

neue AKZENTE

... bietet Hilfe bei Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter



ADHS

als Teil des Lebens

- Von Jägern und Sammlern
- In Afrikas Wildnis aufgewachsen
- ADHS und Behinderung

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Zeitschrift



Liebe Mitglieder,
liebe Leserinnen und Leser,

wir werden immer wieder darauf angesprochen, dass unsere Zeitschrift zu wissenschaftlich und schwer zu lesen sei.

So möchten wir mit dieser Ausgabe den persönlichen Berichten einen besonderen Platz einräumen. Einen herzlichen Dank an alle Autoren, die uns dafür ihre heiteren, besinnlichen, bewegenden Geschichten zur Verfügung gestellt haben. AD(H)S ist eben nicht nur eine Klassifikation nach ICD-10 oder DSM-V, sondern Teil der Lebensgeschichten von ganz unterschiedlichen Menschen.

Dabei wollen wir natürlich die fachliche Seite nicht ganz vergessen und bedanken uns ganz herzlich bei Dr. Gelb und Dr. Streif für ihre interessanten Fachbeiträge.

Bitte beachten Sie auch unsere Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung am Samstag, den 9. November 2013 nach Hirschaid. Einziger Tagungsordnungspunkt ist die Abstimmung über die Verschmelzung durch Aufnahme des AdS e. V. in den ADHS Deutschland e. V. Wir würden uns freuen, wenn viele Mitglieder unserer Einladung folgen und damit unser aller Engagement für unser Anliegen unterstützen.

Zum Schluss möchten wir Sie, liebe Mitglieder, noch um etwas bitten:

Da sich die Bedingungen für Infopost ab 01.01.2013 so verändert haben, dass vieles nicht mehr unter dieser kostengünstigen Kategorie versandt werden kann, wollen wir zukünftig (noch) mehr per E-Mail verschicken. Deshalb wären wir Ihnen dankbar, wenn Sie uns Ihre E-Mail-Adresse zukommen ließen (an info@adhs-deutschland.de).

Nun wünsche ich Ihnen noch ein paar schöne letzte Sommertage.

Ihre

Dr. Myriam Menter

Impressum

neue AKZENTE

Zeitschrift des ADHS Deutschland e. V.
ISSN 0948-4507

Herausgeber und Verleger
ADHS Deutschland e. V.
Postfach 410724, 12117 Berlin
Telefon: 030/85 60 59 02
Fax: 030/85 60 59 70
info@adhs-deutschland.de
www.adhs-deutschland.de

Redaktion
Dr. Myriam Menter (Leitung)
Jürgen Gehrmann
Renate Meyer
Karin-Gisela Seegers
Dr. Johannes Streif
Vera-Ines Schüpferling
Dr. Ira Zauner

Redaktionsanschrift
Bundesgeschäftsstelle
ADHS Deutschland e. V.
Poschingerstr. 16
12157 Berlin

Telefon: 030/85 60 59 02
Fax: 030/85 60 59 70
akzente@adhs-deutschland.de

Bankverbindung ADHS Deutschland e. V.
Hannoversche Volksbank
Konto-Nr. 0 221 438 500
BLZ 251 900 01

Auslandsüberweisungen:
IBAN DE36251900010221438500
BIC VOHADE2H

Gesamtgestaltung und Desktop-Publishing
Heiko Assmann, Fotograf
freiberufl. Fotojournalist u. Computergrafiker
www.heiko-assmann.de, foto@heiko-assmann.de

Druck
BUD, Potsdam.

Erscheinungsweise
3x jährlich
Auflage: 4000 Exemplare

Bezug
Einzelhefte auf Anfrage,
für Mitglieder des ADHS Deutschland e. V. kostenlos.

Copyright

Die in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Vervielfältigung aller Art nur mit Genehmigung des Verbandes.

Redaktionsschluss für nächste Ausgabe:
01. November 2013

Fotonachweis
Titelbild, S. 31: Heiko Assmann
Aktive der Landes- und Regionalgruppen

Die Redaktion freut sich über die Einsendung von Manuskripten. Sie behält sich nach Rücksprache die Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen vor. Für unverlangt eingesandte Manuskripte kann keine Haftung übernommen werden. Die mit dem Verfassernamen gekennzeichneten Beiträge und Leserbriefe geben die Auffassung der Autoren wieder und nicht unbedingt die Meinung des Verbandes. Alle Angaben erfolgen nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr. Die Berichte sind teilweise Erfahrungsgut und sollen der Meinungsbildung dienen.

FACHBEITRÄGE

Dr. Johannes Streif

04 Von Jägern und Sammlern

Dr. med. Matthias J. Gelb

15 ADHS und Behinderung

ALLGEMEINES

Sie fragen – Experten antworten

16 Haben Sie Erfahrungen mit „Dimethylaminoethanol“ als alternative Therapieform bei ADHS?

Renate Meyer

17 Stellungnahme zu: Sie fragen – Experten antworten, neue AKZENTE Nr. 94, S. 26

Dipl.-Sozialarbeiter Sven Oliver Schütt

18 BMX-Coaching bei ADHS

Rudolf Abrams

20 Ein ADHSler liest einen Artikel dieser Zeitschrift

Uwe Metz

42 Die ADHS-Chimäre – eine Anmerkung zum Streit um ADHS

Eine Mutter mit ADHS

43 Zirkus ADHS

Dr. med. Meinrad H. Ryffel

45 Leserbrief zur Rezension von Uwe Metz

AKTUELLES AUS DEM VERBAND

ADHS Deutschland e. V.

21 Einladung zur außerordentlichen Mitgliederversammlung 2013

BERICHTE

ADHS Deutschland e. V. – bundesweit, landesweit, regional

Brita Wagner

22 In Afrikas Wildnis aufgewachsen und trotzdem typischer ADHSler

Anonym

23 Ich möchte Ihnen zum Thema ADHS-Erwachsene aus Sicht einer Angehörigen berichten

Von einer Mutter

25 Einige Tage mit meinem Sohn Max* – nur Achterbahn fahren ist aufregender

Petra Bayer

30 ADHS-Symposium in Kassel 12.04.-14.04.2013

*Dipl.-Des. Astrid Bojko-Mühr,
Richarda Seidel, Jürgen Schaack*

32 Hessen aktuell ... Neue Landesgruppenleitung in Hessen

Erika Freese

34 Workshop Burnout-Prävention 31.05.-02.06.2013 Kloster Höchst (Odenwald)

Birgit Boekhoff

36 Bericht aus der Eltern-Coaching-Gruppe 2012

37 Regionalgruppenberichte In alphabetischer Reihenfolge

MEDIEN REZENSIONEN

David Lenneper

46 Interaktives Computerspiel „Timocco“

Uwe Metz

47 Hans Moll „Ritalin und Liebe: Geschichte eines ADHS-Kindes und Jugendlichen“

Linus

47 Dee Phillips „Grind“

Richarda Seidel

48 Martin Bohus, Martina Wolf-Arehut „Achtsamkeit - Schritte zur seelischen Gesundheit“

Linus

48 Dee Phillips „Joyride“

TERMINE

49 Weiterbildung Telefonberatung Junges Beraternetz E-Mail-Beratung

VERBANDSDATEN

50 Geschäftsführender Vorstand Weitere Vorstandsmitglieder Unterstützung des Verbandes Wissenschaftlicher Beirat Landesgruppenleiter Jugendteam

52 Telefonberatung

Von Jägern und Sammlern – Was machte ein hyperaktives Kind in der Steinzeit, wenn es seine Höhle nicht verlassen wollte?

Rückblickend mögen es alberne Gedanken sein, doch als Kind habe ich mich gefragt, was ein Eskimo macht, den es ständig friert? Oder ein Bewohner der Sahara, der weder Sand noch Steine leiden kann? Vielleicht kamen mir diese Gedanken, weil ich mich in der Schule bisweilen selbst am falschen Platz fühlte. Als ob die Tische und Stühle, die zerbrechlichen Füller und dünnen Papiere, ja das ganze Klassenzimmer und der Unterricht mit 30 Kindern in einem Raum nicht für mich gemacht waren. Ich wollte draußen sein, mich bewegen. Ich brauchte Stöcke und Steine, Werkzeuge, eine große und grobe Welt. Wäre ich als Steinzeitkind glücklicher gewesen?

Doch ist die Frage nach der Passung von Mensch und Natur, von individuellen Anlagen und sozialen Bedingungen tatsächlich albern? Gibt es nicht, zumindest hier und heute, eine fundamental wahrgenommene Diskrepanz zwischen den Fähigkeiten des Einzelnen und den Forderungen der Gesellschaft? Was wir für die Menschen einer unbestimmten Vorzeit, für den Bürger der griechischen und römischen Antike, für die vermeintlich ungebildete Mehrheit eines hierfür als finster diskreditierten europäischen Mittelalters, ja bisweilen gar für Gemeinschaften, welche noch die Neuzeit als „Naturvölker“ bezeichnete, annehmen, nämlich den glücklichen Zustand einer gleichermaßen natürlichen wie naiven Zugehörigkeit zu einem unbedingten Kollektiv – diese Selbstverständlichkeit des Gesellschaftlichen ist dem Menschen im aufgeklärten Abendland unserer Tage längst abhanden gekommen.

Macht es vor dem Hintergrund dieses Bruches nicht in der Geschichte, wohl aber in der Geschichtsschreibung dann überhaupt Sinn, nach dem Lebensglück des Menschen in einer anderen Epoche zu fragen? Die Frage ist nicht, ob ein Mensch heute noch wie in der Steinzeit leben kann. Er kann, wenn er verzichtet: auf Materialien und Technologien; auf die Nutzung eines Wissens, das er dem Steinzeitmenschen voraus hat. Was hindert mich daran, die Maschinen, die Kommunikationsmittel und die Mobilität der Moderne aufzugeben? Nichts als das Gefallen an ihnen.

Das Vergnügen am Vergangenen

Der Reiz einer solchen künstlichen Rückkehr in frühere Zeiten ist offenkundig. Der Norweger Thor Heyerdal wurde mit dem Floß „Kon-Tiki“ und den beiden „Ra“ genannten Schilfbooten, mit welchen er den Atlantik zu überqueren versuchte, weltberühmt. Im französischen Treigny entsteht seit 1997 die mittelalterliche Burganlage „Guédelon“, gebaut mit den Mitteln des 13. Jahrhunderts. Und in diesem Jahr begannen nahe der schwäbischen Stadt Meßkirch die Bauarbeiten an einer idealen Klosteranlage des

9. Jahrhunderts, gleichfalls ausschließlich mit den Materialien und Techniken dieser Zeit. Heyerdals Bücher wurden millionenfach verkauft und die mittelalterlichen Bau- und Schauprojekte sind Publikumsmagnete.

Projekte wie diese mögen der experimentellen Archäologie dienen, nicht anders als die Alpenüberquerung des bayerischen Historikers Marcus Junkelmann in römischer Legionärsrüstung oder die legendär-skandalösen Auftritte des Altphilologen Prof. Wilfried „Valahfridus“ Stroh als römischer Priester, z. B. bei der Einweihung des Römermuseums in Rottweil. Zumindest jedoch in der Wahrnehmung einzelner sind sie mehr geworden als handfeste Wissenschaft. Bevor in Stonehenge 2008 nach über 40 Jahren erstmals wieder Grabungen erfolgten, brauchte es den Segen der Druiden; schließlich war der „Secular Order of Druids“ bereits zur Jahrtausendwende unter Berufung auf das Recht der freien Religionsausübung erfolgreich gegen das Versammlungsverbot für Stonehenge vorgegangen. Auch an den Externsteinen im Teutoburger Wald versammeln sich zu Walpurgisnacht und Sommersonnenwende jedes Jahr mehr und mehr Neuheiden.

Man mag die inszenatorische Wiederholung antiker Riten, die pseudomittelalterlichen Bauwerke oder die wachsende Zahl bekennender Druiden und Schamanen in Europa als Esoterik und Spielerei abtun, doch bleibt das Faszinosum der Faszination, welche die Lebensweise früherer Kulturen nachgerade auf den Menschen von heute ausübt. Genügt es nicht, Geschichte zu sehen, im Überkommenen zu erkunden – zu beschreiben, ohne sie zu erleben? Was macht eine Fernsehserie wie „Schwarzwaldhaus 1902“ interessanter als die Beobachtung bäuerlichen Lebens bei den Amish, von denen einzelne Gruppen bis heute – und nicht als limitiertes Projekt – unter den Lebensbedingungen des 19. Jahrhunderts wirtschaften?

Auch die Steinzeit wurde bereits zum medialen Gegenstand experimenteller Archäologie. In „Steinzeit – Das Experiment – Leben wie vor 5000 Jahren“ wandelte der SWR 2006 auf den Spuren Ötzis durch die Alpen, während die „Steinzeit-Kinder“ ein Leben wie das im Federseebecken des Neolithikums nachempfanden. Eine Ausstellung wie die der „Steinzeitkinder“ im Neanderthal-Museum, in deren Rahmen das heutige Symposium stattfindet, belegt das anhaltende Interesse an einer Zeit, die so lange vergangen ist, dass wir sie mangels schriftlicher Zeugnisse als „Vorgeschichte“ bezeichnen. Und dennoch soll sie erlebbar gemacht werden, soll sie wiedererstehen und leben.

Der Begriff des Unbegreiflichen

Wenn wir wie in der Steinzeit leben können, unser Leben wie das eines Steinzeit-Menschen zu inszenieren vermögen – können wir in dieser Inszenierung, in diesem uns bewussten Experiment auch empfinden wie ein Steinzeitmensch? Kälte und Schmerz sind keine absoluten Größen, sondern Kategorien subjektiver Wahrnehmung. Lässt mein Frieren an einem regnerischen Wintertag in den Ofnethöhlen am Kraterrand des Nördlinger Rieses auf ein Frieren ihrer Steinzeitbewohner vor zehn- oder hunderttausend Jahren schließen? Finden die schmerzhaften Entbehrungen, die mein Leben nach einem Umzug von der Münchner Stadtwohnung in das Dunkel der Karsthöhle bestimmen würden, eine Entsprechung im Selbsterleben des Steinzeitmenschen am selben Ort und unter denselben Bedingungen, jedoch zu seiner Zeit?

Wohl kaum. Zwar kann ich leben wie in der Steinzeit, doch das Erleben des Steinzeit-Menschen bleibt mir fremd. Ich kann die mir zuhandenen Dinge reduzieren, nicht aber das Vorhandene; ich kann die Welt denken, wie sie in der Steinzeit gewesen sein mag, nicht aber die Zeit vergessen, aus der ich komme. Vielleicht wäre ich als Kind glücklich gewesen, hätten mich meine Eltern an einem sonnigen Morgen statt in die Schule auf die Jagd oder zum Beerensammeln geschickt. Doch wäre das nicht das Glück des Steinzeitkindes gewesen, sondern das Glück des Schulkindes, für einen Tag von der Last des Lernens, von der Qual des Sitzens und dem Zwang der Gemeinschaft befreit zu sein.

Das Glück oder Elend der Steinzeit und das Glück oder Elend der Schulzeit entstehen nicht aus sich selbst. Vielmehr sind sie eine Folge der Reflexion, des Nachdenkens über Zeiten, die auf diese Weise zu einem Abschluss kommen. Die Steinzeit ist uns zu einem Museum geworden, einem umgrenzten und abgeschlossenen Zeitraum, den wir mit der Neugierde jener betrachten, die glücklicherweise nicht seinen Bedingungen unterliegen. Wissenschaftliche Experimente wie „Biosphere 2“ – einem weitgehend autarken Gebäudekomplex in Arizona, der eine künstliche, von der Biosphäre der Erde unabhängige Lebenswelt schaffen sollte – haben uns gelehrt, dass sich der Mensch seiner Gegenwart nicht zu entziehen vermag. Diese Gegenwart sind nicht nur die Dinge, die uns umgeben, sondern auch das Wissen, die Hoffnungen und Ängste unserer Zeit.

Schüfen wir eine Steinzeitwelt wie die Kunstwelt der „Biosphere 2“, fänden wir Freiwillige, die sich verpflichteten, auf zehn Jahre in diese künstliche Steinzeit einzuziehen und ein Leben unter den Bedingungen des Neandertalers zu führen – was würden wir tun, käme es im Verlauf eines solchen Experiments zur Krise? Stellen wir uns vor, die Teilnehmer unseres „Neander-Tale“ (Geschichte des Neandertalers) genannten Versuchs würden das tun, was der Neandertaler weitaus häufiger tat und tun musste, als wir es heute tun:

sich reproduzieren, vermehren, um seine Art zu erhalten. Nun würde das neugeborene Kind in dieser experimentellen Welt krank und drohte zu sterben, wie die Mehrzahl der Nachkommen des Neandertalers, bevor diese selbst wiederum Kinder bekommen konnten. Wer würde ein solches Experiment fortsetzen, wer das Kind sterben und seine Eltern um es trauern lassen?



Modellierter Totenschädel eines jungsteinzeitlichen Menschen – Fundort Jericho – Archäologisches Museum Amman. Im nördlichen Afrika, dem Nahen Osten und im Süden Chinas begann vor rund 10.000 Jahren die sogenannte „Neolithische Revolution“, aus der die ersten Hochkulturen hervorgingen.

Und wäre diese Trauer das Abbild einer Trauer, die bereits der Neandertaler zu seiner Zeit über den Verlust eines Kindes empfand? Wäre sie nicht vielmehr die Trauer des heutigen Menschen, der dem Tod durch Ernährung, Hygiene und Medizin mehr und mehr Lebensjahre abringt – die Trauer eines modernen Menschen, der sich den Luxus einer Liebe zum Gefährdeten und Vergänglichen erlauben kann, da er die Gefahr abzuschätzen, zu begrenzen und die Vergänglichkeit hinauszuschieben vermag?! In diesem Denken und Fühlen des modernen Menschen, der plant, rechnet, kontrolliert, und dessen Hoffnungen und Ängste nur durch sein Planen, Rechnen und Kontrollieren zu verstehen sind, kommt jeder Versuch, das Leben in der Steinzeit, aber auch in uns weitaus näheren Zeiten und vertrauenswürdigeren Zivilisationen wie der Antike und dem Mittelalter wesenhaft zu begreifen, zu einem frühen Ende.

Ich kann nicht glücklicher sein, als ich bin

Es ist nicht möglich, dass ich als Steinzeitkind glücklicher gewesen wäre denn als Kind meiner Zeit! Nicht nur, dass ich mich in letzter Konsequenz nicht als ein anderes Kind denken kann, nicht anders, als ich war und bin, ein Konstrukt aus Erfahrungen und Erinnerungen. Dabei überschreite nicht nur ich als Einzelner mit jeder Sekunde, in der ich denke und handle, die Grenze der Gegenwart und werde ein Teil meiner Geschichte, – einer Geschichte, zu der ich mich in jedem Augenblick neu verhalte, indem ich über sie spreche und schreibe.

Auch als Menschheit in einer globalisierten Welt haben wir mit der abendländischen Philosophie eine Grenze des Denkens überschritten, hinter die der einzelne Mensch nicht zurückkehren kann. Die Natürlichkeit und Naivität, welche aus heutiger Perspektive ein Kennzeichen des Gemeinschaftslebens des Neandertalers gewesen sein mag, sind spätestens seit der Überwindung des wissenschaftlichen Positivismus, wie ihn Auguste Comte oder Herbert Spencer im 19. Jahrhundert lehrten, unerreichbar geworden. Ich kann nicht mehr glauben, dass all das, was um mich herum geschieht, zu einem guten Ende kommen wird, ja kommen muss. Zwar will ich an den Punkt Omega einer zielgerichteten Evolution glauben, den der Theologe, Anthropologe und Paläontologe Teilhard de Chardin in Gott sah, doch muss ich fürchten, dass es diesen Punkt nicht gibt, zumindest aber, dass der Homo sapiens im Blick auf die Erd- und Menschheitsgeschichte diesem Punkt kaum näher ist als der Neandertaler.



Zeine - Statue von Ain Ghazal, 6000 v. Chr., eine der ältesten Plastiken der Welt - Archäologisches Museum Amman

Die Philosophie der Antike und des Mittelalters kannte noch das „*summum bonum*“, das benennbare höchste Gut des Lebens. Descartes postulierte „Ich denke, also bin ich“ und wollte zumindest daran nicht zweifeln. Für Spencer ist die Menschheit ein „sozialer Organismus“ (so der Titel seines Werkes von 1860); er – und nicht Darwin – glaubte an die Idee des „*Survival of the fittest*“, an eine Evolution hin zum harmonischen Zusammenspiel aller Faktoren menschlichen Lebens. Doch Bertrand Russell, der seine philosophische Karriere selbst als Positivist begann, schrieb 1951 als 80-Jähriger: „Fühle Dich keiner Sache völlig gewiss.“ Von diesem Zweifel, dass als das, was ich sehe und höre, was ich glaube und hoffe, außerhalb meines Sehens und Hörens, meines Glaubens und Hoffens keinen Bestand hat, kann ich mich nicht befreien.

So erinnere ich mich an meine Kindheit: Ich war ein wildes Kind. Über den fast Vierjährigen schreibt die Mutter an den Nikolaus, er wache früh auf, wecke seine Brüder und

schreie viel. Er schlage im Kindergarten andere Kinder, ja habe sogar einen alten Mann im Stadtpark mit einem Stock geschlagen. Die Photographien und Filmaufnahmen dieser Zeit zeigen einen meist schlecht gelaunten Jungen, den die Beobachtung durch die Kamera zu stören scheint. In der Schule galt dieser Junge als wissbegierig, laut, frech. Litt dieser hyperaktive Junge an der Schule? Ich kann mich nicht erinnern, was mancher als ein „Nein“ deuten würde, gehören Schultraumata doch zu den Topoi autobiographischer Literatur, als würde ein Leben erst erzählenswert, ja drängte nur dazu, sich selbst zu erzählen, wenn es litt und der eigenen Leiden bewusst wird.

Was aber bedeutet das Leiden des Kindes dem Erwachsenen? Verhält es sich mit diesem Leid denn anders als mit der fundamentalen Differenz zwischen der Trauer des Neandertalers und der Trauer des Menschen von heute? Letztlich blicke ich auf meine Kindheit nicht anders zurück als auf das Leben eines Kindes in der Steinzeit. Ich bin fasziniert von diesem kleinen wilden Kerl, der ich offenkundig einmal war, darf man der eigenen Erinnerung, den Bildern und Zeugnissen, den Berichten der Eltern und Lehrer Glauben schenken. Bisweilen denke ich, der Mensch, der ich heute bin, sollte zu dieser Wildheit, dieser Leidenschaft, dieser Rigorosität und Erbarmungslosigkeit zurückkehren, aus der er, aus der ich einst kam.

Dann aber frage ich mich, ob ich als Kind unglücklich war. Und stelle mir die Frage, bejahte ich das Unglück des Kindes, ob es tatsächlich das Leid des Kindes war? Oder ist es das Unglück des Erwachsenen, dass er sich leidend erinnert – leidend als Kind, das erzogen wurde; leidend als Schüler, der belehrt, benotet und bestraft wurde? Zumindest machte ich das Leiden des wilden Kindes an der Schule, würde ich es seiner Wildheit anlasten, spezifischer und größer als es zu seiner Zeit war, denn ich empfand es damals nicht als Leid der eigenen Unruhe und Impulsivität, sondern als Leiden an der Umwelt, die mich nicht gewähren ließ.

Als ich im Geschichtsunterricht davon träumte, wie es gewesen wäre, in der Steinzeit oder als Junge unter den Kriegern Spartas zu leben, als Caius, der Lausbus aus dem alten Rom, die Stadt am Tiber oder als Adson von Melk gemeinsam mit dem unendlich klugen William von Baskerville die geheimnisumwitterte Klosterbibliothek zu durchstreifen, da ging es mir um das Andere dieser Lebensentwürfe als Kind und Jugendlicher. Diese Geschichten schienen mich für die Zeit, die ich in sie eintauchte, aus den Zwängen meiner Welt und Wirklichkeit zu befreien. Die existenzielle Not der Steinzeit, die Gewalt der Antike, die Engstirnigkeit mittelalterlicher Religiosität träumte ich damals freilich nicht mit. Solche Gedanken hätten mir unerbittlich klar gemacht, dass mich eine Zeitmaschine allenfalls vom Regen in die Traufe gebracht hätte. Ich aber wollte glücklich sein.

Die Atombombe in der Hand des Neandertalers

Laut der Rekapitulationstheorie, der veralteten „biogenetischen Grundregel“ des deutschen Zoologen Ernst Haeckel, durchlebt der Mensch in der Ontogenese, d. h. seiner embryonalen Entwicklung bis zur Geburt, die Phylogenese des Lebens, d. h. die Entwicklung seines Stammes. Diese durch die genetische Evolution naheliegende, in der Funktion der vorgeburtlichen Entwicklung des Lebens jedoch fragwürdige Theorie wurde in den 1970er Jahren durch die „evolutionäre Psychologie“ des amerikanischen Biologen Michael Ghiselin aufgegriffen. Allerdings hatte bereits Darwin selbst sich Anfang der 1870er Jahre über den „Ausdruck der Gemütsbewegungen bei dem Menschen und den Tieren“ Gedanken gemacht und Ähnlichkeiten der Mimik als Beleg für die gemeinsame Abstammung von Mensch und Tier gewertet. Darwin schrieb das Buch in den Monaten nach dem Erscheinen von „Die Abstammung des Menschen und die geschlechtliche Zuchtwahl“, das rund zwölf Jahre nach seinem Hauptwerk „Über die Entstehung der Arten“ erschienen war.

Schon bald nach der Prägung des Begriffes von der evolutionären Psychologie wurde in Anlehnung an Konrad Lorenz' Ideen über „Das sogenannte Böse“ das Diktum von der Atombombe in der Hand des Neandertalers populär. Es verband das Konzept einer in Kindheit und Jugend kulturell überformten ursprünglichen Triebhaftigkeit des Menschen mit der Sorge, dass sich der Neandertaler auch im Wissenschaftler, im Ingenieur, im Politiker von heute Bahn brechen könnte. Hatte die Menschheit nicht genau dies in der Barbarei des Dritten Reichs – und nicht nur dort – erlebt? Zeigten nicht die berühmten sozialpsychologischen Experimente von Milgram in den 1960er Jahren und Zimbardo im Jahr 1971, dass jedermann fähig ist, anderen Menschen Gewalt anzutun?

Nehmen wir einmal an, es gibt tatsächlich eine für die menschliche Entwicklung konstitutive Rekapitulation unserer Geschichte in der individuellen Seinswerdung, sei es die des Embryos im Mutterleib oder die des zivilisierten Menschen in der Kindheit. Erklärte ein solches biologisches und soziales Konstrukt nicht auf schlüssige Art und Weise, was ansonsten schwer zu verstehen ist: dass wir als nacktes, hilfloses Tier geboren werden und ohne Sozialisation ein Tier bleiben?

Von der Erziehung des Menschengeschlechts

Vielleicht entspricht der sprachlos-trotzige Streit zweier Kleinkinder ums Spielzeug ja dem Kampf zweier Neandertaler um ein erlegtes Tier? Vielleicht wiederholt sich im Bau von Laubhütten oder eines Unterschlupfs aus Decken, in denen fünfjährige Kinder Gegenstände und Lebensmittel horten, auf spielerische Weise die neolithische Revolution, als der Mensch vor 10.000 Jahren begann, sesshaft zu werden, Tiere zu halten statt sie zu jagen, Getreide anzubauen

statt es zu sammeln. Vielleicht begegnen wir in dem Siebenjährigen, der mit krakeliger Handschrift eine Wunschliste fürs Christkind erstellt, dem entwicklungspsychologischen Pendant der Sumerer, die mit ihrer Keilschrift als erste Kultur – und in weitaus komplexerer Weise als die Vinča-Zeichen Alteuropas – Handelsbeziehungen und Verwaltungsakte kodifizierten.

Insbesondere die Literatur hat sich dergestalt modellhafte Erklärungen des menschlichen Denkens und Handelns im Entwicklungs- und v. a. im Bildungsroman zu eigen gemacht. Bemerkenswert ist die Jugendbuch-Trilogie „Die Höhlenkinder“ des böhmischen Schriftstellers Alois Tlučhoř, welche dieser in den Jahren 1918 bis 1920 unter dem Pseudonym Alois Theodor Sonnleitner veröffentlichte. In ihr durchleben die beiden Kinder Eva und Peter in einem abgelegenen Tal der Alpen die Entwicklung des Menschen von der Steinzeit bis zur Gegenwart der Erzählung, die im 17. Jahrhundert spielt. Am Ende des Romans kehrt ihr Sohn Hans in die Gesellschaft seiner Zeit zurück.

In William Goldings erstem und berühmtestem Roman „Der Herr der Fliegen“ von 1954 geht die Geschichte in die andere Richtung. Nach einem Flugzeugabsturz findet sich eine Gruppe von sechs- bis zwölfjährigen Jungen ohne Erwachsene auf einer Insel wieder. Ersten Versuchen, sich demokratisch zu organisieren, folgt eine rasche Verrohung der Gestrandeten, bis sich schließlich die meisten Kinder um den stärksten, skrupellosesten und gewalttätigsten Jungen als ihrem Stammesführer sammeln. Der Pessimismus Goldings ist der Zeit geschuldet, in welcher der Roman entstand. Wie nach ihm die Psychologen Milgram und Zimbardo, gewann der Lehrer Golding aus dem Grauen des Zweiten Weltkriegs eine bittere Erkenntnis: Jenseits der Zivilisation wird der Mensch zum Tier, ohne Erziehung bleibt er es.

Was also bedeutet es, dass das Schulkind sich einst wünschte, ein Steinzeitkind zu sein? War sein Hang zum Großen und Groben vielleicht Ausdruck einer ursprünglichen Sehnsucht des Kindes nach einer Welt, die seinem Entwicklungsstand in einem tieferen Sinne mehr entsprach als die Schule? Schließlich war die Schule nachgerade die Manifestation einer fortgeschrittenen, den kindlichen Horizont überschreitenden Kultur und zugleich doch der vorgezeichnete Weg des Kindes in diese Kultur. Mehr noch: Tat sich das Schulkind in Erregbarkeit und Bewegungsdrang ungleich schwerer als seine Altersgenossen, ein angepasstes Mitglied der Klassengemeinschaft zu sein – bedeutete dies, dass in dem wilden Kind von heute der Neandertaler, zumindest aber der Homo sapiens vor der neolithischen Revolution auf eigentümliche Weise fortlebte?

Eine andere Art, die Welt zu sehen: ADHS

Im Jahr 1992 veröffentlichte der amerikanische Unter-

nehmer und Autor Thom Hartmann in seinem Buch „Eine andere Art, die Welt zu sehen“ die Quintessenz seiner Spekulationen über die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die er seit dem Ende der 1970er Jahre immer wieder vorgetragen hatte. Die zentrale These seiner Annahmen zur Ätiologie der ADHS geht davon aus, dass die unaufmerksamen, hyperaktiven und impulsiven Menschen unserer Tage die Nachfahren der Jäger und Sammler in einer Welt der Farmer sind. Die ADHS ist in den Augen Hartmanns keine Störung, sondern das mehr oder minder störende Erbe einer Zeit, in der eine breit gestreute Aufmerksamkeit sowie hohe Aktivität und Reaktionsbereitschaft das Überleben sicherten. Evolutionär setzten sich jedoch die Farmer durch, deren planender Fokus und kontrollierte Emotionalität ein erfolgreicheres Wirtschaften in der Gemeinschaft erlaubte.

Phylogenetisch hat Hartmanns Theorie zahlreiche Haken. Die genetische Kartierung der Welt hat gezeigt, dass alle Menschen, die heute die Erde besiedeln, ganz gleich welcher Ethnie, die Nachkommen des Homo sapiens sind, der vor rund 60.000 Jahren die Grenzen Afrikas überschritt, um die Kontinente zu erobern. Es sind nicht die Gene des Neandertalers, die in den ADHS-Betroffenen fortwirken, wiewohl er offenbar bis vor 30.000 Jahren an manchen Orten parallel zum sich ausbreitenden Homo sapiens lebte.

In der Zeit, die dem Auszug des Homo sapiens aus Afrika folgte, zeigte sich dessen Natur in höchstem Maße adaptiv: Er überlebte Eis- und Trockenzeiten, gewöhnte sich an Kälte und Höhe, fand überall Nahrung. Die heutigen Unterschiede der Menschen in Hautfarbe, Haaren, Physiognomie entstanden in nur wenigen tausend Generationen. Dies mag angesichts der technologischen Veränderungen der Neuzeit langwierig erscheinen, ist jedoch kaum mehr als eine Sekunde, würde man die Erdgeschichte in einem Tag zusammenfassen. Fast zwei Millionen Jahre hatte sich die Evolution Zeit gelassen, aus dem Homo erectus den Homo sapiens hervorzubringen. Dann genügten dem neuen Menschen zehntausend Jahre, um vom Nahen Osten bis nach Australien vorzudringen. Ist angesichts dieser atemberaubenden evolutionären Geschwindigkeit ernsthaft anzunehmen, eine verglichen mit der Anpassung an Temperatur- und Lichtverhältnisse, an Nahrungsmittel und Krankheitserreger eher marginale kulturelle Umstellung vom Jagen und Sammeln auf das Züchten und Pflanzen könnte einem Teil der Menschheit genetisch missglückt sein?!

So sehr ich mir als Kind bisweilen wünschte, in der Steinzeit zu leben – wäre ich denn ein guter Jäger, ein guter Sammler gewesen? Vermutlich nicht. Im Wald konnte ich so wenig still sein wie im Klassenzimmer. Geschah etwas, erregte es meine kindliche Aufmerksamkeit; geschah nichts, langweilte ich mich nach wenigen Minuten. Warten war und ist nicht meine Stärke. Für eine Gruppe von Steinzeitjägern

wäre meine Gegenwart wohl kein Gewinn gewesen: Die Geräusche, die von meiner Unruhe beständig ausgingen, hätten potenzielle Beutetiere gewarnt, meine Impulsivität hätte die Koordination mit anderen Jägern erschwert.

Und auch als Sammler von Wurzeln, Beeren und Getreide wäre ich kaum erfolgreich gewesen, zumindest nicht beim Sammeln für andere, wenn der eigene Hunger erst einmal gestillt ist. Schließlich geht von Pflanzen, so schön sie für Botaniker wie Laien auch sein mögen, kein um Aufmerksamkeit heischender Reiz aus: Wurzeln rufen nicht danach, ausgegraben zu werden, Beeren bitten nicht gepflückt und Körner nicht gesammelt zu werden. Ein ADHS-Kind wird ihnen nur dann seine Aufmerksamkeit schenken, wenn nichts sonst in der Umwelt den Fokus auf sich zieht. Nicht zuletzt hätte ich in Wald und Wiese über die ersten Tiere, einen zum Klettern einladenden Baum und den Jungen von der Höhle nebenan, sogleich den Auftrag der Mutter vergessen, was ich wo zu sammeln hatte. Nichts, was die ADHS kennzeichnet, macht sie für's Jagen und Sammeln geeigneter als für Ackerbau und Viehzucht.

Die Freiheit, nutzlos zu sein

Es hat durchaus seine Berechtigung, dass die Werke der Höhlenmalerei in Lascaux und Altamira zum Weltkulturerbe zählen. Pablo Picasso soll nach der Besichtigung der Höhle von Lascaux im Jahr 1940 gesagt haben: „Wir haben seitdem nichts Neues geschaffen.“ Was nahm Picasso als Maß für diese Aussage: das eigene künstlerische Schaffen, die Kunst seiner Zeit oder gar das schöpferische Handeln der Menschheit? Sieht man von der kunstgeschichtlichen Einordnung der jungsteinzeitlichen Höhlenmalerei ab, so bleibt doch die Frage, was für eine Gemeinschaft eine solche kulturelle Leistung hervorzubringen vermochte. Diese Gemälde sind mehr als das Werk einzelner Personen, mehr als bildhafte Kommunikation und funktionale Erinnerung. Sie sind Produkte einer Zeit und Gesellschaft, die sich im besinnungslosen Überlebenskampf der Natur einen Freiraum zur Reflexion und Kreativität geschaffen hat.

Zweifellos haben die kognitiven Fähigkeiten des Homo sapiens seinen evolutionären Siegeszug über die Erde begründet. Lange Zeit aber stellten die Lebensbedingungen der Steinzeit eine Herausforderung dar, der auch der Neandertaler gerecht wurde. Doch seine Kultur lebte am Limit. Der Neandertaler leistete, was in seiner Umwelt notwendig, in seinen kleinen Gemeinschaften funktional war. Vermutlich konnte er bereits sprechen, er schuf Steinwerkzeuge und hölzerne Waffen zum Erlegen von Tieren, er trug Felle als Kleidung, kannte Schmuck und bestattete seine Toten – offenbar, wie 1938 in der Teschik-Tasch-Höhle in Usbekistan gefunden, auch Kinder. All dies konnte der Neandertaler nicht seit Beginn des Auftretens seiner Art, sondern entwickelte er in einzelnen, voneinander unabhängigen Gruppen über zehn- ja hunderttausende von Jahren.

Die Hypothesen, warum der Neandertaler ausstarb, sind vielfältig. Sie nehmen von einer ungenügenden Anpassungsfähigkeit an klimatische Veränderungen ihren Ausgang und reichen bis zur Annahme einer im Vergleich mit dem Homo sapiens geringeren Reproduktionsrate, da der Neandertaler seine Kinder länger gesäugt habe. Die Gründe mögen vielschichtig und zudem regional unterschiedlich gewesen sein, doch sind sie Ausdruck einer kulturellen Höhe des Neandertalers, die es trotz aller Fortschritte kaum erlaubte, materielle und soziale Ressourcen auszubauen, die halfen, überraschende Veränderungen und Krisen zu überdauern.

In diesem Sinne ist die Höhlenmalerei des Homo sapiens die eindrucksvolle Manifestation von Gemeinschaften, die ihren Alltag bereits so erfolgreich bewältigten, dass sie sich eine professionelle Gliederung ihrer kleinen Gesellschaften leisten konnten. Sie schufen Kunst, indem sie den Daseinszweck des Künstlers schufen – nicht anders, als einige tausend Jahre später Ackerbau und Viehzucht die Nahrungsproduktion so effektiv machten, dass die Arbeit immer weniger Menschen die Ernährung wachsender Teile der Gemeinschaften ermöglichte, die zu den Bauleuten der ersten Städte, zu Kriegern und einer herrschenden aristokratisch-sakralen Oberschicht wurden.

Die Entdeckung der Kindheit

1960 erscheint in Frankreich ein Buch, das wie selten eine wissenschaftliche Publikation die Geschichts-, Literatur- und Sozialwissenschaften bewegen wird. „Kindheit und Familienleben in der Zeit des Absolutismus“ betitelt der französische Historiker Philippe Ariès sein Werk. Als im Jahr 1975 erstmals eine deutsche Übersetzung des Buches veröffentlicht wird, bekommt es einen anderen, berühmten und eigentümlichen Titel: „Geschichte der Kindheit“. Das zweite Kapitel des ersten Teils überschrieb Ariès gar mit der proklamatorischen Aussage „Die Entdeckung der Kindheit“.

Ariès These lässt sich grob in der Annahme zusammenfassen, dass Kindheit als Lebensphase eine Entdeckung, letztlich eine Erfindung der europäischen Neuzeit sei. Zuvor erscheinen Kinder in den kulturellen Zeugnissen der Antike und des Mittelalters als kleine Erwachsene – bedeutsam und erwähnenswert für die Kultur der Gesellschaft, in der sie leben, nicht eher als sie eine Funktion in dieser Gesellschaft zu übernehmen in der Lage sind. Freilich haben die Geschichts- und Sozialwissenschaften längst zahlreiche Belege dafür erbracht, dass der Begriff des Kindlichen und des Kindseins kein soziales Konstrukt des 16. und 17. Jahrhunderts ist. So kennt bereits die Antike pädagogische Exkurse und Klagen über die Jugend, kennt sie das kindliche Spiel und seine Verhaltenslizenzen.



Große Ofnethöhle: In der Großen Ofnet wurden Anfang des 20. Jahrhunderts 33 Menschenschädel gefunden, 14 von Erwachsenen, 19 von Kindern. Sie stammen wahrscheinlich aus dem 8. Jahrtausend vor Christus. Ob Enthauptung die Todesursache war, lässt sich nicht feststellen. Unverheilte Schädelverletzungen deuten auf einen gewaltsamen Tod hin, könnten den Körpern aber auch nach dem Tod zugefügt worden sein.

Dennoch warf Ariès mit seinem Werk eine Frage auf, die für das Verständnis nicht zuletzt auch der frühgeschichtlichen Kulturen von zentraler Bedeutung ist. Liegt die evolutionäre Größe und Einzigartigkeit des Homo sapiens in seinen kognitiven Fähigkeiten: Wie gelingt es, den Nachwuchs in die kreative Nutzung dieser Begabung einzuführen? Immerhin lag der phylogenetische Fortschritt in der Ausbildung einer fluiden Intelligenz, die zwar in ihren neurophysiologischen Grundlagen reifte, ihre adaptive Leistungsfähigkeit jedoch in der Interaktion mit der Umwelt entwickelte. Stumme Beobachtung und Nachahmung, die artspezifisches Verhalten in der Tierwelt bis hin zum Homo habilis und Homo erectus tradierten, genügte zur Vermittlung der immer komplexeren Kulturtechniken des Homo sapiens nicht mehr. Der neue Mensch brauchte viel Zeit zum Lernen. Und er bekam diese Zeit in der Gestalt einer Lebensphase, die in erster Linie dem Lernen vorbehalten war: der Kindheit.

Johan Huizinga, ein Vorgänger Ariès als Kulturhistoriker, widmete einem zentralen Element dieser neuen Lebensphase eigens einen anthropologischen Essay: „Homo ludens – Vom Ursprung der Kultur im Spiel“. Huizinga wies dem Spiel eine der Kultur vorgängige Funktion zu, indem bereits das Tier im Spiel jene Verhaltensweisen erprobe, die später zu festen Regeln der Gemeinschaft würden. Die kulturstiftende Größe des Spiels – sein evolutionärer Wettbewerbscharakter, der sozial differenzierende Effekt des Gewinnens und Verlierens, seine rituelle und sakrale Form – entfaltete sich jedoch erst in den Gemeinschaften, die der Homo sapiens bildete.

In ihnen wurde das Spiel, dem künstlerischen Ausdruck der Höhlenmalerei ähnlich, zu einer Transzendierung des Bestehenden ins Imaginierte, zu einer Erweiterung physiologischer Konditionen hin zu einer Welt psychologischer Möglichkeiten. Erstmals sah sich der Mensch nicht nur als das, was er war, da sein Bewusstsein ihn von anderem Bestehenden unterschied, sondern er entwarf sich im Spiel selbst als ein anderer, der er ungeachtet seiner Lebens-

wirklichkeit sein könnte. Hierin offenbart sich der epochale Schritt, den die Evolution mit der Entstehung des Homo sapiens vollzog – nun lernte der Mensch nicht nur aus der Vergangenheit, sondern blickte in die Zukunft.

Spielen und Strafen im Neanderthal

Wie vollzog sich die Entwicklung des Homo sapiens als Homo ludens, des Menschen in seiner Fähigkeit, aber auch Neigung zum Spiel? Wir wissen es nicht, da die ältesten Funde mutmaßlicher Spielgegenstände aus dem ägyptischen Altertum stammen, wo hingegen jungsteinzeitliche Puppenfunde eher auf einen kultischen Gebrauch hinweisen. Daher ist auch die Frage, ob Kinder in der Steinzeit spielten, nicht zu beantworten. Allerdings mussten bereits die Jungen und Mädchen der Neandertaler umfangreiches Wissen über Orte, Nahrung und Gefahren, über die Ordnung in der Gruppe und den eigenen Anteil am Leben in der Gemeinschaft erwerben. Mutmaßlich gehörte zum Lernstoff bereits des Neandertaler-Kindes auch ein zumindest rudimentärer Spracherwerb: bedeutungstragende Laute und Lautverbindungen, die nicht allein als Signal dienten, sondern eine frühe Form der verbalen Interaktion darstellten.

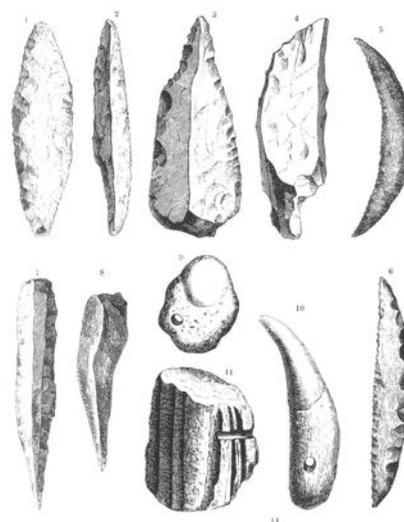
Vor diesem Prozess des sozialen Lernens stand zudem die bis heute notwendige Reifung und Entwicklung der statomotorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten des Menschen über die ersten beiden Lebensjahre. Wie lernte das Steinzeitkind das Sitzen, Stehen, Gehen? Wurde es ermuntert, angeleitet und geführt – oder erhob es sich eines Tages wie andere Säugetiere, dem Beispiel der Älteren folgend, um, wie es Rudyard Kipling im „Dschungelbuch“ für das Menschenjunge Mogli formulierte, „mit dem Rudel“ zu laufen?

Es ist anzunehmen, dass bereits der Neandertaler seinen Nachwuchs nicht unnötigen Gefahren aussetzte und ihn zugleich in seiner Entwicklung förderte, um seine Unabhängigkeit von der Aufsicht und Unterstützung durch die Erwachsenen zu beschleunigen, nützte die Selbständigkeit des Kindes doch der Gemeinschaft, v. a. indem sie die Gruppe mobiler machte. Denkbar, dass diese Förderung in spielerischen Sequenzen geschah, dem Lernen der visuo-motorischen Koordination heutiger Kinder vergleichbar. Und doch folgte die Einführung des Kindes in die Welt der Erwachsenen keinem reflektierten pädagogischen Programm seiner sukzessiven Integration, sondern überkommenen Mustern des Verhaltens, die in Situationen frei von Notwendigkeit und äußerer Gefahr durchgespielt wurden, um in Zeiten des Bedarfs an der Mithilfe des Kindes und in Momenten der Gefahr aktualisiert zu werden.

Vor diesem Hintergrund ist es unwahrscheinlich, dass der Neandertaler in einem von den Zwängen seiner Lebenswelt absehenden, kreativen und kulturstiftenden Sinne spielte. Anders als der Homo sapiens, weit entfernt von den Kindern des Altertums und der Antike, fundamental verschie-

den vom Kindsein der Neuzeit, konnten die Kinder des Neanderthals die Zeit ihres Lernens nicht selbst als Spiel begreifen und von der Welt der Erwachsenen, die sie umgab, trennen. Ihnen war der spielerische Nachvollzug beobachteten Verhaltens zu jeder Zeit der Ernst des Lebens.

Daher kannte ihre Welt auch keine Strafen im Sinne heutiger Erziehung. Sanktionen der Eltern – sofern die biologische Verwandtschaft jenseits von Geburt und Säugen in der Gemeinschaft überhaupt eine Rolle spielte – unterschieden sich nicht von der anonymen Härte, mit der die Natur jede Nachlässigkeit und jedes Fehlverhalten bestrafte. Diese Sanktionen trafen bis zur systematischen Ausdifferenzierung sozialer Rollen und Schichten in der Folge der neolithischen Revolution alle Menschen in gleicher Weise. Eine solche Gemeinschaft würdigte weder Auffälligkeit noch Krankheit. Sie hatte weder das Bewusstsein noch die Ressourcen, das Verhalten ihrer Mitglieder zu hinterfragen – sie duldete es im Einzelnen, der es zeigte, und grenzte es aus, bekämpfte und vernichtete es in ihm, sobald es der Gemeinschaft schadete.



Darstellung von Steinzeit-Werkzeugen aus dem Jugendbuch „Rulaman“ von David Friedrich Weinland. Der Roman war Ende des 19. Jahrhunderts nicht zuletzt aufgrund der zahlreichen Funde im Bereich der Schwäbischen Alb, deren Erkenntnisse Weinland in der Handlung verarbeitete, in Deutschland sehr populär.

Welches Steinzeitkind ging schon (gerne) in die Schule?

Kannte der Neandertaler kein Spiel, so kannte er auch keine Schule. Vorderhand erscheint die kulturgeschichtliche Reziprozität von Spiel und Schule fragwürdig, sofern man in ihrem modernen Antagonismus nicht eine logische Verbindung sieht. Folgt man Huizingas Argumentation, ist die Schule historisch betrachtet ein Produkt der Kultur, welche aus dem Spiel hervorging. Zumindest aber setzt die Idee des Unterrichtens, der demonstrativen Vermittlung von Wissen und Können, denselben wirtschaftlichen und sozialen Spielraum voraus, der das freie Spiel erst möglich machte.

Schule in ihrer heutigen Bedeutung gab es daher im Neanderthal nicht – und kann es nicht gegeben haben. Doch auch der Homo sapiens dürfte bis zur neolithischen Revolution zwar langsam anwachsende Ressourcen, zunächst jedoch gleichfalls wenig Veranlassung gehabt haben, Zeiten und Räume gezielter Unterweisung von Gruppen Lernender innerhalb seiner Gemeinschaften zu etablieren.

Mutmaßlich wurden gesammelte Erfahrungen und tradierte Fertigkeiten, waren sie vom neuen Menschen erst einmal als gebündeltes und vermittelbares Wissen erkannt worden, im nun erwachenden Bewusstsein ihrer sozialen Bedeutung bereits in der Frühzeit menschlicher Gesellschaften rasch zum exklusiven Herrschaftswissen. In diesem wirtschaftlichen und sozialen Kontext waren Kinder noch in der Jungsteinzeit kaum die primären Adressaten früher Formen des Unterrichtens. Schließlich gab es Kindheit im modernen Sinne nicht, allenfalls ein Kindsein, das in einem Mangel an Reife und Erfahrung, an Kraft und Mobilität zum Ausdruck kam – und, soweit es eine Bewusstheit des Nicht-Erwachsenseins überhaupt gab, diesen Mangel bezeichnete.

Ein dergestalt defizitärer Charakter der Kindheit ist daher auch für die zehntausende von Jahren der Steinzeit anzunehmen, welche die Dominanz des Homo sapiens auf der Erde brachten, ja selbst für die Jahrtausende nach der neolithischen Revolution. Sie mögen im Bewusstsein der Bedeutsamkeit einer frühen und gezielten Einführung des Kindes in das gesammelte Wissen der Gemeinschaft ein Moratorium der Ausnutzung kindlicher Arbeitskraft zugunsten der kognitiven Förderung geschaffen haben, doch groß war der Spielraum des Kindlichen gewiss nicht. Die bittere Wahrheit ist, dass selbst die industrialisierten Länder der westlichen Welt erst im 20. Jahrhundert umfassend zu verstehen begannen, wie wichtig die Zeit der Kindheit nachgerade für ein gesundes und produktives Leben als Erwachsener ist.

Freilich waren Bildung und Schule bereits im Altertum ein elaboriertes Konzept. So kannten die Sumerer „Tafelhäuser“, in denen das Lesen, Schreiben und Rechnen unterrichtet wurde. Der gesellschaftsweite Einsatz der Schrift machte die Vermittlung ihres Gebrauchs notwendig und ermöglichte seinerseits ein Lehren und Lernen, das in der konventionellen Abstraktion kodifizierter Sprache von ihrem Gegenstand ein von Personen unabhängiges, zuverlässig verfügbares theoretisches Wissen erst möglich machte. Schriftlose Kulturen bedurften demgegenüber der Anschauung. Frühe Piktogramm- und Symbolschriften schränkten ihre Verwendung auf eindeutige referentielle Gegenstände ein; sie machten zur Integration neuer Inhalte einen fortgesetzten Wandel der Schrift selbst erforderlich.

Obschon es vor diesem Hintergrund durchaus vorstellbar ist, dass in größeren Siedlungen und insbesondere in den

ersten Städten gegen Ende der Steinzeit ein Erwachsener mehreren Personen zugleich – vielleicht auch Kindern – von eigenen Erfahrungen und gehörtem Wissen berichtete sowie handwerkliche Techniken vorführte, so dürfte diese Art des Unterrichts eher selten gewesen sein. Das Steinzeitkind lernte bis zuletzt durch die Beobachtung der Älteren, deren Tätigkeit unmittelbar der Gemeinschaft diente und keine primär demonstrative Funktion erfüllte.

Eine solche Form des Lernens schließt nicht aus, dass die unterschiedliche Auffassungsgabe der Menschen damals bereits auffiel, doch spielte die Lernmotivation des Kindes keine Rolle. Desgleichen dürfte der Steinzeit die Klage frustrierter Lehrer über zu geringe Aufmerksamkeit und mangelnden Lerneifer von Schülern erspart geblieben sein, lagen doch Sinn und Befriedigung der gleichwohl lehrreichen Tätigkeit der Erwachsenen nicht allein im Unterrichten, sondern zuvörderst in der Verrichtung für die Gemeinschaft nützlicher Arbeiten – ein Konzept, das der Praxisferne des heutigen Lehrerberufs und Schulsystems durchaus zur steinzeitlich-modernen Anregung dienen könnte.

Vom Traum und Alptraum eines Lebens in der Steinzeit

Was bleibt nach all diesen Gedanken zum Historismus, zum Kindsein, zu Kunst, Kultur und zum Spiel, zuletzt zum Lehren und Lernen in der Steinzeit, das uns heutigen Menschen eine Kindheit in der Steinzeit begehrenswert erscheinen ließe? Wenig. Alles, was unserer Zeit am Leben in der Steinzeit interessant und wünschenswert sein mag, bezieht seinen Reiz aus der Distanz zum Leben im Abendland der postindustriellen Moderne: eine fraglose Selbstverständlichkeit der Gemeinschaft, die vom Druck individueller Lebensplanung und Lebensleistung befreit, allerdings um den Preis fehlender Hoffnung, ein anderes Leben als das überkommene führen zu können. Dem Schulkind, das den Erwartungen der Eltern und Lehrer nicht genügt, wird diese gleichermaßen unbedingte wie unbewusste Zugehörigkeit zur Gemeinschaft beizeiten ebenso attraktiv erscheinen wie dem Erwachsenen, der sich durch die Komplexität und individuelle Eigenverantwortlichkeit des Lebens in modernen Gesellschaften überfordert sieht.

Und doch hat die existenzielle Zwangsläufigkeit des Lebens in der Steinzeit für den heutigen Menschen etwas Erschreckendes. Wären wir in letzter Konsequenz tatsächlich bereit, die – gleichwohl konditionierte – Freiheit unserer persönlichen Lebensentwürfe zugunsten einer Gemeinschaft aufzugeben, in der uns zwar Platz und Rolle sicher wären, wir diese Sicherheit jedoch weder individuell begreifen noch als Gruppe empfinden würden? Ist denn die natürliche Bedrohung der Gemeinschaft dem Menschen erträglicher als seine Angst in der Gemeinschaft: die Angst unserer Tage, in Schule oder Beruf zu versagen; die Angst, ausgegrenzt und einsam zu sein; die Angst, von anderen nicht gebraucht zu werden, ja im Überfluss der modernen Produktivität ein

unproduktives, als sinnlos und überflüssig empfundenes Leben zu führen?

Heute schauen wir mit Respekt auf die Artefakte der Steinzeit, deren Schriftlosigkeit sie zur wohlfeilen Projektionsfläche kulturphilosophischer Spekulationen macht, – anders als die überlieferte Grausamkeit von Kaisern, Inquisitoren und Eroberern; anders als das dokumentierte Elend von Kolonialismus und früher Industrialisierung; anders als unsere multimedial festgehaltenen und in sozialen Netzwerken veröffentlichten Erfahrungen. Wovon können die Kinder unserer Zeit noch träumen, da alles notiert, fotografiert, gedruckt und gespeichert ist?! Das menschliche Bewusstsein erwacht heute in einer schier unendlichen Zahl vorgefertigter Bilder. Diese Bilder können wir weder verdrängen noch vernichten. Von der Vorzeit jedoch haben wir nur die Bilder, die wir uns selbst schaffen. Die Steinzeit ist gewissermaßen ein großer Traum, so frei und vage wie sonst nur der Blick in eine fiktive Zukunft.

Da nimmt es nicht wunder, dass berühmte Science-Fiction-Werke ihre Visionen vom fernen Morgen mit den Bildern eines ebenso fernen Gestern verbanden. Stanley Kubricks „2001: Odyssee im Weltraum“ beginnt mit einer fiktiven Evolution, die einer Revolution durch äußeren Einfluss gleichkommt – angestoßen durch einen schwarzen Monolithen, den die Bewohner der Steinzeit eines Tages vorfinden und von welchem eine kreative Kraft ausgeht, die den Menschen Werkzeuge herstellen lässt und zur Jagd animiert. In H.G. Wells „Die Zeitmaschine“ wird die Erde im Jahr 802.701 von zwei menschlichen Arten bewohnt, die sich wie ein verweichlichter und entmachteter Homo sapiens auf der einen, ein barbarisch-mächtiger Neandertaler auf der anderen Seite gegenüber stehen. Und auf Pierre Boullés „Planet der Affen“ sind die Hominidae an die Spitze der Evolution vorgerückt: die Affen beherrschen die Welt und halten sich den sprachlos gewordenen Menschen als Tier.

Traum und Alptraum eines Lebens in der Steinzeit sind weniger das empirische Destillat einer wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit den Relikten der Urzeit als vielmehr ein Zeugnis unserer heutigen Zeit, unserer Hoffnungen und Ängste, mit welchen wir uns eine Geschichte schaffen. Vielleicht ist das der Grund, warum das Interesse nicht nur der Wissenschaften, sondern mehr und mehr auch der Laien an der Urgeschichte des Menschen heute größer ist als noch vor Jahrzehnten: Es ist die hoffnungsvoll-bange Suche nach einer stetigen Linie evolutionären Fortschritts, die uns in der Inszenierung der Steinzeit als einer nahen und zugleich überwundenen Welt erwarten lässt, dass der moderne Schädel doch mehr beherbergt als einen steinzeitlichen Geist, wie die Evolutionspsychologen Cosmides und Tooby es vor 30 Jahren pessimistisch formulierten.

Quo vadis Neandertaler? Oder besser: Wohin gingst Du?

Wie brisant die Frage nach der Überwindung nicht nur der steinzeitlichen Lebensweisen, sondern auch der Weiterentwicklung des im Homo sapiens zu einer bislang unerreichten Vollendung gelangten Zusammenspiels von neuronalen Strukturen und kognitiven Funktionen ist, macht uns das rasante Bevölkerungswachstum auf der Erde bewusst. Die Antworten von Malthus, Darwin oder Spencer, aber auch die Ausführungen der von Donella und Dennis Meadows Anfang der 1970er Jahre im Auftrag des Club of Rome erstellten Studie „Die Grenzen des Wachstums“ können und dürfen uns nicht zufrieden stellen. Fakt ist, dass die vor 100.000 Jahren vom Homo erectus besiedelten Teile der Erde Hunderttausende von Jägern und Sammlern ernährte. Zweihundert Millionen Menschen, die zur Zeit von Christi Geburt die Erde bewohnten, hätte diese Lebensweise allerdings weder hervorgebracht noch versorgen können. 1950 lebten bereits zweieinhalb Milliarden Menschen auf unserem Planeten – mit Nahrungsmitteln versorgt durch die sogenannte „Grüne Revolution“, die Industrialisierung der Landwirtschaft. Heute, an der Schwelle der gentechnischen Revolution, braucht es Nahrung und Lebensraum für sieben Milliarden Menschen.

Der amerikanische Evolutionsbiologe, Physiologe und Biogeograph Jared Diamond hat in seinem 2005 erschienen Werk „Kollaps – Warum Gesellschaften überleben oder untergehen“ anhand zahlreicher Kulturen, ausgehend von der Osterinsel bis zum modernen China, fünf Faktoren beschrieben, die zum historischen Scheitern von Gesellschaften führten: Umweltschäden, Klimaschwankungen, feindliche Nachbarn, der Wegfall von Handelspartnern sowie eine falsche Reaktion der Gesellschaft auf Veränderung. Diese Faktoren interagieren miteinander: Sie verschärfen vom Menschen nur sehr begrenzt und zudem langfristig zu beeinflussende Konditionen wie den Klimawandel durch vermeidbare Umweltschäden; oder sie behindern notwendige Maßnahmen durch Konflikte zwischen Gruppen – sei es kriegerisch oder, heute weitaus bedeutsamer, im ökonomischen Wettbewerb.

In seinem 1878 veröffentlichten Jugendbuch „Rulaman“ schilderte der schwäbische Zoologe David Friedrich Weinland die Begegnung des Neandertalers mit dem Homo sapiens als gewaltsame Auseinandersetzung, in der die in Häusern wohnenden, Brot backenden und erste Gegenstände aus Kupfer nutzenden „Kalats“ die steinzeitlichen „Aimats“ besiegen und zum Rückzug zwingen. Wiewohl durch das anthropologische Wissen seiner Zeit und die jüngsten Funde in seiner Heimat angeregt, schuf Weinland – den legendären Dinosaurier-Bildern Charles Robert Knights vergleichbar – eine Fiktion vom Leben und Sterben in der Steinzeit bis hin zum Tod nicht nur des Einzelnen, sondern einer ganzen Kultur. Tatsächlich war die Kultur des Neandertalers – will man angesichts von Dauer, Wan-

del und Disparität seiner regionalen Präsenz überhaupt von einer umrissenen Kultur sprechen – bereits 20.000 Jahre vor dem Ende der Steinzeit zu einem Ende gekommen.

Der Neandertaler war niemals zahlreich genug, um erhebliche Umweltschäden zu verursachen; seine Handelspartner und die Feinde der eigenen Art waren begrenzt. Doch als die Weichsel- bzw. Würm-Kaltzeit zu einer wachsenden Vergletscherung Nord- und Mitteleuropas sowie des Voralpenraums führte, konnte der Neandertaler nicht begreifen, was der Homo sapiens tat. Anders als der neue Mensch nutzte er die Natur, formte sie jedoch kaum. Als die Natur dem Neandertaler nicht mehr bot, was er zum Überleben brauchte, gelang ihm eine Annäherung seiner Lebensweise an die des Homo sapiens nicht. Sein evolutionäres Manko war umfassend: Selbst, wo er auf den Homo sapiens traf, vermochte der Neandertaler nicht, dessen Lebensweise nachzuahmen, weder die prospektive Planung eines gemeinschaftlichen Wirtschaftens auch über größere Distanzen noch die Erhaltung seiner Art durch eine raschere Reproduktion.

Vielleicht aber war beides so eng miteinander verbunden, so dass, wer hungerte und fror, kaum mehr als ein Kind alle vier Jahre aufzuziehen vermochte, zumal, wenn man beständig weiterzog, da die Lebensgrundlage immer wieder an neuem Ort gefunden werden musste, statt sie am selben Ort, den klimatischen Veränderungen angepasst, sich neu zu schaffen. Das „Quo vadis Neandertaler?“ ist daher sowohl in seinem historischen Präsenz als auch der retrospektiven Frage, wohin der alte Mensch verschwand, in Teilen seine eigene Antwort: Er verging, da er ging. Der Neandertaler hatte Europa und Asien besiedelt, ohne je eine Vorstellung entwickelt zu haben, wo er war und wohin er aufbrach. Er suchte neue Orte einzig, um sein altes Leben fortsetzen zu können. Hatte er einen günstigen Ort für seine Art des Lebens gefunden, fehlte ihm die Sprache, fehlten ihm Zeichen und Symbole, anderen zu berichten, was den Ort auszeichnete. Als das fruchtbare Land und die großen Tiere, die der Neandertaler jagte, unter der Kälte einer neuen Eiszeit erstarrten, verschwand mit ihr der alte Mensch, dessen Lebensweise, obschon sie ihn an entlegene Orte zweier Kontinente geführt hatte, längst ihrerseits erstarrt war.

Wenn wir uns begegnet wären

Brechen wir zu einem letzten Gedankenexperiment auf – weil wir, der Homo sapiens, der wissende Mensch, zu einem Ziel aufzubrechen vermögen: einem Ziel, das wir errahnen und uns vorstellen können, ohne es zu kennen, da wir es aus der Sammlung unserer Erfahrungen und dem Wissensschatz unserer Kultur extrapolieren; einem Ziel, das, wie fremd es uns auf den ersten Blick auch sein mag, wir mit unserer Wahrnehmung, unserem Denken, unserer Sprache und unserer Technik begreifen können, ohne an

unüberwindbare Grenzen des Verstandes und der Sprache zu stoßen.

Stellen wir uns vor, ein Neandertaler-Junge im Alter von acht Jahren säße am Feuer seiner Gemeinschaft. Das Feuer brennt in einer Höhle. Draußen, wo magere Wiesen rasch in einen dichten Wald übergehen, regnet es in Strömen. Wir denken dabei gewissermaßen an eine moderne Neandertaler-Gruppe, die das Feuer bereits systematisch zu nutzen und Lebensmittel zu erhitzen verstand. Die Männer sind auf der Jagd; das sind alle männlichen Mitglieder der Gemeinschaft, die älter als acht Jahre sind, denn mehr Zeit brauchte es nicht, das Laufen sowie den Gebrauch einfacher Waffen und Werkzeuge zu lernen, sowie grundlegende Kenntnisse über die Natur und ihre Gefahren zu erwerben. Auch alle Frauen, die kein Kind stillen, sind auf der Jagd und sammeln nebenbei, was ihnen als essbar bekannt ist.

Missmutig stochert der zurückgebliebene Junge mit einem Stock in die Glut des Feuers. Funken stieben auf. Mit einer wütenden Lautfolge zieht eine Mutter ihr Baby von der Feuerstelle zurück, als die glühende Asche rundherum herab rieselt. Der Neandertaler-Junge steht auf, läuft zum Rand der Höhle, lässt den Regen, der langsam in Schnee übergeht, auf seine Handflächen fallen. Nachdem er den Waldrand nach Bewegungen abgesucht hat, schüttelt er den Kopf, an dem die langen, verfilzten Haare alles, selbst die Augen, bedecken. Dann geht er zurück zum Feuer, an dessen einer Seite inzwischen ein sechsjähriger Junge sitzt, der stumm und mit starren Augen in die Flammen sieht. Der ältere Junge stößt ihn so heftig mit einem Fuß, dass die jüngere umkippt und zur Seite rollt. Doch anstatt sich auf den Platz des anderen zu setzen, geht der Achtjährige zu der Stelle am Feuer zurück, an der er zuvor gesessen hatte. Auch das Baby war von der Mutter längst wieder zum Feuer gekrochen.

Zunächst nimmt niemand von mir Notiz, als ich die Höhle betrete. Ich bin gleichfalls acht Jahre alt und trage die Kleidung eines Steinzeitmenschen. Im Klassenzimmer meines dritten Grundschuljahres ist nurmehr eine Hülle zurückgeblieben; dem langweiligen Mathematikunterricht folgte ich ohnehin nicht. Jetzt bin ich dort, wo ich so oft sein wollte: in der Welt der großen und groben Dinge. Einer Welt, in der tagein, tagaus ein Feuer loderte. Einer Welt, in der man sich seinen Platz durch Kraft und Können erkämpfte, nicht aufgrund von angepasstem Verhalten und Noten zugewiesen bekam. Einer Welt, in der man jagte und sammelte, wenn man Hunger hatte und sich nicht auf ein Morgen vorbereiten musste, das ich mir, so wie es die Erwachsenen beschrieben, nicht wünschen konnte und wollte.

Dies hier schien meine Welt zu sein, sprachlos und wild, auf eine dem Kind unbewusste und dennoch beglückende Weise unzivilisiert. Hier musste man nicht fürchten, beim

Sprechen auf grammatikalische Feinheiten hingewiesen zu werden. In der Höhle gab es keinen Boden, der reinzuhalten war. Ich trug keine Schuhe, die man am Eingang ausziehen musste, geschweige denn, dass es einen Menschen gab, der sich und mich daran erinnerte, dass man dies bereits hunderte Male gehört und wieder vergessen habe. Meine Kleidung war aus grobem Fell, hässlich, an sich wertvoll, doch ohne erkennbare Notwendigkeit, sie vor Schmutz und Feuer zu schützen.

Und, was mir am schönsten schien: Ich fühlte mich wie dieser gleichaltrige Junge, da ich nichts zu tun hatte: keine Hausaufgaben, keine Klavierstunde, keine Krankengymnastik, keine Mithilfe in Haus und Garten, keine Aussicht auf acht weitere Schuljahre und das, was Eltern und Lehrer unter sinnlosem Verweis auf die abschreckende eigene Existenz beschönigend als „Erwachsenwerden“ bezeichneten. Hier war ich, der Homo sapiens des 20. Jahrhunderts, gewillt, der Welt ihre früheren Gepflogenheiten und Werte zurückzugeben, die in der Geschichte der letzten 10.000 Jahre untergegangen waren.

Schön, dass wir darüber gesprochen haben

Ich gehe zu dem Neandertaler-Jungen und spreche ihn an. Er schaut vom Feuer auf, erschrickt jedoch nicht. Mein Gesicht ist zwar flacher, mein Rücken gerade, der Brustkorb schmaler, doch unterscheide ich mich ansonsten kaum von ihm. Meine Erscheinung ist der seinen so ähnlich, dass ich von ihm als seinesgleichen erkannt werde. Kann er überhaupt denken, dass ich wie er aussehe, jedoch nicht zum Stamm gehöre? Ich spreche kein Deutsch, als ich ihn erneut anrede, doch die Abfolge von Vokalen und Konsonanten lässt mich annehmen, dass es eine Sprache ist, und mein Gehirn wartet auf eine Antwort.

Der Neandertaler-Junge antwortet mit einer Abfolge von Lauten, die einer Sprache verwandt klingen, jedoch wenig moduliert und häufig wiederholt werden. Ich entnehme seiner Mimik und Gestik sowie dem Kontext, dass er fragt, woher ich komme. Während der gesamten Zeit unseres Gesprächs scheint nichts in seiner Rede auf ihn selbst zu verweisen, nur auf die Gruppe, die Höhle. Ich verstehe, dass die Männer und einige der Frauen auf Jagd sind; dass alle in der Höhle auf die Rückkehr der anderen warten, allerdings keine Vorstellung davon haben, wann sie zurückkehren könnten. Als ich ihn frage, warum er selbst nicht mit auf der Jagd sei, schaut er mich verständnislos an. Dabei scheitert sein Verständnis offenbar nicht an der Sprache, denn wir finden gemeinsame Worte und Gesten für die Jagd, die Höhle und den Wald. Am Ende glaube ich zu verstehen, die anderen nahmen ihn eher zufällig nicht auf die Jagd mit, warum auch immer, und er blieb klaglos zurück, wie er andernfalls auch mitgegangen wäre.

Mit der Zeit erschließe ich aus den Antworten wie auch

dem Schweigen des Jungen mancherlei, das ihn von mir unterscheidet: Er hat keinen Begriff seines Alters; gehen zu können, ein Keilmesser gebrauchen zu können, mit den Männern auf Jagd zu gehen, sind ihm bewusste Zäsuren einer Entwicklung, während die Zeit dazwischen keine Ausdehnung und kein Maß kennt. Auch hat er kein bewusstes Bild von sich selbst, das ihn als Person von den anderen unterscheidet. Es ist, als bestünde er aus Merkmalen, nicht Eigenschaften, die ein lebendiges Ganzes bilden.

Der Junge ist, was wir heute impulsiv und übelläunig nennen würden; die Frauen und anderen Kinder in der Höhle mögen ihn offenbar nicht. Vielleicht wurde er deshalb nicht auf die Jagd mitgenommen, obgleich er das Alter dazu bereits erreicht hatte. Er ist unruhiger als die anderen in der Höhle, doch das stört niemanden, da zwar die Mütter auf die kleinen Kinder, sonst jedoch keiner auf den anderen achtet. Jederzeit könnte der Junge aus der Höhle gehen, nichts und niemand hindert ihn daran, aber er tut es nicht, obwohl ihm langweilig zu sein scheint. Es sind weder Regen noch Schnee, die ihn davon abhalten; nur die Dunkelheit fürchtet er, weil alle sie fürchten. Er kennt Wut, Lust und Angst – und er zeigt diese Gefühle reflexhaft als Reaktionen auf seine Umwelt. Seine Wut ist ein Signal, doch kein Ausdruck; seine Lust ist eine Begierde, kein Gefallen und keine Liebe; seine Angst ist ein Schutzmechanismus, keine Sorge um sich oder andere.

Als ich die Höhle betrat, wollte ich ihm sagen, wie gut er es habe. Jetzt fehlen mir dafür nicht nur die Worte – es fehlt mir der Sinn. Ich kann ihm nicht vermitteln, wie anders die Welt ist, in der ich lebe. Zuviel von dem, was die Freude und das Leid meines Kindseins ausmachen, erfordert Gedanken und Gefühle, die der Neandertaler nicht kennt. Keiner in der Höhle scheint zu sehen und zu begreifen, dass dieser Junge unzufrieden ist, nicht einmal er selbst. Ebenso wenig werden sie erkennen, dass darin, dass er anders ist, eine Chance liegt, eine Abweichung, eine Leidenschaft, vielleicht ein Talent, das der Gemeinschaft eines Tages von Nutzen sein wird. Er selbst kann es am wenigsten sehen.

Ein letzter Traum, der keiner ist

Ich wache von meinem Tagtraum auf, als der Mathematiklehrer mit seinem Lineal vor mir auf den Tisch schlägt. Der Junge neben mir sieht mich mit einer Mischung aus Schadenfreude und schlechtem Gewissen an, da er mich nicht rechtzeitig vor dem nahenden Lehrer warnte. Dieser dreht mein Heft zu sich, um zu kontrollieren, ob ich alle Aufgaben erledigt habe. Er blättert das Heft weiter und stellt mit Erstaunen fest, dass selbst die nachfolgenden Aufgaben des Mathematikbuchs abgeschrieben und gelöst sind. Anerkennend nickt er und sagt: „Johannes, aus Dir werd' ich nicht schlau. Entweder Du hampelst herum oder Du träumst. Erst ist alles, was man Dir aufträgt, langweilig und überflüssig, dann ist plötzlich vieles im Voraus erledigt. Nur

das Schriftbild ist wie üblich verbesserungswürdig!“ Dann dreht sich der Lehrer um und geht wieder zur Tafel.

Kurz versuche ich, in meinen Steinzeit-Traum zurückzukehren, doch es will mir nicht gelingen. Nun denke ich, dass die Gegenwart, diese meine Zeit, auch nicht schlecht ist. Freilich, meinen Zeitgenossen bin ich zu heftig, zu launisch, zu laut – sie wünschen sich ein anderes Kind, gutmütiger und berechenbarer, und die Enttäuschung darüber, dass ich ihnen den Wunsch nicht erfülle, lassen sie mich täglich spüren. Andererseits bedeutet es, dass auch ich mir etwas wünschen kann. Ich kann die Welt anders denken als sie ist und beginne mit diesem Gedanken, sie zu verändern. Sollen die Füller und Bleistifte unter dem Druck meiner unruhigen Finger doch reihenweise zu Schaden kommen, soll das Papier in meinen Händen doch reißen – es bleibt ein Triumph der Evolution, der Entwicklung der Menschheit wie der meines eigenen kleinen Gehirns, dass ich lesen und schreiben lernte, dass ich mich erinnere und plane, dass

ich für mich und andere denken und fühlen kann.

Heute bin ich – Gott und der Geschichte sei dafür gedankt! – weder ein Eskimo, der nicht im Eis leben will, noch ein Tuareg, der Sand und Steine hasst. Ich bin auch nicht das Kind geblieben, das anderen zu abgelenkt, zu wild, zu wütend war. Ich habe gefunden, was die Biologie eine „ökologische Nische“ nennt, einen Raum und eine Möglichkeit, mein Leben in der Gemeinschaft mit anderen zu leben. Mehr noch: Ich habe getan, was der Homo sapiens seit Jahrtausenden macht – ich habe die Nische, meinen Lebensraum, aktiv mitgestaltet. Ich bin nicht immer glücklich, doch wer ist das schon. Aber ich kann glücklich sein. Das unterscheidet mich, neben vielem anderen, vom Neandertaler. Dass es mich zugleich von manchem Zeitgenossen unterscheidet, ist aus Sicht des Psychologen deren eigene Schuld ...

■ Dr. Johannes Streif

ADHS und Behinderung

Viele Eltern von Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen sind am Verzweifeln, nicht ob der Behinderung, sondern wegen Verhaltensproblemen, die mit dem medizinischen Begriff der erethischen Unruhe bezeichnet werden. Diese erethische Unruhe gilt auch heute noch als schwierig zu behandelndes medizinisches Problem, welches auch häufig zu einer Medikation mit stark wirkenden Medikamenten führt.

Betrachtet man aber kritisch den Symptomenkomplex, die uns solche Patienten anbieten, so drängt sich doch der Gedanke auf, dass auch Menschen mit Behinderung ADHS haben könnten.

Ein Beispiel:

Peter ist in der Klassengemeinschaft kaum tragbar. Er stört permanent, läuft rum, folgt Anweisungen nicht, ärgert die MitschülerInnen. Häufig braucht er eine Auszeit vor dem Klassenzimmer oder im Rektorat. Er wird für das nächste Schulhalbjahr aus Sicherheitsgründen wieder vom Sportunterricht, von Exkursionen, Ausflügen befreit.

Halbjahresbeurteilung

„Ihr Sohn Peter besucht nunmehr die 3. Klasse unserer Schule. Die schweren Verhaltensprobleme Ihres Sohnes haben inzwischen ein Ausmaß angenommen, welches aus pädagogischer Sicht für die Klassen- und Schulgemeinschaft kaum noch tragbar ist. ... Wir müssen Sie darauf hinweisen, dass die Schule die Überprüfung auf Schulfähigkeit Ihres Sohnes erwägt“.

Bei diesem Schüler mit Down-Syndrom könnte man die Überlegung tatsächlich haben, dass er neben seiner chromosomalen Störung des Down-Syndroms auch ADHS haben könnte, und nicht "nur" eine behinderungsbedingte "erethische Unruhe".

Schauen wir uns mal die Literatur an:

Während zum Thema ADHS pro Monat zwischen 40 und 70 medizinische Artikel erscheinen, so sind es zum Thema „ADHS und Behinderung“ ganze 50 in 10 Jahren. Das zeigt sehr deutlich, dass dieses Thema wissenschaftlich sicher vernachlässigt wird.

Betrachtet man die wenigen Arbeiten zum Thema, so finden sich schon in den 1980er Jahren Publikationen dazu. Es existieren auch einige wenige Arbeiten zu dem Thema der medikamentösen Behandlung, und zwar erfolgreiche. Auch die Anzahl der untersuchten Behinderungen ist nicht gering, so gibt es Hinweise für ein ADHS bei: Williams Syndrom, Autismus, Fra X-Syndrom, Di Georgi-Syndrom, Neurofibromatosis, Tuberöse Sklerose, Turner-Syndrom, Klinefelter-Syndrom, Fetaler Alkoholembryopathie, Syringomyelie, Down-Syndrom, Velocardiofaciales Syndrom.

Das heute übliche und gut standardisierte diagnostische Material ist entweder nur mit Einschränkung oder gar nicht für die Diagnostik bei Menschen mit Behinderung geeignet. Daher wird die Diagnose ADHS bei Menschen mit Behinderung häufig weder überlegt noch gestellt.

Wenn es aber nun doch ADHS und Behinderung gibt, wie komme ich dann zur Diagnose und was mache ich therapeutisch?

Neben der klassischen ADHS-Diagnostik, soweit wie behinderungsbedingt möglich, sind Beobachtung und Videoanalytik wichtigste Bausteine der Diagnose. Die Therapieoptionen unterscheiden sich nicht wesentlich von denen nicht behinderter Patienten, wobei natürlich die kognitiven Einschränkungen der Patienten manche Optionen sehr einschränken können. Auch sollte eine medikamentöse Therapie durchaus in Erwägung gezogen werden. Hier steht der Klassiker der medikamentösen ADHS-Behandlung, das Methylphenidat, sicher im Vordergrund, zu anderen Wirkstoffen gibt es deutlich weniger Publikationen und Erfahrungsberichte.

Abschließend noch einmal zurück zu unserem Beispiel-Patienten Peter. Im Rahmen der Syndrom angepassten Diagnostik ergab sich, insbesondere durch die Video-Analytik im Rahmen der Ergotherapie, der dringende Verdacht auf ein ADHS. Auf Grund des drohenden Schulausschlusses wegen „Nicht-Beschulbarkeit“ an einer Sonderschule für geistig Behinderte, entschlossen wir uns gemeinsam mit den Eltern zu einer medikamentösen Therapie mit Methylphenidat.

Hier die Beurteilung am Ende des Schuljahrs:

„Peter ist inzwischen gut in die Klassengemeinschaft integriert, er ist ein verlässlicher Schüler, dem man auch gerne Mitverantwortung für schwächere MitschülerInnen gibt. In diesem Schuljahr hat er in allen Bereichen große Fortschritte gemacht. Im Land-schulheim übernahm er die Verantwortung für Lena (Rolli-Kind) und war eine große Hilfe“.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass auch Menschen mit Behinderung ein ADHS haben können, gerade von der medizinisch/psychologisch/pädagogischen Seite muss an diese Möglichkeit gedacht werden. Die Diagnostik ist schwierig, zusätzliche diagnostische Maßnahmen, wie Video-Analytik, müssen ggf. hinzugezogen werden. Das therapeutische Equipment kann, insbesondere bei den nicht-medikamentösen Maßnahmen, behinderungsbedingt eingeschränkt sein, eine medikamentöse Therapie, auch mit den klassischen ADHS-Medikamenten, ist ebenso eine mögliche Option.

■ Dr. med. Matthias J. Gelb
Arzt für Kinder- und Jugendmedizin/
Ernährungsmedizin(DGE), Systemischer Therapeut
Konsiliarier am SPZ Olgahospital Stuttgart

Sie fragen – Experten antworten

Frage: Haben Sie Erfahrungen mit „Dimethylaminoethanol“ (DMAE, auch Deanol) als alternative Therapieform bei ADHS?

Antwort: In den 50er – 70er Jahren wurde DMAE immer wieder erwähnt, wenn es um alternative und diätetische Maßnahmen zur Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten, Lernstörungen, MCD und ADHS ging. In verschiedenen, überwiegend kleinen Studien, wurde über positive Effekte bei den oben genannten Störungen berichtet.

In keiner Studie war ADHS nach entsprechenden Kriterien eindeutig diagnostiziert, es waren keine randomisierten Doppelblindstudien und die Ergebnisse waren nicht signifikant.

Später wurde DMAE kaum noch erwähnt. Die neuesten Berichte, in denen DMAE erwähnt wird, stammen von 2001, 2003 und 2011 [Neueste Literatur: Dietary and nutritional treatments for ADHD: Current research support and recommendations for practitioners. Hurt E.A., Arnold L.E., Lofthouse N. in Current Psychiatry Reports 13 (5), 323-332) 2011]. Auch hier wird dieser Substanz nur ein „vermutlich geringer Effekt“ zugestanden. Und ob dieser geringe Effekt auch bei einer nachgewiesenen ADHS besteht, bleibt offen.

Resümee: Wie bei vielen, immer wieder erwähnten sogenannten „alternativen Therapieformen“ bleiben diese ihre Wirksamkeit bei einer diagnostizierten ADHS schuldig – kosten aber Geld und Zeit, die für sinnvolle Therapiemaßnahmen genutzt werden könnten!

Stellungnahme zu:

Sie fragen – Experten antworten zu mögliche Ursache für AD(H)S eine Stoffwechselstörung mit dem Namen Pyrrolurie in *neue AKZENTE* Nr. 94.

Sicher ist die HPL (auch KPU, HPU oder Mauve Factor) nicht „die“ Ursache eines AD(H)S. Sie ist in der Schulmedizin ein seit Jahrzehnten umstrittenes Thema.

Unstrittig ist jedoch die Existenz dieser Verbindungen, und es werden bei 40%-47% der Betroffenen mit Lernstörungen und AD(H)S erhöhte HPL-Werte beschrieben.

Der BV AÜK (BV-AH e. V. und BV AÜK e. V. sind zu ADHS Deutschland e. V. verschmolzen) hatte in seiner Mitgliederzeitschrift *die AKZENTE* in 2003 Studienteilnehmer zur Abklärung der HPL (HPU) gesucht. Von den 35 seinerzeit abgegebenen Urinproben konnten bei ca. 30% der Teilnehmer abweichende Werte festgestellt werden (*die AKZENTE* 64/65 aus 2004). Aber es fehlen in der Tat weiterhin randomisierte klinische Studien.

In 2008 ist eine Übersichtsarbeit von Therapeuten, die sich weltweit mit HPL befassen, erschienen. Hiernach wird die HPL als Biomarker für oxidativen Stress bewertet. Die Artikel enthalten neuere Hypothesen und zugleich werden dringend randomisierte klinische Studien gefordert, um die Verbesserung der Symptome von Probanden mit erhöhten HPL-Werten nach der Substitution von Zink und Vitamin B6 zu belegen:

DISCERNING THE MAUVE FACTOR; PART 1 und 2, McGinnis WR, Audhya T, Walsh WJ, Jackson JA, McLaren-Howard J, Lewis A, Lauda PH, Bibus DM, Jurnak F, Lietha R, Hoffer A, *Altern Ther Health Med*, 2008 Mar-Apr;14(2):40-50 und May-Jun;14(3):56-62.

Im Internet als Zusammenfassung abrufbar unter:

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18383989

www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18517107

als Volltext abrufbar unter:

www.riordanclinic.org/research/articles/89024812.pdf

www.riordanclinic.org/research/articles/89024739.pdf

In Zeiten, in denen die klinische Forschung wegen hoher Kosten randomisierter Studien zunehmend in die Domäne der Pharmaindustrie abwandert, Marktinteressen im

Vordergrund stehen und kaum staatliche Förderung stattfindet, bleibt die Forschung entsprechender Therapien zwangsläufig auf der Strecke.

Jedoch ist das Fehlen randomisierter kontrollierter Studien kein Nachweis der Unwirksamkeit („Absence of evidence is not evidence of absence“)!

Aus meiner langjährigen Vorstandstätigkeit im Bundesverband Arbeitskreis Überaktives Kind ist mir bekannt, dass etliche AD(H)S-Betroffene über eine Symptomverbesserung nach Substitution dieser Stoffe berichtet haben. Bereits Anfang der 90er hatte Dr. Roman Lietha, Rapperswil, Schweiz auf einem Symposium unseres Verbandes zu diesem Thema referiert.

Ein Zink- oder B6 Mangel lässt sich – wie auch der Mangel anderer für das Gehirn wichtiger Nährstoffe – ausschließen. Die Diagnostik eines Nährstoffmangels sollte auf den drei Säulen Klinik, Anamnese und Labor basieren. Denn bei der ausschließlichen Bestimmung von Mineralstoffen und Spurenelementen im Blutserum ist zu berücksichtigen, dass hiermit nicht zwangsläufig auch Rückschlüsse auf die zelluläre Versorgung gezogen werden können.

So wird z. B. der Gehirnstoffwechsel nachhaltig durch Zink beeinflusst, da zahlreiche neurochemische Stoffwechselprozesse zinkabhängig verlaufen. Weiterhin wird die Bindung von Neurotransmittern an die postsynaptische Membran durch Vitamin B6 beeinflusst.

In *neue AKZENTE* Nr. 83/2009 wurde der Artikel von Uwe Gröber „Methylphenidat und Zink“ veröffentlicht, welcher auf die Symptome des Zinkmangels hinweist und über die Homepage von ADHS Deutschland e. V. für angemeldete Mitglieder abrufbar ist:

www.adhs-deutschland.de/Portaldata/1/Resources/pdf/6_3_downloads/neue_akzente_83_2009.pdf

Weiterhin finden Sie einen Zinkmangel-Test unter:

www.zinkmangelrisiko-test.de/

■ Renate Meyer

BMX-Coaching bei ADHS – ein therapeutischer Ansatz



BMX-Coach Sven Oliver Schütt

Das Konzept „BMX-Coaching mit therapeutischem Ansatz für die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“

Das Konzept orientiert sich an einer ganzheitlichen Sichtweise. Ausgehend von einer verlässlichen Diagnostik wird der Kontakt zu S.O.S. hergestellt.

Nach ausführlichen Gesprächen mit der Familie wird ein spezifischer „Coachingplan“ für das Kind und seine Familie erstellt.

In einem spezifischen, mit lösungsfokussiertem Hintergrund orientierten **BMX-Coaching** (meist fünf Doppelstunden à 60 min) erlernt das Kind elementare Fertigkeiten wie Balance, Schulung der Motorik, Grenzen erfahren, Selbstbewusstsein, Erfolgserlebnisse, gruppenspezifische Integration. Bei betroffenen Jugendlichen ist ein wichtiger Baustein des BMX-Trainings das Einüben der Selbstbeobachtung. Die hier erlebten und erlernten Erfahrungen kann der Jugendliche mit Hilfe des Coachs in seinem Umfeld positiv umzusetzen lernen.

In den parallel laufenden Elterngesprächen werden konkrete erzieherische Hilfestellungen gegeben sowie Grundlagen zur Strukturierung des Alltagsumfeldes vermittelt. Das Coaching orientiert sich immer dicht an aktuellen Konflikten und am konkreten Alltagserleben des Kindes, des Jugendlichen und seiner Eltern. Aufgrund der ganzheitlichen lösungsfokussierten Sichtweise sind offene und kooperative Gespräche mit Lehrern, Ärzten, Jugendämtern und anderen Hilfsanbietern ein Teil des Coachingplanes.

BMX-Coaching kann durch fachkundige Aufklärung und Verhaltensbeobachtung Begleitung bei einer medikamentösen Behandlung bieten (die in jedem Falle durch einen Arzt einzuleiten und zu überwachen ist) und bei Bedarf durch die enge Zusammenarbeit mit wichtigen Fachstellen kompetent an spezifische Therapeuten (z. B. Ergotherapeuten, Chiropraktiker u. a.) weitervermitteln.

Die Chance zu wachsen

Die Idee, die dahinter steckt: Hyperaktive Kinder lernen, wie sie eine einzige Sache beginnen und auch zu Ende bringen können, statt fünf Dinge gleichzeitig zu probieren und mit allem zu scheitern. Natürlich hängt es nicht zuletzt vom eigenen Verhalten und der Selbsteinschätzung ab. Man braucht schon das Gefühl: „Das schaff’ ich!“ Erste Bestätigungen, zudem in einem neuen Umfeld, tragen nach und nach zum Selbstbewusstsein und der Konzentrationsfähigkeit der betroffenen Kinder bei. Das Kind lernt, wie das, was es kann, langsam wächst, bekommt im Idealfall mehr Mut – und kann möglicherweise mit weniger oder ganz ohne Medikamente gegen Hyperaktivität leben.

Behandlung von ADHS durch die Sportart „BMX“

Das BMX-Training, das Bewegung ermöglicht und die Körperkontrolle steigert, ist für Kinder mit ADHS sehr hilfreich und auch empfehlenswert. BMX fördert Balance, Selbstwertgefühl und schult die Motorik, ganz besonders geeignet bei Konzentrationsschwierigkeiten, geringem Selbstbewusstsein, Unruhezuständen, Verspannung und Rückenschmerzen. Da es ADHS-Kindern schwer fällt, in der Schule stillzusitzen, sollten sie in ihrer Freizeit zu ausgleichender Bewegung motiviert werden. BMX fördert sowohl Freude an der Bewegung als auch ein hohes Maß an Selbststeuerung und -kontrolle. Problematisch an vielen Sportarten ist das Verletzungsrisiko, denn ADHS-Kinder können Gefahren manchmal nicht so gut einschätzen oder verunfallen durch ihre Impulsivität. Gerade bei BMX besteht eine hohe Verletzungsgefahr. Jedoch werden die ausgeübten Tricks professionell angeleitet und stehen unter ständiger Beobachtung, so dass der Trainer jederzeit eingreifen und eine schwere Verletzung vermeiden kann. Bei unfallträchtigen Sportarten sollte das Kind unbedingt einen Sturzhelm und sonstige Sicherheitsausrüstung tragen. Trotzdem sollten ADHS-Kinder unbedingt Sport treiben, da dies ihre Erkrankung positiv beeinflusst. Positiven Effekt bringen Sportarten, die dem Kind Freude, Selbstbestätigung oder Anerkennung bringen. Ungünstig sind Sportarten oder auch Vereine, bei denen das Kind in Wettbewerbsdruck kommt und diesem nicht standhält. Das kann eventuell vorhandene Verhaltensstörungen verstärken. Beim BMX-Training steht die 1 : 1-Betreuung im Vordergrund. Das Umfeld dient zum positiven Feedback.

BMX-Coaching setzt neben BMX-Rädern vermehrt auch Waveboards, da sie die Motorik ungemein gut schulen, für die Arbeit mit therapeutischem Ansatz ein.

BMX-Coaching hat in den letzten 11 Jahren ca. 60 Kinder und Jugendliche trainiert und deren Familien begleitet. Ca. 95 % der Kinder und Jugendlichen können auf eine positive Entwicklung in Schule, Familie und Umfeld, wie auch im Besonderen in persönlichen Eigenschaften, zurückschauen.



Dipl.-Sozialarbeiter, Coach und BMX-Trainer Sven Oliver Schütt

Zitat einer Mutter: „Was haben sie mit meinem Sohn gemacht? Das ist mein Sohn! Ich habe meinen Sohn wieder zurück!“

Zitat eines Kindes: „Sven, du schaust mir ins Herz!“

Zitat eines Lehrers: „Ich habe versäumt, mir ein eigenes Bild vom Schüler zu machen. Jetzt habe ich all meinen Mut zusammengekommen und habe ein paar Schritte zurück gewagt. Nun steht er da und ich muss erkennen, ich habe ihm unrecht getan.“

Zitat einer Ärztin: „Ich habe es schon immer gehasst, die Kleinen mit Tabletten zu füttern anstatt ihnen eine Alternative zu bieten, sich in etwas zu finden und zu identifizieren, anstatt ruhiggestellt zu werden und an den Nebenwirkungen zu leiden. Das Kind wächst zunehmend und die Medikamente sind reduziert. Darüber bin ich sehr erfreut.“

Zitat eines Freundes: „Jetzt habe ich meinen Freund doppelt so cool wie vorher. Nur gesünder.“

Bei 5% der Kinder und Jugendlichen konnte aufgrund verschiedener Gründe, wie z. B. zu schwache Beziehungsarbeit, zu große Hemmschwellen im BMX-Sport, geringe Mitarbeit

der Eltern oder auch finanzielle Engpässe, leider keine Erfolge verzeichnet werden.

BMX-Coaching konnte aber alle an andere professionelle Stellen fachlich weiterleiten und persönlich übergeben.

Zur Person:

Sven Oliver Schütt ist seit 1979 selber auf dem BMX-Rad als leidenschaftlicher Fahrer unterwegs und arbeitet seit 1995 als BMX-Trainer, Veranstalter für BMX und Skatecontests. 2001 gründete er die Firma S.O.S. Coaching- BMX und Skateevents. Er studierte bis 2001 an der Ev. Fachhochschule Bochum Soziale Arbeit. 2002 entwickelte Sven Oliver Schütt das Konzept für das BMX-Coaching mit therapeutischem Ansatz und entwickelte dies stetig in seiner Arbeit mit ADHS-Kindern und seinen BMX-Schülern weiter.

Die Kostenübernahme für das **BMX-Coaching** kann entweder privat abgerechnet, über das Jugendamt als flexible Hilfe mit erlebnispädagogischem Hintergrund finanziert, nach SGB IX § 6 FrühV oder nach Absprache mit dem behandelnden Arzt teilweise von der Krankenkasse übernommen werden.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:
 Sven Oliver Schütt, Staatl. anerk. Dipl.-Sozialarbeiter;
 Coach; BMX-Trainer
 E-Mail: svenschuett@web.de
 Internet: www.bmx-therapie.com
 Telefon: 0179 - 90 28 235
 © 2001 by S.O.S. Coaching



Kinder und Jugendliche beim BMX-Coaching

Ein ADHSler liest einen Artikel dieser Zeitschrift

„20 Jahre Erfahrung mit ADHS-Förderung in Hamburger Schulen“ von Rudolf Abrams, *neue AKZENTE* Nr. 94, 1/2013

Ich hatte bis zum gemeinsamen Abitur (1966) einen ADHS-Klassenkameraden. Da kannte man diese Diagnose natürlich noch nicht.

Für Lehrer und uns Klassenkameraden war Paul* „irgendwie anders.“ Er war auch der Zweitbeste in der Klasse bezüglich Leistungen/Zensuren. Paul und ich haben bis heute Kontakt.

Er hat aus drei Perspektiven nun Erfahrungen mit ADHS: die sehr leidvollen als selbst (und in der Schulzeit unerkannter) Betroffener, anschließend nach seinem Medizinstudium als Arzt und schließlich als Vater von betroffenen Söhnen.

Ihm schickte ich nun meinen Artikel. Er beschrieb mir in seiner Antwort, WIE er den Artikel las – ich wusste nicht, ob ich beim Lesen weinen oder laut lachen sollte: „Ein ADHS-Betroffener liest in seiner Art einen Artikel aus der *neue AKZENTE*.“

Nun geben ja in dieser Zeitschrift immer mal wieder Betroffene humorvoll einen Einblick in ihr Tun und Fühlen. So fragte ich auch Paul:

„Du kannst das, was du geschrieben hast, sicherlich auch mit Humor sehen. Dass sich ADHSler selbst humorvoll auf die Schippe nehmen, wird immer mal wieder in der Fachzeitschrift *neue AKZENTE* gedruckt und macht den Charme dieser Zeitschrift aus. Wie siehst du das, wenn ich deine Beschreibung der Redaktion anbiete?“

Rudolf Abrams

Hier seine Antwort:

„Nichts dagegen, Rudi. Nachdem ich durch unsere Kinder über meine eigene ‚Eigenartigkeit‘ informiert worden bin, habe ich sowieso alles mit Humor genommen, zumal auch meine Frau damit ganz gut zurechtkommt.“

Gruß

Paul

Hier folgt nun die Beschreibung seiner Art der Lektüre des Artikels:

„Hallo Rudi, vielen Dank für Deinen sehr interessanten Artikel. Du hast Dich ja wohl sehr für das Thema engagiert, und offensichtlich hat sich in dem Bereich doch einiges getan. Hoffentlich profitiert auch die Generation unserer Enkel davon.

Deine E-Mail wäre leider fast in der Mail-Flut untergegangen, die sich in der Regel zu Urlaubszeiten bei mir in der Mailbox findet.

Bitte nicht indigniert sein, ich beschreibe nur mein derzeitiges ADHS:

Ich habe aus Interesse so viele Newsletter bestellt (und nicht wieder abbestellt), dass die eigentlich wichtigen Nachrichten zugegebenermaßen immer Glück haben, wenn sie rechtzeitig von mir gefunden werden. Die erwarteten finde ich dann über die Suchfunktion meistens wieder, aber die anderen wichtigen ...?

Also Deine Mail habe ich im Zuge der Bearbeitung unser ‚Klassentreffen-Korrespondenz‘ gefunden.

Ich sah sie und dachte: ‚Das ist ja sehr interessant. Das muss ich unbedingt lesen.‘ Weil ich aber gerade mit etwas anderem beschäftigt war und mir der Text im Moment zu umfangreich schien, um ihn am Monitor zu lesen, habe ich ihn ausgedruckt... und gleich dreimal... weil es mir zu lange dauerte, bis der Drucker reagierte... und weil ich mich ärgerte, dass der Drucker nur in Magenta druckte und mir dabei gleich die entsprechende Druckpatrone leer wurde. Weil es dann für mich zu mühsam wurde, habe ich die ausgedruckten Seiten im Drucker (zusammen mit den anderen mich interessierenden Ausdrucken) als Stapel liegen gelassen – nicht ohne meine Frau über Deinen Artikel zu informieren. Danach habe ich mich vergeblich bemüht, das Druckerproblem zu lösen ... bis Mitternacht.

Meine Frau hat dann wenige Tage später versucht, meine Ausdrücke zu sortieren, den Wust der Ausdrücke Deines Artikels von Mehrfach- auf Einfachausgabe zu reduzieren und dann aus Interesse gelesen und die ihr wichtig erscheinenden Stellen ‚highlightet‘ (guter Ausdruck, nicht?). Dann hat sie die Seiten geheftet und aufs Klo gelegt, da ich dort am meisten Ruhe zum Lesen finde. Heute Morgen um 6 Uhr habe ich dann total unausgeschlafen den Ort aufgesucht und die Seiten gefunden und (trotz meines Ärgers über den Drucker) von vorne bis hinten durchgelesen – und war sehr angetan. Anschließend bin ich aufgestanden und habe mich gleich an den PC gesetzt, um Dir zu schreiben, weil ich das sonst doch nur vergesse.

So, jetzt will ich Frühstück machen. Meine Frau macht ja sonst doch immer zu viel.

Und Dir einen schönen Sonntag.“

Liebe Grüße

Paul

■ Rudolf Abrams

*Name von der Redaktion geändert

Liebe Mitglieder des ADHS Deutschland e. V.,
hiermit laden wir zur

außerordentlichen Mitgliederversammlung
am Samstag, dem 09. November 2013 um 10:00 Uhr in das
Hotel Göller, Nürnberger Straße 96 –100, 96114 Hirschaid

mit folgender Tagesordnung ein.

Einziger Tagungsordnungspunkt ist die Zustimmungserklärung zur Verschmelzung durch Aufnahme des AdS e. V. in den ADHS Deutschland e. V. Während dieser Mitgliederversammlung wird ein Notar anwesend sein, damit der Zustimmungsbeschluss lt. Tagesordnung notariell beurkundet wird.

Begründung:

Bereits im Jahr 2004 wurden erste Versuche zu einer Verschmelzung der führenden ADHS-Selbsthilfeverbände in Deutschland gestartet. Für einen solchen Zusammenschluss gibt es gute Gründe, vor allem die Bündelung der vorhandenen Kräfte. Die Verbände sehen sich gleich großen Herausforderungen und Schwierigkeiten in der Lobbyarbeit, in der Öffentlichkeitsarbeit und in der Vereinsarbeit gegenüber. Für die Lösung dieser Herausforderungen kann ein gemeinsamer Verband mehr für die Mitglieder und die Selbsthilfe bewirken als getrennte Verbände oder eine gemeinsame Dachorganisation. Wir haben alle dieselbe Zielsetzung, nämlich die Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Aufmerksamkeits-, Hyperaktivitäts- und assoziierten Störungen.

Durch eine Verschmelzung erreichen wir mehr Qualität bei gleichzeitig wirtschaftlicherem Einsatz der finanziellen und personellen Ressourcen, um dem Wandel der Anforderungen an die ADHS-Selbsthilfeverbände in Deutschland auch in Zukunft Rechnung zu tragen. Ferner könnten so die Weichen für eine enge und effiziente Zusammenarbeit mit anderen nationalen Verbänden auf europäischer und internationaler Ebene gestellt werden, die von erheblicher Bedeutung für eine erfolgreiche Interessenvertretung gegenüber internationalen Gremien sein wird.

In der Zwischenzeit verschmolzen bereits der BV AÜK e. V. und der BVAH e. V. durch eine Neugründung zu ADHS Deutschland e. V.

Nachdem nun die Mitglieder des AdS e. V. auf ihrer Mitgliederversammlung zugestimmt haben, wieder Verschmelzungsverhandlungen zu führen, freuen wir uns, Sie nunmehr zur Beschlussfassung über die Verschmelzung durch Aufnahme des AdS e. V. in den ADHS Deutschland e. V. einzuladen und hoffen, dass Sie zahlreich zu unserer außerordentlichen Mitgliederversammlung nach Hirschaid kommen können.

Am gleichen Tag lädt auch der AdS e. V. zu einer außerordentlichen Mitgliederversammlung mit derselben Tagesordnung ein. Auch dort wird während der Mitgliederversammlung der Notar anwesend sein, um die lt. Tagesordnung „Beschlussfassung über die Zustimmung zum Verschmelzungsvertrag“ zu beurkunden.

Die Verschmelzung von zwei Vereinen durch Aufnahme des einen in den anderen Verein erfolgt durch die Zustimmung von mindestens drei Vierteln der anwesenden Mitglieder in einer Mitgliederversammlung. Der Abstimmung liegen der Entwurf des Verschmelzungsvertrages sowie die Satzung des ADHS Deutschland e. V. zugrunde.

Der Entwurf des Verschmelzungsvertrages, die aktuelle Satzung und die Beitragsordnung des ADHS Deutschland e. V., der Verschmelzungsbericht sowie die letzten drei Jahresabschlüsse 2010 bis 2012, die Freistellungsbescheide der Finanzämter sowie die Mitglieder- und Ehrenmitgliederlisten beider Verbände liegen in unserer Geschäftsstelle in Berlin (Poschinger Str. 16, 12157 Berlin) zur Einsicht aus.

Wir würden uns freuen, wenn viele Mitglieder unserer Einladung folgen und damit unser aller Engagement für Sie und unser Anliegen unterstützen.



Hartmut Gartzke
(1. Vorsitzender)



Dr. Johannes Streif
(2. Vorsitzender)

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

In Afrikas Wildnis aufgewachsen und trotzdem typischer ADHSler

Anfang der Fünfziger Jahre des vorigen Jahrhunderts war meine Adoptivmutter mit mir als Kleinkind von Deutschland nach Namibia ausgewandert. So kam es, dass ich meine Kindheit und Jugendzeit überwiegend in abgelegenen Ortschaften am Rande der Namib-Wüste erlebte. Ich liebte meine Adoptivmutter über alles und fand es schade, dass sie vollzeitlich berufstätig sein musste. Trotz ihres geringen Verdienstes war sie mit Herzblut Kindergärtnerin. Zu jener Zeit bestand in Namibia keine Sozialversicherungspflicht; jede medizinische Leistung musste selbst erbracht werden, und sogar Alleinerziehende mit geringstem Einkommen erhielten keinerlei finanzielle Unterstützung vom Staat. So lebten wir beide in recht bescheidenen Verhältnissen, waren aber durchaus zufrieden. Anfangs verbrachte ich die Zeit hauptsächlich im Kindergarten. Als Fünfjährige erhielt ich dann die Erlaubnis, mit älteren Kindern abseits des Ortes in den Dünen zu spielen; von Weitem war das Rauschen des Atlantiks zu hören. Die Faszination der Wildnis ließ mich nicht mehr los, und so dehnte ich meine Erkundungs-Streifzüge im Alleingang aus, was mir bald zur beglückenden Gewohnheit wurde.

Nach der Einschulung versuchte ich zunehmend, mich in unserem kleinen Haushalt nützlich zu machen. Vieles spielte sich noch unter freiem Himmel ab, z. B. das Auskochen der Wäsche auf offener Feuerstelle im Hof. Die Wäschestücke wurden anschließend auf dem hellen, feinkörnigen Sandboden ausgebreitet, bis die Sonne sie getrocknet hatte. Das war ganzjährig möglich, denn Regen fiel nur gelegentlich, und Schnee kannte man überhaupt nicht. Unser Gebrauchswasser kam damals schon aus der Leitung – vom Atlantik hergeleitetes Salzwasser. Das Trinkwasser hingegen war gallonenweise bei der Stadtverwaltung abzuholen und gleich cash zu bezahlen. Barfuß pilgerten wir mit unseren Karren los und füllten die Bleicheimer mit dem kostbaren Nass, das wir vorsichtig heimwärts schoben, um nur nichts davon zu verschütten. Einige Jahre später kam dann auch entsalztes/gereinigtes Wasser aus der Leitung.

Probleme mit der Aufmerksamkeit hatten sich bei mir schon im Vorschulalter deutlich abgezeichnet. Als Schulkind wurde es mir dann allmählich schmerzlich bewusst, dass ich irgendwie anders tickte als die Menschen meines Umfeldes. Trotz allen Bemühens war es mir meistens nicht oder nur ganz kurz möglich, meine Aufmerksamkeit gezielt auf das zu richten, was aktuell dran war. Zu meinem Kummer betraf dieses Manko alle Bereiche meines jungen Lebens. Ständig ließ ich mich von Nebensächlichkeiten ablenken, die mir viel interessanter erschienen als das, wo-

mit ich mich zu dem Zeitpunkt hätte befassen sollen. Besonders massive Probleme bereitete mir der Umgang mit Zahlen; sehr oft nahm ich Ziffern in verdrehter Reihenfolge wahr und kam zwangsläufig zu falschen Ergebnissen. Nach dem Unterricht lief ich mit meinem restlichen Proviant vom Schulhaus zur Ortschaft hinaus mit dem Vorsatz, in einsamer Wildnis Hausaufgaben zu machen. Allerdings war für mich die Ablenkung dort nicht geringer als im Klassenzimmer. Ich beobachtete die mir vertrauten kleinen Wüstentiere im Sand und spielte mehr mit ihnen, als mich den Hausaufgaben zu widmen.

Mitunter hatte meine hochgradige Ablenkbarkeit äußerst schmerzhaft und kostspielige Konsequenzen. Als unbezähmbare Kletterliese erlitt ich zwei heftige Stürze aus beträchtlicher Höhe – den ersten schon vor meiner Einschulung. Dabei zog ich mir einen Rippenbruch zu, durch den der linke untere Lungenflügel leicht verletzt wurde. Nach der stationären Behandlung im Ort empfahlen die Ärzte eine klinische Heilbehandlung im Groote Schuur Hospital für Herz-Lungen-Erkrankungen in Kapstadt. Wie jede medizinische Versorgung waren auch Rehabilitationen aus eigenen Mitteln zu finanzieren. Kapstadt lag etwa tausend Meilen von unserem Wohnort entfernt. Mein nach wie vor ständig keuchendes Atmen veranlasste meine darüber zutiefst besorgte Adoptivmutter, einen Kredit aufzunehmen. Dann reiste sie mit mir mehrere Tage lang per Bimmelbahn entlang der Atlantikküste nach Kapstadt (In einem der damaligen Flieger hätte sich laut Arzt die Atemnot noch weiter verschlimmert). Während meines stationären Aufenthaltes im Hospital arbeitete sie als Erzieherin in einem Vorort Kapstadts, bis wir Monate später wieder nach Namibia zurückkehren konnten. Im Laufe meiner Kindheit kamen zu meinen unfallbedingten Klinikaufhalten noch vier weitere hinzu. Eine Operation sowie die mehrmalige schwere Erkrankung an Malaria erforderte jeweils die Behandlung im Krankenhaus, zu deren Finanzierung erneut ein Kredit aufgenommen werden musste.

In der Schule beteiligte ich mich an den freiwilligen Aktionen, brachte jedoch äußerst selten wirklich etwas zustande, weil ich völlig unstrukturiert vorging. Den Überblick konnte ich nicht gewinnen, denn schon gleich zu Beginn verlor ich mich in unwesentlichen Details, die ich für immens wichtig hielt. Ich bewunderte meine Klassenkameraden, die es alle schafften, ihre begonnenen Tätigkeiten erfolgreich zu beenden, während meine Bemühungen im Anfangsstadium stecken blieben. Das machte mich traurig und ärgerte meine Lehrer; dennoch vermochte ich nichts daran zu

ändern: Alle meine redlichen Bemühungen um Verbesserung blieben ohne Erfolg.

Wenn ich mich jedoch aus innerem Antrieb heraus ganz spontan auf kreative Weise betätigte, konnte ich mich zum Erstaunen meiner Mitmenschen über viele Stunden voll darauf konzentrieren, wobei ich alles um mich her ungewollt ausblendete. Kreativität wurde mir zum persönlichen Impulsgeber (und ist es seither geblieben).

Fazit: Obwohl ich ausgesprochen naturverbunden aufgewachsen bin – garantiert ohne Hektik und ohne geringste Reizüberflutung – war mein Leben schon von frühester Kindheit an durchgehend auffallend stark von typischen Verhaltensmustern geprägt, die (leider erst Jahrzehnte später) nach vielen umfangreichen klinischen Untersuchungen eindeutig als Symptome der angeborenen Hirnstoffwechselstörung ADHS identifiziert wurden. Es mag durchaus sein, dass der heute übliche, übermäßige Medikamentenkonsum sowie der zunehmende Leistungsdruck sich extrem negativ auf viele Kinder, Jugendliche und Erwachsene auswirkt und somit bestehende ADHS-Probleme verstärkt. Nicht zustimmen kann ich allerdings einer These von Prof. Dr. Gerald Hüther, Hirnforscher und Neurobiologe an der Universität Göttingen. Nach Hüthers Darstellung normalisiere ein Sommer auf der Alm ohne IT-bedingte Stressoren die hirnbioologischen Abläufe ADHS-betroffener Kinder, so dass die typischen Symptome allmählich von selbst verschwinden würden. Wenn sogar meine gesamte Kindheit in Wüstengebieten dies nicht vermochte, wie sollte das

ein einzelner beschaulicher Alm-Sommer bewirken können? Bei zwei meiner älteren Bekannten wurde vor einiger Zeit ebenfalls ADHS diagnostiziert. Sie waren zwar nicht in Afrika aufgewachsen, aber zu ihrer Kindheit und Jugendzeit gab es auch in der BRD noch lange keine Reizüberflutung, die sich ja erst mit dem privaten Zugang zum Internet mit der ständigen Erreichbarkeit in unserer Gesellschaft etabliert hat. Trotzdem macht auch diesen beiden Seniorinnen ihre ADHS-Symptomatik schon zeitlebens zu schaffen. Demnach ist ADHS doch nicht einfach nur durch einige Monate Internet-Abstinenz abwendbar.

Ohne mein starkes Gottvertrauen hätte ich mich wahrscheinlich schon längst aufgegeben. Ich bin meinem Ehemann von Herzen dankbar, dass er mir in unserer nunmehr über vierzig Jahre währenden Ehe trotz meiner diversen Handicaps stets Wertschätzung erwies, obwohl ich in meinem Berufsleben immer wieder scheiterte. Auch dass unsere längst erwachsenen und beruflich äußerst kompetenten Töchter viel Verständnis für meine Unzulänglichkeiten aufbringen, ist keine Selbstverständlichkeit; dazu hat die wohlwollende Vermittlung meines Mannes wesentlich beigetragen. Ich wünsche jedem ADHS-Betroffenen einen lieben Menschen, der ebenso bedingungslos zu ihm hält und ihn trotz der Handicaps lebenslang wertschätzt.

■ Brita Wagner (verfasst im Mai 2013)
Seeheim-Jugenheim

Ich möchte Ihnen zum Thema ADHS-Erwachsene aus Sicht einer Angehörigen berichten

Liebe Anwesende,
mein Name ist ... und ich möchte Ihnen zum Thema ADHS-Erwachsene aus Sicht einer Angehörigen berichten.

Ich bin Mutter eines erwachsenen ADHSlers (ohne Hyperaktivität). Also: Angehörige eines Betroffenen, aber gleichzeitig auch: selber betroffene Angehörige.

Nachdem ich spontan – wie ADHSler so sind und frei nach dem Motto: erst handeln, dann denken – Herrn Dr. Murphy zugesagt hatte, habe ich mich gefragt:

„Bin ich als selber Betroffene eigentlich die Richtige, aus Sicht einer Angehörigen zu berichten?“

Und ich bin zu dem Schluss gekommen: ja – durchaus! Denn zum Einen: Die Erfahrungen aus den Selbsthilfegrup-

pen zeigen immer wieder, dass erst über die Diagnose der Kinder die Eltern bzw. Elternteile dazu kommen, ihr eigenes ADHS zu entdecken und zum anderen: Ich selber bin erst im zarten Alter von 51 Jahren – mein Sohn sogar noch nach mir – diagnostiziert – und habe damit die Kindheit und Jugend meines Sohnes in völliger Ahnungslosigkeit in Bezug auf „ADHS“ durchlebt.

Und so komme ich bereits zu meinem ersten Anliegen: **frühzeitige Diagnose.**

Der Start meines Sohnes ins Leben begann sehr rasant: Zappelig, unruhig, voller Ungeduld und trotz verschiedenster Verhinderungsversuche kam er als „Frühchen“ auf die Welt. Schreikind, Blähkind, kaum zum Schlafen zu bringen,

zart und anfällig: Babyasthma, Neurodermitis, Nahrungsmittelenverträglichkeiten ...

Bereit, jede Bakterie und jedes Virus herzlich willkommen zu heißen.

Von dem gewaltigen Gefühl der Mutterliebe erfüllt, stand ich oft hilflos und ohnmächtig diesen Situationen gegenüber: Denn als Mutter fühlt man halt nicht nur mit, man leidet mit! Und so war mein Sohn stets mein Sorgenkind.

Während die anderen Mütter voller Stolz von den aus meiner Sicht „gewaltigen“ Fortschritten ihres Nachwuchses berichteten, waren **wir** immer ein Stückchen zurück:

Lisa schläft schon durch!

Niklas greift schon ganz gezielt!

Malte krabbelt!

Dennis hat seine ersten Schritte gemacht!

Florian isst seinen Brei ganz alleine!

Bei uns hieß es: Mein Sohn schlief lange nicht durch.

Von Krabbeln keine Spur.

Motorik: naja ...

Die ersten Schritte mit 18 Monaten.

Und der Brei landete überall, aber selten im Mund.

Ob der durchaus mitleidvollen Blicke entwickelte ich mich zur „Löwenmutter“: stets zur Verteidigung bereit (er ist ja schließlich ein Frühchen ...!) und immer mit dem unterschwelligem Gefühl: **mein Kind ist anders!**

War es Neid oder vielleicht Eifersucht auf diese reibungslosen „Verläufe“, die „Erfolge“ der anderen Kinder?

Deren Mütter standen bei mir nicht sehr hoch im Kurs und so hielt ich mich doch eher zurück, was z. B. die „Sandkasten-Treffen“ angingen. Denn auch hier musste ich feststellen: Während die anderen Kinder neugierig sich und die Spielgeräte ausprobierten, saß mein Kleiner lieber selbstvergessen im Sand und versuchte sich im „Sandkuchenbacken“ (was übrigens eher selten gelang).

Dabei: so ein Sonnenschein! Sein Lächeln konnte – und kann immer noch – Steine zum Schmelzen bringen ...

So anhänglich und so lieb ...

Zeitweise holten wir auf, überholten sogar: „Mein Sohn spricht schon ein paar Worte, einen ganzen Satz. Er braucht keinen Mittagsschlaf mehr. Mein Sohn wirft sich nicht an der Kasse auf den Boden, schreit und trampelt und will Natschi.“

Da auch die Früherkennungsuntersuchungen insgesamt „unauffällig“ verliefen, blieb für mich nichts „Greifbares“.

Es kam die Kindergartenzeit:

Da das Dasein als Hausfrau nicht ausfüllte, ging ich früh in meinen Beruf zurück und so kam mein Sohn bereits mit drei Jahren über die Mittagszeit hinaus in den Kindergarten. Aber auch da das gleiche Spiel: Während die anderen Kinder durchaus sehenswerte Muttertagsgeschenke bastel-

ten, konnte ich doch eher nur rätseln, was es denn nun sein sollte ...

Musikalische Früherziehung: Nach dem dritten Mal bat mich die Pädagogin, doch meinen Sohn abzumelden: Bar jeglichen Taktgefühls würde er immer alle anderen Kinder „durcheinanderbringen“.

Die Kindergärtnerin (so hießen die damals noch) konnte jedoch nichts „Negatives“ – so drückte sie sich aus – finden: Er wäre zwar recht klein und zart im Vergleich zu den anderen Kindern (die ich übrigens inzwischen „Müsli“-Kinder getauft hatte), auch nicht der schnellste oder beweglichste, oft müsse man ihn mehrfach auffordern – aber so lieb und so einfach im Umgang ...

Saß oft alleine mit den Duplos spielend da, aber – wie schön – nicht so wild tobend und schreiend – und im Kinder-Memory wäre er unschlagbar!

Und doch – toben und schreien und wild sein – so manches Mal wäre es mir lieber gewesen; denn auch dieses wunderschöne Lächeln meines Sohnes konnte nicht darüber hinwegtäuschen, dass er nicht „der Glücklichste“ war.

Herzhaftes Lachen, übermütige Freude – so selten.

Und eben „anders“ ...

Und so komme ich auf mein erstes Anliegen zurück: **frühzeitige Diagnose** und möchte mein zweites Anliegen hinzufügen: **Sensibilisierung für das ADS ohne H.**

Wären im Kindergarten die „Auffälligkeiten“ meines Sohnes den Erzieherinnen bewusst, sie über das Störungsbild aufgeklärt, mögliche Auswirkungen bekannt und über Therapiemöglichkeiten informiert gewesen, ich glaube, meinem Sohn – und damit auch mir als Mutter – wäre viel „erspart“ geblieben.

Denn es kam die Schule – und mein Herz blutete weiter: Unaufmerksamkeit, Pünktlichkeit, Ordnung, Vergesslichkeit, Schrift, Rechtschreibung, Langsamkeit, um nur einiges zu nennen.

Auch zu Hause wurden diese Dinge mehr und mehr zum Thema auf dem Weg zum „Großwerden“ ...

Und ich? Ich bekam immer öfter ein schlechtes Gewissen: Müsste ich nicht viel strenger sein?

Mehr nein sagen, konsequenter sein?

Müsste mich mehr kümmern, mehr Zeit für ihn haben?

Was mache ich falsch?

Ich fühlte mich so oft allein gelassen: Weder Kinderarzt, Schule – ja auch der Vater – spürten, was ich spürte und doch nicht so recht benennen konnte: **mein Sohn ist „anders“!!!**

Schulausflüge, Klassenfahrten: kaum einmal, dass ich nicht angerufen und gebeten wurde, mein Kind nach Hause

zu holen – Heimweh, später aber auch körperliche Symptome wie Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen und so weiter ... und so oft krank!

Noch heute bin ich dankbar, dass mein Sohn eine integrierte Gesamtschule besucht hat. Nicht nur, dass er dort trotz so vieler Krankheitstage sein Abitur machen konnte, was er – nach eigener Aussage – wohl an keiner anderen Schule geschafft hätte; nein, vor allen Dingen dankbar für die Strukturen: ein bis zur 10. Klasse unveränderter Klassenverbund mit unveränderten Bezugslehrern, feste Regeln, engagierte Pädagogen. Die Freundschaften, die er dort geschlossen hat, halten auch heute noch.

Aber leider auch dort: nirgendwo der Hauch einer Ahnung, ob nicht evtl. eine Ursache zugrunde lag, warum mein Sohn denn doch „**anders**“ war (ein Lehrer nannte ihn „**apart**“).

Immer mehr auch „dünnhäutig“; nennt man das allgemein sensibel – so würde ich das bei ihm mindestens in die Kategorie „sensibel“ einstufen: Gefühlsausbrüche folgten manchmal nach einem „falschen“ Wort.

Das Zusammenleben mit ihm wurde, gelinde gesagt, nicht leichter ... Zu den altbekannten Übeln wie Schusseligkeit, Unpünktlichkeit, mangelnde Ordnung etc. gesellten sich Stimmungsschwankungen, Streitereien, Ängste, Aggressionen (allerdings nicht anderen, sondern eher sich selbst und Sachen gegenüber) hinzu. Gleichzeitig zog er sich mehr und mehr zurück – ich hatte das Gefühl, ihn oftmals gar nicht zu erreichen. Aber auch hier fand sich wieder eine Erklärung: „die Pubertät“.

Und so durchliefen **wir** die Schulzeit – ausdrücklich sage ich „**wir**“: mein Sohn und ich gegen den Rest der Welt!

Fanden ihn andere „komisch“ – so verstand ich ihn. Kritelten andere an ihm herum – ich stärkte ihm den Rücken. Schimpften andere über ihn – ich nahm ihn in Schutz. Jahr um Jahr machten wir so weiter – mein Sohn und ich. In inniger Verbundenheit – und uns auch gleichzeitig stö-

rend, behindernd ...

Heute ist mir natürlich klar, dass ich meinem Sohn damit keinen großen Gefallen getan habe und – wie es so oft im Leben ist – müsste ich mir sagen: Hätte ich damals gewusst, was ich heute weiß, hätte ich anders gehandelt und handeln können.

Aber im Gegensatz zu mir, die ich mit einem „H“, also mit Hyperaktivität gesegnet bin und offensiv an mir und meinen „Befindlichkeiten“ gearbeitet habe (und noch arbeite), fällt es meinem Sohn auch nach der Diagnose schwer, ADS „für sich“ zu nehmen.

Eher der Pessimist, hochintelligent aber introvertiert, nicht wirklich „lebenspraktisch“, schwierig in allen „Gefühlsdingen“, nach wie vor mit Unordnung, Vergesslichkeit, Unpünktlichkeit usw. kämpfend, trägt er schwer an sich. Und ich mit ihm ...

In vielen Dingen so völlig konträr, ist ein Zusammenleben problematisch. Ist es für mich wichtig, dass alle Dinge ihren Platz haben, da es mich ansonsten „wuselig“ macht, so sieht es bei ihm aus wie nach einem Bombeneinschlag (meine Oma würde sagen: „Da liegt der Kamm bei der Butter“). Spiele ich Mau Mau um des Spielens, also des Spaßes willen, so merkt er sich alle gelegten Karten, denn Ziel ist es ja, möglichst gut zu spielen und zu gewinnen. Ich bin der Tag-, er der Nachtmensch. Bin ich eher locker, nimmt er alles „bierernst“. Ist jedes Husten ein Angriff auf seine Gesundheit – mich lässt Krankheit eher kalt.

Und und und – diese Aufzählung ließe sich noch erheblich erweitern.

Den finanziellen Gegebenheiten schuldend, lebt mein Sohn jedoch weiterhin bei mir und studiert – wen wundert’s – Philosophie und Sport.

Mein Herz blutet weiter ...

Einige Tage mit meinem Sohn Max* – nur Achterbahn fahren ist aufregender

Oder: Auch als Mutter muss ich noch vieles lernen

Max ist 11 Jahre alt, geht in die 5. Klasse des Städtischen Gymnasiums und ist als hyperaktives ADHS-Kind seit dem 2. Schuljahr auffällig. Seit dem 3. Schuljahr bekommt er regelmäßig Medikamente mit dem Wirkstoff Methylphenidat.

Es gibt Zeiten, in denen unser Familienleben relativ gut funktioniert, aber es gibt immer wieder auch Zeiten wie diese:

Montag, 06.05.2013

06:45 Uhr Meine Tochter (13 Jahre) hat Fieber und kann nicht zur Schule. Das Frühstück verläuft ruhig, doch die Schultasche ist so schwer, dass mein Sohn Max (11 Jahre) fast zusammenbricht. Wir überlegen, welche Bücher er zu Hause lassen kann – mal wieder ohne Erfolg: Er besteht darauf, dass alle mitmüssen. Wieder die Diskussion, ob er nicht einige Bücher im Klassenschrank deponieren kann – wieder die Antwort: „Das traue ich mich nicht ...“

Muss noch meine Unterlagen zusammensuchen, da ich selbst heute Unterricht habe. Finde wichtige Arbeitsblätter nicht – na dann muss es eben ohne gehen ...

12:45 Uhr Komme nach Hause, sehe nach meiner kranken Tochter. Immer noch Fieber und Halsweh. Will Tee kochen, Lutschbonbons holen und beim Arzt anrufen, um einen Termin zu vereinbaren.

12:50 Uhr Das Telefon klingelt. Anruf von der Schule: Max hat weinend im Treppenhaus gegessen. Ein Lehrer brachte ihn zum Sekretariat, wo ich ihn nun abholen soll. Ich bin sehr beunruhigt und mache mich sofort auf den Weg.

13:10 Uhr Max zittert und weint. Ich nehme ihn in meine Arme und er erzählt, dass einer seiner Klassenkameraden ihn getreten, ein Bein gestellt und ihn geschubst hat.

Der stellvertretende Schulleiter kommt dazu. Er kennt Max aus dem Deutschunterricht und meint, dass er sehr heftig auf körperliche Attacken reagiert. Nach seiner Meinung scheint Max damit ein Problem zu haben, was andere als „normale“ Balgerei ansehen. Mitschüler würden es so ausdrücken: „Wenn wir nur husten, heult Max schon“. Für Max ist ein solcher Angriff allerdings eine ernsthafte Bedrohung. Er zittert immer noch und ist äußerst beunruhigt. Herr Bartel meint, dass wir die Sache mit der Klassenlehrerin klären sollen. Für ihn ist es kaum möglich, die Rauferei der Klassenkameraden zu unterbinden, schlägt aber vor, ob Max nicht an seiner Angst arbeiten könne, quasi als Desensibilisierungs-Therapie.

Noch eine Therapie?!

13:20 Uhr Zufällig treffen wir die Klassenlehrerin von Max auf dem Schulhof:

Die Geschichte mit dem Treten hat sie schon gehört und wohl auch schon mit einigen der Betroffenen gesprochen. Dass die Angriffe nach dem Gespräch weiter gingen, war ihr neu. Auch sie ist beunruhigt und will am nächsten Tag in der Klasse klären, was genau vorgefallen ist. Eine Idee, wie Max sich verhalten soll, um diese Angriffe zu vermeiden, hat sie direkt nicht. Vielleicht können Klassenkameraden mäßigend auf die Kontrahenten einwirken – wie auch immer...

15:00 Uhr Ausgerechnet heute ist auch noch unser Treffen mit der ADHS-Selbsthilfe-Gruppe. Eigentlich passt mir das heute gar nicht (mit meiner kranken Tochter und Max mit seinem Problem, dass Klassenkameraden ihn angegriffen haben). Dennoch: Alles absagen bringt jetzt auch nichts und ich kann von den anderen Gruppenmitgliedern vielleicht auch ein paar Tipps bekommen, wie ich mich jetzt verhalten

soll – und Max natürlich auch. Außerdem habe ich die Flyer drucken lassen, die ich gern sinnvoll streuen möchte. Auch darüber möchte ich sprechen und hoffe, dass alle beim Verteilen mithelfen. Es wird 15:05 Uhr und statt der erwarteten Gruppenmitglieder kommt eine Teilnehmerin, die ich schon sehr lange nicht mehr gesehen habe. Wir unterhalten uns angeregt und erstellen eine Verteiler-Liste für die Flyer, in denen sich unsere Selbsthilfegruppe (SHG) vorstellt und die ich habe drucken lassen. Sie ist engagiert und freut sich über den Austausch. Doch ich frage mich: Warum kommen die anderen nicht? Warum sagen sie nicht ab? Wir müssen doch so vieles besprechen und haben gemeinsam beschlossen, eine größere Veranstaltung zu organisieren, Flyer zu verteilen und die Presse über unsere Gruppe zu informieren ...?!

18:00 Uhr Mein Mann kommt nach Hause. Er merkt sofort, dass etwas nicht stimmt und an diesem Abend höre ich nicht mehr auf zu erzählen. Schade, dass an einen entspannten Familienabend heute nicht zu denken ist.

Dienstag, 07.05.2013

6:45 Uhr Der Morgen ist etwas entspannter. Wir unterhalten uns. Max isst sein Frühstück und bekommt seine „Kügelchen“. Wie jeden Morgen: 20 mg Ritalin LA. Er ist zuversichtlich, dass er heute nicht geärgert wird.

13:55 Uhr Ich hole Max ab und frage ihn, was die Klassenlehrerin mit ihm besprochen habe. Max weiß nur, dass sie mit ihm und der Klasse gesprochen habe, weiß aber nicht, was nun passieren wird. Ich selbst bin nun auch ratlos.

14:15 Uhr Ergo-Therapie. Max will nicht erzählen, was am Vortag passiert ist, daher berichte ich davon. Die Therapeutin hat bereits mit Max besprochen, wie er sich in Situationen, in denen er sich bedroht fühlt, verhalten kann. Nun ist sie selbst entsetzt, dass die gestrigen Angriffe so massiv waren.

Die Therapeutin sieht auch, dass Max mit der Situation überfordert ist und wir überlegen, ob ein Klassenwechsel für ihn in Frage kommt. Hier wehrt Max aber ab: „Dann bleibt immer noch die Pause ...“.

Ein Schulwechsel? Wäre das eine Lösung? Oder wäre das ein Weglaufen und die Probleme gehen an der nächsten Schule genauso weiter, weil Max immer auf Kinder treffen wird, für die gewalttätige Attacken scheinbar ganz „normal“ sind?

15:30 Uhr Heimfahrt. Im Auto frage ich noch einmal nach: „Hat die Lehrerin wirklich gar nichts zu dir gesagt – wie du dich jetzt besser verhalten sollst oder was jetzt passieren soll?“ Max schreit: „Nein, nein, nein. Das habe ich doch schon gesagt! Jetzt lass mich in Frieden!“ Nun werde ich auch laut: „Wenn du mir nicht richtig sagst, was besprochen wurde, kann ich dir auch nicht helfen!“ Darauf Max in Tränen: „Aber sie hat doch nichts zu mir gesagt. Jetzt hackst du auch noch auf mir herum. Alle wollen mich nur fertig machen. Keiner hält zu mir.“ Seine Tränen fließen nun und er ist verzweifelt. Ich möchte Max so gerne helfen, weiß

aber nicht wie und bin nun auch ratlos. Mir geht der Satz der Ergotherapeutin durch den Kopf: „Ein besonderes Kind braucht eine besondere Schule.“

16:30 Uhr Anruf bei meiner Freundin, deren Tochter auf die Schule geht, die wir für einen Wechsel von Max ins Auge gefasst haben. Sie erklärt, dass es dort sehr engagierte Lehrer gibt, die besonderes Augenmerk auf das Sozialverhalten legen. So sei es ganz normal, dass die Lehrer sich bei den Eltern melden, wenn es in der Klasse (Verhaltens-)Probleme gebe. Es gebe in der Parallelklasse auch zwei Schüler mit AD(H)S. Natürlich gebe es nicht nur Licht- sondern auch Schattenseiten, aber alles in allem sei sie sehr zufrieden mit der Schule und ihre Tochter fühle sich gut aufgehoben. Sinnvoll wäre allerdings zunächst ein Gespräch mit der Schulleitung. Ich nehme mir vor, dieses Thema heute Abend mit meinem Mann und mit Max anzusprechen.

16:55 Uhr Max geht zum Trampolinspringen. Wie immer freut er sich darauf. Er muss aber noch warten, bis er hereingelassen wird, da wir etwas zu früh da sind. Statt zu warten, will er sofort hinein und ist sehr wütend darüber, dass er vor der Turnhalle „stehen gelassen“ wird. Er klingelt „Sturm“ und bekommt als Antwort einen „Stinkefinger“ gezeigt. Nun greife ich ein und Max lässt vom Klingeln ab. Jetzt möchte er nicht mehr zum Sport, sondern nach Hause. Ich setze mich ins Auto und fahre nach Hause – ohne Max.

17:30 Uhr Ich versuche die Klassenlehrerin telefonisch zu erreichen und lande auf dem Anrufbeantworter. Hier bitte ich um Rückruf, da ich gern wissen möchte, wie es in der Klasse für Max nun weiter gehen soll. Ob sie sich wohl meldet?

18:30 Uhr Nach der Trampolin-Stunde ist Max zufrieden, ausgepowert, müde und hungrig. Die Klassenlehrerin hat sich noch nicht gemeldet.

Mittwoch, 08.05.2013

06:45 Uhr Anna geht heute wieder zur Schule. Sie hat eine Klassenarbeit. Beim Frühstück die üblichen geschwisterlichen „Liebesbeweise“. Max möchte zum Bus gefahren werden und trödelt. Anna möchte pünktlich an der Bushaltestelle sein und treibt ihn an, sich ebenfalls zu beeilen, um zu Fuß den Bus noch zu erreichen. Laute Diskussion mit gegenseitigen Beschimpfungen. Ich schalte meine Ohren „auf Durchzug“.

07:30 Uhr Die Kinder sind zur Bushaltestelle gerannt. Nach meiner Berechnung muss es zeitlich noch so eben gepasst haben. Ich räume den Tisch ab und sehe: Max hat heute keine „Kügelchen“ eingenommen. Kein Ritalin, das heißt: Ich muss auf alles gefasst sein!. Hoffentlich schafft er den heutigen Schultag ohne größere Katastrophe. Und ausge-rechnet heute schreibt er eine Klassenarbeit in Englisch.

12:23 Uhr Max ruft an. Englisch war nicht so klasse und möchte jetzt auf der Stelle, obwohl er noch eine Stunde Unterricht hat, abgeholt werden. Ein Klassenkamerad ärgert ihn schon wieder. Ich verspreche, ihn um 13:20 Uhr von der

Schule abzuholen, damit er nicht mit dem Bus nach Hause fahren muss und hier auch noch Ärger bekommt.

13:20 Uhr An der Bushaltestelle spreche ich mit einem Schüler aus der Klasse und frage, was heute mit Max los gewesen sei. Seine Antwort: „Max hat viel geredet und Geräusche gemacht und das hat den Mitschüler geärgert. Der habe ihn dann beschimpft. Weiter habe ich nichts gesehen.“

13:30h Max kommt. Ja, er habe wieder Ärger gehabt und sei getreten worden. In der Pause habe ein Mitschüler ihn provoziert und ständig in sein Ohr geflüstert: „Willst du kiffen?“ Dann wäre es Max zu viel geworden und er habe um sich getreten. Leider hat der dabei den Falschen erwischt und wurde dann von drei Mitschülern „zurückgetreten“. Deswegen hat er sich weinend bei mir zu Hause gemeldet. Jetzt, eine Stunde später, ist er recht guter Dinge und fragt erwartungsvoll, ob sein Schulkamerad Luka auch mitfahren darf. Er darf natürlich und wir bringen ihn nach Hause. Dort verabreden wir mit Lukas Mutter, dass die beiden sich heute noch treffen dürfen, da beide um 17:00 Uhr zum Rudern müssen. Max freut sich sehr auf die Verabredung.

15:00 Uhr Luka kommt, die beiden beschäftigen sich miteinander, und wir kommen pünktlich zum Rudern. Max muss noch seine Schuhe wechseln, geht in die Umkleidekabine und kommt lange nicht wieder. In der Zwischenzeit werden die Rudermannschaften gebildet. Max ist noch nicht da, und seine bisherige Mannschaft sucht schon einen Ersatz. Ich melde mich, um mitzuteilen, dass Max sehr wohl da ist und jeden Moment aus der Umkleidekabine kommen muss. Seine Ruderkameraden äußern enttäuscht: „Jetzt müssen wir doch mit Max rudern.“

Ich selbst bin verunsichert. Wieder eine Situation, in der ich mich eingemischt habe, um für Max einen Platz zu sichern. Eigentlich muss er selbst dafür sorgen, sich mit seinen Ruderkameraden gut zu stellen und ihnen selbstbewusst zeigen, dass er dazu gehört. Stattdessen „verkrümelt“ er sich und ist zu diesen entscheidenden Zeiten nicht anwesend. Dabei ist ein Platz in der Mannschaft doch sehr wichtig für ihn. Oder sollte es ihm nicht wichtig sein? Jedenfalls kann es sein, dass ich mit meiner Intervention nur negative Reaktionen gegen ihn heraufbeschwöre und er als Mutter-söhnchen dasteht. Mir ist jedenfalls gar nicht wohl bei der Sache.

Donnerstag, 09.05.2013 Christi Himmelfahrt (Vatertag)

8:00 Uhr Wir bekommen Kaffee ans Bett gebracht: Max hat sich für seinen Vater eine Überraschung ausgedacht – und die ist ihm gelungen! Mein Mann ist richtig gerührt und freut sich über sein „Vatertags-Geschenk“. Auch ich genieße es, langsam wach zu werden und in Ruhe einen Kaffee zu trinken, bevor der Rummel losgeht. Nach dem Aufstehen decken wir gemeinsam den Tisch, frühstücken entspannt und besprechen, was heute anliegt:

Max hat sich zu einer Jugendfreizeit von unserem Segelclub angemeldet. Zusammen mit drei anderen Jungen (10, 12 und 14 Jahre) passt Max mit seinen 11 Jahren ganz

gut in die Gruppe. Er freut sich und packt voller Optimismus seine Taschen. Zum Schluss nimmt er noch seinen geliebten Wasserball mit. Die Freizeit beginnt um 13:30 Uhr und dauert drei Tage (mit zwei Übernachtungen). Der Jugendwart möchte ganz viel mit den Kindern segeln, aber auch grillen, Fußball spielen, gemeinsam kochen und natürlich auf dem Dachboden übernachten.

13:30 Uhr Max ist guter Dinge, spielt sofort mit einem der Jungen, und wir verabschieden uns für den Nachmittag, bleiben aber in der Nähe. Nach drei Stunden bekomme ich eine Mitteilung von Max per SMS: „Ich will nach Hause. Hole mich ab.“ Ich „simse“ zurück: „Bin in der Nähe. Komme nachher vorbei.“ Es folgen weitere Nachrichten von Max, warum es denn so lange dauert und wann ich denn dann endlich käme.

18:00 Uhr Wir kommen zum Segelclub und Max spielt beim Vereinsheim mit seinem Ball. Die anderen Jungen sind noch auf dem Wasser, kommen aber gerade zum Steg. Max ist wieder froh, denn nun ist er nicht mehr allein. Zum Segeln hatte er wohl keine Lust mehr, denn er war müde, hungrig, und es war ihm auch zu anstrengend. Ein wenig Angst vor dem Kentern hatte er auch. Der Jugendwart beruhigt uns: Max hat sein Boot im Griff und kann alles, was beim Segeln wichtig ist. Er ist nur sehr vorsichtig, da er vor zwei Jahren gekentert war, aber nur, weil sein Vater, der mit im Boot war, einen Fehler gemacht hat. Der Jugendwart schlägt vor, mit den Kindern das Kentern zu üben, sobald die Wassertemperaturen dies zulassen – also eher in den Sommerferien. Max ist inzwischen wieder guter Dinge und spielt mit einem Kameraden Ball.

Freitag, 10.05.2013 (schulfreier und arbeitsfreier Brückentag)

8.00 Uhr Der heutige Tag soll sich einmal nicht um Max drehen. Heute steht eine Einkaufstour mit unserer Tochter zu einem Sportgeschäft auf dem Programm. Darum hat sie uns schon vor einiger Zeit gebeten. Wir genießen die Tour und sind auch beim Einkauf recht erfolgreich.

15:53 Uhr Es kommt eine SMS – aber nicht von Max, sondern von einem Gruppenmitglied unserer SHG, die auch immer sehr engagiert bei der Selbsthilfegruppe mitarbeitet. Sie entschuldigt sich, dass sie nicht bei unserem Treffen am letzten Montag (06.05.) war. Sie selbst und ihre kleine Tochter hatten Röteln und vorab wohl auch schon ihr Sohn, der im gleichen Alter wie Max ist. Auch ihre Freundin, auf die ich ebenfalls vergeblich am Montag gewartet hatte und die ebenfalls sonst sehr engagiert ist, hatte den Termin wohl vor lauter „Schulstress“ ganz vergessen.

18:00 Uhr Zum wiederholten Mal schaue ich auf mein Mobiltelefon: Noch immer keine SMS von Max. Ob es ihm gut geht? Falls nicht, wird er sich auf jeden Fall melden.

22:00 Uhr Noch immer keine SMS. Dann wird Max jetzt wohl schlafen.

Samstag, 11.05.2013

09:00 Uhr Ein Anruf von Max: Er fragt, ob wir ihn schon um 12:30 Uhr abholen können. Der Jugendwart hat die Möglichkeit, an einer Regatta teilzunehmen, und daher endet die Freizeit etwas früher als abgesprochen. Das Abholen ist kein Problem und Max hat dadurch sogar die Möglichkeit, noch an der Übungsstunde vom Ruderclub teilzunehmen.

15:00 Uhr Max ist beim Rudern, doch seine Mannschaft hat einen anderen Jungen „ins Boot geholt“. Max wird zwar vom Trainer gefragt, ob er damit einverstanden sei, doch er ist so enttäuscht, dass er ausge„bootet“ wurde, dass er ja sagt, denn mit einer Mannschaft, die ihn nicht dabei haben will, will er auch nicht mehr rudern. Ich halte mich dieses Mal zurück. Max muss nun zusehen, mit welcher Mannschaft er nun rudern kann. Die Mädchen suchen noch Verstärkung – ihnen fehlt ein dritter „Mann“. „Nein, mit den Mädchen möchte ich nicht rudern“, meint mein Sohn. Ich kann nur noch die Augen verdrehen und versuche, ruhig zu bleiben. Nein – dieses Mal muss Max sein Problem, einen Platz im Boot zu bekommen, selbst regeln. Ich werde mich zurückhalten, setze mich in die Sonne, nehme mein Buch zur Hand und vertiefe mich in meinen Roman.

15:30 Uhr Als ich beim Lesen kurz aufschaue, sehe ich, wie Max in ein Boot einsteigt und rudert. Aha – es geht also auch ohne mich. Irgendwie bin ich ein bisschen stolz auf mich und besonders auf Max.

17:00 Uhr In einem Anflug von Egoismus habe ich zugesagt, mit drei anderen Frauen im Vierer-Boot zu rudern. Da wir 10 km zurücklegen, komme ich erst jetzt zurück und Max hat auf mich warten müssen. Nein, ich habe kein schlechtes Gewissen, sondern sehr viel Spaß am Rudern gehabt. Zufällig treffe ich die Klassenlehrerin von Max auf dem Gelände (sie ist auch im Verein). Wir vereinbaren, beim Elternsprechtag, am kommenden Mittwoch, ein längeres Gespräch zu führen. Das ist für uns beide besser als hier zwischen Tür und Angel ...

Sonntag, 12.05.2013 – Muttertag

07:30 Uhr Ich werde vom Kaffeeduft geweckt – mein Muttertags-Geschenk! Max bringt meinem Mann und mir eine Tasse Kaffee und verkündet, dass er auch schon den Tisch gedeckt habe. Habe ich nicht ein tüchtiges, aufmerksames, freundliches und einfühlsames Kind? Ich bin so stolz auf ihn! Auch wenn es manchmal anstrengend ist – ich würde ihn niemals im Stich lassen und immer zu ihm halten.

12:00 Uhr Meine Tochter hat Besuch bekommen: eine Freundin. Max langweilt sich, er möchte ins Schwimmbad. Weil das Wetter schlecht ist, fahre ich die Kinder ins Hallenbad. Für den kleinen Hunger zwischendurch packe ich Salami-Pizza-Baguettes ein (die sollte es eigentlich zum Mittagessen geben) und Apfelschorle. Gut, dass wir davon immer einen kleinen Vorrat haben.

15:00 Uhr Mein Mann und ich holen die Kinder vom Schwimmen ab, bringen die Freundin nach Hause und fahren zur Oma. Auch sie hat ja heute Muttertag und uns zum Kaf-

feetrinken eingeladen. Als wir ankommen, stehen für fünf Personen vier Kuchen auf dem Tisch. Wer soll das denn bloß essen? Max hat wie immer keinen Hunger und mag nicht ein einziges Stück Kuchen probieren. Er will überhaupt nicht am Tisch sitzen, ist müde, gelangweilt und ist plötzlich verschwunden: Er hat Omas Katzen entdeckt und spielt mit ihnen.

17:30 Uhr Wir sind wieder zu Hause. Alle sind müde und übersatt von der Kuchenschlacht. Nur Max nicht. Er hat jetzt Hunger und möchte „etwas Warmes“, weil er ja kein Mittagessen bekommen hat. Ich bin ziemlich genervt und schlage vor, dass er sich Spaghetti kocht. Da wir ja immer noch „Muttertag“ haben, zeige ich ihm Schritt für Schritt, wie es geht. Meine Tochter verdreht die Augen: „Mama, dass du auch immer vor ihm herumspringst!“ Irgendwie fühle ich mich ertappt: Ja, sie hat wirklich recht ...

Montag, 13.05.2013

11:37 Uhr Max schickt eine SMS: „Ich habe mich entschlossen, ich werde die Schule wechseln“. Da ich heute Morgen Unterricht habe, bekomme ich die Nachricht erst gegen Mittag. Als ich Max frage, was passiert sei, will er wieder „nicht darüber reden“. In Ordnung, denke ich, irgendwann und irgendwie wird er schon etwas sagen, und zur Not frage ich bei der Mutter seines Schulkameraden. Der erzählt irgendwie immer alles.

14:30 Uhr Max hat eine Verabredung mit einem Klassenkameraden. Luis hat auch ADHS und war mit Max in einer verhaltenstherapeutischen Gruppe. Hier haben sie sich mal besser und auch manchmal schlechter verstanden. Luis hatte ebenfalls große Probleme, in der Klasse anerkannt zu werden und wollte auf keinen Fall in der weiterführenden Schule wieder mit seinen ehemaligen Klassenkameraden zusammen sein. Daher kam die Idee auf, dass Max und Luis, da beide am Gymnasium angemeldet wurden, zusammen eine Klasse besuchen könnten. Es hat geklappt und die beiden haben sich vor den Sommerferien häufig getroffen, um die Freundschaft zu festigen. Nach den Sommerferien ist dieser Kontakt jedoch „eingeschlafen“ und ich ging davon aus, dass es wohl alles in Ordnung sei, da sich die beiden ja nun täglich sehen können. Nach ein paar Wochen erzählte Max allerdings nichts Positives mehr von seinem Kumpel Luis. Luis sei frech zu ihm und benutze Schimpfworte wie „Achmet“. Darüber hat sich Max sehr geärgert und den Kontakt zu ihm eingestellt. Meine Einschätzung, dass die beiden nur eine kurze „Beziehungspause“ einlegten, bestätigte sich nicht und sie gehen sich nun seit mehreren Wochen aus dem Weg. Schließlich führe ich ein längeres Gespräch mit seiner Mutter und auch sie findet es schade, dass sich die beiden nicht mehr treffen. Sie erzählt mir noch, dass ihr Sohn ganz im Gegensatz zu Max sich sehr wohl in der Klasse fühle und endlich Freunde gefunden habe. Wir einigen uns, dass wir ein Treffen für die

beiden arrangieren, denn im privaten Rahmen würden die Jungen bestimmt eher wieder aufeinander zugehen können als in der Klasse. Das Treffen soll heute um 15:00 Uhr sein - aber Max weigert sich. Er findet das blöd und mag nicht zu Luis fahren. Da ich keinen Zugang zu ihm finde und ich befürchte, dass das Treffen als Katastrophe endet, rufe ich die Mutter von Luis an und sage ab. Sie findet es auch schade, sagt aber, dass ihr Sohn im Moment ein Treffen mit Max auch nicht so klasse findet.

Wir einigen uns, dass es dann wohl im Moment auch keinen Zweck hat. Stattdessen wollen wir uns ohne die Kinder auf einen Kaffee zusammensetzen und uns austauschen. In drei Tagen wollen wir uns treffen.

Einerseits bin ich froh, dass ich heute Nachmittag nicht wieder nur unterwegs bin, doch auf der anderen Seite finde ich es sehr schade, dass Max dieses Angebot, das ihm eigentlich doch helfen sollte, abblockt.

Mittwoch, 15.05.2013

14:15 Uhr Heute ist Elternsprechtag und mein erster Termin führt mich zur Klassenlehrerin meines Sohnes. Wir hatten ja extra einen Doppeltermin vereinbart, stellen aber dann fest, dass dieses Gespräch immer noch viel zu kurz ist, um in Ruhe zu einem Ergebnis zu kommen. Wir vereinbaren daher ein weiteres Treffen am nächsten Vormittag (hier habe ich zum Glück Zeit), da die Lehrerin dann eine Freistunde hat.

16:45 Uhr Ich bringe Max zum Rudern. Damit ich nicht in Termenschwierigkeiten beim Elternsprechtag komme, vereinbare ich, dass er mit der Mutter eines Ruderkameraden zurückfahren kann. Dadurch kann ich nun entspannt weitere Termine des Elternsprechtags wahrnehmen.

18:15 Uhr Zurück beim Elternsprechtag habe ich ein Gespräch mit der Englischlehrerin. Max hat in der letzten Arbeit nur ausreichend abgeschnitten, weil er sich trotz Hilfsangebot durch die Lehrerin nicht dazu überreden ließ, eine Aufgabe, die er wohl nicht verstanden hatte, doch noch zu bearbeiten. Dadurch fehlten ihm entscheidende Punkte, durch die die sonst ordentliche Arbeit herabgestuft werden musste. Dieses „Abblocken“ sei kein Einzelfall und sie habe es auch schon im Unterricht beobachtet, dass Max sich mit Gruppenarbeit sehr schwer tut und gern zu ihr kommt, wenn mit seinen Klassenkamerad/innen etwas nicht so läuft, wie er es sich wünscht. Die Gefahr besteht, dass seine Mitschüler/innen ihn als eine Petze sehen, da er sehr schnell dabei ist, Regelverstöße bei den Lehrern zu melden. Anregungen, die Probleme zunächst gemeinsam in der Gruppe zu lösen, kann er kaum umsetzen, sondern verweigert dann lieber die Mitarbeit.

Von einer Mutter

Fortsetzung folgt. (*Namen von Redaktion geändert)

ADHS-Symposium in Kassel 12.04.-14.04.2013

Mein Name ist Petra Bayer. Ich bin Mitglied im ADHS Deutschland e. V. und habe zwei betroffene Kinder. Dadurch kam ich zur Selbsthilfegruppe Hambrücken/Bruchsal. Ich hatte die Gelegenheit, bei zwei Regionalgruppenleiterinnen, Sabine Kolb und Kirsten Riedelbauch, im Auto mitzufahren. Um 08:00 Uhr fuhren wir los und überraschenderweise waren die Autobahnen frei. Es war eine sehr angenehme Fahrt.

In Kassel angekommen holten wir meine Tochter Franziska, die in Leipzig studiert, am Bahnhof ab. Wir drei, vor allem ich, freuten uns unheimlich über ein Wiedersehen mit ihr. (Leipzig liegt ja von Bruchsal aus nicht gerade um die Ecke). Anschließend checkten wir im Hotel ein und dann ging es los.

Ein volles Programm erwartete uns, auch die AG-ADHS war anwesend. Dies ist der Zusammenschluss von Kinder- und Jugendärzten, die sich mit ADHS beschäftigen.

Am **Freitag** um **17:00 Uhr** sollte ein Vortrag stattfinden, auf den wir uns schon sehr gefreut hatten. Titel: Politiker mit ADHS. Leider erfuhren wir, dass der Referent, übrigens von der Piratenpartei, nur zwei Tage vorher abgesagt hatte. Schade. Dankenswerterweise konnte so kurzfristig Dr. Johannes Streif, der uns in Hambrücken schon öfters Vorträge gehalten hat, einspringen.

Er referierte für uns über Kommunikation.

Kommunikation zwischen Eltern, Lehrern/Schule und Kommunikation zwischen Eltern und Kindern/Jugendlichen. Er stellte uns Fallbeispiele vor und es wurden Rollenspiele unter Anleitung von Dr. Streif durchgeführt. Die anschließende Diskussion war recht kontrovers. Bekommen Kinder Regeln einfach mitgeteilt und diese werden dann durchgesetzt? Oder ist es besser, mit viel Empathie auf die Kinder einzugehen, viele Erklärungen abzugeben und Diskussionen durchzustehen? In Bezug auf Schule kamen wir zu dem Ergebnis, dass es wichtig ist, beim Schulbesuch selbstbewusst aufrecht und nicht mit eingezogenen Schultern aufzutreten. Kinder mit ADHS sollten sich nicht unbedingt outen. Es ist wichtig, vorher abzuklären, wie die Lehrer dazu stehen. Vor allem bei Schuleintritt. Es besteht sonst die Gefahr, dass die betroffenen Kinder in eine Schublade gesteckt werden (Dr. Simchen).

Abends gab es in einem spanischen Restaurant die Möglichkeit zu essen. Das Personal des Restaurants war jedoch mit dem Ansturm derart überfordert, dass zwischen dem ersten und dem letzten servierten Essen mehr als 2,5 Std. lagen. Die Anwesenden brauchten schon eine gehörige Portion Humor.



Petra Bayer mit Tochter

Am Samstag mussten wir zeitig aus dem Bett, 7:00 Uhr Frühstück.

08:15 Uhr Ankunft Klinikum Kassel. Kirsten hatte Dienst bei der Registrierung.

08:45 Uhr Begrüßung. Die Jugendlichen ab 14 Jahren trafen sich und gestalteten einen Workshop unter der Führung von Hr. Patrik Boerner unter dem Motto: Selbst- und Fremdwahrnehmung. Leider waren noch einige wesentlich jüngere Kinder dabei, so dass das Thema nicht wie geplant aufgearbeitet werden konnte. Für die Älteren etwas schade. Trotzdem war Franziska begeistert.

09:00 Uhr erste Referenten: Dr. Matthias Gelb aus Bretten und Dr. Bernd Wilken. Sie sprachen zu uns über das Thema Behinderung und ADHS. Ein recht großer Prozentsatz von z. B. Kindern mit Down-Syndrom hat laut neuen Studien auch ADHS. Ein Fallbeispiel von Paul belegt, wie sehr auch diese Kinder von MPH profitieren. Paul sollte als nicht beschulbar aus der Sonderschule ausgeschlossen werden. Ein halbes Jahr später hat er sich mit MPH so gut entwickelt, dass er sogar die Verantwortung für ein Rollstuhlmädchen übernehmen konnte.

10:00 Uhr, ganz kurze Pause.

10:30 Uhr Prof. Dr. Holtmann hielt uns einen Vortrag über Affektive Dysregulation (ungebremste Gefühle), d. h. Kinder bekommen Wutausbrüche, Ohnmachtsanfälle, haben sich nicht im Griff, haben eine falsche Wahrnehmung von ihrem Gegenüber. Ist dies noch alles ADHS oder eine neue Diagnose? Es wird im Gehirn eine erhöhte Aktivität der Amygdala (Angstkern) festgestellt. Interpretation: Eigentlich sind die Betroffenen sehr ängstlich, sie erschaffen sich aber zum Schutz eine äußerst aggressive Fassade. Bis zu 20 % der ADHSler leiden unter ADHS-plus, d. h. ADHS plus bipolare Störung (manisch-depressiv) oder ADHS plus Affektive Dysregulation. Die Diagnostik dazu ist sehr schwierig. Behandle ich z. B. die Depression oder das ADHS? MPH darf ja

nicht zusammen mit Antidepressiva gegeben werden. Das Fazit: ADHS steht im Vordergrund, also MPH-Gabe. Sehr wichtig ist eine zusätzliche Psychotherapie des komplizierten ADHS. Auch eine Therapie mit speziellem Licht könnte hilfreich sein.

15 Min Pause.

12:00 Uhr-13:00 Uhr folgte ADHS und Transition (markante Veränderungen oder Übergänge, welche die Jugendlichen bzw. die ganze Familie betreffen). In diesem Vortrag von Dr. Martin Ohlmeier ging es um die Weiterversorgung von Jugendlichen im Erwachsenenalter. Bis vor wenigen Jahren wurde publiziert, dass es ADHS im Erwachsenenalter nicht gibt. Es würde sich in der Pubertät „auswachsen“. Die Zeit belehrte uns eines Besseren. Ca. 30 % der Betroffenen behalten ihr ADHS auch im Erwachsenenalter, mit dem entsprechenden Leidensdruck. Hier beim Symposium wurde uns aufgezeigt, welche Strukturen es zur Weiterbehandlung gibt und wie schlecht die Versorgungslage ist.

Mittagspause

14:00 Uhr Podiumsdiskussion zum Thema Kommunikation zwischen Patient, Familie, Ärzten und Therapeuten. Diesbezüglich wurden gute und schlechte Erfahrungen ausgetauscht und Tipps dazu gegeben. Hurra, Luft, Kopf/Gehirn auslüften.

20:00 Uhr Abendessen. Es gab ein sehr leckeres, warmes Buffet und als Nachtisch mehrere große Eisberge mit Roter Grütze.



v.l.n.r. Vera Schüpferling, Sieglinde Lugert, Petra Peilert, Petra Festini

Sonntag, 9:00 Uhr: Meine Tochter Franziska ging mit den anderen Jugendlichen bis 12:00 Uhr zum Indoor klettern. Für uns Erwachsene referierte Prof. Dr. Braus über ADHS, Stress und Hirnentwicklung. Sein Vortrag war so vielschichtig, mit so vielen Informationen, dass ich nur einige herausgreifen möchte. Die Grundlagen für eine gute Entwicklung

werden in den ersten Lebensjahren gelegt. Wichtig dabei: Familie, persönlicher Kontakt, Empathie, Vertrauen, Selbstbestimmung. Prof. Braus legte großen Wert auf das Vorlesen im Kleinkindalter. In der Pubertät wird das Gehirn umgebaut. Ein Drittel der Synapsen wird abgeschaltet und dann neu zu „Autobahnen“ aufgebaut. Erziehungstechnisch Ruhe bewahren. Videospiele, zu viel konsumiert, sind auf Dauer gefährlich.



Vorstand und Geschäftsführung des ADHS Deutschland e. V.

In der Pubertät ist das Gehirn nicht in der Lage, virtuelle und reale Welt zu unterscheiden. Wochenkontingent z. B. für 15-Jährige 11,1 Std. Es gibt auch positive Computerdinge. Bei Legasthenie können die Buchstaben auf dem Tablett weiter auseinandergezogen werden. Es gibt auch auf das Gehirn sich positiv auswirkende Spiele. Facebook sollte erst in der mittleren Pubertät erlaubt werden. Das Gehirn ist erst mit 25 - 26 Jahren wirklich ausgereift. Es gibt kein Multitasking, warum? Wir haben nur zwei Gehirnhemisphären. Bei mehr als zwei Aktionen gleichzeitig geht die gesamte Konzentration nach unten. Damit schließe ich die Zusammenfassung. Prof. Braus schrieb ein Buch zu diesem Thema, das ich weiterempfehlen möchte. „Ein Blick ins Gehirn, eine andere Einführung in die Psychiatrie“.

Insgesamt kann ich sagen, dass dieses Symposium sehr informativ war, ich bin sehr froh teilgenommen zu haben. Auch Franziska war begeistert, denn es tut so gut, mit anderen betroffenen Jugendlichen aktiv zu sein und sich auszutauschen.

Wir brachten Franziska um 14:00 Uhr wieder zum Bahnhof, zur Rückfahrt nach Leipzig, und fuhren anschließend zurück nach Hambrücken. Auch diesmal hatten wir viel Glück mit der Verkehrssituation. Ein schönes, anstrengendes und lehrreiches Wochenende ging zu Ende.

■ Petra Bayer

Hessen aktuell ...

Neue Landesgruppenleitung in Hessen

Nach meinem kommissarischen Tun für Hessen im letzten Jahr habe ich in der Zwischenzeit – nach der Landesgruppenleiterwahl im April in Kassel – meine Tätigkeit in dieser Position für den Verband aufgenommen. Als Vertreter und somit weitere Ansprechpartner für Hessen wurden Richarda Seidel (RG Brechen) und Jürgen Schaack (RG Großkrotzenburg) gewählt und vom Verband bestätigt. Wir versprechen uns eine gute Zusammenarbeit, auch vor dem Hintergrund langjähriger Erfahrung, eigenen Arbeitsschwerpunkten und unterschiedlichen Interessengebieten.

Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an Uwe Metz, der in den letzten Jahren Hessen betreut und vertreten hat und ein Fortbestehen der Landesgruppe somit ermöglichte.

Bereits im Herbst begann die Mitarbeit zu den Vorbereitungen zum Symposium in Kassel. Mit dem Vorteil durch unsere Regionalgruppe Vorort zu sein, hier der Anspruch an die Jugend, entsprechend an der Organisation für die Jugendveranstaltung mitzuwirken. Nach vielen Überlegungen entschied man sich für die Buchung der Kletterhalle, um hier dem unterschiedlichen Alter der Teilnehmer gerecht zu werden. Während der gesamten Veranstaltung war eine gute Kommunikation unter den jungen Teilnehmern zu sehen, bis hin zu gemeinsamen Unternehmungen und reger Unterhaltung beim Abendessen. Letztendlich kennen sich inzwischen einige von anderen Jugendveranstaltungen; eine positive Entwicklung, die nach weiterer Förderung verlangt. Das Symposium in Kassel, bei hochkarätigen Vorträgen und dem positiven Zusammenwirken verschiedener Organisatoren eine gelungene Veranstaltung mit einem breitgefächerten Publikum aus Elternschaft und allen Fachbereichen.

In Absprache mit dem Verband wurde inzwischen die Mitgliedschaft in der Landesarbeitsgemeinschaft Hessen Selbsthilfe beantragt. Der erste gemeinsame Auftritt fand hier mit einem Infostand am 17. Juni in Kassel auf dem Hessentag statt. Unter dem Motto „come together“ traf sich eine Gruppe von Vertretern der Selbsthilfe Hessen auf dem Aktionstag des Hessischen Sozialministeriums. Nach der Eröffnung durch Herrn Staatsminister Grüttner fand eine Podiumsdiskussion der Sozialpolitischen Sprecher der im Landtag vertretenen Parteien statt mit dem Thema „Leben mit und ohne Behinderung in der Gesellschaft Bildung-Arbeit-Gesundheit im Lichte der UN Behindertenrechtskonvention“. Zu Gast in großzügigem Ambiente des Polizeibistros konnte sowohl der Büchertisch des Verbandes genügend Raum finden, als auch viele spontane Gespräche



v.l.n.r. Thomas Friebe-Grasmäder, Astrid Bojko-Mühr, Heidi Bremer

geführt werden. Hier aber auch unser Erstaunen über die Tatsache, wie viel Informationsbedarf nach wie vor trotz enormer Öffentlichkeitsarbeit weiterhin besteht und mit welcher geringen Anzahl von Schlagwörtern der Begriff ADHS in der Bevölkerung definiert wird. Informationsstände somit eine gute Möglichkeit, außerhalb der „eigenen“ Reihen, Aufklärungsarbeit zu betreiben. Hier auch der Hinweis, dass über die Selbsthilfekontaktstellen der Landkreise meist ein guter Rahmen für Aktivitäten besteht, den man mit geringem Aufwand nutzen kann. Die Kontaktstelle der Selbsthilfegruppen Schwalm-Eder veranstaltet am 27. Oktober den 14. Selbsthilfetag in Borken. Mit ca. 36 Gruppen sind dann verschiedene Verbände aus dem Kreis und der Region Nordhessen vertreten. Die Regionalgruppe Fritzlar-Kassel bemüht sich hier um Mitarbeit in der Vorbereitungsgruppe und der Organisation einer Kinderbetreuung am Aktionstag, um Eltern den zeitlichen Raum zu geben, sich in Ruhe zu informieren. Wir haben außerdem begonnen, Kontakte zu Gruppen und Verbänden zu knüpfen, die in einer Art „Netzwerk Lernen“, gegenseitig informieren und bei grenzüberschreitender Symptomatik entsprechend Ansprechpartner benennen können. Hier beispielsweise zum Autismusverband Nordhessen und den Landesverbänden Legasthenie/Dyskalkulie (BVL, DVLD).

Einige Gespräche wurden inzwischen mit Vertretern von Landesschulamt und Kultusministerium geführt. Nach dem ersten Treffen zur Erarbeitung gemeinsamer Ziele zum Thema „ADHS – Schule Hessen“ ist Anfang 2014 nun eine Klausurtagung geplant. Die ersten Koordinationsplanungen von Seiten des Ministeriums sind angelaufen. Vor diesem Hintergrund wäre ich dankbar für Informationen und Erfahrungswerte auf sachlicher Ebene, um hier nach positivem Start weiter einen guten Weg beschreiten zu können. In nachstehendem Text eine Beschreibung des „Marburger Verhaltenstrainings“, das seit einiger Zeit sehr erfolgreich angeboten wird. Nähere Informationen – auch

zu weiteren Eltern- und Lehrerfortbildungen – sind über das Schulamt in Marburg zu erfragen.

Am 25. September 2013 findet der Vortrag „ADHS und Co im Klassenzimmer“ mit Herrn Prof. Dr. h.c. H. Biegert als gemeinsame Veranstaltung mit der König-Heinrich-Schule in Fritzlar statt.



Veranstaltung „come together“

Hier nun noch einige Wünsche unsererseits, um eine Basis für unsere Arbeit zu finden. Das „Rundschreiben Hessen“ wurde vor Kurzem nach der bestehenden Regionalgruppenliste verschickt. Trotz stetiger Bemühung von Seiten der

Geschäftsstelle sind nicht alle Daten aktuell; wir bitten um Überprüfung und Kontaktaufnahme in eigenem Interesse. Die Definition des Begriffes „Selbsthilfe“ ist jedem bekannt – so hoffen wir auf rege Unterstützung, das Einbringen von Ideen und das Anfordern von Information, wenn Bedarf besteht. Dies mit der Erwartung, in Hessen einen besseren Kontakt untereinander zu erzielen, um situativ Hilfen anbieten zu können und in einzelnen Bereichen zutreffende Informationen auch einzelnen Personen oder Gruppen direkt zukommen zu lassen. Dies vor dem Hintergrund zeitnah, speziell und zielorientiert agieren zu können. Aufgrund der vielen bereits bestehenden Verbandstermine 2013 kann der Fortbildungstermin der Landesgruppe Hessen nur am 23. November 2013 stattfinden. Für 2014 ist die ADHS-Hessen-Tagung am Samstag, 05. Juli in Großkrotzenburg geplant, anlässlich des 5jährigen Bestehens der Selbsthilfegruppe für Erwachsene Großkrotzenburg.

Wir freuen uns auf eine rege Kontaktaufnahme und gute Zusammenarbeit.

■ Dipl.-Des. Astrid Bojko-Mühr, Richarda Seidel, Jürgen Schaack

Das Marburger Training

Das Marburger Verhaltenstraining (MVT) ist für sehr lebhaft, motorisch unruhige und unkonzentrierte Kinder, die in der Schule als „schwierig“ gelten, gedacht.

Das MVT erstreckt sich über das Winterhalbjahr, von den Herbst- bis zu den Osterferien. Es gibt zurzeit mehrere Gruppen in verschiedenen Altersstufen. Die Kinder kommen einmal pro Woche zum Training nach Marburg; eine Sitzung dauert 75 Minuten.

Es werden unterschiedliche Bereiche trainiert:

Entspannung

Für viele Kinder ist es sehr schwierig, zur Ruhe zu kommen. Mit Hilfe von Fantasiereisen lernen sie hier, sich systematisch zu entspannen.

Selbsteinschätzung

Was kann ich gut, wo habe ich Schwierigkeiten? Was denken andere von mir? Was passiert mit mir, wenn ich mich aufrege/mich freue/mir Sorgen mache? Solche und andere Fragen werden mit den Kindern in Übungen bearbeitet.

Selbstbewusstsein

Viele unserer Trainingskinder erleben im Alltag immer nur Misserfolge. Im MVT lernen sie, Probleme selbstständig anzugehen, dass ein Fehler keine Katastrophe ist (man kann ihn ja verbessern) – und dass sie vieles schon ganz gut können. Auf diese Weise wird ihr Selbstbewusstsein gestärkt, und sie sind eher bereit, weiterzulernen.

Umgang mit Wut, Konfliktlösung

Was passiert, wenn ich wütend werde? Wie kann ich mich wieder „abregeln“? Was kann ich noch tun, statt einfach zuzuschlagen? Im MVT werden viele Übungen und Experimente zum Thema Wut durchgeführt. Die Kinder lernen in kleinen Schritten, wie man sich bei einem Konflikt verhalten kann.

Motivation

Das MVT macht fast allen Kindern sehr viel Spaß. Deshalb geben sie sich Mühe und lernen vieles, was sie sonst nicht einmal versucht hätten.

Konzentration und Merkfähigkeit

In spielerischen Übungen werden Konzentration, Ausdauer und das Gedächtnis trainiert.

Ferienaufenthalte

Zu jedem Training gehört ein Ferienaufenthalt. Dort werden Konzentration, Merkfähigkeit, Selbstständigkeit und vieles andere mehr im Rahmen eines attraktiven Ferienprogrammes nochmals trainiert.

Eltern- und Lehrerseminare

Auch Eltern und Lehrkräfte sind mit in das Verhaltenstraining eingebunden. In mehreren Seminaren und Workshops werden Erfahrungen ausgetauscht, Informationen, Tipps und Methoden vermittelt.

Workshop Burnout-Prävention vom 31.05.-02.06.2013 im Kloster Höchst (Odenwald)

Es ist eine bekannte Tatsache, dass sich mitunter ehrenamtliche HelferInnen viel zu sehr engagieren (übermäßiges Verpflichten: *over-commitment*), nicht auf ihre eigene Befindlichkeit achten und sich „regelrecht aufopfern“. Das Ungleichgewicht zwischen **Anforderungen** (*Effort*) und **Ressourcen** (*Reward*) führt mit einer signifikanten Wahrscheinlichkeit zum Burnout-Syndrom.

Für ADSler trifft das hochgradig zu! Erwachsene ADSler werden immer noch zu selten und nicht zeitnah diagnostiziert. Wenn doch, dann oft unter einer falschen Diagnose, Burnout ist eine davon. Im Zusammenhang wird auch oft eine Depressionserkrankung diagnostiziert, die hier die Rolle einer Begleiterkrankung (*Komorbidität*) einnimmt. ADSler haben dann aber bereits eine komplexere Dekompensation durchlebt.

Mit Dekompensation (von lat. *decompensatio* = Unausgeglichenheit, Entgleisung) wird hier z. B. der Zustand eines nicht diagnostizierten ADHSlers benannt, der die Fehlfunktionen, hier der Psyche, nicht mehr ausgleichen kann.

DENNOCH

Die Burnout-Diagnose ist dann schon mal ein Anfang, um medizinische Hilfe in Anspruch nehmen zu können. Dank Internationalem Diagnoseschlüssel (ICD 10; s. u.), obwohl „das Burnout-Syndrom wissenschaftlich nicht als Krankheit anerkannt ist, sondern als ein Problem der Lebensbewältigung aufgefasst wird.“¹⁾

Übrigens nicht allein für Erwachsene ADSler kann medizinische Hilfe bei einem Burnout-Syndrom wichtig sein, auch für Mütter/Väter mit ADS-Kindern, die evtl. auch noch selbst betroffen sind, kann eine Mutter/Vater/Kind-Kur hilfreich sein. Leider wird nicht immer zeitnah reagiert, und schon die Beantragung stellt eine zusätzliche Belastung der überforderten Eltern dar.

Klassifikation nach ICD-10

- Z 73 Probleme mit Bezug auf Schwierigkeiten bei der Lebensbewältigung
- Z 73.0 Ausgebranntsein (Burnout, Zustand der totalen Erschöpfung)

AUF JEDEN FALL

Es kann präventiv nicht schaden, sich auf diese Art der Vorsorge einzulassen. Auch als ADSler!

Auf dem Treffen der Regionalgruppen-LeiterInnen (RG-L) 2012 in Wolfsburg wurde die Bitte vorgetragen, eine Präventionsmaßnahme für unsere engagierten RG-L anzubieten. Und: Frau Dr. Menter hat sich bestens gekümmert. Sie hat nicht nur für die Förderung dieses Projektes Mittel von den Krankenkassen bewilligt bekommen. [Eigenanteil der Teil-

nehmer: 35,- €. „Für’n Appel und ’n Ei!“) Sie hat auch aus eigenen Kurserfahrungen gleich noch ein Konzept für uns gebastelt! Super!

Von diesem Konzept, das hier vorgestellt werden soll, und unseren Erfahrungen profitieren sicherlich dann schon die nächsten Kursteilnehmer im September ...

Definition:

Ein **Burnout-Syndrom** (englisch (to) burn out: ausbrennen) bzw. **Ausgebranntsein** ist ein Zustand ausgesprochener emotionaler Erschöpfung mit reduzierter Leistungsfähigkeit. Es kann als Endzustand einer Entwicklungslinie bezeichnet werden, **die mit idealistischer Begeisterung beginnt** ... und zu psychosomatischen Erkrankungen und Depression oder Aggressivität ... führt.

Psychyrembel klinisches Wörterbuch 261. Auflage, 2007

Das Burnout-Syndrom ist wissenschaftlich **„nicht als Krankheit“** anerkannt, sondern gilt im ICD-10 als ein **„Problem der Lebensbewältigung“**, während es vom „DSM“ (Anm. der Redaktion: amerikanisches Klassifikationssystem) als Form von Depression aufgefasst wird. Es handelt sich um eine körperliche, emotionale und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Überlastung. Diese wird meist durch Stress ausgelöst, der wegen der verminderten Belastbarkeit nicht bewältigt werden kann.¹⁾

DEN RAHMEN der Veranstaltung bildeten lediglich die Essenszeiten! So konnten wir entspannt arbeiten. Den Tagungsraum mit guter technischer Ausstattung haben wir durchgängig nutzen können. Der Kühlschrank wurde immer wieder mit Getränken aufgefüllt! Ein durchweg guter Service. Das Essen war prima, das Quartier passend. In der Freizeit konnte ein Meditationsweg beschriftet werden. Leider hatten wir Regenwetter. Das Jahrhunderthochwasser kündigte sich an!

INNEHALTEN

Jedenfalls habe ich mich kurzfristig entschlossen, daran teilzunehmen und habe es nicht bereut! Dieser Workshop hat mir die Gelegenheit gegeben, innezuhalten, meine aktuelle Situation anzuschauen, Ressourcen wiederzuentdecken. Sich dazu mit RG-L in aller Ruhe austauschen zu können, war sehr wertvoll. Dabei ist mir deutlich geworden, wie dünnhäutig ich bin!

Und das ist für meine ehrenamtliche Arbeit nicht gut! Die ADS-Betroffenen haben es verdient, dass auch ich sowie alle RGL auf uns achten.

WAS HABEN WIR GEMACHT?

In jedem Fall haben wir uns als Personen eingebracht, die auf der Suche nach ihren Ressourcen waren.

Erst kam der **Burnout-Selbsttest!** Schock! Ja, da konnte ich es nun selbst sehen! Ich stehe auf Stufe 3 von 4! Alarm! Ich bin schon ganz richtig hier. 44 - 58 Punkte:

„Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass Sie bereits ein Frühstadium des Burnouts erreicht haben und dabei sind, auszubrennen. Es ist Zeit zu handeln! Im gegenwärtigen Stadium haben Sie hierzu noch Kraftreserven. Diese werden Ihnen nicht mehr zur Verfügung stehen, wenn Sie noch länger warten. Scheuen sie sich nicht, professionelle Unterstützung (z.B. ärztliche oder psychologische Beratung, Coaching) in Anspruch zu nehmen, um Zusammenhänge zu erkennen und grundlegende Dinge in Ihrem Berufs- und Privatleben zu ändern.“²⁾

In der Gruppe haben wir erarbeitet:

Vorbeugendes und Dinge, die die Entstehung eines Burnout begünstigen, aufgelistet und reflektiert.

In Zweiergruppen mit ständig wechselnden Interview-PartnerInnen: Woran erkenne ich, dass ich an meiner Grenze angekommen bin? Grenzen setzen! Wo habe ich bereits erfolgreich Grenzen gesetzt?

Konkret: Verschiedene Elemente der Achtsamkeits- und Meditationsübungen, der Gesprächstherapie nach C. Rogers³⁾, Kennenlernritual, Traumreise, Bild malen – um unsere aktuelle Lebenssituation zu reflektieren. Wir haben auch Friedemann Schulz von Thuns „**Inneres Team**“⁴⁾ konsultiert! Einige haben sich auf ihre Erfahrungen aus der ehrenamtlichen Beratertätigkeit mit diesen Methoden stützen können.

Zur Vorbeugung (und Therapie) raten die Mediziner zu Entspannungs-, Atem- und Meditationsübungen und einigen verhaltenspräventiven Konzepten und Maßnahmen, die man eher der Kategorie „gesunder Menschenverstand“ zuordnen kann. Sie treffen aber nicht den Kern des Problems bei einer ADS-Symptomatik und ersetzen auch keine störungsspezifische Therapie.

PRÄVENTION – schon Ideen bewirken etwas!

Es ging um Ziele als Motivationskraft:

Das Konzept der Selbststeuerung durch effektive Führung der eigenen Person nach Howard Gardner.⁵⁾ **ZIELE** haben die größte Motivationskraft. Sie mobilisieren und fokussieren Energie; sie verhindern das **GEFÜHL DER APATHIE** und steigern die Leistungsfähigkeit. Dagegen kann es bei fehlenden Zielen, Werten, Perspektiven und somit Energiequellen sehr schnell zur **emotionalen ERSCHÖPFUNG**



TeilnehmerInnen des Workshops "Burnout-Prävention"

kommen. Erich Fromm hat darauf hingewiesen, dass wir unsere ganze Energie darauf verwenden, das zu bekommen, was wir wollen. Die meisten Menschen fragen aber nicht nach der Voraussetzung dafür, nämlich zu wissen, was sie wirklich wollen.⁶⁾

Und wir haben ein RESSOURCEN-INTERVIEW⁷⁾, wieder in Zweiergruppen, geführt: Die Ressourcen, die sich in unserem Leben finden lassen, wurden mit den Items: „vorhanden“, „Potential“ und „Ziel“ gekennzeichnet und mit einer Relevanzzuschreibung mit den Ziffern von 0 - 10 versehen. Damit wurde eine wunderbare Quelle für neue Kraft und Freude wieder zum Sprudeln gebracht!

Was gut tat, war auch das Feedback, das jeder von uns bekam. Das war ganz besonders für die ADS-Betroffenen unter uns eine große Hilfe.

Und es blieb noch Zeit, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, die eigenen aktuellen Probleme zu beleuchten ... Herzlichen Glückwunsch an unsere jüngste Teilnehmerin, die aus der Unterstützung durch die anderen direkt Nutzen ziehen konnte.

Das alles wurde abgerundet von den **abendlichen TREFFEN** in unserem Seminarraum, um entspannt zu reflektieren und Erfahrungen auszutauschen.

Im Ganzen ein rundes Konzept, ein rundes Wochenende, zum Innehalten! Danke! Ich werde auf jeden Fall auch nach dem Treffen an mir weiter arbeiten, z. B. einen individuellen Präventionsplan aufstellen und mich wieder mehr mit Musik und anderen schönen Dingen befassen, wie Malen! Versprochen!

■ Erika Freese

Literatur:

1. Ferdinand Jaggi: Burnout – praxisnah.
Georg Thieme Verlag: Stuttgart 2008, S. 6-7
2. Berndt, Frank H.: 30 Minuten gegen Burn-Out.
Offenbach: Gabal 2008, S. 8 ff.
3. Carl Ransom Rogers, US-amerikanischer Psychologe und Psychotherapeut; Entwicklung der klientenzentrierten Gesprächstherapie und Ausbau der Humanistischen Psychologie. Der von Rogers geschaffene klientenzentrierte Ansatz ist heute u. a. sowohl fester Bestandteil der Gesprächsführung im Rahmen von Therapiegesprächen als auch in der generellen Gesprächsführung der alltäglichen pädagogischen Arbeit mit Klienten.
4. Friedemann Schulz von Thun, deutscher Psychologe und Kommunikationswissenschaftler. Miteinander reden 3 – Das „innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt, Reinbek 1998.
5. Howard Gardner: Leading Minds, An Anatomy of Leadership, New York 1995
6. Erich Fromm: Authentisch leben. 5. Auflage, Freiburg im Breisgau 2000, S. 78
7. ISAPP Institut sozialer Arbeit für Praxisforschung und Praxisentwicklung; Hochschule RheinMain University of Applied Sciences Wiesbaden Rüsselsheim

Bericht aus der Eltern-Coaching-Gruppe 2012

Ein Kooperationsprojekt der Elterninitiative Burgwedel und ADHS-Coach und Trainerin Birgit Boekhoff aus Hannover.



Trainerin Birgit Boekhoff

Die Elterninitiative Burgwedel unter der Leitung von Antje Gartzke hat im letzten Jahr erstmals ein Pilot-Projekt in neuer Zusammenarbeit gestartet: Eine Eltern-Coaching-Gruppe für Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 16 und 25 Jahren. Referentin und Leiterin der Gruppe war ich, Birgit Boekhoff, ADHS-Coach und Trainerin aus Hannover.

Dieses Projekt wurde von den Krankenkassen im Rahmen der Selbsthilfe großzügig gefördert, sodass es für die Eltern nahezu kostenfrei blieb.

An acht Abenden à zwei Stunden trafen sich die neun Teilnehmer (Eltern von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 12 und 25 Jahren) mit mir in der Seniorenbegegnungsstätte in Großburgwedel zum Lernen, Arbeiten und Austausch. Da sich nicht genug Eltern von älteren Jugendlichen angemeldet hatten, wurde die Altersgrenze nach un-

ten hin ausgeweitet. Im Verlauf der Gruppenstunden stellte sich jedoch leider heraus, dass diese große Altersspanne keine gute Zusammenstellung war, da die Themen und aktuellen Anliegen der Eltern dann doch stark variierten. Dennoch war es eine produktive Atmosphäre, bei der jeder letztlich für sich profitieren konnte.

Ziel dieser Gruppe war, ein besseres Verstehen des Phänomens ADHS und der damit einhergehenden typischen Verhaltensmuster der Kinder zu erlangen, die Eltern-Kind-Interaktion zu verbessern und die ADHS-bedingten familiären Belastungen und Konflikte zu reduzieren.

Inhaltlich haben wir uns an diesen acht Abenden mit folgenden Themen auseinandergesetzt:

- Neurobiologie (Dopamin): Was geht im Gehirn der Kinder vor und welche Rolle spielt das Dopamin bei den ADHS-typischen Verhaltensweisen und Problematiken der Kinder?
- Aktivierungs-Leistungs-Kurve: Was hat die neuronale Aktivierung mit der Leistungsfähigkeit zu tun und was hat das Ganze mit der Aufschieberitis zu tun (z. B. beim Lernen)?
- „Innerer Motor“ und Umgang mit Impulsivität: Warum kommt es häufig zu Wutanfällen und Ausrastern und wie kann man mit der Impulsivität der Kinder besser umgehen?
- Ordnung: Wie geht Ordnung prinzipiell und wie kann man Ordnung schaffen und besser einhalten?
- Verantwortungsverteilung Eltern-Kind, Rollen und Zuständigkeiten: Was kann ich wann von meinem Kind erwarten und wie kann das gehen, als Elternteil die Verantwortung Stück für Stück an die Kinder abzugeben?
- Gelingende Kommunikation: Wie kann man wirkungsvol-

le Aufforderungen stellen und wie kann man Regeln und Konsequenzen besser einsetzen und durchsetzen?

- Motivieren, führen, Autorität stärken: Wie kann man als Elternteil das Kind motivieren, etwas selbst zu tun und wo ist die Grenze zum schlichten Einfordern?

Die Gruppenstunden beinhalteten immer einen thematischen Input, sowie Gruppengespräche, Übungen, Reflexionszeiten und Austauschrunden.

Für die Eltern war die Gruppenteilnahme wertvoll, da sie vorhandenes Wissen bezüglich ADHS und Neurobiologie vertiefen konnten, neues Wissen erhalten haben und damit ein besseres Verstehen der Verhaltensweisen der Kinder entstanden ist. Sie konnten mehr Gelassenheit im Umgang mit ihren Kindern entwickeln und haben Entlastung erfahren durch neue Strategien für den Umgang mit bestimmten Problemsituationen. Ebenso wurden sie bestätigt in den Dingen, die sie bereits gut machen. Den Austausch mit den anderen Eltern haben alle Teilnehmer als sehr wertvoll erlebt.

Zwei Teilnehmerstimmen zur Gruppe:

„Ich habe beim Coaching noch zusätzliche, wertvolle Informationen über ADHS erhalten. Ich habe gelernt, in typischen Krisensituationen Strategien anzuwenden und erkannt, dass mein Kind schon sehr viel mehr kann, als ich

dachte. Beim intensiven Überdenken von Stresssituationen habe ich diese neu bewertet und ihre Anzahl vermindert. Der Alltag ist befreiter; gut fürs Kind, gut für mich!“

„In der Gruppe fand ein toller Austausch mit anderen Eltern von ADHS-Kindern statt. Auf individuelle Bedürfnisse und Fragen der Kursteilnehmer wurde eingegangen. Obwohl ich gute Vorkenntnisse zum Thema ADHS hatte, sind mir viele Zusammenhänge bewusster geworden. Man merkt sehr schnell, dass die Kursleiterin viel Erfahrung im Umgang mit Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS hat. Sie gestaltet die Stunden methodisch abwechslungsreich, deshalb wurde es nie langweilig.

Mir hat die Teilnahme an der Gruppe sehr gut gefallen.“

In diesem Jahr findet das zweite Eltern-Coaching-Projekt statt. Diesmal für Eltern von Kindern zwischen sechs und zehn Jahren und als Kombination aus 1-Tages-Workshop und zwei anschließenden Coaching-Abenden.

Ich freue mich darauf und bin schon gespannt auf die Begegnungen und Gespräche mit den teilnehmenden Eltern!

Herzliche Grüße

■ Birgit Boekhoff

Courage ist gut, Ausdauer ist besser

Das Jahr 2012 der Erwachsenen-Selbsthilfegruppe Böblingen

Dieser Satz Theodor Fontanes kann als Zusammenfassung über unser Jahr 2012 stehen. Unser Gesprächskreis bietet erwachsenen Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit, sich auszutauschen.

Die herausragenden Ereignisse 2012 waren natürlich die Bundesversammlung in Böblingen, die wir gemeinsam mit der Elterngruppe in Renningen organisierten und die jährliche Mitgliederversammlung im Caritas-Haus Feldberg – Bärbel Sonnenmoser und ich leiten den Landesverband Baden-Württemberg.

Doch bezogen auf unsere Gesprächsgruppe in Böblingen ist Stetigkeit entscheidend: Wir sind ein wichtiger Treffpunkt für die regelmäßig Kommenden und ein Ausgangspunkt für diejenigen, die Information und Rat in einer akuten Lage benötigen.

Gut ist es, dass wir zu zweit sind: Falls es die Situation erfordert, können Bärbel Sonnenmoser und ich die Gruppe spontan teilen, um den unterschiedlichen Gesprächsbe-

dürfnissen gerecht zu werden; für diejenigen, die sich erst seit kurzem mit ADHS auseinandersetzen müssen, stehen die „Basics“ im Vordergrund, die für die regelmäßig Kommenden nicht mehr neu sind.

Was uns als Leitende wichtig ist und wir 2012 deutlich einbrachten, ist nach Möglichkeit bei jedem Treffen einen Impuls an die Teilnehmer weiterzugeben, den wir aus den Fortbildungen, einem Seminar oder der *neue* AKZENTE aufgegriffen haben. Mit großem Interesse wurden etwa Dr. Myriam Menters Ausführungen des jährlichen Treffens in Hirschaid aufgenommen, wie man verhindert, auszubrennen; wir gaben in unserer Gruppe eine kurze Zusammenfassung.

Unsere Erwachsenengesprächsgruppe lebte 2012 von den verschiedenen Elementen, Offenheit für die Gesprächsbedürfnisse, Vorträge und Events sowie beständige Weitergabe von Infos und Impulsen.

■ Uwe Metz

SHG ADHS Hamburg-Mitte „Rückblick“

Im Jahr 2012 blickte unsere Gruppe auf ein 5-jähriges Bestehen zurück. Zeit für mich als Kontaktperson einen kleinen Blick zurück zu starten.

Ich bin auf die Gruppe aufmerksam geworden im Jahr 2008, als ich während einer anderen ehrenamtlichen Tätigkeit auf einem Workshop-Wochenende den damaligen Gruppenleiter kennen lernte. Ich hatte „bewusst“ bis dahin noch nie etwas von ADHS gehört ... Wir kamen schnell ins Gespräch, und er erklärte mir einige Dinge, das Störungsbild betreffend. Ich hatte Interesse und fragte, ob ich mal einen „Schnupperbesuch“ starten könne. Das fand dann auch statt. Man traf sich in einem Cafe, das meiner Ansicht nach ziemlich laut war, sodass ich Schwierigkeiten hatte, allen zuzuhören. Ich war von da an aber nahezu regelmäßig bei diesen Treffen dabei.

Schon in einem der folgenden Treffen fragte mich der Leiter, ob ich ihn mal vertreten könne, da er aus privaten Gründen Hamburg für ein halbes Jahr verlassen müsse.

Ich willigte ein, es waren ja „nur“ sechs Treffen. Das schien mir gut zu bewältigen zu sein. Dass dieses „halbe Jahr“ bis heute andauert, konnte ich nicht ahnen. So hatte ich nun eine Gruppe, durfte mich darum kümmern, anfänglich über die Entfernung hinweg mit dem Gruppengründer, später dann aber als „regulärer, alleiniger“ Ansprechpartner.

Wir haben recht schnell eine andere Lokalität gefunden: Die Musikklaustärke im Cafe und der mangelhafte „persönliche Bereich“ für Gespräche war so nicht länger ein Dorn im Auge.

Mit der Hilfe der örtlichen Institution für Selbsthilfe-Gruppenunterstützung (KISS) war schnell ein ausreichend großer und ruhiger Raum für die Treffen gefunden. Hier sind wir auch heute noch zu finden.

Die Gruppentreffen waren für mich informativ, und ich entdeckte immer mehr Gemeinsamkeiten in meinem Leben ... Während ich mich anfänglich als „nichtbetroffen“ erklärte („jadannpassmal auf, dass Du Dich bei uns nicht ansteckst...“ – so ein Gruppenmitglied im Spaß), bin ich weiterhin „nicht diagnostiziert“.

Ich nutzte zu Anfang die Moderation als Möglichkeit eines Rahmens für einen geplanten Ablauf. Da dies nach Rückmeldung in der Gruppe gut ankam, haben wir es beibehalten.

Nach und nach wurden die Treffen nahezu familiär, und es wuchs der Bedarf nach häufigeren Treffen. Wir haben dann gemeinsam beschlossen, uns im drei-Wochen-Rhythmus zu treffen. Das ist für die Gruppe sehr hilfreich gewesen und hat die Mitglieder insgesamt gestärkt. Auch die gruppenübliche Fluktuation und das Wiederkehren bestimmter

Thematiken wurden gut getragen. Für mich hieß es zudem, einen Vertreter für mich zu finden, denn es kam einmal vor, dass sich berufliche Termine und Gruppentreffen nicht koordinieren ließen. Mit einiger „Hilfestellung“ war meine Suche dann auch erfolgreich.

Im Laufe der Zeit wuchs so die Teilnehmerzahl in den Treffen gelegentlich bis auf 20 Personen an. Da nahm die „Vorstellungsrunde“ schon einen großen Zeitanteil in Anspruch. Die Gruppe war mit dieser Teilnehmeranzahl nicht zufrieden, und wir überlegten eine Lösungsmöglichkeit. Wir haben dann eine Art Vorgespräch für Neulinge an einem anderen Termin (Da könnten Neue ja diese Nervfragen stellen, wie „Wo ist ein Arzt?“, „Wie macht Ihr das mit der Medikation?“ ...) angedacht, und damit war dann auch das „Infotreffen“ geboren. Im Januar 2011 haben wir dann das erste Mal ein solches Infotreffen stattfinden lassen, mit der überwältigenden Teilnehmeranzahl von drei Personen. Da wir in schon seit längerer Zeit einen guten Kontakt zur zweiten Erwachsenen Gruppe in Hamburg hatten und diese zum gleichen Zeitpunkt ähnliche Äußerungen in der Gruppe beobachtet hatte, haben wir kurz danach diese Treffen gemeinsam angeboten.

Inzwischen ist dieses Infotreffen ein wichtiger Anlaufpunkt für unsere vier Erwachsenengruppen geworden, in dem Interessierte wie Betroffene sich über die Arbeit in den Erwachsenengruppen informieren und auch „brennende“ Fragen stellen können. Die Gruppenarbeit wird so von den oben erwähnten „Nervfragen“ entlastet, und die Austauschgespräche innerhalb der Gruppe haben einen größeren Anteil erhalten.

Im gleichen Jahr gründeten wir eine Gruppe für nichtbetroffene Angehörige von ADHSlern, und ich habe mein Interesse zur Mitarbeit in der „Planungsgruppe Hamburg“ bekundet und bin dort mit meinem Vertreter Ansprechpartner der Erwachsenen Gruppe Hamburg-Mitte.

Gruppenmitglieder treffen sich inzwischen auch im privaten Rahmen zum gemeinsamen Essengehen oder zum Kinobesuch und stärken sich so untereinander.

Im Jahr 2012 war zum Gruppengeburtstag leider keine große Veranstaltung möglich. Wir hoffen aber, dass die finanzielle Unterstützung der Krankenkassen diesmal ausreicht, um ein Wochenende mit Workshops vor den Toren Hamburgs stattfinden zu lassen.

■ Andreas Meier

RG Hankensbüttel – Jahresbericht 2012

Der Veranstaltungsreigen begann mit einem von unserer Selbsthilfegruppe gestalteten Gesprächsabend, wie er einmal monatlich stattfindet, im Wechsel mit Vorträgen oder besonderen Angeboten, zu denen wir externe Experten einladen. Einen guten Einstieg bot im Januar der Kurzfilm „Jonny Hurrigan“, der die Schwierigkeiten von Kindern und Jugendlichen mit ADHS in Schule, Freizeit und bei Freundschaften eindringlich vor Augen führte und einen regen Erfahrungsaustausch unter den Anwesenden auslöste.

Stilles ADHS – Was ist das? Mit dieser Frage beschäftigte sich ein weiterer Gesprächsabend. Dagmar Fuchs-Pfeifer, die unsere Gruppe seit Anfang 2012 leitet, gab eine Einführung in die Erscheinungsformen und besonderen Merkmale. Das ADS ohne Hyperaktivität ist weniger auffällig für das Umfeld und in der Regel schwerer erkennbar. Für die Betroffenen selbst kann es jedoch eine erhebliche Belastung darstellen.

Ein wichtiges Anliegen ist uns seit einiger Zeit die stärkere Zusammenarbeit mit Jugend- und Familienhilfeverbänden aus der Region. Auf diese Weise wollen wir die vorhandenen Ressourcen besser nutzen, zum Wohle der Menschen mit Schwierigkeiten in unserem Umfeld. Ganz im Zeichen einer stärkeren Vernetzung stand der Gesprächsabend vor den Sommerferien. Unter dem Motto „Kurze Wege – schnelle Hilfe“ ging es um Hilfsangebote bei Problemen in Familien. Unserer Einladung folgten Mitglieder des Kreisverbandes Legasthenie „LEGI“ und der Regionalgruppe ATUe-ADHS-Team Uelzen des ADHS Deutschland e. V. sowie Vertreter von „Family im Takt“ und BUG-Nord.

Außerdem nahm unsere Landesgruppenleiterin Margit Tütje-Schlicker zusammen mit der Regionalgruppe Sassenburg an dem Erfahrungsaustausch teil.

Im September referierte Dr. Martina Vogts, Therapeutin der Kinderpsychiatrischen Praxis in Wolfsburg, zum Thema „Folgeerkrankungen ADHS-betroffener Kinder, Jugendlicher und Erwachsener“. Dabei beschrieb sie eindringlich den negativen Kreislauf, der sich nicht selten durch das Leben der Erwachsenen mit ADHS fortsetzt, wenn die psychischen Folgen von ADHS nicht frühzeitig erkannt und wenn nicht Möglichkeiten genutzt werden, negativen Folgen entgegenzuwirken und die Stärken, Talente und Fähigkeiten der Menschen mit ADHS zu unterstützen und zu fördern. Die Konfrontation mit sich selbst als „anders“ fängt meistens in der Grundschule an. Einige Kinder machen bereits im Kindergarten negative Erfahrungen – im Kontakt mit anderen Kindern ecken sie an, in der Gruppe sind sie schwerer „führbar“ als andere Kinder. Je nach eigener Stabilität und der Stabilität der Familie können sich bereits im

Vorschulalter psychische Störungen als Folgen von ADHS entwickeln.

Je älter die Kinder werden, so erklärte Vogts, desto schwieriger kann es für sie werden. In der Pubertät eskaliert es häufig in allen wichtigen Bereichen. Die Jugendlichen fühlen sich allein gelassen und werden sehr anfällig für Ängste, Depressionen und Sucht. Es kommt häufig zu Selbstverletzung und Aggressivität. Das Fazit von Dr. Vogts: Diejenigen, denen es gelungen ist, ihre Schwächen zu akzeptieren und ihre Talente einzusetzen, sind meistens in der Lage, sehr glücklich und erfolgreich zu leben. Die wichtigste Voraussetzung, die Fähigkeiten erfolgreich nutzen zu können, ist jedoch eine gesunde Seele. Dazu gehört eine gehörige Portion Selbstbewusstsein. Fehlt beides, ist es wahrscheinlich, dass man psychisch krank wird.

Beim Novembertermin hieß es dann: Ein Therapiezentrum stellt sich vor. Frau Dr. Marx-Ottmüller erläuterte die diagnostischen und therapeutischen Methoden und Vorgehensweisen ihres multiprofessionellen Teams in der Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie in Lüchow-Dannenberg bei der Aufmerksamkeitsstörung mit und ohne Hyperaktivität. Anhand theoretischer Überlegungen und zahlreicher anschaulicher Beispiele aus ihrer Praxis vermittelte die Referentin interessante und hilfreiche Einblicke in ihre Arbeit.

Unser größtes Projekt in 2012 war ein vierstündiges Abendseminar zum Thema „Chancen und Risiken des Internets“ für zehn- bis zwölfjährige Kinder und deren Eltern, das wir in Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Hankensbüttel organisiert hatten.

Am Anfang unserer Planungen stand die Tatsache, dass Kinder und Jugendliche wie selbstverständlich im Internet unterwegs sind, sich der Gefahren aber oft wenig bewusst sind und auch viele Eltern nicht genau wissen, was ihre Kinder da eigentlich machen. Dieses Thema betrifft einen Großteil der Kinder und Jugendlichen. Kinder mit ADHS sind dabei besonders anfällig für das Suchtpotenzial, das von Computerspielen oder sozialen Netzwerken ausgeht.

Gute Kenntnisse, so waren wir überzeugt, sind der erste Schritt, der allen Beteiligten hilft, Risiken aber auch Chancen des Internets zu erkennen.

Geleitet wurde das Seminar von den Medienpädagogen Cornelius Scheier und Maik Rauschke, beide erfahrene Medien-Trainer im Bereich Braunschweig. Scheier traf den Nerv der jugendlichen Teilnehmer, indem er an ihre Erfahrungswelt anknüpfte, sie als Experten einband und anhand von kleinen Filmsequenzen die kritischen Punkte im

Umgang mit Internet, Facebook und Co. aufgriff. Auch der Umgang miteinander im Internet-Stichwort – Cybermobbing – wurde behandelt und stieß auf großes Interesse bei den Schülern.

In der Parallelveranstaltung für die Erwachsenen stellte sich Referent Maik Rauschke ganz auf die Anliegen und Fragen der Eltern ein, die naturgemäß andere waren als die der im Internet-Zeitalter aufgewachsenen Kinder. Dabei wurde immer wieder deutlich, wie wichtig es ist, dass Eltern Interesse zeigen und sich bemühen, mit ihren Kindern gemeinsam die neuen Medien zu erlernen und zu erleben. Gegenseitiges Vertrauen und miteinander reden sollten dabei ebenso selbstverständlich sein wie das Verabreden und Einhalten konkreter Regeln und zeitlicher Begrenzungen für den Medienkonsum. Eine ähnliche Veranstaltung würden sie sofort wieder mitmachen, lautete die einhellige Meinung in der Abschlussrunde, zu der alle Teilnehmer, Eltern wie Schüler, zusammengekommen waren. Für Rauschke und Scheier war es das erste Mal, dass sie ein Seminar für Eltern und Schüler parallel anboten. Auch sie fanden dieses Konzept und den Austausch, der sich da-

durch ergab, sehr reizvoll und lohnenswert.

Neben den beschriebenen öffentlichen Veranstaltungen gab es natürlich noch viele weitere Kontakte und Gespräche „im Hintergrund“, zum Beispiel per Telefon, in denen vor allem unsere Gruppenleiterinnen Bettina Dralle und Andrea Tellermann-Eschert Beratung und Hilfe leisteten. Die Mitglieder unserer Selbsthilfegruppe ihrerseits holten sich immer wieder Anregungen durch die Teilnahme an Veranstaltungen, zu denen andere Regionalgruppen oder Organisationen eingeladen hatten. Der Austausch mit anderen Gruppen stellt eine Bereicherung dar und erleichtert uns die Arbeit sehr.

Auch wenn wir mit manchen unserer Angebote gern mehr Menschen erreicht hätten, so erfüllte uns die Erfahrung mit Zufriedenheit, dass gerade bei nur wenig besuchten Treffen die Gespräche eine ganz besondere Qualität und Intensität erreichten.

■ Marion Buchholz

Regionalgruppe Mönchengladbach, ADHS-Selbsthilfegruppe Lichtblicke

ADHS – ein Familienthema: Eltern & Kind Training „MAX“

Wir möchten auf diesem Wege die Gelegenheit ergreifen und Ihnen gerne unser neues Projekt Eltern & Kind Training „MAX“ vorstellen.

Auch, wenn es für AD(H)S-Betroffene häufig eine Herausforderung ist, lange Texte zu lesen, möchten wir an dieser Stelle aber trotzdem ausführlich über die Entwicklung und unsere Gedanken zu dem Projekt berichten.



Das Outdoor-Training

Vor nunmehr fünf Jahren wurde bei mir ein Burnout diagnostiziert. Zu dieser Zeit habe ich noch selbständig gearbeitet und unseren kleinen ADHS-Wirbelwind erzogen. Ich habe für ihn gekämpft, Therapien organisiert und begleitet und mit ihm täglich nahezu ein Bewegungsspensum eines Leistungssportlers absolviert. Meinen Mann, der häufig nicht anwesend war, organisierte und strukturierte aus der Nähe und Ferne und erledigte nebenbei eben alles, was Firma Familie erfordert. Nach der Diagnose wurde mir eine Kur verwehrt. Ich habe mich dann in eine ambulante Therapie begeben, die aber bei mir nur bedingt half. Resultat war, dass ich wieder leisten konnte, mein „Akku“ aber nur unzureichend aufgefüllt werden konnte. Nach wie vor erreichte ich immer wieder den Punkt, mich ständig an meiner Leistungsgrenze zu bewegen oder diese sogar zu überschreiten.

Mit diesem Zustand konnte ich mich nicht zufrieden geben und fand Alternativen. In einer Praxis für Naturheilkunde lernte ich unter anderem Frau Frebel kennen. Nach einigen Gesprächen mit ihr entschloss ich mich, zusätzlich eine Therapie bei ihr zu machen. Da habe ich zunächst einmal gelernt, wie ich mich selber besser wahrnehmen kann und

was verschiedene Verhaltensweisen von anderen bei mir selbst auslösen. Sie schlug mir im Verlauf ein Seminar aus ihrem Programm des therapeutischen Wanderns vor, das speziell auf Burnout-Patienten ausgerichtet war.



Teilnehmer beim Training

Während des therapeutischen Wanderns habe ich wieder neu gelernt, klarer Grenzen zu setzen, mich auf mich selbst zu konzentrieren, zu fühlen, was gut und was eben weniger gut für mich ist, loszulassen und zu entspannen. Das Resultat dieser Therapie war, dass es mir nicht nur viel, viel besser ging und (immer noch) geht, sondern, dass es auch innerhalb der Familie viel entspannter, ruhiger und auch sehr viel lustiger zugeht. Dadurch, dass ich klarer, aber liebevoll Grenzen gesetzt habe, mich ernster nehme, Verantwortlichkeiten dort lasse, wo sie hingehören und viel entspannter geworden bin, haben sich auch in gleicher Weise die ADHS-Symptome bei unserem Sohn abgeschwächt. Nicht, dass er kein ADHS mehr hätte (das wollte er auch gar nicht, denn er liebt es!), aber der Umgang mit seinem ADHS ist ganz anders geworden, nicht mehr vordergründig, nicht mehr schwierig oder nervig, sondern vielmehr einfach zur Person gehörend, oft eben doch anstrengend, aber auch liebenswert, originell und einfach eben ER.

Das alles heißt natürlich nicht, dass unser Sohn keine Therapien aus diesem Grunde mehr benötigt oder gewisse Rahmenbedingungen in der Schule, sondern es heißt, dass all dies nicht mehr im Vordergrund steht, auch über symptombedingte „Missgeschicke“ herzlich gelacht werden kann, weil nun einmal jeder so ist, wie er ist. Und das ist auch gut so. – Das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl sind bei unserem Sohn und mir gestiegen!

Nachdem ich diese positiven Erfahrungen mit Dorit Frebel gemacht habe, habe ich sie im Sommer letzten Jahres zu uns in die Selbsthilfegruppe nach Mönchengladbach eingeladen. Als Thema hatten wir Entspannung und Stressreduktion. Nach einer kurzen Gesprächsrunde hat Frau

Frebel auch praktisch mit uns gearbeitet. Alle Teilnehmer waren so begeistert, dass Frau Frebel noch im Herbst 2012 einen Tagesworkshop „Wieder zur Ruhe kommen“ für Eltern von ADHS-Kindern in der Vulkaneifel durchgeführt hat, der alleine durch die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe sofort ausgebucht war.

Der Workshop war ein voller Erfolg. Gezeigt hat sich für uns aber ganz klar, dass zum Familienerfolg ein Arbeiten mit Eltern und Kindern notwendig ist. Davon bin ich heute zu tiefst überzeugt.

Die Natur als Rahmen und Therapieort bietet sich hervorragend für Familien mit ADHS-Betroffenen an. Ich, als Mutter eines ADHS-Kindes, habe es auf dem ganzen langen Weg der Therapien häufig für sehr schwierig erachtet, Erlerntes entsprechend und nachhaltig umzusetzen. Manchmal ist überhaupt nicht klar, warum einige Wege nicht funktionieren. Die Kinder haben in ihren Therapien ihre Ziele, die Eltern werden in Elterntrainings und Selbsthilfegruppen informiert, geschult und unterstützt. Schwierig ist es aber häufig, außerhalb einer entsprechenden Psychotherapie, die gesamten Beteiligten zum Weiterarbeiten zu ermutigen. Da es solche Möglichkeiten für Familien kaum in unserer Region gibt, und Frau Frebel die Qualifikation und die Freude am Arbeiten mit ADHS-Familien hat, hat sie in Zusammenarbeit mit uns das Eltern & Kind Training „MAX“ entwickelt.

Bevor Frau Frebel die Fortführung des Artikels übernimmt, um Ihnen die Inhalte, Ziele und das Team des Projektes vorzustellen, möchte ich mich an Sie, liebe Leserinnen und Leser, wenden und fragen, ob jemand eine Idee, die Möglichkeit oder die Erfahrung hat, wie wir für unser Projekt weitere Sponsoren finden können, damit auch Teilnehmer, die nicht über die finanziellen Mittel verfügen, an diesem Projekt teilhaben können. (Die üblichen Kontakte wie die örtlichen Krankenkassen, Jugendämter und Pharmavertreter, AWO, Caritas und Lebenshilfe sind von uns angeschrieben worden.) Wir sind für jeden Tipp dankbar.

Bedanken möchten wir uns aber heute schon an dieser Stelle bei der AOK und der BKK für ihre Unterstützung im Rahmen der kassenindividuellen Projektförderung sowie bei der Firma Shire für ihr Sponsoring des Projektes.

Was Frau Becker-Ahrens in ihrer eigenen Familiengeschichte beschrieben hat, kennen sicherlich die meisten Angehörigen von AD(H)S-Betroffenen. Wie für Frau Becker-Ahrens auch, ist es für viele Familien die größte Schwierigkeit, Erlerntes auch entsprechend im Alltag umzusetzen. Mitunter klappt das am Anfang recht gut, nach einer Zeit jedoch schleichen sich alte Muster und Verhaltensweisen wieder ein.

Für mich sind die Erfahrungen in der Therapie mit Betroffenen und Angehörigen von AD(H)S-Betroffenen der Grund gewesen, das Eltern & Kind Training „MAX“ zu entwickeln und mit meinem Team umzusetzen. Es richtet sich an Familien, in denen Probleme im Verhaltensbereich ein Thema sind, wie zum Beispiel Schwierigkeiten im Umgang mit Wut und Frustrationen oder ein eingeschränktes Selbstwertgefühl bei Kindern, die immer wieder zu Außenseitern werden oder sich als Probleme im Lernbereich äußern.

Die Workshops bestehen aus 5 Modulen:

- Klare Regeln – „Liebevoll und konsequent“
- Stressreduktion – „Wieder zur Ruhe kommen“
- Struktur des Alltags – „Entspannter den Alltag meistern“
- Umgang mit Wut und Frustration – „Grenzen wahrnehmen“
- Hausaufgaben und Konzentration

Die thematisch aufeinander aufbauenden Tagesworkshops unterstützen durch erfahrungsorientiertes Lernen und stressreduzierende Interventionen die Umsetzung der Kursinhalte im Alltag.

Das Eltern & Kind Training „MAX“ verbindet methodisch erlebnistherapeutische, traumatherapeutische und familien-systemische Elemente mit der körperorientierten Psychotherapie. Im Vordergrund stehen Ressourcen und lösungsorientiertes Arbeiten mit dem Ziel, die Selbstregulationsfähigkeit der Kinder im Hinblick auf ihre Impulsivität hin zu verbessern, die positiven Wahrnehmungen im Alltag mit den Kindern zu fördern sowie die Lebensqualität aller Beteiligten nachhaltig zu verbessern.

Das Training ist als Outdoor-Training konzipiert und findet

abseits der alltäglichen Umgebung im Sauerland oder in der Vulkaneifel statt. Uns ist eine individuelle Arbeit mit den Familien wichtig, deshalb ist die Teilnehmerzahl begrenzt. Am Vormittag ist das Training aufgeteilt in je eine Eltern- und eine Kind-Gruppe. Die Kindergruppe wird von zwei Trainern betreut. Mirko Graf ist unser Wanderführer und leitet die erlebnispädagogischen Inhalte in der Kindergruppe in Zusammenarbeit mit Andrea Heyny (Dipl. Sozialarbeiterin und systemische Beraterin). Sie unterstützt die Kinder vor allem in ihrer Selbstwahrnehmungs- und Regulationsfähigkeit.

Die Erwachsenen werden am Vormittag von mir betreut. Hier werden umsetzbare Verhaltens- und Reaktionsweisen der Eltern erarbeitet und erfahrbar gemacht. Dabei können die jeweiligen Elternteile sowohl von den Interventionen als auch aus den Gruppenarbeiten sehr wertvolle Erkenntnisse ziehen und individuelle Ressourcen auf- und ausbauen. Am Nachmittag werden gemeinsam die erarbeiteten Inhalte im „Team Familie“ umgesetzt und weiter ausgebaut.

Wir unterstützen die Eltern, einen konsequenten, aber liebevollen Erziehungsstil umzusetzen. Dazu wird bereits im Vorgespräch die familiäre Situation analysiert. Wir beraten und coachen auch über das Eltern & Kind Training „MAX“ hinaus, um die Eltern nachhaltig zu unterstützen. Konsequente Erziehung heißt nicht streng, hart und stur, sondern liebevoll, deutlich und bestimmt.

■ Dorit Frebel

www.therapeutisches-wandern.de

■ Bärbel Becker-Ahrens

www.ads-lichtblicke.de

Die ADHS-Chimäre – eine Anmerkung zum Streit um ADHS



Uwe Metz (Autor und Theologe)

Kinder und Jugendliche seien in Deutschland wohlversorgt, aber unglücklich. So heißt es in der aktuellen Unicef-Studie über das Wohlergehen der Kinder in den Industrieländern (<http://www.unicef.de/projekte/themen/kinderrechte/kinder-in-industrielaendern/unicef-bericht-2013/>). Eine ausgewiesene Ursache für diese Gefühlslage nennt der Bericht nicht, deutet aber an, dass Konventions- und Leistungsdruck die Kinder unglücklich machen. Leistungswillen und Anpassungsvermögen sind grundsätzlich nicht verkehrt. Aber ein Zuviel an beidem hat jene Wirkung, auf die die Studie aufmerksam macht. Für Menschen mit ADHS fördert dieses Übermaß jene Auffälligkeiten, die ihnen so zu schaffen machen. Helga Simchen hat in ihrem Beitrag „Erwachsenwerden mit ADHS“ (*neue AKZENTE* Nr. 94, S. 6ff)

deutlich gemacht, warum Menschen mit ADHS einen längeren Lern- und Reifeweg in Anspruch nehmen müssen, um Erfolge zu erleben. Unter den gegenwärtigen Bedingungen fällt es aber schwer, Erfolgserfahrungen zu machen. Ohne auf die vielgestaltige Symptomatik und deren anspruchsvolle neurobiologischen Ursachen eine allzu einfache Antwort geben zu wollen, scheint mir, dass es für betroffene Kinder und Jugendliche prinzipiell hilfreich wäre, räumte man ihnen mehr Zeit ein und mehr Chancen zum Reifen, als es ihnen im Augenblick in der Schule zugebilligt wird.

Stattdessen ist viel im Schwange über die gesellschaftlichen Ursachen des ADHS bis hin zur Behauptung, das Syndrom sei ein künstliches Konstrukt, eine Chimäre, die sich um einen gesellschaftlichen Missstand legt, um von ihm abzulenken. Diese Betrachtungsweise gibt insbesondere in den Printmedien Anlass, die Druckmaschinen am Laufen zu halten; ein Umstand, der uns leidig bekannt ist. Sie wird von selbsternannten Helden der ADHS-Aufklärung wie etwa Gerald Hüther immer wieder aufs Neue aufgetragen. Nun könnte man solchen ADHS-Entmythologisierern zugutehalten, dass sie zumindest dasselbe Ziel wie wir vor Augen haben: Betroffenen (und Pseudo-Betroffenen) helfen, indem sie einen Zugang zum ADHS gewinnen. Ich behaupte nun, jene sind keineswegs an Wohl und Hilfe interessiert. Es geht ihnen vielmehr um die Bestätigung ihrer gesellschaftskritischen Anschauung. Als Sprungbrett dient ihnen das ADHS. Es geht also zuerst und zuletzt ums Ideologisieren. Eben dieser Unterschied in der Haltung erklärt, warum das Thema trotz zunehmendem, immer differenzierterem Wissen nach wie vor so grob und ungebildet aufgegriffen wird. Freilich umgibt man sich gerne mit akademischem Anschein, zeigt aber ebenso selbstherrlich wie ungeschickt, dass die gesellschaftskritischen ADHS-Aufklärer nichts anderes zu bieten haben, als halbherzige Professionalität, engstirnige Rhetorik und Ignoranz. Was wir erleben, ist ein pseudoakademisches „Des-Kaisers-neue-Kleider-Spiel“, das ohne den erhellenden Charme des Märchens daherkommt. Es ist erstaunlich, bedrückend erstaunlich, wie erfolgreich dieses

Schauerstück läuft und wie sich immer wieder aufs Neue Zuschauer dafür einfinden.

Heben wir nun auf die Sache ab, die jene Gesellschaftsdurchdringer zu enthüllen suchen, so entdecken wir die bedrückende Unduldsamkeit, die unseren Kindern so zu schaffen macht. Und zwar allen, den ADHS-Betroffenen, wie den Nicht-Betroffenen. Es ist gar nicht nötig, sich an ADHS abzarbeiten. Nicht das ADHS ist die Chimäre, die sich um einen gesellschaftlichen Missstand legt, sondern es wird von jenen Schriftgelehrten ins Zentrum ihrer Kritik gezerrt, damit sie anschließend vor staunendem Publikum entlarven, was nie sich hat verbergen wollen. Ich mag nun über das bizarre Bühnenstück um Sein oder Nicht-Sein des ADHS den Kopf schütteln, abschütteln kann ich es nicht. Hier bricht das Bild vom Schauspiel: Bei einem Gesellschaftsdiskurs hat man anders als beim Theater nicht die Wahl, sein Abo zu kündigen. Umso wichtiger ist es für uns, Betroffene, Angehörige, Fachleute und Engagierte das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren und dranzubleiben: Unsere Kinder brauchen Wertschätzung. Alle Kinder, nicht nur ADHS-Betroffene, die aber besonders. Unsere Kinder brauchen Duldsamkeit, um auf diese Weise Geduld und Ausdauer mit sich und anderen zu lernen. Alle Kinder sind darauf angewiesen, aber ADHS-Betroffene sind geradezu abhängig davon. Unsere Kinder brauchen Gelegenheit und vor allem Zeit, um zu erkennen, was in ihnen steckt, ein effektivitätsfreies Gebiet. Alle Kinder brauchen diesen Ort, um Erfolge zu erfahren. Doch ADHS-Kinder brauchen diesen Ort wie eine Zuflucht. Bevor wir uns, aufgebracht von Dilettantismus, in eine unergiebig, sinnferne Diskussion verhaspeln, sollten wir einen Augenblick innehalten und uns fragen: „Was gewinne ich hier? Was nutzt es denen, für die ich mich einsetze?“ Und wenn die Antwort wenig oder weniger als wenig lautet, dann sollte man klug genug sein und seine Kraft und Zielstrebigkeit nicht zu sehr ans akademische Possenreißen verschwenden.

■ Uwe Metz

Zirkus ADHS

Jeder ADSler hat einen Zirkus im Kopf.
 Je nach Besetzung der Artisten gibt es verschiedene Vorstellungen.
 Es gibt z. B. wilde Tiere, Clowns und Dompteure.
 Der Dompteur im Kopf dressiert tagein, tagaus die wilden Tiere,
 in einer Manege ohne Gitter.
 Die Verletzungsgefahr ist hierbei sehr hoch, und der Zirkusdirektor
 ist bei den Ärzten gut bekannt.
 Bei der täglichen Dressur mit Löwen und Tigern kommen auch
 immer wieder Zuschauer zu Schaden.

Die Löwen brüllen auch ständig und irgendein Elefant trötet dazwischen.
 Affen kennen keine Grenzen und spielen lautstark mit Becken,
 dies macht ruhige Minuten unmöglich.

Die große Elefantenherde trampelt immer wieder ungeschickt das nieder,
 was andere Artisten in mühevoller Arbeit aufgebaut haben.

Der Jongleur balanciert seine Gedanken im Kreis durch die Luft,
 was ihn meist überfordert und die Gedankenbälle gleiten ihm aus der Hand.

Bei der Pferdedressur geraten die Tiere oft in Panik und gehen durch.
 Sie einzufangen bedarf eines geschickten und erfahrenen Pferdeflüsterers.

Die Trapezkünstler riskieren in großen Höhen ihr Leben, indem sie immer
 wieder einen Salto nach dem anderen springen, um alles zu schaffen.

Dies tun sie oft ohne ausreichende Sicherung und Netz.

Der Clown macht sich oft zum Affen, um geliebt zu werden,
 und er ist es, der sein Häufchen hinter die Synapsen macht.

Der Feuerschlucker entzündet oft durch falsche Handhabe und
 unsachgemäßen Gebrauch des Brandmittels die Strohballen in der Manege.

Dies hat einen ständigen Einsatz von Wasser zur Folge,
 was das Zelt nass und ungemütlich macht.

Der ängstliche Seiltänzer bemüht sich täglich um seine Balance, damit er
 nicht sein seelisches Gleichgewicht verliert und abstürzt.

Der Harlekin ist ein stiller Geselle. Seine Pantomime ist schwer zu verstehen und so
 frisst er alles in sich hinein und blickt traurig in die Logenplätze der Spaßgesellschaft.

Der hilfsbereite Gewichtheber ist ein starker, aber lieber Kerl, und ab und
 zu packt er Leute und Dinge zu hart an, weil er vergisst, wie stark er ist.

Und dann haben wir noch den Messerwerfer. Er verwechselt sich meist mit dem
 Bogenschützen und peilt immer wieder die Mitte der Drehscheibe an.

Verletzungen sind so vorprogrammiert.

Die Solotrapezkünstlerin am Luftring sieht schön aus.

Verträumt und anmutig sitzt sie oft in Gedanken versunken in ihrer Welt.

Scheinbar ohne das Publikum wahrzunehmen, dreht sie sich im Kreis
 und turnt nur für sich.

Dann haben wir noch das „Mädchen für alles und jeden“.

Auf- und Abbau, aufräumen, Manege kehren, aufstuhlen, abstuhlen, Tiere füttern.
 Das ist einfach zu viel und dementsprechend wird viel vergessen oder liegengelassen,
 was ein heilloses Durcheinander und Unordnung verursacht.

Ja, Zirkusdirektor eines ADHS-Zirkus zu sein, ist ein täglicher Drahtseilakt,
 ohne echten Lohn und ohne anerkennenden Applaus.

Doch ohne Zirkus sähe diese Welt nicht so bunt und lustig aus. Etwas würde fehlen.

Die Liebe der Akteure zu ihrem Publikum, der Einsatz für die Truppe,
 die liebevolle Pflege der Tiere und der Wunsch der Akzeptanz.

So wie man ist: ein Künstler dieser Welt

**Eine Mutter mit ADHS
 Frühjahr 2013**

Leserbrief zur Rezension von Uwe Metz

Anja Freudiger „Mein großer Bruder Matti“
neue **AKZENTE** Nr. 94, 1/2013

Lieber Herr Metz,
als jetzt pensionierter Kinderarzt mit über 35jähriger Erfahrung in der Betreuung vieler Hunderter von ADHS-Familien habe ich mit Interesse Ihre Besprechung in *neue AKZENTE* über das Kinderbuch von A. Freudiger gelesen.

Erstaunt hat mich dabei, dass Sie es sinnvoll finden, dass die Autorin das Thema Medikation nicht erwähnt. Gerade weil „die medikamentöse Therapie weiterhin zu umstritten und von vielen Vorurteilen belastet“ ist, erachte ich es als äußerst wichtig (auch für die Lehrerfachbibliothek etc.), dass darüber auch für die betroffenen Kinder sachliche und umfassende Informationen zur Verfügung stehen. Aus diesem Grund habe ich seinerzeit die auch von ADHS Deutschland e. V. vertriebenen amerikanischen Büchlein von Michael Gordon durch eine angehende Lehrerin übersetzen lassen und damit (mit seither über 10.000 verkauften Exemplaren) gute Erfahrungen machen können. Für meinen Praxisgebrauch habe ich zudem die ebenfalls seit Jahren existierenden amerikanischen Kinderbücher „Otto Learns about his Medicine“, „Shelley The Hyperactive Turtle“ und „Eukee, The Jumpy Jumpy Elephant“ ins Deutsche übersetzt und immer wieder mit gutem Feedback interessierten Eltern zur Verfügung stellen können. In deutscher Sprache gibt es außer dem bewährten Klassiker von Felix Dietz („Wenn ich doch nur aufmerksam sein könnte“), der sich vor allem bei Jugendlichen bestens bewährt, leider bis heute keine entsprechenden Kinderbücher. Ob ich Sie als Buchautor dazu nicht ermuntern kann? Solch eine unterstützende Hilfe wäre m. E. ein weiterer wichtiger Bestandteil für die bewährte „Bibliotherapie“ von betroffenen Eltern, Angehörigen und weiteren Bezugspersonen.

Mit freundlichen Grüßen

M. Ryffel
Dr. med. Meinrad H. Ryffel
Kinder- und Jugendarzt FMH
Ritterstrasse 18 E
CH-3047 Bremgarten

Antwort des Herrn Metz auf diesen Leserbrief:

Sehr geehrter Herr Dr. Ryffel,
wenn ich Sie recht verstanden habe, ist es Ihnen wichtig, dass über die medikamentöse Behandlung mehr Aufklärung in angemessener, hier in kindgemäßer Weise veröffentlicht wird. Da haben Sie natürlich Recht. Nach meinem Dafürhalten hätte es allerdings den Erzählbogen von Frau Freudingers schlüssiger Geschichte sehr beansprucht. Deshalb fand ich es richtig, dass sie das Thema Medikation nicht ansprach. Aber es ist in der Tat ein eigenes Buch wert.

Ich habe mich versucht, in die Leser hineinzusetzen, denen ich die Lektüre empfahl. Im Blick auf die Kenntnis über ADHS herrschen in Deutschland – insbesondere unter Pädagogen – eher winterliche Verhältnisse. Da muss man sehr weit unten ansetzen. Lehrer haben, soweit ich von meiner Erfahrung ausgehe, nicht einmal annähernde Grundkenntnisse über das Phänomen. Bereitschaft, sich in dieser Hinsicht Wissen zu verschaffen, ist eher zurückhaltend vorhanden. „Mein großer Bruder Matti“ vermittelt zumindest ein Grundverständnis, das, wenn es angelegt ist, die Möglichkeiten für tiefere Kenntnisse bereitet. Das Buch ist ein, wenn auch nicht umfassender, aber erster Schritt. Im Grunde böte sich an, Matti noch einmal in einem zweiten Buch auftreten zu lassen und ihn Näheres über die medikamentöse Behandlung sagen zu lassen.

Ich hoffe, Ihnen verständlich gemacht zu haben, warum ich es begrüßte, dass die medikamentöse Behandlung in diesem Buch unerwähnt blieb. Ich bin ein bisschen am Überlegen, ob ich mich mit der Autorin in Verbindung setze und mich mit ihr über diesen Umstand austausche.

Ihr Engagement und Ihr Feedback finde ich anregend und erfreulich, vielen Dank dafür! Auch – ich ergreife die Gelegenheit – für das Buch „Wir fühlen uns anders“. Ich habe es sehr gerne gelesen und mit Gewinn.

Mit herzlichem Gruß aus Deutschland.

Ihr
Uwe Metz

Interaktives Computerspiel „Timocco“



Timocco PC-Lernspiel „Tim Home“

Anbieter:

<http://www.timocco.de>

Preis: 200,- € (frei Haus, unverzollt und unbesteuerter)



Timocco PC-Lernspiel „Tim Plus“

Anbieter:

<http://www.timocco.de>

Preis: 500,- € (frei Haus, unverzollt und unbesteuerter)

Timocco ist ein interaktives Computerspiel für Kinder mit AD(H)S, Dyspraxien, Lernschwierigkeiten, Koordinationsstörungen und Zerebralpareesen. Auch Kinder mit anderen Erkrankungen können dieses Spiel nutzen.

Bei Timocco gibt es insgesamt fünf verschiedene Spiele, die alle die Verbesserung der Konzentration zum Ziel haben. Dabei werden zudem generell sensorische und motorische Hirnleistungen trainiert. Alle Spiele sind in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden durchführbar.

Getestet wurde Timocco in der ergotherapeutischen Praxis, ausschließlich mit AD(H)S-Kindern im Alter von fünf bis acht Jahren. Alle Kinder zeigten eine hohe Motivation und hatten Spaß an den unterschiedlichen Spielen.

Die Spielsteuerung erfolgt durch Handbewegungen unter Verwendung von bunten Bällen. Diese Bewegungen werden via mitgelieferter Webcam an den Computer übertragen. Die Steuerung erfolgt kabellos und ist für alle Kinder sehr schnell zu erlernen. Etwas Gewöhnung bedarf dabei jedoch die einmalige Konfiguration auf das jeweilige Kind. In den Spielen selber funktioniert die Steuerung sehr gut.

Insgesamt gibt es fünf verschiedene Spiele:

- „Luftballon Spiel“

Dieses Spiel fördert die ganzheitliche Mengenerfassung, steigert den Muskeltonus des Rumpfes und stärkt die Schultermuskulatur.

- „Fallende Früchte“

Hierbei wird vor allem die Mittellinienkreuzung trainiert. Aber auch die visuelle Unterscheidung und die Reaktionsgeschwindigkeit werden angesprochen.

-„Seifenblasen Spiel“

In diesem Spiel werden die Auge-Handkoordination, die

Rechts-Linksorientierung und die Reaktionsgeschwindigkeit trainiert.

- „Küchentrommler Spiel“

Hier werden die Merkfähigkeit und die auditive Wahrnehmung trainiert.

- „Fotoalbum Spiel“

Dieses Spiel fördert die sprachliche Kompetenz und steigert zudem allmählich die Reaktionsgeschwindigkeit.

Durch das Führen der bunten Bälle mit den Händen werden die Bewegungen auf dem Bildschirm ausgeführt. Zur Ausführung des Spiels sollten die Farben bekannt sein.

Das Spiel ist sicherlich eine gute Ergänzung im Rahmen der Therapie. Leider kann ich selber aber noch keine Langzeiterfolge verzeichnen, die auf Timocco zurückzuführen sind. Dafür steht mir das Spiel erst zu kurz zur Verfügung.

Das Spiel ist in zwei Versionen erhältlich. Einmal für zu Hause, aber auch als Tim Plus Edition für Therapeuten mit integrierter Datenverwaltung und Erfolgskontrolle für 10 Kinder.

Der Preis beträgt 200,- € für die Home Edition und 500,- € für die Plus Edition.

Fazit:

Ein durchaus lohnendes Spiel in Ergänzung zur Therapie. Die Therapie wird selbstverständlich nicht ersetzt. Timocco trägt aber gut zur Motivation bei, da die interaktiven Spiele für Kinder ansprechend sind. Leider ist es nur für jüngere Kinder entwickelt worden.

■ David Lennep

Kinder können sich noch wundern über jedes Ding,
und sei es auch gering.
Wir nennen sie naiv und halten uns für klug,
dabei sehen wir nicht mehr genug.

Unbekannt

Hans Moll

„Ritalin und Liebe: Geschichte eines ADHS-Kindes und Jugendlichen“

„Ritalin und Liebe“ ist die Geschichte eines Großvaters und seines Enkels, der von ADHS betroffen ist. Zugleich fasst das Buch zusammen, was der Autor im Zusammenhang mit ADHS erfahren und gelernt hat. „Ritalin und Liebe“ bezeichnet das Fazit dessen, was Moll für probat im Umgang mit ADHS hält.

Lebensgeschichten gehören eigentlich nicht zu der Lektüre, die ich bevorzuge. Aber Moll schreibt anziehend und sein Buch ist gut zu lesen. Er bemüht sich um einen gemessenen, verständnisvollen Stil für die Not, der sein Enkel ausgesetzt ist, spricht jedoch auch aufrichtig und offen über seine eigenen Gefühle. Gerade Angehörige haben so die Chance, mit ihren Erfahrungen anzuknüpfen. Weniger verständnisvoll zeigt sich der Autor jedoch seiner Tochter gegenüber, der Mutter seines Enkels. Sie ist auch von ADHS betroffen. Moll lässt den Leser nicht im Unklaren darüber, wie sehr ihn deren Impulsivität und Verstocktheit stört. Ich hätte mir gewünscht, wenn der Autor in derselben Weise verständnisvoll über seine Tochter geschrieben hätte („Einmal ADHS, immer ADHS“). Wenn er von ihr spricht und dem Nicht-Gelingen, mit ihrem ADHS umzugehen, neigt sein Ton dazu, vorwurfsvoll und selbstrechtfertigend zu werden. Der Leser muss diese Bemerkungen mit der Zurückhaltung zur Kenntnis nehmen.



Hans Moll

**„Ritalin und Liebe:
Geschichte eines ADHS-Kindes
und Jugendlichen“**

ISBN: 978-3-88309775-6

Verlag: Bautz (Dezember 2012),

Preis: 19, 90 €

Moll hat sich mit ADHS und dessen medikamentöse Therapie intensiv beschäftigt. Er schildert, dass es vergleichsweise leicht für ihn war, Informationen über ADHS zu erhalten, ungleich schwieriger aus der Fülle der Berichte ergebige Informationen zu ziehen. Der Autor lässt den Leser wissen, wie wenig hilfreich die Gemengelage von Halbwahrheiten und Vorurteilen für Angehörige und Betroffene ist. Sie brauchen Unterstützung und fundierten Rat, keine ideologisch motivierten Schlagzeilen.

Insgesamt hinterlässt die Lektüre gemischte Gefühle bei mir: Das Buch hat Vorzüge: der angenehme Stil, die meistenteils sachliche Darstellung. Für Angehörige von Betroffenen wird die Lektüre erhellend sein. Ihnen sei das Buch empfohlen. Den apologetischen Beigeschmack empfand ich als unangenehm. Ich erwarte von einem biografischen Buch auch ein gewisses Maß an Selbstreflexion; der Autor sollte sich in der Lage zeigen, über seine eigenen Erfahrungen hinauszudeuten. Dies ist das „Mehr“, das das Buch für mich zu einem Lesegewinn macht. Dieses „Mehr“ habe ich in „Ritalin und Liebe“ nicht finden können.

■ Uwe Metz

Dee Phillips „Grind“

Dee Phillips

„Grind“

ISBN: 978-3-8346-0976-2

Verlag: Verlag an der Ruhr,

1. Auflage (Januar 2012)

Preis: 5,00 €



Meiner Meinung nach spricht dieses Buch nicht Leser ab 12 Jahren an, sondern mehr ab 13 oder 14 Jahren. Das Thema ist mehr für Leute, die vielleicht Probleme mit einem Umzug haben und nichts Positives in der neuen Stadt sehen, sie sollen durch dieses Buch mehr Optimismus bekommen.

Das Englisch ist einfach geschrieben (außerdem sind viele Vokabeln am Ende aufgelistet). Durch Farben und Fotos ist das Buch der Stimmung angepasst.

■ Linus

Prof. Dr. med. Martin Bohus, Dr. phil. Dipl.-Psych. Martina Wolf-Arehut „Achtsamkeit - Schritte zur seelischen Gesundheit“

Ja – habe ich schon viel von gehört. Ja – habe ich auch schon im Rahmen einer Veranstaltung mitgemacht. Nein – mir hatte das nichts gebracht – ich kann doch gar nicht aufhören zu denken als ADHSler.

Mit dieser Voreingenommenheit lege ich die CD ein und versuche zu lauschen. Zunächst die „üblichen“ Erklärungen, um was es denn geht – HALT da kommen ja gute Beispiele – AH, ich höre zu und bin nicht genervt.

Es sind nicht wirklich neue Dinge, die ich da höre – alles Selbstverständlichkeiten (die ich meist nicht kannte), wie z. B. einen Mittelweg zwischen Logik und Gefühl finden. „Ich bin nicht das Gefühl – ich habe ein Gefühl“.

Es tröstet aber, dass mir gesagt wird, dass es nicht einfach ist. „Achtsamkeit ist die gezielte und wertfreie Konzentration auf den gegenwärtigen Moment. Das klingt zunächst einfach ...“.

Und immer wieder einleuchtende Beispiele. Die Sprecherin spricht langsam, sehr ruhig (für den einen oder anderen vielleicht zu ruhig) und wiederholt Aussagen. Das Wiederholen – Zusammenfassen ist sehr hilfreich, da ich schon vergessen hatte, was gerade gesagt wurde.



Martin Bohus, Martina Wolf-Arehut
„Achtsamkeit -
Schritte zur seelischen Gesundheit“
2 Audio-CDs in Brilliantbox mit
16-seitigem Booklet, 71 Min.
ISBN: 978-3-79455185-9
Verlag: Schattauer (2011)
Preis: 19,99 €

Dann kommen auch Übungen. Gut an den Übungen ist, dass die Zeitspanne, in der ich mich auf etwas konzentrieren soll, „begleitet“ wird – am Ende der Zeit kommt ein Ton. Und die Sprecherin ist nachsichtig mit mir. Gedanken und Gefühle, Wahrnehmungen – Ablenkungen – kommen und gehen. Es ist ok – das ist normal – so ist das bei allen Menschen. Zumindest kommt bei mir diese Message an.

Eine der Übungen funktioniert bei mir sogar, wenn ich darüber nachdenke, einem Alien zu erklären, was ich an der Wand sehe, vor der ich stehe, darf ich denken, habe eine klare Aufgabe und es ist nicht so einfach, dass ich dies nebenbei tun kann (also Zeit für Durcheinanderlichkeiten habe).

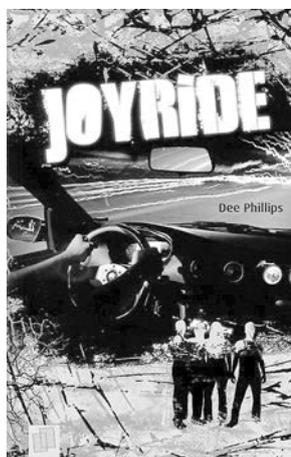
Nur mit dem täglichen Üben ... vielleicht irgendwann mal, wenn ich mehr Zeit habe.

Resümee: Empfehlenswert – gerade für ADHSler und für solche, die bisher keinen Zugang zum Thema Achtsamkeit gefunden haben.

■ Richarda Seidel

Dee Phillips „Joyride“

Dee Phillips
„Joyride“
ISBN: 978-3-8346-09786
Verlag: Verlag an der Ruhr,
1. Auflage (Januar 2012)
Preis: 5,00 €



Ich finde, dass das Buch für viele sehr ansprechend ist, weil es in einem einfachen Englisch geschrieben ist (auch hier sind viele Vokabeln am Ende aufgelistet).

Es ist nicht wie die meisten Bücher aufgebaut (d. h. eine Zeile folgt der nächsten), sondern die Stimmung wird durch Farben oder Fotos besser dargestellt.

Außerdem wurde ein Thema gewählt, das Jugendliche meistens anspricht.

■ Linus

Fortbildungstermine der Telefonberater

Fortbildung/Schulung (Gruppe 2)

Freitag, 24.01.2014 – Sonntag, 26.01.2014

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Fortbildung/Schulung (Gruppe 1)

Freitag, 07.02.2014 – Sonntag, 09.02.2014

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Fortbildung/Schulung (Gruppe 2)

Freitag, 20.06.2014 – Sonntag, 22.06.2014

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Fortbildung/Schulung (Gruppe 1)

Freitag, 07.11.2014 – Sonntag, 09.11.2014

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Fortbildungstermine der Landesgruppen

Landesgruppe Baden-Württemberg:

12./13.10.2013 Caritas-Haus Feldberg

Landesgruppe Bayern:

20.11.2013 in Würzburg

Landesgruppe Berlin:

Stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest

Landesgruppe Hamburg:

Gemeinsame Fortbildung mit Niedersachsen

Landesgruppe Hessen:

23.11.2013

Landesgruppe Niedersachsen/Bremen:

14./15.09.2013 in Helmstedt

Landesgruppe Nordrhein-Westfalen:

14./15.06.2014, JGH Münster Aasee

Landesgruppe Schleswig-Holstein:

Gemeinsame Fortbildung mit Niedersachsen

Landesgruppe Thüringen:

Aufgrund der geringen Größe
keine eigene Fortbildung

Jugendveranstaltung

„ADHS kreativ – Achtung, jetzt kommen wir!“

Freitag, 27.09.2013 – Sonntag, 29.09.2013

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Fortbildungsveranstaltung für Regionalgruppenleiter/-innen

Samstag, 09.11.2013 – Sonntag, 10.11.2013

im Hotel Göller, Hirschaid

Fortbildungstermine der E-Mail-Berater

Freitag, 11.10.2013 – Sonntag, 13.10.2013

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Zusammen mit dem Jungen Beraternetz:

Freitag, 09.05.2014 – Sonntag, 11.05.2014

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Freitag, 05.09.2014 – Sonntag, 07.09.2014

Tagungsstätte Lutherheim
Jägerallee 38
31832 Springe

Mitgliederversammlung/ Symposium 2014

Freitag 21.03.2014 – Sonntag, 23.03.2014

in Hamburg

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender: **Hartmut Gartzke**
30916 Isernhagen
vorstand1@adhs-deutschland.de
2. Vorsitzender: **Dr. Johannes Streif**
81541 München
vorstand2@adhs-deutschland.de
- Schatzmeisterin: **Elisabeth Busch-Boeing**
52070 Aachen
schatzmeisterin@adhs-deutschland.de
- Schriftführer: **Patrik Boerner**
boerner@p-boerner.de
schriftfuehrer@adhs-deutschland.de

Weitere Vorstandsmitglieder

- Unterstützung
des Vorstandes: **Herta Bürschgens**
52249 Eschweiler
adhsde.buerschgens@gmx.de
- Telefonberatungsnetz: **Gerhild Gehrman**
25336 Elmshorn
telefonberatung@adhs-deutschland.de
- E-Mail-Beratung:
Erwachsenen-ADHS: **Dr. Astrid Neuy-Bartmann**
63739 Aschaffenburg
email-beratung@adhs-deutschland.de
- Webredaktion: **Sabine Nicolei**
38112 Braunschweig
web.redaktion@adhs-deutschland.de
- Kinder und
Jugendliche mit ADHS: **Dr. Klaus Skrodzki**
91301 Forchheim
- Organisation/
Fundraising: **Karin-Gisela Seegers**
14055 Berlin
seegers-berlin@t-online.de
- Regionalgruppen: **Bärbel Sonnenmoser**
71032 Böblingen
baerbel@adhs-bb.de
- Juristische
Angelegenheiten: **Reinhard Wissing**
96049 Bamberg

Unterstützung des Verbandes

- Geschäftsführung: **Dr. Myriam Menter**
gf@adhs-deutschland.de
- Europäische Kontakte: **Detlev Boeing**
B-3080 Tervuren
adhs@telenet.be
- Ernährung/
Stoffwechsel-
besonderheiten: **Renate Meyer**
61381 Friedrichsdorf
meyer.koeppern@t-online.de
- Schule: **Christiane Eich**
64293 Darmstadt
Schule@adhs-deutschland.de
- Jugendteam: jugendberatung@adhs-deutschland.de

Wissenschaftlicher Beirat

- Dr. Johanna Krause**,
Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und
Psychotherapie, Ottobrunn
- Prof. Dr. Klaus-Henning Krause**,
Friedrich-Baur-Institut, Uniklinik München
- Prof. Dr. Gerhard W. Lauth**,
Universität Köln
- Prof. Dr. Klaus-Peter Lesch**,
Universität Würzburg
- Prof. Dr. Gudrun Ludwig**,
Fachhochschule Fulda
- Prof. Dr. Martin Ohlmeier**,
Direktor des Ludwig-Noll-Krankenhauses, Kassel
- Prof. Dr. Alexandra Philipsen**,
Universitätsklinikum Freiburg
- Dr. Helga Simchen**,
Kinder- und Jugendpsychiaterin,
Psychotherapeutin, Mainz

Landesgruppenleiter

- | | |
|----------------------|------------------------|
| Baden-Württemberg | Bärbel Sonnenmoser |
| Bayern | Brigitte Nagler |
| Berlin | Karin-Gisela Seegers |
| Hamburg | Helga Meyer |
| Hessen | Astrid Bojko-Mühr |
| Niedersachsen/Bremen | Margit Tütje-Schlicker |
| Nordrhein-Westfalen | Herta Bürschgens |
| Schleswig-Holstein | Harald Linke |
| Thüringen | Andrea Wohlers |

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Bundesgeschäftsstelle
Postfach 41 07 24
12117 Berlin

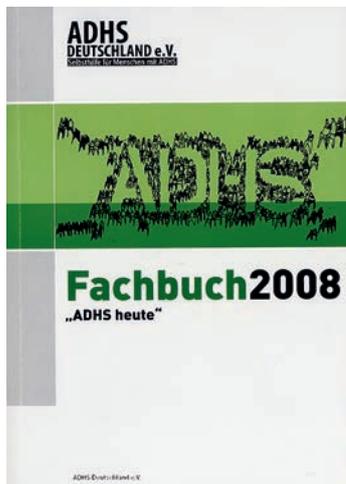
Selbsthilfegruppen- u. Kontaktadressen,
Information, Versand:
Fon 030 – 85 60 59 02
Fax 030 – 85 60 59 70
Montag 14:00 – 16:00 Uhr
Di, Do, Fr 10:00 – 12:00 Uhr
e-mail: info@adhs-deutschland.de
Besuchen Sie uns unter
www.adhs-deutschland.de

ADHS DEUTSCHLAND e.V.

Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

- Beratung für Betroffene und Interessierte
- Schulung und Fortbildung zum Thema ADHS
- Informations- und Öffentlichkeitsarbeit
- Networking
- Fachbücher und Infomaterial aus eigenem Verlag
- Verbandszeitschrift **neue AKZENTE**

Aus unserem Verlag:

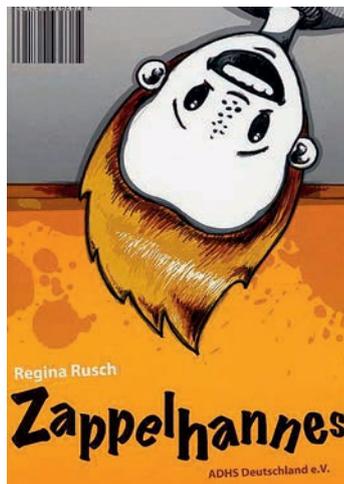


ADHS Deutschland e.V. (Hrsg.)
„ADHS heute“

ADHS Deutschland Verlag, 2008,
ISBN 978-933067-15-9

€ 9,50

Dieses Fachbuch behandelt drei aktuelle Themen: die Genderproblematik, d.h. inwieweit Männer anders betroffen sind als Frauen; Cognitive Enhancement, d.h. die Möglichkeit, mit Psychopharmaka, zu denen auch Methylphenidat zählt, seine geistige Leistungsfähigkeit zu steigern und die immer wiederkehrende Diskussion, ob es sich bei ADHS nicht doch um eine „Modekrankheit“ handelt.



Regina Rusch
„Zappelhannes“

ADHS Deutschland Verlag, 2009
ISBN 978-3-933067-16-6

€ 6,80

Hannes ist nicht dumm, im Gegenteil. Aber er kann nicht stillsitzen. Er kann sich nur dann konzentrieren, wenn ihn nichts ablenkt und er ganz bei der Sache bleiben darf. Und es fällt ihm auch sehr schwer, unterschiedliche Tätigkeiten aufeinander abzustimmen: Zu leicht rollt ihm dann ein Ei vom Tisch, oder er fällt mit dem Fahrrad um. Die Eltern und die anderen Erwachsenen haben es nicht leicht mit einem hyperaktiven Kind. Sie müssen viel Geduld mit Hannes haben. Und doch kann man bei aller Sorge um Hannes mit ihm über seine Mißgeschicke lachen.

ADHS Deutschland e. V.

Poschingerstr. 16; D-12157 Berlin
Tel.: 030 / 85 60 59 02
Fax: 030 / 85 60 59 70
E-Mail: info@adhs-deutschland.de
Internet: www.adhs-deutschland.de

Spendenkonto:

Pax-Bank eG
BLZ 370 601 93
Konto-Nr. 6 010 115 017
BIC : GENODED1PAX
IBAN: DE95370601936010115017

Beitragskonto:

Hannoversche Volksbank eG
BLZ 251 900 01
Konto-Nr. 221 438 500
BIC : VOHADE2H
IBAN: DE36 2519 0001 0221 4385 00



ADHS Deutschland e.V. (Hrsg.)
„ADHS und Recht“

ADHS Deutschland Verlag, 2011
ISBN 978-3-933067-17-3

€ 9,50

HKS/ADHS und rechtliche Aspekte

Versicherung und ADHS

Ist ADHS eine Behinderung?

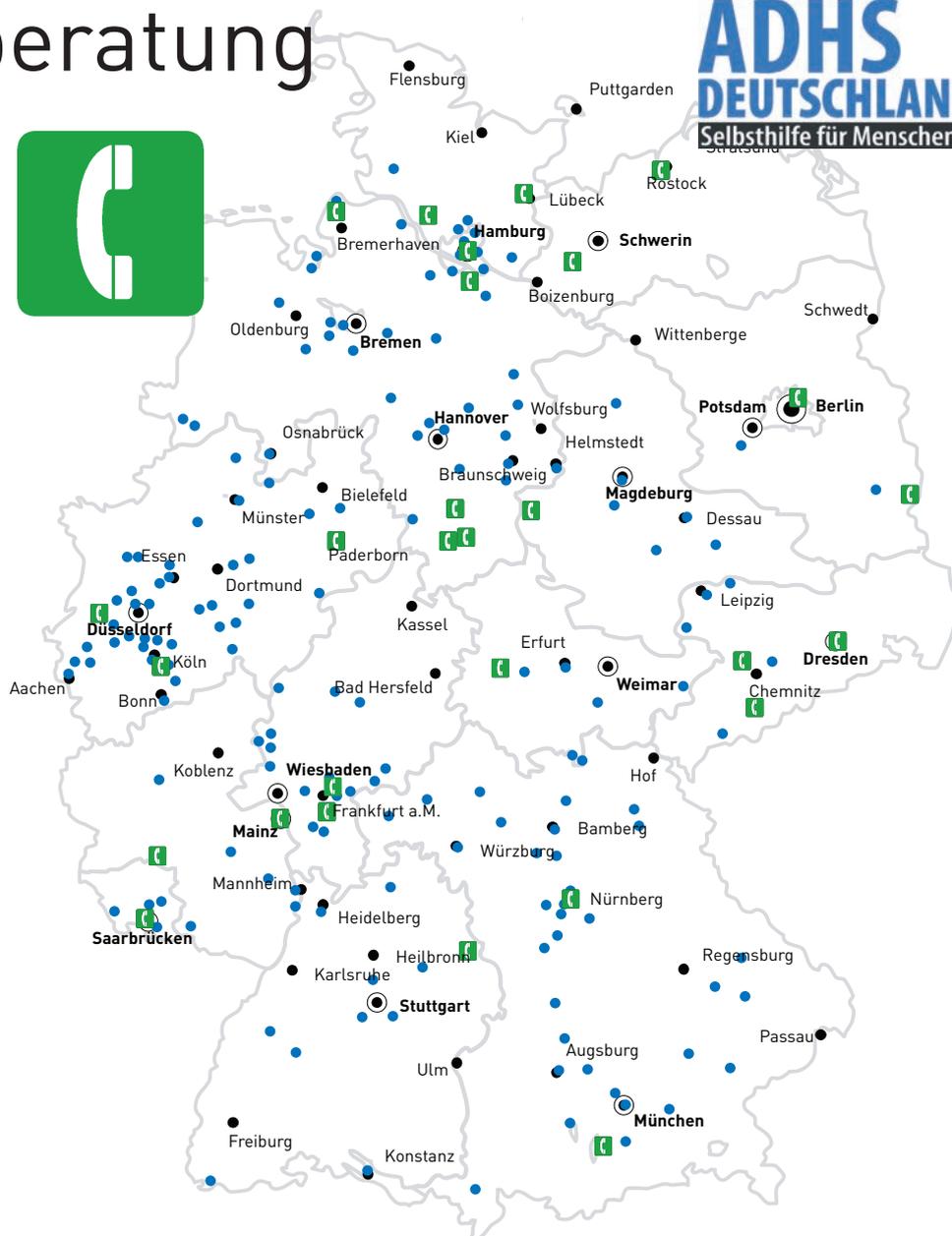
Hilfe für Menschen mit Behinderungen – spezielle Problematik bei ADHS

Leistungspflichten der Jugendämter gegenüber Kindern, Jugendlichen und jungen Volljährigen mit ADHS

Telefonberatung



**ADHS
DEUTSCHLAND e.V.**
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS



Bayern

Ingrid Meyer-Kaufmann:
0911 – 9 56 63 51
Michaela Nagy:
09180 – 90 97 16
Karin Straußberger-Christoph:
0911 – 7 66 53 30
Ruth Wissing:
0951 – 9 68 47 89
Carolin Zaswoka:
09542 – 77 26 89

Baden – Württemberg

Uwe Metz:
07152 – 6 10 47 21

Berlin

Karin-Gisela Seegers:
030 – 3 01 97 14

Bremen und Umgebung

Sabine Bernau:
04793 – 93 10 21
0170 – 2 46 27 44
Ellen Köster-Schmidt:
0421 – 6 97 99 91

Hamburg und Umgebung

Birgit Weigel:
040 – 68 91 50 23

Hessen

Dagmar Beyer-Schweinsberg:
05684 – 16 59
Regina Schubert:
069 – 98 55 68 23

Mecklenburg- Vorpommern

Ricarda Mafille:
03883 – 72 77 18
Karin Heynen:
0381 – 7 69 80 16

Niedersachsen

Sabine Nicolei:
0531 – 22 45 91 45
Angela Schwager:
05554 – 99 56 46
Ellen Köster-Schmidt:
0421 – 6 97 99 91
(Kreis Wesermarsch)

NRW

Karin Knudsen:
0221 – 3 56 17 81
Ulrike Vlk:
02161 – 53 17 39
Sonja Adam:
01577 – 6434551
(mit Rückrufoption)

Rheinland-Pfalz

Sabine Berg:
0651 – 4 63 78 78

Sachsen

Susanne Voigt:
037341 – 4 98 30

Schleswig-Holstein

Kornelia Boldt:
04821 – 4 03 94 80
Gerhild Gehrman:
04121 – 80 72 72
Carola Kliemek:
0461 – 3 15 37 72

Saarland

Sabine Berg:
0651 – 4 63 78 78

Thüringen

Regina Schrage:
03691 – 87 22 22

Wir benötigen noch Verstärkung, besonders in den Bundesländern Brandenburg und Sachsen-Anhalt. Unsere Gruppenleitungen und Kontaktpersonen stehen ebenfalls für die Beratung zur Verfügung. Die aktuellen Adressen entnehmen Sie bitte unseren Internetseiten www.adhs-deutschland.de oder fordern Sie diese bei der Geschäftsstelle an.

ADHS Deutschland e. V.
Poschingerstr. 16
12157 Berlin
Tel. 030-85605902