

## **„Ich bin doch auch noch da!“**

Wie alle Kinder, wollen auch Kinder von betroffenen AD(H)S Geschwistern und Eltern nicht vergessen werden. Unter dem Motto „Ich bin doch auch noch da!“ trafen sich am 08. Februar 2020 in der Psychotherapeutischen Praxis (Dürerstraße 40, 67061 Ludwigshafen) neun Kinder und Jugendliche im Alter von 9 bis 17 Jahren. Bereits zu Beginn zeigte sich, dass viele von Ihnen ohne Erwartungen und häufig nur auf Wunsch der Eltern kamen. Doch bereits nach dem Kennenlernspiel wurde deutlich, dass sie alle das Gleiche erhofften: „Weniger streiten mit der Schwester/dem Bruder!“ Doch gleichzeitig klang noch zu Beginn die Hoffnungslosigkeit mit, dass daran nichts zu ändern sei.

Das sollte sich im Zuge des Seminars ändern, das aus drei Teilen bestand:

### **Thema 1: „Meine Situation“**

Die Beschreibung der eigenen Familie – Wer gehört dazu und wer steht mir nah? – eröffnete die Möglichkeit auf positivem Wege zu zeigen, dass niemand allein ist und, dass es viele positive Seiten in jeder Familie gibt. Auf diese Weise fiel auf, dass es den Kindern schwer fiel sich in der anschließenden „Motzrunde“ über ihre Lage zu beschweren, sodass diese Übung eher kurz ausfiel.

### **Thema 2: „Selbstsicherheit“**

Wie teile ich meiner Schwester/ meinem Bruder mit, wie es mir geht und was ich möchte? Um hier wichtige Techniken anzuwenden, wurden die Kinder in ihrer eigenen aktiven Rolle gefordert. Um zu verstehen wie Gefühle entstehen wurde anhand einer Situation die möglichen Reaktionen im Denken – Fühlen – der Körperreaktion und das Verhalten erarbeitet. Schnell erkannten die Kinder, dass alles mit dem Gedanken beginnt und jeder Mensch selbst die Wahl hat, wie er sich am Ende fühlt bzw. wie er handelt. Von Bedeutung ist dabei nicht nur Gefühle („Das Farbenmonster“ von Anna LLenas, Verlagshaus Jocoby & Stuart GmbH, 2018/ „Heute bin ich“ von Mies van Haut, aracari Verlag, 2012) bei anderen zu erkennen, sondern sie auch bei sich zu spüren. So erarbeiteten die Kinder die verschiedensten Gefühlsampeln in der Form, wie stark ein Gefühl auftritt und woran man es erkennt. Eingebettet im Verhalten wurde so gezeigt, wie man dies in Verbindung mit seinen Stärken (Das bin ich – Das kann ich – Das habe ich) und klaren Kommunikationsregeln nutzen kann, seine Wünsche durchzusetzen. Kernelement war dem Gesprächspartner in die Augen zu schauen, mit Namen anzusprechen und sein Anliegen in Ich – Form zu äußern.

### **Thema 3: Bewältigungsstrategien und das kleine Familien - WIR**

Was macht man, wenn es doch zu Streit kommt oder es mir nicht gut geht? Mit den erarbeiteten Gefühlsregulationsstrategien sollte es den Kindern möglich sein aus der empfundenen Hoffnungslosigkeit herauszukommen. Denn ein kleines Familien – WIR muss gefüttert werden. Angelehnt an dem Kinderbuch „Das kleine WIR“ von Daniela Kunkel (Carlsen Verlag, 2016), das eigentlich nur für Geschwister gedacht ist, wurde die Familie integriert. In diesem Sinne wurden wichtige Fragen geklärt:

1. Wie entsteht ein kleines Familien – WIR?
2. Wo wohnt das kleine Familien – WIR?
3. Was braucht ein Familien – WIR, um zu wachsen?
4. Wann wird ein Familien – WIR kleiner?
5. Was können wir machen, damit es unserem Familien – WIR gut geht?

Deutlich wurde, dass die Kinder schnell erkannten, dass ein Familien – WIR nur gemeinsam gelinkt, ein miteinander die wichtigste Komponente ist und jeder etwas dazu beitragen kann.

Auf diesem Wege möchte ich mich noch einmal bei allen teilnehmenden Kindern und ihren Eltern bedanken. Ich hatte selten eine solch ruhige Gruppe, die sich aktiv mit einbrachte und zur Gestaltung der gemeinsamen Stunden beitrug.

Danke!

geschrieben von Anita Rebholz, Psychologische Psychotherapeutin