

Guten Morgen (ADHS-)Welt!

Sascha wacht um 6:30 Uhr zwischen uns auf und fängt sofort an, auf uns wie auf einer Hüpfburg herumzuturnen. Er springt aus dem Bett, reißt Wasserglas und Lampe vom Nachttisch, programmiert mit einem großen Bauklotz den Wecker um, bevor er einfach dessen Kabel aus der Wand reißt. Dann hängt er sich an die Gardine, um sich wie Tarzan auf uns zu stürzen und uns jeweils eine Kopfnuss zu verpassen, die uns zweifelsfrei davon überzeugt, dass 6:31 Uhr eine gute Zeit zum Aufstehen wäre. Einer von uns springt auf und zieht sich an, während der andere das Kind anzieht. Um 6:40 Uhr ist einer mit Sascha draußen und bekommt Brot und Kaffee durchs offene Fenster gereicht ... So sah ein typischer Morgen mit Sascha als Kleinkind aus. Bei ihm wurde eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung – kurz ADHS – festgestellt.

ADHS ist ein Symptom-Komplex, der mit hoher Wahrscheinlichkeit durch genetisch bedingte Besonderheiten in bestimmten neurochemischen Funktionssystemen des Gehirns verursacht wird, wobei Umweltfaktoren in gewissem Maße einen Einfluss darauf haben können, ob und inwieweit Symptome ausgeprägt werden (anschaulich beschrieben in *Brandau et al. 2014* und *Neuhaus 2013*; beachten Sie auch die Literaturangaben in beiden Werken). Das bedeutet im Klartext zunächst: Ein Kind erbt von seinen Eltern die Veranlagung für ADHS. Dadurch funktionieren

bestimmte Teile seines Gehirns anders als bei Menschen, die ohne diese besondere genetische Veranlagung auf die Welt kommen. Das betrifft insbesondere die Regulation von Neurotransmittern (Gehirn-Botenstoffe wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin) in bestimmten Gehirnregionen. Durch diese Besonderheit im Gehirnstoffwechsel entsteht unter anderem eine erhebliche Reizoffenheit, die es schwierig macht, nur das wahrzunehmen, was gerade wichtig ist. Stattdessen nehmen reizoffene Menschen vereinfacht formuliert fast alles um sich herum wahr, was leicht zu einer Reizüberflutung führt und es schwierig macht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Die äußerlich erkennbaren Kernsymptome einer ADHS sind deutliche Beeinträchtigungen in den Bereichen Aufmerksamkeit, Impulsivität und motorische Aktivität, wobei nicht alle betroffenen Menschen Probleme mit gesteigerter motorischer Aktivität, also Hyperaktivität, haben. Ist die Hyperaktivität nicht oder nur sehr schwach ausgeprägt, spricht man von ADS (ohne H) bzw. vom „unaufmerksamen Typ“. ADS und ADHS sind aber nicht immer eindeutig zu trennen. Es gibt Mischtypen der beiden Varianten dieser Veranlagung. Im Folgenden verwende ich die Abkürzung ADHS für alle Ausprägungen, wobei die Hyperaktivität (also das „H“) in Saschas Fall eine große Rolle spielt. Die oben genannten Kernsymptome müssen situationsübergreifend und über einen längeren Zeitraum (mindestens sechs Monate lang) auftreten, damit ADHS überhaupt als Erklärung für problematische Verhaltensweisen in Betracht gezogen werden kann (Brandau et al. 2014). Etwa 5% aller Kinder scheinen von ADHS betroffen zu sein, womit ADHS zu den häufigsten Verhaltensstörungen im Kindesalter gehört (Brandau et al. 2014). Neben den Kernsymptomen gibt es eine ganze Reihe möglicher

zusätzlicher Begleiterscheinungen und -erkrankungen, die mehr oder weniger häufig mit ADHS einhergehen können. Die Suche nach den Ursachen von ADHS ist noch längst nicht am Ende und stellt ein spannendes Thema für sich dar. Darum soll es in diesem Buch aber nicht gehen, weil es hierzu schon gute Literatur von Fachleuten gibt. Im Laufe dieses Buches werden Sie erfahren, was ADHS für den Alltag eines betroffenen Kindes und seiner Familie konkret bedeuten kann.

Als Eltern eines betroffenen Kindes wurde uns sehr schnell und leider auch schmerzlich bewusst, dass ADHS wohl eines der kontroversesten gesellschaftlichen Themen unserer Zeit ist. Denn weder Einordnung noch Ursache dieses Phänomens sind eindeutig, bei oft dramatischen Folgen für die Betroffenen. Das Thema ist nicht zuletzt deshalb höchst relevant, weil es auch und besonders unsere Kinder betrifft. Hört man von ADHS, geht es meistens um Schulkinder, weil die Diagnose häufig erst im Schulalter gestellt wird. Kinder mit sehr schwach ausgeprägter Hyperaktivitäts-Komponente fallen meist erst spät auf. Bis dahin sind sie oft ziemlich verträumt, aber pfllegeleicht. Über ADHS im Schulalter gibt es viele Studien, Erziehungsratgeber, pädagogische Leitfäden, Klassifikationssysteme für die Diagnose und Erfahrungsberichte. ADHS wirkt sich je nach dem Alter der Kinder sehr unterschiedlich auf ihren Alltag und den ihrer Familien aus. Am auffälligsten erscheinen die Probleme, die Kinder mit ADHS im Unterricht und bei den Hausaufgaben haben.

Wir lernten das Phänomen ADHS aus der besonderen Perspektive von Kleinkind-Eltern kennen. Über ADHS vor dem Grundschulalter weiß man verhältnismäßig wenig. Die Diagnose ist schwierig und vielleicht schenkt man die-

ser Problematik auch deshalb weniger Aufmerksamkeit, weil Kinder in diesem Alter noch keine schulischen Leistungen erbringen müssen. Die Literatur dazu ist ebenfalls dünn gesät und die Skepsis gegenüber ÄrztInnen, die vor dem Schuleintritt von ADHS sprechen, ist groß.

Die Auseinandersetzung mit ADHS ist leider von viel Unwissenheit über dieses Phänomen geprägt und viele andere Themen werden damit vermischt. Die meisten Menschen, denen wir bis heute im Alltag begegnen, haben eine negative oder zweifelnde Einstellung zu ADHS, zu den betroffenen Kindern und zu deren Eltern. Diese Haltung scheint vor allem durch die Medien und durch Hörensagen geprägt, da die wenigsten dieser Menschen je persönlich Erfahrungen mit einem Kind mit ADHS oder dessen Eltern gesammelt haben.

Besonders das Leben mit Kindern vom hyperaktiv/impulsiven Typ der ADHS kann schon sehr früh sehr anstrengend sein. Dennoch werden betroffene Eltern oft nicht ernst genommen, müssen gegen Vorurteile ankämpfen (z. B. Kinder mit einer „angeblichen“ ADHS seien einfach schlecht erzogen) und sehen sich dem Vorwurf ausgesetzt, mit einem bloß lebhaften Kind überfordert zu sein – eine Vorstellung, die weit von ihrer eigenen Wahrnehmung des Kindes und dem Ausmaß der alltäglichen Herausforderungen entfernt ist.