

Kapitel 1: Das Fundament stärken

1. Die Ausgangssituation

In unseren Elterntainingsgruppen und in den Familientherapiesitzungen haben wir viele Eltern von ADHS-Kindern kennengelernt. Fast durchgängig waren es die Mütter, die sehr stark, teilweise bis an ihre Grenzen, belastet waren. Denn sie sind es, die über den Tag verteilt darauf achten müssen, dass die normalen Anforderungen von Seiten der Schule und der Familie von ihrem ADHS-Kind erfüllt werden. Dies führt nahezu ständig zu Problemen und sehr häufig zu eskalierenden Konflikten. Aufgerieben von diesen Konflikten fühlen sich Mütter oft ausgebrannt. Sie haben den Eindruck, dass die vielen Schwierigkeiten, trotz ihrer Arbeit und ihrer Bemühungen, nicht weniger werden. Durch die nicht endenden Konflikte fühlen sich viele Mütter so gereizt, dass Gedanken wie „Wenn ich ihn nur sehe, könnte ich ...“ entstehen. Oft besteht bei Müttern auch die Angst, dass mit dem Älterwerden ihrer Kinder die Probleme und Auseinandersetzungen nur noch schlimmer werden.

Immer wieder fühlen sich Mütter in ihrer Erziehung entmutigt und erleben ihre Situation als aussichtslos. Sie versuchen Lösungen und Erziehungsmaßnahmen zu finden, die die Situation verbessern sollen, erleben stattdessen aber immer wieder, dass diese, wenn überhaupt, nur für eine kurze Zeit erfolgreich sind. Oft bleibt in diesem Hamsterrad des Alltags keine Zeit darüber zu reflektieren, welche der Erziehungsmaßnahmen sich als wirklich wirkungsvoll erweisen. Aufgrund der chronischen Dauerbelastung besteht für die meisten Mütter vielmehr die Gefahr, vom Alltag überrollt zu werden. Da ihnen einfach oft die Kraft fehlt, fahren sie mit dem gewohnten, aber nicht immer hilfreichen Erziehungsverhalten fort.

Wenn ihr Mann abends nach der Arbeit nach Hause kommt, erfahren Mütter oft Unverständnis, weil er den aufreibenden Alltag mit dem Kind nicht miterlebt hat. Völlig erschöpft sehen sich dann Mütter in dieser Situation nach einem anstrengenden Tag häufig nicht nur in ihrer täglichen schweren Erziehungsarbeit durch ihren Mann nicht angemessen gewürdigt, sondern sie werden stattdessen auch noch mit der Botschaft konfrontiert „Irgendwie machst du das nicht richtig“ oder „Bei mir würde er das nicht machen!“ Erfahren Sie als Mutter dagegen Verständnis und Unterstützung von Ihrem Mann, dürfen Sie sich sehr freuen, einen aufmerksamen, einfühlsamen und mitdenkenden Partner zu haben.

Aus Ihrer Perspektive als Vater treffen Sie – von der Arbeit nach Hause kommend – häufig auf eine sehr angespannte Familienatmosphäre und vielleicht auch auf eine gereizte Frau. Diese wartet nur darauf, Ihnen von den Konflikten und dem Fehlverhalten des Kindes erzählen zu können. Vielleicht kennen Sie den Gedanken: „So schlimm kann es doch gar nicht sein.“ Möglicherweise gewinnen Sie

nämlich am Wochenende auch einen falschen Eindruck von der Problematik, da in dieser Zeit normalerweise weniger Anforderungen an Ihr Kind gestellt werden und dann auch alles ein bisschen besser läuft. Vielleicht haben Sie aber auch die Erfahrung gemacht, welche erheblichen Probleme z. B. in der Morgen- und in der Abendsituation mit Ihrem Kind entstehen können.

Wenn Sie als Mutter alleinerziehend sind, könnte Sie die Frage quälen, wie Sie zukünftig die schwere Erziehungsaufgabe überhaupt allein bewältigen sollen.

Zusätzlich erleben Sie als Mutter auch von Ihrer Umwelt immer wieder negative Rückmeldungen in Bezug auf Ihr Kind. Natürlich beziehen Sie diese meist auch auf sich und fühlen sich für Ihr Kind verantwortlich. Zunehmend beginnen Sie möglicherweise, an Ihrer Erziehungsfähigkeit zu zweifeln, und darunter leidet dann Ihr Selbstwertgefühl.

Gleichzeitig hegen Sie aber auch die Sehnsucht und die Hoffnung, dass Sie vielleicht doch einen Weg finden, auf dem alles besser werden kann. Wir möchten Ihnen gerne Anregungen geben, wie Sie den Berg an Belastungen Schritt für Schritt abbauen können.

1.1. Die Problemsammlung als Grundlage für spätere Veränderungen

Nun wird es konkret!

In einem ersten Schritt sollten Sie die unterschiedlichen Probleme und Verhaltensweisen Ihres Kindes, die Ihren Alltag am meisten belasten, genau beobachten. Anschließend tragen Sie diese bitte in den abgebildeten Protokollbogen ein.

Diese Problemverhaltensweisen dienen als Grundlage für die anschließende Veränderungsarbeit. Das schriftliche Fixieren hilft Ihnen aber auch, später vergleichen zu können, was sich möglicherweise durch Ihre Arbeit zwischenzeitlich bereits verbessert hat. Dann werden Sie sich vielleicht über diesen Fortschritt freuen können.

Auch die außer Haus berufstätigen Väter möchten wir bitten, sich Zeit zu nehmen und über das Wochenende die Problemsammelliste auszufüllen.

Füllen Sie als Mutter und Vater die Liste zunächst bitte getrennt aus.

Wenn Sie diese Liste eine Woche geführt haben, verabreden Sie sich als Paar und machen einen festen Termin aus, so dass Sie genügend Zeit zum Austausch über Ihre Beobachtungen haben. Zeigen Sie einander Ihre Aufzeichnungen und versuchen Sie, diese unvoreingenommen zu vergleichen. Wichtig dabei ist, dass Sie einfach akzeptieren, dass es für den andern genau so ist, wie er es aufgeschrieben hat. Berücksichtigen Sie dabei, dass die Wahrnehmung des Einzelnen unterschiedlich ausfallen kann und dass Sie außerdem jeweils verschiedene Situationen mit Ihrem Kind erleben. Mit Hilfe der Problemsammelliste wird für Sie beide als Eltern der Ausgangspunkt für die weitere gemeinsame Erziehungsarbeit festgehalten.

Für Väter bzw. Lebenspartner ist es in einem solchem Austauschgespräch besonders wichtig, zunächst nur zuzuhören. Es geht hier nicht darum, Ihrer Frau nahezubringen, dass das Problem vielleicht nicht so schwierig ist oder dass das Kind sich bei Ihnen anders verhält. Es geht auch nicht darum, dass Sie in einer für viele Männer manchmal typischen Art sofort an Lösungen denken. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie Ihrer Frau keine Vorschläge machen, wie sie es besser ma-

Sammelliste problematischer Verhaltensweisen			
Gibt es schwieriges Verhalten in folgenden Situationen?	Was macht Ihr Kind in diesen Situationen genau?	Wie häufig? ¹	Wie belastend erleben Sie das Verhalten? ²
In der Morgensituation (vor Schule/ Kindergarten)			
Beim Mittagessen			
In der Hausaufgabenzeit			
Beim Abendessen			
In der Zubettgeh-Situation			
Am Wochenende			
Bei Wünschen des Kindes			
Bei Frustrationen			
Bei der Erledigung von Aufgaben (z. B. Zimmer aufräumen)			
Bei familiären Arbeiten (z. B. Tisch abräumen, Getränke holen)			
Beim Medienkonsum, Fernsehen, Computerspiele			
In der „Öffentlichkeit“			
Mit Gleichaltrigen			
Zusätzliche schwierige Situationen			
¹ Wie oft tritt das Verhalten durchschnittlich pro Tag oder Woche auf? (z. B. 4x/T = vier mal pro Tag) ² Einschätzung auf einer Skala von 0 bis 9 (0 = nicht belastend, 9 = nicht mehr zum Aushalten/extrem belastend)			

Arbeitsblatt 1.1: Sammelliste problematischer Verhaltensweisen

chen kann. Wichtig ist allein, dass Sie *zuhören* und dass sie die Erfahrung ihrer Frau *annehmen* können. Akzeptieren Sie einfach, dass es im Augenblick so ist, wie Ihre Frau es berichtet. Denken Sie auch als Vater immer daran, dass Sie die schwierigsten Zeiten mit Ihrem Kind in der Regel nicht miterleben und deswegen einfach auch viel bessere Möglichkeiten im Umgang mit Ihrem Kind haben, da Sie viel weniger „vorbelastet“ sind.

Als (allein-)erziehende Mutter könnte es wichtig sein, dass Sie mit Ihren Problemen nicht allein bleiben. Versuchen Sie sich mit einer anderen betroffenen Mutter, die in einer ähnlichen Situation ist, zu verabreden. Eine solche Mutter können Sie z. B. in einer Selbsthilfegruppe kennenlernen. Überwiegend ist es so, dass im Vergleich zu einem Elternpaar zwei Mütter deutlich mehr Übereinstimmungen im Hinblick auf die belastenden Problemverhaltensweisen ihrer Kinder erleben. So können Sie im Gespräch mit einer ebenfalls „betroffenen“ Mutter die wichtige Erfahrung machen, dass Sie mit Ihren Problemen nicht alleine da stehen.

Sehen Sie sich nach dem Erfahrungsaustausch die folgende Aufstellung aus einer Elterntrainingsgruppe an. Hier wurden die Problemverhaltensweisen der jeweils betroffenen Kinder auf einem Plakat zusammengestellt. Wie Sie sicher schon vermuten konnten: Das Plakat wurde dabei sehr voll (vgl. Abb. 1.1).

Wenn Sie sich die Auflistung ansehen, finden Sie vielleicht Übereinstimmungen mit Ihrem eigenen Protokollbogen. In der Elterntrainingsgruppe war nach der Sammlung und Erstellung dieses Plakates immer dasselbe Phänomen zu beobachten. Die Mütter in der Runde nickten beim Vorlesen der einzelnen Problemverhaltensweisen. Gleichzeitig huschte immer wieder ein Lächeln über ihre Gesichter: „Genauso ist es bei mir auch.“ Die Teilnehmerinnen machten hier die Erfahrung, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine waren. Ähnliches gab es also genauso auch in anderen Familien, auch bei anderen Müttern – vielleicht sogar noch größere Probleme als in der eigenen Familie.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, in denen die Probleme und die Belastungen in Familien mit einem ADHS-Kind mit denen anderer Familien verglichen wurden. In Deutschland untersuchten u. a. Döpfner und Mitarbeiter, wie sich eine Familie mit einem ADHS-Kind von anderen Familien unterscheidet (Döpfner et al. 2007). In dem nachfolgenden Schaubild sind die häufigsten Probleme von 6- bis 10-jährigen Kindern angeführt. Die dunkelblauen Balken stellen die Häufigkeit des belastenden Problems in ADHS-Familien dar, die hellblauen Balken dessen Ausmaß in nicht betroffenen Familien. Die Grafik macht auf einen Blick klar, um wie viel mehr Familien mit einem ADHS-Kind belastet sind.

Dies gilt nicht nur für Deutschland, sondern weltweit. In den USA erfasste z. B. Barkley, einer der renommiertesten ADHS-Forscher, in einer Untersuchung zum einen die Häufigkeit des durch ADHS bedingten Problemverhaltens, zum anderen das Ausmaß der Belastung durch das Problem für die jeweilige Familie. Die Hausaufgabensituation fehlt bei Barkley, da die Kinder in den USA Ganztagschulen besuchen.

Problemverhalten unserer ADHS-Kinder		
sehr leicht ablenkbar waschen, Zähne putzen, essen – sie vergisst, was sie gerade tut	fängt nicht an, kann es nicht selbst in die Hand nehmen, unterbricht, kann es nicht alleine trödelt, macht zwischendrin was anderes	vergisst, was er tun soll braucht ewig Zeit ist ungeschickt, kann Handlungen schlecht planen
findet seine Kleider nicht schaltet ab	braucht Zeit, bis er in Schwung kommt	versucht immer, den leichtesten Weg zu gehen
trödelt, träumt, spielt		Frühstück: träumt und spielt
Hausaufgaben dauern täglich 3 bis 4 Stunden	Tasche vergessen, Aufgaben nicht aufschreiben	
lässt sich bei den Hausaufgaben ständig ablenken	er versteht es nicht, bittet um Hilfe, hört aber nicht zu unkonzentriert	führt trotz zigfacher Aufforderung kein Hausaufgabenheft
viele fliegende Blätter, unvollständige Mappen	Hausaufgaben werden nicht, unzureichend oder falsch erledigt	trödelt absichtlich herum verwickelt in Diskussionen
zu wenig selbständig braucht viel Zeit zu spät kommen	sich weigern – kann nicht – „später“ – Ablenkungen – weinen – schlampiges Arbeiten	schreibt schlampig Ordnung halten und Aufräumen klappt nie
zappelig, unruhig, aggressiv	weigert sich, Extras zu erledigen	bockt – Worte kommen nicht an
sehr unruhig, zappelig dauerndes Reden will dann gar nicht mehr essen	knallt mit den Türen wird dann sehr langsam und ist bockig verbale Wutausbrüche	Wutausbruch beim Nachfragen schreit, zappelt, schmiert, schimpft lautstark, trampelt macht Quatsch, Gegenstände fliegen, er legt sich auf den Boden, Wasser spritzt
rede gegen eine Wand muss ihn ständig erinnern, was er machen soll	Ständig provozieren	schmeißt die Stifte durch die Gegend, schreit, schimpft, wütend, schmeißt sich hin alles tut ihm weh, schlechte Ausdrücke schmeißt Spielsachen um
hat Angst, alleine zu schlafen ärgert dann die Schwester muss 3 bis 5 Mal ermahnt werden kommt noch 3 bis 7 Mal heraus, bis er schläft	ärgert, stört Geschwister	
muss immer noch etwas erledigen Wortgefechte, Schreierei	grob – Verhalten teilweise nicht steuerbar kann seine Kräfte nicht richtig einschätzen	drängt anderen sein Spiel auf spielt nur mit jüngeren Kindern
nascht trotz Verbot vor dem Essen und behauptet dann, er habe keinen Hunger	Reden statt Essen	chaotischer Essensplatz
diskutiert immer erst, wenn er für die Familie etwas machen soll	schaltet Computer erst nach Tobsuchtsanfall ab	An- und Ausziehen dauern ewig schläft erst sehr spät ein

Abbildung 1.1: Plakat – Problemverhalten unserer ADHS-Kinder



Abbildung 1.2: Belastungen und Probleme in Familien mit und ohne ADHS-Kind(er) (vgl. Döpfner et al. 2007)

Die Schaubilder sollen Ihnen als Eltern noch einmal verdeutlichen, dass Sie mit Ihrem persönlichen Belastungserleben keineswegs alleine sind. Andere Familien, andere Mütter bzw. andere Kinder müssen sich vielleicht sogar mit noch ausgeprägteren Problemen auseinandersetzen.

Problemhäufigkeit bei Kindern mit ADHS im Vergleich zu Kindern ohne ADHS		
	Kinder mit ADHS	Kontrollgruppe (Kinder ohne ADHS)
Beim Anziehen	73,3 %	10,0 %
Beim Essen	86,7 %	13,3 %
Beim Waschen/Baden	43,3 %	16,7 %
Beim Zubettgehen	83,3 %	20,0 %
Beim Telefonieren eines Elternteils	93,3 %	33,3 %
Während einer Fahrt im Auto	73,3 %	20,0 %
In der Öffentlichkeit	96,7 %	23,3 %
Bei Gästen zu Hause	96,7 %	30,0 %
Bei Besuchen	96,7 %	13,3 %
Beim Spielen mit anderen Kindern	90,0 %	10,0 %

Nach Barkley, Taking charge of ADHD. The complete, authoritative guide for parents. New York, London 2000, S. 96

Tab. 1.1: Problemhäufigkeit bei Kindern mit ADHS im Vergleich zu Kindern ohne ADHS

Durchschnittlicher Ausprägungsgrad* der Probleme bei Kindern mit ADHS im Vergleich zu Kindern ohne ADHS		
	Kinder mit ADHS	Kontrollgruppe (Kinder ohne ADHS)
Beim Anziehen	6,1	2,3
Beim Essen	4,7	3,0
Beim Waschen/Baden	5,1	1,2
Beim Zubettgehen	5,0	1,5
Beim Telefonieren eines Elternteils	6,6	1,3
Während einer Fahrt im Auto	4,8	1,7
In der Öffentlichkeit	5,4	2,7
Bei Gästen zu Hause	6,1	1,6
Bei Besuchen	5,4	1,5
Beim Spielen mit anderen Kindern	5,4	1,6

* Eingeschätzt auf einer Skala von 1 (gering) bis 9 (stark) Nach Barkley, Taking charge of ADHD. The complete, authoritative guide for parents. New York, London 2000, S. 96

Tab. 1.2: Durchschnittlicher Ausprägungsgrad bei Kindern mit ADHS im Vergleich zu Kindern ohne ADHS

Fazit

Obwohl Mütter häufig von ihrem sozialen Umfeld dafür verantwortlich gemacht werden, dass ihr Kind problematische Verhaltensweisen zeigt, sehen Sie, dass dies nicht nur bei Ihrem Kind so ist, sondern dass auch andere von ADHS betroffene Kinder dessen Schwierigkeiten teilen – dies haben zahlreiche Untersuchungen in unterschiedlichen Ländern festgestellt. Weltweit scheint die Erziehung von ADHS-Kindern um ein Vielfaches schwieriger als bei anderen Kindern zu sein. Auch die Ausprägung der Erziehungsprobleme ist um ein Vielfaches erhöht. Als Mutter und Vater sollten Sie deswegen die Schuld für die Probleme *nicht* bei sich selber suchen.

Was bedeuten diese Aussagen nun aber für Sie persönlich? Weil es so ist, wie es ist, und diese Schwierigkeiten bestehen, müssen Sie im alltäglichen Umgang mit Ihrem Kind besonders engagiert, durchhaltefähig und konsequent nach dem richtigen und passenden Erziehungsweg suchen. Was bei Ihren anderen (nicht von ADHS betroffenen) Kindern möglicherweise erfolgreich war, muss aufgrund seiner besonderen Voraussetzungen beim ADHS-Kind nicht unbedingt wirken.

Die Verhaltensprobleme Ihres Kindes werden also zum großen Teil von dem Krankheitsbild ADHS hervorgerufen. Nichtsdestotrotz bzw. gerade deshalb ist es besonders für Mütter, die in der Familie die Hauptlast der Erziehung tragen, wichtig, einen erfolgreichen und für sie passenden Weg aus der Dauerbelastung heraus zu finden.

1.2 Ihr Erfahrungsschatz

Manchmal, besonders wenn die Probleme überhand nehmen, der Alltag voller Konflikte und keine Verbesserung erkennbar ist, gerät in Vergessenheit, dass Sie als Eltern über Jahre hinweg wertvolle Erfahrungen im Umgang mit Ihrem Kind gesammelt haben. In dieser Zeit sind Sie Fachfrau bzw. Fachmann für Ihr Kind geworden. Sie kennen Ihr Kind am allerbesten und Sie haben auch einen wirklichen Erfahrungsschatz darüber erworben, welche Maßnahmen bei Ihrem Kind erfolgreich und welche wirkungslos sind.

Sie verfügen über sehr viel Wissen über den Umgang mit schwierigen Problemsituationen zu Hause. Was haben Sie bisher schon an erfolgreichen Maßnahmen im Umgang mit Ihrem Kind ausprobiert und was war weniger wirkungsvoll? Dieses Wissen möchten wir nun zusammentragen.

Da nur Gedachtes oder Gesprochenes allzu schnell in Vergessenheit gerät, möchten wir Sie als Mutter und Vater wiederum bitten, sich über ein paar Tage Zeit zu nehmen und Ihren Erfahrungsschatz aufzuschreiben.

Versuchen Sie sich anschließend wieder mit Ihrem Mann bzw. einer anderen Mutter zu verabreden und vergleichen Sie Ihre Listen. Was stimmt überein? Wo erkennen Sie Unterschiede, wo Zusätzliches? Es ist ganz normal, dass Sie neben Übereinstimmungen auch Unterschiede feststellen. Jedes Kind ist anders. Was bei dem einen taugt, muss nicht bei dem anderen wirksam sein. Auch als Vater und Mutter sind Sie unterschiedlich. Macht der eine etwas, ist es nicht das Gleiche, wie wenn

Expertenwissen aus jahrelanger Erziehungsarbeit – ein Beispiel	
<p>Erfolgreiche Maßnahmen</p> <p>Rituale <i>eintrainieren</i> ruhig bleiben</p> <p>Tagesplan Klare Vorgaben, klare Anweisungen <i>Aufforderungen</i> nicht beachten <i>wiederholen lassen</i></p> <p>Situationen vorbesprechen „<i>Schau mich an</i>“ <i>direkt ansprechen</i></p> <p>Zeit nehmen lernen: Motivation wecken</p> <p>wenig diskutieren Klare Regelungen plus Konsequenz Konsequenz</p> <p>Aufsicht Medikament Bewegung, Sport</p> <p>Eingreifen in sozialen Konfliktsituationen „1...2...3...“ zählen <i>Schreiben als Signal</i></p> <p>eigene Einstellung finden Selbsthilfegruppe vom Denken anderer abkoppeln</p>	<p>Maßnahmen, die nicht erfolgreich waren</p> <p>Strafen „<i>Eigentlich müsste er doch...</i>“ viele Termine => <i>Wut => Schreiben</i> an einem Tag</p> <p>Verbote <i>selbst aggressiv werden</i> langes Diskutieren, langes Erklären, an Vernunft appellieren</p> <p>drohen <i>auf Schreiben mit Schreiben reagieren</i> <i>Schreiben => verängstigt, weinen</i></p> <p>zu viel Geduld wirksame Maßnahmen und Inkonsequenz wirken nicht dauerhaft</p> <p>5 x im guten Ton <i>nicht eingreifen</i> Anweisungen wiederholen Beschäftigungsvorschläge</p> <p>nachzugeben bei <i>Auflaufen lassen</i> Versprechungen => <i>Kind träumt weiter</i> nur ständig enge Grenzen setzen</p> <p>Anweisungen übernehme bei meinem 16-jährigem ohne Blickkontakt zu viel Verantwortung</p> <p>Spieltherapie die guten Ratschläge der Anderen</p>

Abbildung 1.3: Expertenwissen von Müttern und Vätern unserer Elterngruppen – ein Beispiel

Expertenwissen aus jahrelanger Erziehungsarbeit	
Erfolgreiche Maßnahmen	Maßnahmen, die <i>nicht</i> erfolgreich waren

Arbeitsblatt 1.2: Expertenwissen aus jahrelanger Erziehungsarbeit

der andere grundsätzlich genauso handelt. Wählen Sie deswegen bewusst aus, was vielleicht eine Anregung für Sie sein könnte bzw. was nicht zu Ihnen passt.

Vergleichen Sie auch Ihre eigenen Erfahrungen mit den Erfahrungen, die wir in den Elterntrainingsgruppen gesammelt haben. Hierzu finden sie zwei Plakate, die in diesen Gruppen entstanden sind (vgl. S. 9).

2. Beobachtungsaufgaben und Experimente

2.1. Die Selbstbeobachtung Ihres Verhaltens dem Kind gegenüber – Die „Strichliste“

Selbstbeobachtung stellt eine wichtige Voraussetzung dar, um zunächst Ihr eigenes Verhalten und später sodann auch jenes Ihres Kindes zu verändern. Dabei gilt es als erstes, den „Ist-Stand“ festzuhalten und damit bewusster zu machen. Aus diesem Grund besteht die nächste Aufgabe für Sie darin, zwei Wochen lang zu beobachten, wie Sie sich Ihrem Kind gegenüber verhalten. Ist Ihr Umgangston, Ihr Verhalten Ihrem Kind gegenüber freundlich oder eher aggressiv? Sind die Rückmeldungen, die Sie Ihrem Kind geben, eher positiv oder negativ?

Was ist nun unter einem positiven und negativen Rückmelden und Zuwenden eigentlich genau zu verstehen? Auf was müssen Sie als Eltern achten? Zum einen können es *verbale Äußerungen* wie die folgenden negativen sein: „Wann machst du endlich ...“, „Warum hast du nicht ...“ oder „Muss ich es dir denn hundertmal sagen, dass du ...“. Oder positive Äußerungen wie: „Toll“, „Es hat mich gefreut, dass du ...“ oder „Das war lieb von dir“.

- Bei der Einschätzung Ihrer Äußerungen gelten *sachliche Hinweise* („Räumst du bitte deine Jacke auf“, „Das Essen ist fertig“, „Putz dir bitte die Zähne“ usw.)