Melanie Klefeldt
Neurodivergenz
Wissen, das wirkt.

Beziehung statt Kontrolle:
Warum Regeln allein deinem Kind mit ADHS keine Sicherheit geben

Liebe Eltern,

in meinen Elterntrainings begegnen mir immer wieder Eltern, die bereits unzählige Regeln eingeführt, sie 20x detailliert erklärt und konsequent eingefordert haben, manchmal über Wochen und Monate hinweg. Viele haben verschiedene Konsequenzsysteme ausprobiert, Pläne geschrieben, Belohnungsmodelle verwendet, klare Ansagen gemacht und mühsam Strukturen geschaffen. Und **trotzdem** passiert etwas, das **unglaublich frustriert:**

Es kommt immer wieder zu denselben Eskalationen.
Egal, ob eine Regel einmal, zwanzigmal oder hundertmal erklärt wurde: In den herausfordernden Momenten verhält sich das Kind, als würde es all das gar nicht kennen.
Für viele Eltern fühlt sich das an wie persönliches Scheitern. Tatsächlich hat es jedoch **nichts** mit mangelnder Erziehung oder fehlender Konsequenz zu tun.

Regeln greifen in Stressmomenten nicht.
Ein Kind mit ADHS kann in Phasen von Überforderung nicht auf abgespeicherte Regeln zugreifen, ganz unabhängig davon, wie oft du darüber gesprochen hast. Dein Kind hat die Regel kognitiv verstanden, daran scheitert es meist nicht! Der präfrontale Kortex, also der Bereich im Gehirn, der für *Impulskontrolle, Emotionsregulation, Arbeitsgedächtnis, Perspektivwechsel, Planen und logisches Denken* zuständig ist, ist in solchen Momenten nur sehr eingeschränkt aktivierbar. Dein Kind hat keinen Zugriff auf das Wissen.

Je höher also das Stressniveau steigt, sei es durch Überreizung, Frust, Unsicherheit, Müdigkeit, Schmerz oder emotionale Überflutung, **desto weniger** kann dein Kind:

- Regeln erinnern
- Handlungsfolgen einschätzen
- Impulse bremsen
- Perspektiven wechseln
- logisch argumentieren
- eine Konsequenz „verstehen“

© Melanie Klefeldt - Neurodivergenz - Weitergabe und Vervielfältigung sind untersagt

Das alles ist **keine Entscheidung deines Kindes.**

Der entscheidende Faktor lautet Co-Regulation!
Hier wird oft ein entscheidender Punkt übersehen, der in der ADHS-Forschung und Entwicklungspsychologie seit Jahren bestätigt wird: Bevor ein Kind Selbstkontrolle zeigen kann, braucht es **Co-Regulation.** Co-Regulation bedeutet, dass du deinem Kind dein ruhiges Nervensystem zur Verfügung stellst. Der wichtigste Punkt ist daher, dass du zu allererst gut achtgeben solltest auf deine eigene Regulation.

Das hat **nichts** mit nachgeben zu tun und auch nichts mit verwöhnen. Es geht hier um Halt statt Härte, um Orientierung statt Druck und um Beziehungsbrücken statt Machtkampf. Kinder lesen in intensiven Momenten nämlich weniger unsere Worte, **sondern viel mehr unsere innere Haltung:**

- Bist du emotional erreichbar?
- Bist du innerlich stabil?
- Bist du klar orientierend, ohne zu überfahren?

Erst wenn das Nervensystem deines Kindes sich wieder beruhigt hat und Sicherheit bei dir spürbar ist, kann es **überhaupt wieder auf Regeln zugreifen**, und das ohne Kampf, weil das Gehirn dann wieder zugänglich ist.

Der häufigste Denkfehler
Viele Eltern glauben (oft, weil sie es selbst so gelernt haben), dass eine „Konsequenz“ sofort kommen müsse, um endlich verstanden zu werden. Doch das ist genau der Moment, in dem Konsequenzen am wenigsten wirken. Warum?

Weil ein überlastetes Stresssystem Konsequenzen häufig **als Bedrohung interpretiert**. Nicht, weil das Kind trotzig ist (das ist unsere Interpretation), sondern weil sein inneres Alarmsystem auf **Gefahr** schaltet – besonders dann, **wenn wir selbst dysregulieren.**

Das Ergebnis ist dann leider meistens:
- Eskalation statt Lerneffekt
- Rückzug oder Wutausbruch statt Orientierung
- Kampfmodus statt in Kontakt bleiben
- Schuldgefühle auf **beiden** Seiten
- ein Kind, das sich „falsch“ fühlt, und Eltern, die sich ohnmächtig fühlen

© Melanie Klefeldt - Neurodivergenz - Weitergabe und Vervielfältigung sind untersagt

Gerade bei ADHS gilt als gut erforscht, dass negative Konsequenzen oder Strafen **nur einen sehr geringen nachhaltigen Lerneffekt haben.** Das Arbeitsgedächtnis und die Fähigkeit, Handlungsfolgen innerlich „vorher zu fühlen“, sind bei ADHS unterschiedlich ausgeprägt. Und in Momenten hoher emotionaler Anspannung bricht dieser Zugriff fast vollständig weg.

Was hingegen wirklich Sicherheit schafft
Sicherheit entsteht nicht durch mehr Regeln, mehr Druck oder mehr Konsequenzen, sondern durch einen Rahmen, den das Kind emotional verarbeiten kann.

Dazu gehören:

- Verlässliche Reaktionen (gleiches Verhalten, gleiche Antwort)
- Vorhersagbarkeit (das Kind weiß, was du meinst und wie du reagierst)
- Emotionale Erreichbarkeit (du bleibst ansprechbar, nicht bedrohlich oder überfahren)
- Ruhige Orientierung (du führst frühzeitig, statt später zu strafen)
- Realistische Erwartungen im ADHS-Kontext (nicht jedes Verhalten ist Intentionalität!)
- Wiederholte, nicht strafende Erinnerung an Regeln und Abläufe, **proaktiv!**

Regeln sind also nicht unwichtig. Aber sie werden bloß erst dann wirksam, wenn dein Kind in einem Zustand ist, in dem es sie **verstehen, einordnen und umsetzen** kann. Regeln ohne Beziehung sind wie ein Dach ohne Fundament; es hält nur, solange das Wetter gut ist. Sobald es stürmisch wird, bricht die Konstruktion zusammen.

Wenn du wissen möchtest,

- wie Regeln *wirksam* gesetzt werden,
- und wie du Konflikte entschärfst, bevor sie entstehen,

dann findest du die vollständige, alltagsnahe und wissenschaftlich fundierte Erklärung für einen stressfreieren Alltag in meinen **Elterntraining-Videos (einfach draufklicken):**

Elterntrainings ansehen

Alle enthaltenen Themen findest du in der Produktbeschreibung.

© Melanie Klefeldt - Neurodivergenz - Weitergabe und Vervielfältigung sind untersagt