

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Wenn das Kind nicht das Problem ist

Ein neuer Blick auf Unruhe, Bewegung
und kindliche Entwicklung



Julian Winterfeld

GESUND ERWACHSEN WERDEN

Band 5

Wenn das Kind nicht das Problem ist

Julian Winterfeld

EICHENBERG VERLAG

© 2026 Julian Winterfeld

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, insbesondere Vervielfältigung, Verbreitung, Übersetzung, öffentliche Zurverfügungstellung oder Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Rechteinhabers, soweit sie nicht durch gesetzliche Schranken des Urheberrechts erlaubt ist.

Autor: Julian Winterfeld

Herausgeber / Verlag:

Eichenberg Verlag

Kraischaberg 96

5571 Mariapfarr

Österreich

E-Mail: info@eichenberg-verlag.com

Website: www.eichenberg-verlag.com

VORWORT

ES GIBT MOMENTE, die geschehen leise. Eine Lehrerin blickt in ein Klassenzimmer. Ein Kind steht wieder auf, wippt mit dem Bein, dreht sich halb zum Fenster. Es scheint nicht bleiben zu können. Fast unmerklich entsteht ein Gedanke: vielleicht hyperaktiv. Vielleicht stimmt etwas nicht. So beginnen viele Geschichten – nicht aus Bosheit, nicht aus Absicht, sondern aus einem Reflex. Ein Verhalten wird gesehen, ein Begriff taucht auf, und zwischen Beobachtung und Diagnose liegt oft nur ein Atemzug.

Dieses Buch fragt, was zwischen Beobachtung und Bewertung geschieht. Was bedeutet Bewegung in einer konkreten Situation? Welche Rolle spielen Anforderungen, Entwicklungsstand und Umgebung? ADHS und andere Aufmerksamkeits- oder Regulationsstörungen sind reale, behandlungsbedürftige Störungsbilder. Zugleich ist nicht jede Unruhe ein Hinweis auf eine Störung. Deshalb braucht es weder vorschnelle Etiketten noch pauschale Entwarnung, sondern sorgfältige Beobachtung und fachliche Abklärung.

Ein Buch kann helfen, genauer hinzusehen. Eine Diagnostik ersetzt es nicht. Wenn Schwierigkeiten über längere Zeit bleiben, wenn sie in mehreren Bereichen auftreten oder wenn ein Kind deutlich darunter leidet, dann gehört fachlicher Rat dazu – nicht als Eingeständnis, sondern weil niemand das allein entscheiden muss. Und wenn ein Kind bereits ein Medikament bekommt: Was daran verändert oder abgesetzt wird, gehört in das Gespräch mit der behandelnden Fachperson. Nicht, weil Zweifel unerwünscht wären, sondern weil sie dorthin gehören, wo jemand gemeinsam mit der Familie darauf schauen kann.

Ein Kind, das sich bewegt, ist zunächst ein Kind in Bewegung. Der Körper reagiert auf Anforderungen, Reize, Interesse, Müdigkeit und innere Anspannung. Bewegung ist weder ein moralischer Fehler noch für sich genommen eine Diagnose. Auch Ruhe beweist keine Konzentration. Entscheidend sind Dauer, Ausmaß, Situation und die Frage, ob das Kind in mehreren Lebensbereichen beeinträchtigt ist.

Menschen lernen seit jeher über Wahrnehmung, Handlung, Sprache und Beziehung. Schule verlangt zusätzlich Fähigkeiten wie längeres Sitzen, Aufmerksamkeitssteuerung und das Arbeiten an vorgegebenen Inhalten. Diese Anforderungen können für Kinder unterschiedlich schwer sein. Deshalb lohnt sich neben dem Blick auf das Kind immer auch die Frage nach der Passung. Eine unpassende Umgebung kann Schwierigkeiten verstärken; sie erklärt jedoch nicht jede ausgeprägte oder anhaltende Symptomatik.

Wenn ein Kind sich häufig bewegt, kann das verschiedene Gründe haben: Bewegungsbedarf, Suche nach Stimulation, Langeweile, Überforderung, Angst, Schlafmangel oder eine neuroentwicklungsbedingte Schwierigkeit. Verhalten liefert Hinweise, aber keine eindeutige Übersetzung. Erwachsene sollten deshalb beobachten, nachfragen und wiederkehrende Muster über Situationen hinweg prüfen.

Dieses Buch will Diagnosen weder bestätigen noch widerlegen. Es richtet den Blick auf Entwicklungsreife, Stress, Motivation, Bewegung und die Bedingungen des Lernens. Eine Diagnose kann Zugang zu Unterstützung schaffen und ein Kind entlasten. Problematisch wird es, wenn ein Begriff ohne gründliche Prüfung verwendet wird oder wenn nach einer Diagnose die Umgebung nicht mehr mitgedacht wird.

Veränderung kann mit einem genaueren Blick beginnen: Beobachtungen konkret beschreiben, vorschnelle Urteile vermeiden und die

Perspektiven von Kind, Familie, Schule und Fachpersonen zusammenführen. So entsteht Raum für Unterstützung, ohne Schwierigkeiten zu verharmlosen oder das Kind auf sie zu reduzieren.

Die leitende Frage lautet daher nicht, ob das Kind oder die Umgebung das Problem ist. Sie lautet: Welche Faktoren wirken zusammen, und welche Hilfe verbessert den Alltag des Kindes?

ERSTER AKT

Wenn wir beginnen, anders zu sehen

Das Etikett

WENN „HYPERAKTIV“ ZU SCHNELL ZUR ERKLÄRUNG WIRD

Es beginnt selten mit einem großen Ereignis. Eher mit einer kleinen Szene, die sich unzählige Male wiederholt. Ein Kind steht auf, obwohl es sitzen soll. Es trommelt mit den Fingern auf die Tischplatte. Es schaut aus dem Fenster, während vorne gesprochen wird. Nichts Dramatisches. Und doch entsteht in diesem Moment oft ein Wort, das sich festsetzt.

Hyperaktiv.

Wird aus einer Beobachtung vorschnell eine Erklärung, kann sich der Blick verengen. Weitere Bewegungen erscheinen dann leicht als Bestätigung, obwohl sie auch andere Ursachen haben können.

So beginnt ein Prozess, der selten hinterfragt wird.

Was wir sehen, ist Bewegung. Was wir daraus machen, ist Bedeutung. Und zwischen beidem liegt eine Entscheidung.

Ein Etikett kann Orientierung geben, aber auch zu früh vereinfachen. Der Ausdruck „hyperaktiv“ beschreibt zunächst sichtbares Verhalten; eine ADHS-Diagnose setzt wesentlich mehr voraus. Sie beruht auf einer fachlichen Gesamtbeurteilung und nicht auf einzelnen Unterrichtsszenen.

Doch genau hier, zwischen dem Wort und der Beurteilung, lohnt sich ein Innehalten.

Verhalten entsteht in einem Kontext. Ein Kind bewegt sich in einem Raum mit Aufgaben, Regeln, Reizen und Beziehungen. Zugleich bringt

es eigene Voraussetzungen und mögliche Beeinträchtigungen mit. Beides muss betrachtet werden.

Wenn wir ein Etikett vergeben, verschieben wir den Fokus. Wir schauen nicht mehr zuerst auf die Umgebung. Wir schauen auf das Kind. Auf seine Impulse. Auf seine Abweichung von der Norm.

Das fühlt sich logisch an. Und ist doch nur eine Perspektive.

Auch Erwachsene wechseln in langen Besprechungen die Sitzposition, spielen mit einem Stift oder holen Wasser. Solche Vergleiche können helfen, Bewegung nicht vorschnell zu bewerten. Sie ersetzen jedoch keine Beurteilung kindlicher Schwierigkeiten, denn entscheidend sind Häufigkeit, Entwicklungsangemessenheit und Beeinträchtigung.

Bei Kindern geht der gelassene Blick trotzdem schneller verloren als bei uns selbst.

Sprache sollte Beobachtung und Interpretation trennen. „Dieses Kind steht in dieser Situation häufig auf“ ist genauer als „Dieses Kind ist hyperaktiv“. Eine Diagnose darf benannt werden, sollte aber nicht zur gesamten Identität des Kindes werden.

Denn mit jedem Wort, das aus einem Verhalten eine Eigenschaft macht, entsteht ein Bild.

Kinder spüren Bilder. Auch wenn sie nicht ausgesprochen werden.

Wiederholte Botschaften wie „zu laut“, „zu schnell“ oder „zu unruhig“ können das Selbstbild belasten. Das ist nicht zwangsläufig, aber es ist ein guter Grund, Verhalten konkret und ohne persönliche Abwertung anzusprechen.

Das geschieht oft ohne böse Absicht. Lehrerinnen wollen unterrichten. Eltern wollen helfen. Ärztinnen wollen Sicherheit schaffen. Doch das Etikett wirkt trotzdem.

Manche Kinder haben erhebliche und anhaltende Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Impulsivität oder Aktivitätssteuerung. Eine sorgfältige Diagnose kann Verständnis schaffen und passende Unterstützung ermöglichen. Ebenso wichtig ist die Feststellung, dass nicht jede Unruhe eine Störung darstellt.

Ein vorschnell verwendetes Etikett kann Neugier verdrängen. Eine fachlich begründete Diagnose sollte dagegen zusätzliche Fragen öffnen.

Hilfreiche Fragen lauten: Wann tritt das Verhalten auf? Seit wann? In welchen Lebensbereichen? Wie stark beeinträchtigt es Lernen, Beziehungen und Alltag? Welche Rolle spielen Schlaf, Stress, Angst, Lernschwierigkeiten, Reize und Aufgabenpassung?

Eine einzelne Beobachtung beantwortet diese Fragen nicht.

Und vielleicht liegt genau darin die erste Verschiebung, die dieses Buch anbietet. Nicht die Abschaffung von Begriffen. Sondern eine Verlangsamung.

Ein Moment länger schauen.

Ein Moment länger aushalten, dass Verhalten nicht sofort erklärbar ist.

Bewegung kann Energie, Interesse, Anspannung oder einen Regulationsversuch zeigen. Sie kann aber auch Teil einer behandlungsbedürftigen Symptomatik sein. Erst das Muster über Zeit und Situationen hinweg erlaubt eine belastbare Einordnung.

Wenn wir zu früh definieren, riskieren wir, etwas Lebendiges zu verengen.

Der Blickwechsel beginnt daher nicht mit der Annahme, dass mit dem Kind nichts sein könne. Er beginnt mit einer offenen Prüfung, die weder das Kind noch seine Umgebung vorschnell festlegt.

Ein Begriff kann Orientierung geben. Verstehen braucht zusätzliche Informationen.

Und vielleicht lohnt es sich, genau hier langsamer zu werden.

Denn wenn wir beginnen, das Wort zurückzuhalten, entsteht Raum.

Raum für eine andere Frage.

Und vielleicht führt uns diese Frage weiter.

ENDE DER LESEPROBE

Wenn das Kind nicht das Problem ist

WIE GEHT ES WEITER?

Ein Kind wippt mit dem Bein, dreht sich zum Fenster – und bei der Lehrerin entsteht ein Gedanke: „vielleicht hyperaktiv“. Was geschieht zwischen Beobachtung und Bewertung?

Unruhige Kinder werden schnell zum Problem erklärt. Das Buch nimmt beide Seiten ernst: ADHS und andere Aufmerksamkeits- oder Regulationsstörungen sind reale, behandlungsbedürftige Störungsbilder, und nicht jede Unruhe ist ein Hinweis auf eine Störung. Es will Diagnosen weder bestätigen noch widerlegen, sondern fragen, welche Faktoren zusammenwirken – Kind, Beziehungen, Erwartungen, Umgebung – und welche Hilfe den Alltag des Kindes verbessert.

In 17 Kapiteln und drei Akten geht es um:

- *das Etikett „hyperaktiv“, den Unterschied zwischen Symptom und Ursache und die leise Entstehung von Scham*
- *Bewegung als Lernweg und als Selbstregulation – und warum Stillsein noch keine Konzentration beweist*
- *den Einfluss von Stress, Bedeutung und Engagement auf die Aufmerksamkeit*

- *Umgebung, Passung und Vielfalt – im Klassenzimmer und zu Hause*
- *Diagnostik und Medikation im Gesamtkonzept: ein Kapitel, das weder pauschal für noch gegen Medikamente spricht*
- *drei Anhänge für Eltern kleiner Kinder, für Pädagogen und Begleitende sowie für Erwachsene, die sich selbst im Thema wiederfinden*

Für Eltern, Lehrkräfte und andere Begleitende. Es ist weder eine Diagnosehilfe noch eine Absage an Diagnosen.

Ein Ratgeber, der Fragen stellt, statt Etiketten zu verteilen, und der gewahrten Würde des Kindes den Vorrang vor äußerer Ruhe gibt.

„Wenn das Kind nicht das Problem ist“ ist Band 5 der Reihe „Gesund Erwachsen Werden“ von Julian Winterfeld. Jeder Band ist einzeln lesbar.

Das Buch ersetzt keine ärztliche, psychologische oder therapeutische Beratung und keine Diagnostik; verordnete Medikamente dürfen nicht eigenmächtig verändert oder abgesetzt werden.

GESUND ERWACHSEN WERDEN – die Reihe umfasst 5 Bände.

Das vollständige Buch bekommst du bei Eichenberg Verlag:

www.eichenberg-verlag.com