Werkzeugkoffer: Was hilft im Alltag?

Empfehlungen und Übungen zum Mitnehmen | Bildungskonferenz Viernheim, 5.11.2026 | Maria Etlender und PD Dr. Irina Jarvers

Unsere Leitfrage: Wie können alle Menschen hier gut leben und lernen, Kinder und Erwachsene? Die folgenden vier Werkzeuge sind keine Rezepte, sondern Fragen, mit denen Sie auf eine schwierige Situation schauen können.

Werkzeug 1

Verhalten verstehen

Leitfrage: *Was könnte hinter dem Verhalten stehen?*

„Kinder machen es gut, wenn sie können." Ross Greene

Schwieriges Verhalten entsteht oft, wenn Anforderungen die momentanen Fähigkeiten übersteigen. Verhalten ist Information.

- **Beschreiben statt deuten:** „Er wirft das Blatt auf den Boden und geht zur Tür" statt „Er provoziert".
- **Genauer hinschauen:** Wann tritt das Verhalten auf, und wann nicht? Was passiert unmittelbar davor? Welche Anforderung ist gerade zu groß? Wie würde das Kind die Situation selbst beschreiben?
- **Stärken sehen:** Was gelingt? Was begeistert das Kind? Intensive Interessen können ein Zugang sein.
- **Missverständnisse sind beidseitig:** Nicht verstehen ist kein Versagen, sondern ein gemeinsames Übersetzungsproblem.
- **Autismus:** Reize können zu viel oder zu wenig sein. Aufmerksamkeit ist oft stark gebündelt, Unterbrechungen kosten viel Kraft.
- **ADHS:** Oft fehlt nicht das Wissen, sondern das Umsetzen im richtigen Moment.

Werkzeug 2

Umfeld anpassen

Leitfrage: *Was lässt sich mit wenig Aufwand verändern?*

S	**Struktur**	Ablauf sichtbar machen, Wechsel ankündigen, Ende erkennbar machen
P	**Positiv**	An Stärken und Interessen anknüpfen, klare Erwartungen
E	**Empathie**	Perspektive des Kindes erfragen und anerkennen
L	**Low Arousal**	Lärm und Unruhe senken, Rückzug, Bewegung, Kopfhörer
L	**Links**	Absprachen mit Eltern und Fachdiensten, gleiche Signale

ADHS: Hilfe an den Ort

- Erinnerung sichtbar am Platz
- Zeit sichtbar machen (Sanduhr, Zeitdauer-Wecker)
- Kleine Schritte, rasche Rückmeldung

Akut: Low Arousal

- Weniger Sprache, ruhige Stimme
- Abstand halten, Zuschauende reduzieren
- Anforderungen pausieren, keine Machtkämpfe

Ko-Regulation: Kinder lernen Regulation über verlässliche Erwachsene: warme Beziehung, strukturierte Umgebung, Fertigkeiten anleiten. Lernen gelingt erst, wenn das Kind wieder reguliert ist.

Neurodivergenz endet nicht mit der Kindheit

Autismus und ADHS bestehen häufig bis ins Erwachsenenalter fort und liegen oft in Familien. Merkmale auch bei sich selbst oder bei Eltern wiederzuerkennen, ist nicht ungewöhnlich. **Erkennen ist nicht Diagnostizieren.** Bei Verdacht ist eine fachärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik der richtige Weg.

Werkzeug 3

Lösungsorientiert denken

Leitfrage: *Wann klappt es schon etwas besser? Was ist ein erster kleiner Schritt?*

- **Ausnahme:** Wann ist es schon einmal etwas besser gelaufen? Was war da anders?
- **Skala:** Von 0 bis 10: Wo stehen wir? Was wäre ein Schritt von 3 auf 4?
- **Kleinster Schritt:** Was könnte ich morgen anders machen, das kaum Aufwand bedeutet?
- **Wenn-dann-Plan:** „Wenn der Morgenkreis beginnt, dann zeige ich vorher die Bildkarte." Konkrete Pläne werden eher umgesetzt.

Werkzeug 4

Eigene Regulation

Leitfrage: *Was brauche ich selbst? Was muss strukturell gelöst werden?*

Nur wer selbst reguliert ist, kann ko-regulieren.

- **Im Moment:** Sich selbst mit dem eigenen Namen oder mit Du ansprechen. Langsam atmen, länger aus als ein.
- **Im Tag:** Mikropausen bis 10 Minuten. Die Effekte sind klein, aber über den Tag spürbar.
- **Nach der Arbeit:** Gedanklich abschalten, entspannen, etwas Neues erleben, selbst bestimmen.
- **Auch Fachkräfte sind neurodivergent,** oft ohne Diagnose. Ständiges Anpassen und Verbergen erschöpft. Eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen, gehört dazu.
- **Strukturelles benennen:** Personal, Gruppengröße und Fachdienste sind nicht Ihre private Aufgabe.

Übungen zum Mitnehmen

1 Länger ausatmen
Dreimal ruhig einatmen und deutlich länger ausatmen. Freiwillig, Augen offen oder geschlossen. Geht auch mitten im Gruppenraum.

2 Mit Abstand zu sich sprechen
Fragen Sie sich in einer angespannten Situation mit Ihrem Vornamen: „_____, was brauchst du gerade?"

3 Mein Wenn-dann-Plan
Wenn _____,
dann _____.

4 Ein Schritt auf der Skala
Denken Sie an eine schwierige Situation. Wo steht sie heute zwischen 0 und 10? Was wäre *ein* Schritt nach oben?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5 Wann klappt es schon?
Notieren Sie eine Woche lang eine Situation pro Tag, die etwas besser lief als sonst. Was war da anders?

6 Meine Erholung
Was hilft mir beim Abschalten? Was davon passt diese Woche in meinen Alltag?

Quellen: Albulescu et al. (2022). PLOS ONE, 17(8), e0272460. · American Psychiatric Association (2022). DSM-5-TR. · Barkley (1997). Psychological Bulletin, 121(1), 65 bis 94. · Faraone, Biederman & Mick (2006). Psychological Medicine, 36(2), 159 bis 165. · Faraone & Larsson (2019). Molecular Psychiatry, 24(4), 562 bis 575. · Fincham et al. (2023). Scientific Reports, 13. · Gollwitzer & Sheeran (2006). Advances in Experimental Social Psychology, 38, 69 bis 119. · Greene & Winkler (2019). Clinical Child and Family Psychology Review, 22(4), 549 bis 561. · Hull et al. (2017). Journal of Autism and Developmental Disorders, 47(8), 2519 bis 2534. · Iancu et al. (2018). Educational Psychology Review, 30, 373 bis 396. · Kim & Franklin (2009). Children and Youth Services Review, 31(4), 464 bis 470. · Kross et al. (2014). Journal of Personality and Social Psychology, 106(2), 304 bis 324. · McDonnell (2010). Managing aggressive behaviour in care settings. Wiley-Blackwell. · Milton (2012). Disability & Society, 27(6), 883 bis 887. · Murray, Lesser & Lawson (2005). Autism, 9(2), 139 bis 156. · National Autistic Society. The SPELL framework. · Rosanbalm & Murray (2017). OPRE Brief 2017-80. · Sandin et al. (2017). JAMA, 318(12), 1182 bis 1184. · Sonnentag & Fritz (2007). Journal of Occupational Health Psychology, 12(3), 204 bis 221. · Wood & Happé (2023). Disability & Society, 38(1), 47 bis 72.