

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

Kraischberg 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 entsteht aus der Frage, was in diesem Atemzug geschieht. Was passiert genau in dem Moment, in dem wir Bewegung als Problem deuten? Wenn wir Unruhe mit Störung verwechseln? Wenn wir vergessen, dass Verhalten nie im luftleeren Raum entsteht, sondern immer in Beziehung – zur Umgebung, zu Erwartungen, zu Anforderungen? Es geht hier nicht darum, Diagnosen zu leugnen. Reale Aufmerksamkeitsstörungen existieren, und sie verdienen Ernsthaftigkeit. Aber es geht um die Möglichkeit, dass wir zu oft das Kind hinterfragen, bevor wir die Bedingungen hinterfragen, unter denen sein Verhalten entsteht.

Ein Kind, das sich bewegt, ist zunächst genau das: ein Kind in Bewegung. Ein Körper, der lebt. Ein Nervensystem, das reguliert. Ein Gehirn, das versucht, mit einer Situation umzugehen. Bewegung ist kein moralischer Fehler und kein Charakterzug. Sie ist ein biologischer Ausdruck. Dennoch ist unsere Kultur tief geprägt von der Vorstellung, dass Ruhe gleichbedeutend mit Konzentration sei, dass Stillsein ein Zeichen von Reife ist, dass ein guter Lernender ein unbewegter Lernender sei. Diese Vorstellung ist jung. Die Biologie ist alt.

Millionen Jahre menschlicher Entwicklung haben das Gehirn nicht für starre Sitzreihen entworfen. Lernen geschah in Bewegung, in Interaktion, in Berührung mit der Welt. Erst in den letzten Jahrhunderten haben wir ein anderes Ideal etabliert: Ein Kind sitzt, hört zu, nimmt auf, bewegt sich nicht. Wenn ein Kind diesem Ideal nicht entspricht, richten sich die Fragen schnell in eine bestimmte Richtung. Was stimmt mit ihm nicht? Dieses Buch lädt dazu ein, eine andere Frage zu stellen: Was stimmt vielleicht mit der Passung nicht? Was, wenn ein Großteil dessen, was wir Hyperaktivität nennen, Ausdruck eines gesunden Gehirns in einer unpassenden Umgebung ist?

Das ist keine einfache Frage. Sie ist unbequem, weil sie Verantwortung verschiebt – nicht als Schuld, sondern als Betrachtungsrichtung. Wenn ein Kind sich bewegt, kann das vieles bedeuten: Regulation, Suche nach Stimulation, Langeweile, Überforderung, Energie, Neugier. Bewegung ist Kommunikation. Doch Kommunikation wird oft unterbrochen, wenn sie nicht in die erwartete Form passt. Ein Kind soll still sein, also wird die Bewegung korrigiert, das Verhalten bewertet. Und langsam entsteht im Inneren eine leise Botschaft: So wie ich bin, bin ich falsch. Diese Botschaft wirkt tiefer als jede Unterrichtsstunde.

Dieses Buch möchte nichts beweisen und niemanden anklagen. Es möchte neben dem Leser sitzen. Es möchte Gedanken ordnen, die vielleicht schon lange da sind – Zweifel, Fragen, ein Gefühl von Unstimmigkeit, das schwer zu benennen ist. Es wird über Neurobiologie sprechen, über Entwicklungsreife, über Stress und Engagement. Aber vor allem geht es um Beziehung: zwischen Kind und Umgebung, zwischen Erwartung und Fähigkeit, zwischen System und Mensch. Denn wenn wir vorschnell pathologisieren, formen wir nicht nur Bildungswege. Wir formen Selbstbilder. Wir formen die Beziehung eines Kindes zu seinem Körper, zu seiner Energie, zu seiner eigenen Natur.

Vielleicht beginnt Veränderung nicht mit neuen Methoden, sondern mit einem anderen Blick. Mit der Bereitschaft, einen Moment länger zu verweilen, bevor wir ein Etikett vergeben. Mit der Demut, anzuerkennen, dass Verhalten Sinn hat – auch wenn wir ihn noch nicht verstehen. Dieses Buch wird nicht laut argumentieren und nicht antreiben. Es wird schauen. Und vielleicht entsteht aus diesem Schauen etwas sehr Einfaches: ein wenig mehr Raum, ein wenig weniger Urteil, und die Möglichkeit, Bewegung nicht sofort zu korrigieren, sondern zuerst zu verstehen.

Denn manchmal beginnt alles mit der Frage, die wir uns noch nicht gestellt haben. Und vielleicht lohnt es sich, genau dort weiterzugehen.

ERSTER AKT

Wenn wir beginnen, anders zu sehen

KAPITEL 1

Das Etikett

Das Etikett

WENN „HYPERAKTIV“ SCHNELLER ist als Verstehen

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.

Dieses Wort fällt nicht laut. Es schleicht sich ein. Manchmal ausgesprochen, manchmal nur gedacht. Aber es verändert den Blick. Ab jetzt wird nicht mehr nur Verhalten beobachtet – es wird bewertet. Jede weitere Bewegung wird zum Beweis. Jede Unruhe bestätigt den Verdacht.

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 hat eine besondere Kraft. Es vereinfacht. Es sortiert. Es schafft scheinbare Klarheit. Wenn ein Kind „hyperaktiv“ ist, dann ist das Verhalten erklärt. Die Frage scheint beantwortet. Das Problem scheint lokalisiert.

Beim Kind.

Doch genau hier lohnt sich ein Innehalten.

Denn Verhalten ist kein isoliertes Phänomen. Es entsteht immer in einem Kontext. In einer Situation. In einer Beziehung. Ein Kind bewegt sich nicht im Vakuum. Es bewegt sich in einem Raum mit Erwartungen, Regeln, Reizen, Spannungen.

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.

Stellen wir uns vor, ein Erwachsener sitzt in einem langen Meeting. Der Raum ist stickig. Der Inhalt ist abstrakt. Die eigene Beteiligung gering. Nach einer Weile beginnt er, mit dem Stift zu spielen. Er wechselt die Sitzposition. Er steht kurz auf, um Wasser zu holen. Niemand würde hier sofort eine Diagnose in Betracht ziehen. Wir verstehen intuitiv, dass Körper reagieren.

Bei Kindern jedoch scheint diese Selbstverständlichkeit schneller verloren zu gehen.

Das Etikett verkürzt. Es verwandelt ein lebendiges Geschehen in eine Eigenschaft. Aus „Dieses Kind bewegt sich in dieser Situation viel“ wird „Dieses Kind ist hyperaktiv“. Aus einem Verhalten wird ein Merkmal.

Und mit jedem Merkmal entsteht ein Bild.

Kinder spüren Bilder. Auch wenn sie nicht ausgesprochen werden.

Wenn ein Kind wiederholt hört, dass es „zu viel“ ist – zu laut, zu schnell, zu unruhig –, beginnt sich etwas zu formen. Nicht sofort. Nicht sichtbar. Aber langsam entsteht eine leise Interpretation des eigenen Wesens. Ich bin falsch. Ich passe nicht. Ich störe.

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

Es ist wichtig, klar zu sagen: Es gibt Kinder, die ernsthafte Aufmerksamkeits- und Regulationsschwierigkeiten haben. Diese Realität verdient Respekt. Aber ebenso verdient Respekt die Möglichkeit, dass nicht jede Unruhe eine Störung ist.

Ein Etikett ersetzt häufig die Neugier.

Neugier würde fragen: Was passiert hier gerade? Was braucht dieses Kind in diesem Moment? Ist es überfordert? Unterfordert? Gelauntheit? Gestresst? Sucht es Regulation?

Das Etikett fragt nicht. Es schließt.

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.

Denn Bewegung kann vieles sein. Energie. Suche nach Sinn. Ein Nervensystem, das versucht, im Gleichgewicht zu bleiben. Ein Körper, der nicht dafür gemacht ist, über lange Zeit still zu verharren.

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

Vielleicht ist das der Anfang des Blickwechsels: nicht sofort zu fragen, was mit dem Kind nicht stimmt, sondern ob wir gerade etwas sehen, das in seiner Tiefe noch nicht verstanden ist.

Das Etikett verspricht Sicherheit. Verstehen braucht Geduld.

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

Das vollständige Buch erhalten Sie bei Eichenberg Verlag
www.eichenberg-verlag.com.