Womit werden Kinder mit ADHS ruhiger?

ADHS, Reizüberflutung



Wo finden Kinder mit ADHS Ruhe? Bei Struktur, Vorhersehbarkeit, Bewegung und… etwas, womit sie ihre Hände und ihren Mund beschäftigen können. Denn Kinder mit ADHS verarbeiten Reize ein bisschen anders und brauchen oft etwas mehr, um zur Ruhe zu kommen. Aber wie funktioniert das genau?

Warum Ruhe finden bei ADHS nicht von selbst klappt

Ein Kind mit ADHS ist nicht unbedingt immer unruhig. Aber was häufig eine Rolle spielt: Der Kopf steht nie still. Als würde dort ständig ein Sturm aus Gedanken, Ideen, Geräuschen und Gefühlen toben. Und dabei soll man gleichzeitig ruhig im Unterricht sitzen, Anweisungen

zuhören, nicht wackeln, nicht stören, nicht dazwischenreden. Kurz gesagt: Für Kinder mit ADHS ist „einfach mitmachen“ manchmal alles andere als einfach.

Ihr Gehirn funktioniert ein bisschen anders: Es filtert Reize weniger gut und gerät schneller in Reizüberflutung. Gleichzeitig haben diese Kinder oft ein starkes Bedürfnis nach Bewegung, nach sensorischem Input, nach etwas zum Kauen oder Herumfingern. Und genau das ist etwas, womit sie selbst arbeiten können: ein Hilfsmittel, das durch aktives Tun Ruhe schenkt. Zum Beispiel das Kauen auf einer Kaukette – ein einfaches und wirkungsvolles Hilfsmittel, mit dem ein Kind selbst die Kontrolle über seine innere Unruhe gewinnen kann.

Die Kraft des Kauens: ein natürlicher Ruheanker

Es klingt vielleicht seltsam, aber Kauen ist eine unterschätzte Möglichkeit, Spannung zu regulieren. Schau dich mal um: Menschen kauen in Meetings auf Stiften, in spannenden Filmen auf Nägeln oder nervös auf ihrem Ärmel. Kinder mit ADHS tun das genauso – aber oft viel häufiger und intensiver. Und das hat einen Grund. Denn Kauen tut etwas mit dem Gehirn.

Beim Kauen wird nämlich das parasympathische Nervensystem aktiviert – der Teil des Nervensystems, der für Entspannung sorgt. Der Herzschlag verlangsamt sich, die Atmung wird ruhiger und der Körper gibt quasi das Signal: „Alles okay, du kannst loslassen.“ Genau das, was ein Kind mit ADHS an einem vollen Schultag oder in einer herausfordernden Situation zu Hause so dringend braucht.

Eine Kaukette (auch Beißkette oder Kausieraad genannt) macht aus diesem Bedürfnis etwas Sicheres und Konstruktives. Statt auf Ärmeln zu kauen, Nägel kaputtzubeißen oder Stifte zu zerkauen, bietet eine Kaukette eine Alternative, bei der kein Zahnarzt die Hände über dem Kopf zusammenschlägt – und über die du als Elternteil froh sein kannst.

ADHS und sensorische Verarbeitung: ein unterschätztes Duo

Bei ADHS denken viele vor allem an unruhiges Verhalten – aber was weniger bekannt ist: Viele Kinder mit ADHS haben auch eine andere Sensorische Verarbeitung. Das bedeutet, dass sie Reize aus ihrer Umgebung anders wahrnehmen oder verarbeiten als andere. Geräusche können lauter ankommen, Kleidung kann kratzen, es wird schnell „zu viel“. Oder umgekehrt: zu wenig – dann suchen sie aktiv nach mehr Input. Das nennt sich Unterreizung.

Und hier kommt der interessante Teil: Kauen liefert auf direktem Weg genau diesen sensorischen Input. Als ob das Gehirn ein „zu viel“ oder „zu wenig“ an Reizen über den Mund regulieren kann. Du füllst sozusagen ein inneres Defizit auf – oder nimmst den scharfen Kanten einer Reizüberflutung die Spitze.

Deshalb kann eine Kaukette bei Kindern mit ADHS auf mehreren Ebenen unterstützen: Sie ist ein direktes Ventil für Anspannung, ein Werkzeug für bessere Konzentration und eine Möglichkeit, unerwünschtes Verhalten (wie das Kauen auf Kleidung oder Nagelkauen) durch eine gesündere Alternative zu ersetzen. Anders als große oder auffällige Hilfsmittel ist eine Kaukette klein, tragbar und selbstständig einsetzbar – ganz ohne Hilfe eines Erwachsenen. Das stärkt nebenbei auch noch das Selbstvertrauen.

Was Eltern und Lehrkräfte häufig berichten

Viele Eltern bemerken, dass ihr Kind ruhiger wird, sobald es eine Kaukette benutzt. Nicht unbedingt still – aber deutlich fokussierter. Weniger abgelenkt. Weniger geneigt, Mitschüler anzustupsen oder durchs Zimmer zu rennen. Und ja, das macht auch das Klassenzimmer oder Wohnzimmer ein Stückchen ruhiger.

Lehrkräfte beobachten ebenfalls, dass Kinder, die vorher viel herumgefingert, auf Ärmeln gekaut oder sich mit allem beschäftigt haben, mit einer Kaukette ihre Hände und ihren Mund auf konstruktive Weise beschäftigen. Das schafft Raum – im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Nicht nur für das Kind selbst, sondern auch für den Rest der Klasse. Denn weniger Unruhe bei einem Kind bedeutet oft mehr Ruhe für alle.

Und was sagen die Kinder selbst? Das ist oft überraschend einfach. „Es hilft einfach.“ „Ich fühle mich ruhiger.“ Oder: „Ich weiß nicht warum, aber ich will sie einfach bei mir haben.“

Und eigentlich ist das schon Grund genug.

Was hilft noch bei Ruhe und Konzentration?

Eine Kaukette ist kein Wundermittel – und das muss sie auch nicht sein. Sie ist ein Hilfsmittel. Ein Teil eines größeren Ansatzes, der aus Dingen wie klaren Routinen, eindeutigen Erwartungen, regelmäßigen Pausen und einer reizarmen Umgebung besteht. Es hilft, dem Kind beizubringen, seine eigenen Gefühle zu erkennen: Bin ich angespannt? Müde? Abgelenkt? Ein Hilfsmittel wie eine Kaukette kann dann zu einer konkreten Handlung werden: „Ich fühle mich unruhig, ich hole kurz meine Kette."

Darüber hinaus können auch andere sensorische Hilfsmittel sinnvoll sein, wie ein Wackelsitzkissen, ein Gewichtsknuddeltier oder ein Fidget. Aber beachte: Während viele dieser Hilfsmittel Erlaubnis oder Begleitung erfordern (von der Lehrkraft oder einem Elternteil), ist eine Kaukette oft einfach zur Hand. Das macht sie im Alltag so wertvoll.

Zusammenfassung: Was bringt bei ADHS wirklich Ruhe?

Kinder mit ADHS profitieren von Struktur, Vorhersehbarkeit und etwas, das ihre Sinne beschäftigt – etwas Greifbares. Kauen zum Beispiel. Der Einsatz einer Kaukette kann dabei unterstützen, sowohl Reizüberflutung als auch Unterreizung zu regulieren. Sie macht das Kauen auf Nägeln, Kleidung oder Stiften überflüssig, kann die Konzentration fördern und gibt Kindern ein Gefühl von Kontrolle. In Kombination mit anderen unterstützenden Faktoren – wie einer ruhigen Umgebung, Regelmäßigkeit und Einfühlungsvermögen – trägt sie zu mehr Ruhe bei. Nicht nur im Kopf, sondern auch im Klassenzimmer, zu Hause und darüber hinaus.

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Schlagwörter: ADHS Konzentration verbessern, ADHS Ruhe bei Kindern, Kauen gegen Reizüberflutung, Kaukette ADHS Kind, Sensorische Hilfsmittel ADHS, Wobei werden Kinder mit ADHS ruhig?

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN