



© AdobeStock

AD(H)S – bei den Stärken neu anknüpfen



von Joachim Kristahn

Die immer bekannter werdende Aufmerksamkeitsdefizit(-Hyperaktivitäts)-Störung AD(H)S ist nach Meinung von Joachim Kristahn, Diplompsychologe und Leiter einer AD(H)S-Beratungsstelle und selbst Vater eines betroffenen Kindes, nicht nur als Störung einzuordnen, sondern auch mit großartigen Stärken verbunden. Für *Charisma* stellte er fünf Ratschläge zusammen, die schon vielen Eltern und Partnern von betroffenen Kindern und Erwachsenen geholfen haben.

Fünf Möglichkeiten, meinem von AD(H)S betroffenen Partner oder Kind beizustehen

Eltern, aber auch Ehepartner, können viel tun, um ihr Kind oder ihren Partner zu unterstützen. Aus christlicher Perspektive sehe ich insgesamt fünf Ansätze:

- 1. Fachliche Information** in vertrauenswürdigen Quellen suchen. Verständnis erhalten ist ein wichtiger allgemeiner Punkt. Wenn ich AD(H)S besser verstanden habe, kann ich mein Kind bzw. meinen Partner in einem anderen Licht sehen und besser helfen.
- 2. Stärken erkennen** und durchdacht fördern. Gott hat in jeden Menschen

Gold- und Silberfäden eingewoben (Ps. 139). Welche sind das bei meinem Kind oder Partner? Zum Beispiel sich besonders stark fokussieren zu können, wenn etwas interessant ist? Oder Humor, Freundlichkeit, Charme (das gewisse Etwas), Offenheit für alles Neue, Fantasie und Kreativität, Feinfühligkeit und Hartnäckigkeit? Dann Ideen sammeln, wie diese Gold- und Silberfäden gefördert werden können.

- 3. Herzensbegegnungen** regelmäßig pflegen. Das kann manchmal innerhalb von Sekundenbruchteilen geschehen, zum Beispiel beim Gutenacht-Sagen. Dieser Blickkontakt, der sagt: „Es ist gut, dass du da bist.“ Durch solche Herzensbegegnungen werden Selbstwertgefühl und Urvertrauen gestärkt. Es entstehen Momente von hoher innerer Wachheit, auch in der Ehe.

- 4. Strukturen und Grenzen** in das Leben des Kindes hineinbringen. Zum Beispiel „dialogisch“ Grenzen setzen und den Tagesablauf sowie den Medienkonsum strukturieren.

- 5. „Gefühlsmanagement“**, d. h., dem Kind helfen, mit seinen Gefühlen klar zu kommen, dem Erwachsenen, mit dem inneren Schmerz. Hier kann auch Seelsorge in den Blick kommen.

Besonders wichtig ist mir, dass Gott in jeden Menschen Stärken hineingelegt hat. In Psalm 139,13b heißt es: „Du wobst mich in meiner Mutter Leib.“ Das hebräische Wort bezeichnet speziell das Weben kostbarer Stoffe, auch unter Verwendung von Gold- und Silberfäden. Diese Frage bewegt mich in Seminaren, in der persönlichen Beratung und in meinem Buch in Form eines umfangreichen Stärkenfragebogens: Welche Gold- und Silberfäden hat Gott in unsere Kinder (und in betroffene Erwachsene) hineingelegt? Wir können sie herausfinden, dadurch eine neue Sicht vom Betroffenen bekommen und sie dann gemeinsam fördern.



Weitere Informationen im **BONUS**-Teil.

BUCHTIPP:

Joachim Kristahn, Stark mit AD(H)S. Gottes Potenzial für mein Kind entdecken und fördern (SCM Hänssler), auch für Erwachsene.

SEMINARTIPP:

Mit AD(H)S ein erfülltes Leben führen – für betroffene Jugendliche und Erwachsene, Angehörige und Berater, 25.–27.3.22, siehe www.ignis.de, Termine.

KONTAKT FÜR BERATUNG, SEMINAREINLADUNGEN UND VORTRÄGE:

AD(H)S-Beratungsstelle
Am Wilhelmsbühl 40, 97318 Kitzingen
Joachim.Kristahn@t-online.de

ANZEIGEN

Gläubige Mitarbeiter gesucht!
- Bundesweit in allen Landkreisen und Großstädten -
(m/w/d/x/y/z/777) **Salz und Licht sein, mit Zukunftsperspektive!**

VCI Fachverband Immobilien
Anspruchspartner Herr Lindner
Tel. 0731 - 603 190 30

IKL immobilienkantor lindner

www.ChristlicheImmobilienmakler.de

www.Seelsorge-Ausbildung.de

Anzeigen in *Charisma*

Dorothee Schöffel · 08191 969245

anzeigen@agentur-schoeffel.de
www.agentur-schoeffel.de

