

Jos Meereboer

Kinder dürfen anders sein

Unruhige Kinder mit und ohne ADHS/ADS

Verlag am Goetheanum

Der Verlag am Goetheanum im Internet
www.goetheanum-verlag.ch

© Copyright 2026 by
Verlag am Goetheanum
Philosophisch-Anthroposophische Verlage AG
Oberer Zielweg 60, CH-4143 Dornach
info@goetheanum-verlag.ch

Alle Rechte vorbehalten

Bevollmächtigter in der EU im Sinne des Artikels 16 Absatz 1
der Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit GPSR:
ATHENA Verlag e. K., Mellinghofer Straße 126,
DE-46047 Oberhausen, info@athena.verlag.de

Umschlag: Wolfram Schildt, Berlin
Umschlagillustration: Jos Meereboer
Satz: ATHENA Verlagsdienstleistungen, Oberhausen
Druck und Bindung: Druckhaus Bechstein GmbH, Wetzlar

ISBN (Print) 978-3-7235-1839-7

ISBN (E-Book) 978-3-7235-1840-3

Geleitwort

Diese Schrift wendet sich an alle, die eine Hilfe suchen im pädagogischen Umgang mit Kindern, die durch ihre Unruhe auffallen, insbesondere mit einer ADHS- oder ADS-Diagnose. Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer, Heilpädagogen, aber auch Eltern, Kinderärztinnen und -ärzte, Kinder- und Jugendpsychiaterinnen und -psychiater werden hier aus einer reichen praktischen Erfahrung angesprochen.

Jos Meereboer spricht aus einer reichen Erfahrung im pädagogischen und heilpädagogischen Umgang mit Kindern, die wir oft als unruhig, anstrengend, konzentrationsgestört und impulsiv erleben und oft unter ADHS oder ADS klassifizieren. Kinder, «die anders sind», als wir es – heute – erwarten. In der Tat beobachte ich in vierzigjähriger kinderärztlicher Praxis und im Rückblick auf meine teils in der Stadt, teils auf dem Bauernhof verbrachten Kindheit, wie sehr sich die Kindheit und die Welt der Erwachsenen verändert hat. Das freie, oft unbeobachtete Spiel in der Natur ist weitgehend der Welt von Kindergärten und -krippen, Ganztagschulen mit Hort und Sportvereinen gewichen. Die Intensität der immer elektronisch vermittelten Kommunikation und Kontrolle hat enorm zugenommen und das Gefühl, in einer globalen Konkurrenz sich bewähren bzw. überleben zu müssen, durchdringt die ganze Gesellschaft. Es gibt auch neue positive Ressourcen, eine stärkere Beschäftigung mit dem Thema Kindheit, mehr Väterzeit und Kooperation der Eltern, ein gewachsenes Angebot an gesunden ökologisch erzeugten Nahrungsmitteln, ein sehr viel größeres Angebot an individuellen therapeutischen Möglichkeiten. Vielen Erwachsenen wird heute bei sich selbst ihre Unruhe, oft kurzer Konzentrationsspanne und Impulsivität bewusster und der Genuss von Stimulanzien in Form von Kaffee, Tee, Cola und Energydrinks ist in der Erwachsenenwelt allgegenwärtig. Nicht selten höre ich in meiner Sprechstunde auf gezielte Nachfrage insbesondere von Vätern, aber auch von manchen Müttern: «Ich war genauso

wie mein Kind.» Ein solches Geständnis ist auch eine Ressource, mehr Mitgefühl und Fantasie im Umgang mit den betroffenen Kindern zu entwickeln und vor allem selbst dabei ehrlich und authentisch zu sein – Eigenschaften, die wir von den Kindern lernen können.

Jos Meereboer zeichnet ein tiefes und differenziertes Mitgefühl mit den Kindern ebenso aus wie eine reiche praktische Erfahrung und Kreativität dahingehend, was betroffenen Kindern in ihrer Entwicklung helfen kann. Immer geht er von den Stärken der Kinder aus, die es realistisch einzuschätzen gilt, wenn es darum geht, dass sie in ein gesundes Spielen kommen, kleine Verantwortungen etwa für eine Blume oder auch ein Tier übernehmen, kleine Aufträge zu unternehmen oder sogar mit Fernrohr oder Mikroskop als Forschende aktiv zu werden. An vielen Beispielen wird in diesem Text erläutert, welche pädagogische Haltung wir als Erwachsene einnehmen, wie wir unruhige Kinder richtig und wirkungsvoll ansprechen können. Dabei stützt sich der Autor auf die anthroposophische Menschenkunde, die in Kapitel 2 in einer knappen Skizze dargestellt wird. Nach den kurz gehaltenen Ausführungen zur Diagnose ADHS und ADS in Kapitel 3 stehen in den folgenden Kapiteln die Wahrnehmung der Kinder und die pädagogische Praxis im Zentrum. Dabei werden auch andere Formen kindlicher Unruhe berücksichtigt. Der Autor geht immer von der Pädagogik aus, gibt aber auch wichtige, individuell-therapeutische Hinweise etwa zu Bewegungsübungen, Zeichenübungen oder dem Umgang mit Musik. Persönlich halte ich das Singen im Chor, das individuelle Üben eines Musikinstruments und gemeinsames Musizieren für ganz besonders wirksame Übungen in der Konzentrationsfähigkeit wie in der Kontrolle der eigenen Impulsivität.

Auch der pädagogisch wie therapeutisch Erfahrene wird aus diesem Büchlein wertvolle Anregungen erhalten. So möchte ich es ausdrücklich allen empfehlen, die ihre Wahrnehmung und ihren praktischen Umgang mit «Kindern, die anders sind» und uns mit ihrer Unruhe, Ablenkbarkeit, Impulsivität herausfordern. Und manche Leserin, mancher Leser mag in der Lektüre

auch Hilfreiches für den pädagogischen Umgang mit sich selbst entdecken.

München, Januar 2026

Georg Soldner,
Kinder- und Jugendarzt

Inhalt

Geleitwort	7
1 Einleitung	13
2 Anthroposophische Menschenkunde	16
3 ADHS und ADS	20
4 Verhaltensphänomene von Menschen mit ADHS	29
5 ADHS im Vergleich mit anderen unruhigen Kindern	33
6 Erziehung und pädagogischer Umgang bei Kindern mit ADHS und ADS	35
7 Eine Diagnose «von innen heraus»	45
8 Fehlende sensomotorische Koordinationsfähigkeit als Ursache für Unruhe	49
9 Hindernisse während der Entwicklung des Willenslebens in den ersten sieben Lebensjahren	56
10 Kinder mit scheinbar «sinnlosem» unruhigen Verhalten	58
11 Traumatisierte Kinder	64
Schlusswort	69
Über den Autor	70
Literaturverzeichnis und Quellenangaben	71
Notizen zum Thema «Bewegtes Klassenzimmer»	72

1 Einleitung

In der heutigen Zeit scheinen Eltern und Pädagogen in Kindergärten und Grundschulen vor größere Herausforderungen gestellt zu sein als früher. Viele Kinder fallen gegenwärtig durch ihr rastloses, unruhiges und vor allem anstrengendes Verhalten auf. Man kann sich zu Recht fragen, welche Gründe das hat.

Sind unsere Kinder in ihrem Wesen wirklich so anders und schwieriger oder werden sie durch die gesellschaftlichen Umstände so geformt?

Oder könnte es sein, dass Erwachsene heute andere Erwartungen in Bezug auf Entwicklung und Verhalten der Heranwachsenden haben, als früher? Spielt es vielleicht auch eine Rolle, dass sich die Familienstrukturen verändert haben?

Haben Eltern heutzutage weniger Zeit für ihre Kinder?

Auffallend ist jedenfalls, dass sehr frühzeitig intellektuelle Anforderungen an Kinder gestellt werden. Dafür trägt, meiner Ansicht nach, auch die Schulpolitik die Verantwortung.

Regelmäßig werden in Schulen Tests geschrieben. Dadurch wird der Unterricht immer standardisierter. Das kann einer individuellen Entwicklung eines Kindes im Weg stehen. Gegen diese Standardisierung und Gleichmacherei «protestieren» viele Kinder. Dann werden sie «anstrengend». Sie können und wollen die Normen nicht mehr erfüllen.

Eine erfahrene Lehrerin überwies in einem Schuljahr nacheinander sieben «rebellierende» Kinder an eine Therapeutin zur Behandlung. Sie konnte die Kinder die «schwierig» waren, nicht gut in ihren Unterricht integrieren. Von dieser Therapeutin bekam sie einen Brief zurück mit den Worten: «Sie schicken mir ausnahmslos Kinder, die später die Welt verändern wollen.» Daraufhin änderte die Lehrerin ihre Unterrichtsmethode.

Anstatt Kinder an Ärzte und Therapeuten zu überweisen, was nicht selten ein Rezept mit «beruhigenden» Medikamenten zur Folge hat, wäre es besser, unseren Kindern mit einer fantasievollen Erziehung und individualisiertem Unterricht zu beegnen.

Für ein Kind ist es sehr wichtig, dass Pädagogen, Lehrkräfte und Eltern zusammenarbeiten. Viele Eltern brauchen gegenwärtig Unterstützung, andere sind dankbar für gute Ideen, was die Erziehung oder das sinnvolle Gestalten der Zeit außerhalb der Schule betrifft. Wünschenswert sind eine Erziehung und ein Unterricht, die nicht von festgelegten gesellschaftlichen Normen ausgehen, sondern von dem individuellen Werdegang eines jeden Kindes.

Natürlich ist es nicht ausgeschlossen, dass neben gesellschaftlichen Veränderungen auch unsere Kinder anders sind als früher. Kinder scheinen sich deutlich immer individueller voneinander zu unterscheiden. Zudem kommen viele Kinder mit mehr Selbstbewusstsein und Feinfühligkeit auf die Welt.

Der Inhalt dieses Büchleins ist eine Aufforderung, mehr Interesse und Verständnis aufzubringen für Kinder, die anders sind. Sie werden uns dafür sehr dankbar sein! Die zahlreich angeführten, praktischen Informationen und Vorschläge bezüglich Erziehung und Unterricht mögen manchen Arzt- oder Therapeutenbesuch überflüssig machen.

In dieser Schrift liegt der Schwerpunkt auf Kindern mit AD(H)S. Im Vergleich mit diesen Kindern werden auch andere Kinder besprochen, die durch Unruhe auffallen.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass der Inhalt dieses Buches eine Hilfe sein möge für den guten Umgang mit Kindern, die anders sind.

Jos Meereboer, Dezember 2025

Kein Kind ist verkehrt! Sein Verhalten beurteilen und verurteilen wir manchmal, aber wir dürfen nie das Kind selbst verurteilen.

Was mache ich als Erziehende(r) oder Lehrkraft mit einem «schwierigen» Kind?

Zuallererst: Interesse für das Kind und sein Verhalten aufbringen und einen Hausbesuch machen!

Eine gute, liebevolle Beziehung zu dem Kind ist die Grundlage für eine gute Erziehung und guten Unterricht. Empfinde ich ein Kind als anstrengend oder schwierig, entsteht ein Abstand zwischen mir und dem Kind und ich kann ihm nicht mehr gut helfen.
