel - wo die Energie im Grunde sinnlos verpufft. An einem anderen Tag richten Sie die gleiche Aufmerksamkeit auf Ihre Familie. Sie wird dankbar angenommen und im Gegenzug bekommen Sie wieder mehr Energie und Aufmerksamkeit zurück! Im ersten Fall geht dem menschlichen Energiefeld Energie verloren, im zweiten Fall wird tatsächlich sogar sowas wie frische Energie erschaffen - zum Nutzen aller Beteiligten! Am Ende eines solchen Tages haben alle gewonnen und es gibt weniger Defizite und weniger Gründe für Streit oder nervenzehrende Aktivitäten!

Das ganze Bild sehen

Wenn man ein hyperaktives Kind hat und stark mit seinem eigenen Leben beschäftigt ist, dann neigt man dazu, das Kind nicht vollständig wahrzunehmen. Man verfällt leicht in Schwarz-Weiss-Denken und sieht nur noch den Quälgeist, der an den Nerven zerrt. Aufmerksamkeit zu schenken bedeutet auch, den ganzen Menschen zu sehen, seine Stärken und Schwächen, seine besonderen Fähigkeiten genauso wie seine Schwierigkeiten. Viele ADS-Kinder haben, auch wenn Sie in bestimmten Lernsituationen benachteiligt sind, besondere Fähigkeiten! Bei Erwachsenen mit ADS werden diese Qualitäten - wie z.B. Kreativität, Intuition und besondere Menschenkenntnis - inzwischen von immer mehr modernen und innovativen Arbeitgebern geschätzt! Gerade in kreativen Berufen - unter Designern und Produktmanagern z.B. - sind diese Fähigkeiten von unschätzbarem Wert. Da sie innerhalb unseres Schulsystems aber bei Kindern selten zu Ergebnissen führen, die man benoten oder bewerten kann, findet diese Wertschätzung bei Kindern viel zu selten statt.

Besonders wenn zur Ruhigstellung hyperaktiver Kinder Psychopharmaka (Ritalin™) verwendet werden, besteht die Gefahr, dass - mal ganz abgesehen von körperlichen und seelischen Nebenwirkungen - diese Fähigkeiten nicht nur nicht erkannt und nicht gefördert werden, sondern in der Seele des Kindes komplett verschüttet werden. Das Ergebnis sind oft - immerhin gut in der Gesellschaft funktionierende - Kinder, die einen Grossteil ihrer menschlichen Individualität verloren haben. Ritalin™ u.ä. wird in weiteren Beiträgen noch ausführlicher beleuchtet werden. Hier soll der Hinweis genügen, dass wir nicht prinzipiell gegen Psychopharmaka oder die Diagnose ADS eingestellt sind, sondern dass es vielmehr darum geht, die Thematik auf verschiedene Weise zu beleuchten - um individuelle Ansatzpunkte für den kreativen Umgang mit Aufmerksamkeits-Defiziten zu finden!

Schenken Sie Aufmerksamkeit!

Jedes Kind - jeder Mensch - braucht Aufmerksamkeit. Die ADS-Kinder zeigen dies auf eine besondere Weise. Vielleicht schenken Sie Ihrem Kind nun immer wieder etwas, wovon es sein ganzes Leben profitieren kann: Ihre Beachtung, Ihren vollen Respekt gegenüber einem komplexen menschlichen Individuum mit einer eigenen Meinung - und Ihre volle, ungeteilte Aufmerksamkeit. Beugen Sie Defiziten vor, bevor sie entstehen können! Und mit der Ruhe und Kraft, die Sie dadurch in Ihrem eigenen Inneren und in Ihrem Umfeld erreichen können, machen Sie sich selbst gleich auch noch ein Geschenk! Möglicherweise werden Sie am Ende sogar noch mehr von dem erkennen können, was Kinder uns Erwachsenen über die Welt zeigen können - was *wir von den Kindern* lernen können, wenn wir ihnen aufmerksam zusehen und zuhören.

Andreas Giesen - <http://omzeitspiegel.de>

Lizenzbestimmung: Creative Commons

Namensnennung-NichtKommerziell-KeineBearbeitung 2.0 - Deutschland

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de/>

Sie dürfen: den Inhalt vervielfältigen, verbreiten und öffentlich aufführen

Zu den folgenden Bedingungen:

by - Namensnennung. Sie müssen den Namen der Autoren/Rechtsinhaber nennen:

Rebekka Müller / Andreas Giesen <http://omzeitspiegel.de>

nc - Keine kommerzielle Nutzung. Dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden.

nd - Keine Bearbeitung. Der Inhalt darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden.

° *Im Falle einer Verbreitung müssen Sie anderen die Lizenzbedingungen, unter die dieser Inhalt fällt, mitteilen.*

° *Jede dieser Bedingungen kann nach schriftlicher Einwilligung des Rechtsinhabers aufgehoben werden.*

° *Die gesetzlichen Schranken des Urheberrechts bleiben hiervon unberührt.*