



Lesen Sie die  
wöchentlichen NEWS  
auf unserer Homepage!



## Meine DMDD\* ist Schuld

Menschen sind soziale Wesen. Im Normalfall leben und arbeiten sie mit anderen zusammen. Und im Idealfall bringen sie ihre eigenen Interessen mit jenen der anderen so unter einen Hut, damit alle davon profitieren. Sie übernehmen Verantwortung für andere, beginnen aber bei sich selbst. Um dies tun zu können, braucht es Fähigkeiten und Überzeugungen.

So wird seit den 70ern mit «sense of agency» die Überzeugung von Menschen definiert, im Grundsatz unabhängig zu handeln und ihre freien Entscheidungen treffen zu können. Dies hat einerseits eine institutionelle Ebene. Wer noch nicht volljährig ist, darf manches noch nicht, und auch im Alter kann es sein, dass man Unabhängigkeit einbüsst. «Sei lieb zu deinen Kindern, denn sie suchen dein Altersheim aus», heisst es ja bekanntlich.

Eine wesentlich grössere Bedeutung hat jedoch die personelle Ebene. Mit acht, neun Monaten machen Kinder eine grossartige Entdeckung: Wenn sie an der Schnur ihrer Spieluhr ziehen, ertönt die Musik. Bewegen sie ihren Arm, gibt die Rassel in der Hand Töne von sich. Damit beginnt Ihr Kind, Auswirkungen von einfachen Handlungen und erste Zusammenhänge von Ursache und Wirkung zu

begreifen. Ihrer eigenen Wirkung. Teilweise sprichwörtlich die ersten «Schritte» hin zum «ich kann», oder anders formuliert, der eigenen Selbstwirksamkeit. Die Aufgabe von Erziehung, und damit von Eltern, Grosseltern, Nachbarn und eben auch der Schule ist nun, dafür zu sorgen, dass dies so oft wie nur möglich geschieht, im Positiven «ich kann», aber zuweilen auch im Negativen «ich kann (noch) nicht». Dies ist deshalb so wichtig, da es einer gesunden Entwicklung wenig zuträglich ist, mit dem Gefühl aufzuwachsen, dem Leben ausgeliefert und ein Spielball des Schicksals zu sein. Diese Funktion übernehmen leider heutzutage zu oft die vielen Varianten und zunehmende Anzahl von Diagnosen, mit welchen zuweilen herausforderndes Verhalten von Kindern erfolgreich pathologisiert wird. Einen «Tsunami der Überdiagnostik» prophezeite der renommierte Psychiater Allen Frances schon 2013 für die westliche Welt. «Immer mehr würden milde, vereinzelte und vorübergehende Symptome routinemässig zu Krankheiten heraufstilisiert. Für jede Gefühlslage stehe eine Diagnose zur Verfügung.» Und er sollte recht behalten, wie die Schlagzeile vom Dezember 2024 titelte: «Mehr als die Hälfte der Schweizer Primarschüler wa-

ren in Therapie». Mitnichten ist damit gemeint, dass eine Diagnose und eine entsprechende Therapie etwas Schlechtes sein muss. Bei der aktuellen Inflation selbiger besteht jedoch die grosse Gefahr darin, dass junge Menschen aufgrund «ihrer» Diagnose besagten «sense of agency» nur bedingt erlernen können und sich daraus in den ungünstigsten Fällen Persönlichkeiten entwickeln, die fortwährend **alles andere** und **alle anderen** für Misserfolge, Schwierigkeiten, Herausforderungen – oder anders formuliert, das normale Leben verantwortlich machen.

### \*Disruptive Affektregulationsstörung

Das Störungsbild ist gekennzeichnet durch schwere und wiederkehrende Wutausbrüche, die sich verbal und/oder im Verhalten zeigen. Die Wutausbrüche sind sowohl in ihrer Intensität und Dauer in Bezug auf die Situation oder den Anlass als auch auf den jeweiligen Entwicklungsstand als unangemessen einzustufen. Zudem ist die Stimmung der Betroffenen überwiegend durch Reizbarkeit und Ärger gekennzeichnet. flexikon.doccheck.com

## Auf dem Weg



Mit Widerständen umzugehen, bezieht sich nicht ausschliesslich auf den inneren Schweinehund. Es können durchaus auch äussere Faktoren sein, die einem zuweilen fordern.

Der Schulweg war dafür über lange Zeiten das ideale Übungsfeld. Mit anderen unterwegs, bei Sonnenschein, aber auch bei Wind und Wetter (zuweilen auch Schnee). Weissgott nicht immer angenehm. Und dann noch die Dunkelheit und Kälte um den Jahreswechsel herum.

So ist denn auch der 1.1 Kilometer lange Schul-

weg zwischen den Gebäuden «Talblick» und «Bärnermutz» regelmässig einer der wenigen Aspekte, den Lernende im Institut in ihrem Alltag als unangenehm empfinden. Umso mehr, da dieser Weg im Verlauf eines Tages oft 4 bis 6 mal zurückgelegt wird. Im Schnitt bedeutet dies rund 560 absolvierte Schulwegs-Kilometer pro Jahr. Nebst dem Umgang mit Widerständen ergeben sich dabei auch noch einige weitere wertvolle Lerngelegenheiten: Beispielsweise, dass im Winter bei eisigen Temperaturen Sneaker zwar immer noch brutal sportlich aussehen, aber auch kalte Füsse geben können.

## Alltagskonkurrenz

Sich selbst steuern zu können und nicht jeglichen Impulsen ausgeliefert zu sein gehört zu den exekutiven Funktionen und damit zu jenen Prozessen, die kognitive, emotionale und Verhaltensfunktionen lenken und steuern, und damit in der erfolgreichen

Lebensgestaltung von Menschen von zentraler Bedeutung sind. Doch gerade sich im «Griff» zu haben ist oft schwerer, als man meint. Die Schokolade in der Süssigkeitenschublade, nur noch heute im Bett liegen bleiben und nur noch eine halbe Stunde auf Tik Tok. Die Anzahl der Versuchungen ist vielfältig. Und darin liegt auch schon eine mögliche Lösung. Es ist oft wesentlich einfacher, Distanz zwischen sich und der Versuchung zu schaffen, als sich ständig im Zaum zu halten. Wenn ich keine Schokolade habe, esse ich sie nicht – ohne unnütze Apps verschwende ich wahrscheinlich keine Zeit. Auch in der Schule spielen konkurrenzierende Impulse eine wichtige Rolle. Unordnung auf dem Arbeitsplatz schafft beispielsweise Ablenkung und dementsprechend kann es für Lernende sehr unterstützend sein, im schulischen Kontext eine sogenannte «Clean Desk» Policy zu haben, sprich, nur die aktuelle Aufgabe auf dem Pult zu haben und den Rest des Sichtfeldes ordentlich zu halten.



**Menschen mit mentaler Fitness können souverän mit Herausforderungen umgehen, und sie geben ihrem Umfeld damit auch viel Sicherheit und Zuversicht.**



## Satzzeichen

Die weitaus grösste Fehlerquelle bei der Rechtschreibung ist die Kommasetzung. Schon bei einem sehr einfachen Satz wie «*Komm wir essen Opa*» kann das Komma entscheidend sein. Vor allem für Opa.

Obschon in der Schule landauf, landab viel unternommen wird, um die Komma-regeln auswendig zu lernen und Haupt- und Nebensätze voneinander unterscheiden zu können, bleibt das Problem bestehen.

Gerade in Zeiten, in welchen KI immer bessere Formulierungen zustande bringt, ist es umso wichtiger, den eigenen Gedanken adäquat Ausdruck verleihen zu können, auch zuweilen in komplexeren Sätzen.



Da jedoch das eine vor dem anderen kommt, ist es im schulischen Kontext wichtig, sich zuallererst einmal einfach, aber dafür auch richtig, ausdrücken zu lernen. Oder wie Goethe es zu sagen pflegte: *«Ich schreibe dir einen langen Brief, weil ich für einen kurzen keine Zeit hab.»* Dazu ist es hilfreich, wenn Lernende einfache Hilfestellungen erhalten. Zum Beispiel ein Prinzip, dass für alle Schriftlichkeiten in der Schule gilt: Ein Gedanke pro Satz.

Haben Sie Fragen?  
Möchten Sie mehr wissen?  
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg  
0041 33 841 81 81  
info@institutbeatenberg.ch  
www.institutbeatenberg.ch  
www.ifwb.ch

