

GÜTERSLOHER
VERLAGSHAUS



Anna Maria Sanders

Ich
dreh
gleich
durch!

Tagebuch eines ADHS-Kindes und
seiner genervten Leidensgenossen

Gütersloher Verlagshaus

Für Raphael und Claudia

... ohne euch würde es dieses Buch nicht geben ...

Inhalt

Eine Geschichte statt eines Vorworts	8
Einführung	15

Das Tagebuch

Kapitel 1

Darf ich vorstellen: Max Bergmann und der Rest der Meute	26
---	-----------

Kapitel 2

Alter, wozu all die Regeln?.....	40
---	-----------

Kapitel 3

Drama in der Mathestunde – ein ganz normaler Schultag	51
--	-----------

Kapitel 4

Mum und Dad im Lesefieber über ... ja, was eigentlich?	66
---	-----------

Kapitel 5

Wie ich wieder mal für Einpack-Chaos und Abfahrtspannen gesorgt habe	74
---	-----------

Kapitel 6

Doofe Sessellifte und Grippeviren als Urlaubskiller ..	96
---	-----------

Kapitel 7

Einmal Nix-Checker, dann wieder Lebensretter – wie zum Geier geht das?	107
---	------------

Kapitel 8	
Wie sich eine Million Ameisen im Po anfühlen	144
Kapitel 9	
Hey Leute, ich bin der Größte ... oder doch nicht? ..	179
Kapitel 10	
Angst vor irgendwas? Fehlanzeige	212
Kapitel 11	
Mum und keine Erziehung? Dass ich nicht lache! ...	248
Kapitel 12	
Mein Blick in die Kristallkugel	274
Nachwort	282
Dank	284
Literatur	287
Anmerkungen	294

Eine Geschichte statt eines Vorworts

Rückblick: 9. April 2009

Ich bin mit unserem Sohn Raphael im Zug unterwegs nach Berlin, zu einem Kinesiologen, der wahre Wunder bei allen möglichen Krankheiten und Problemen vollbringen soll. Ob der Mann endlich die ersehnte Besserung in Bezug auf das Verhalten unseres Kindes bewirken kann? Doch ich komme gar nicht so weit, den Gedanken der Hoffnung zu Ende zu spinnen, denn Raphael klettert auf seinem Sitz herum. Ich ermahne ihn, das zu unterlassen. Er hört mich aber nicht, er ist im Kletterfieber, denn er will einen Marienkäfer am oberen Fensterrand erhaschen, und - wie ich ihn kenne - das Tier in die Freiheit entlassen. Ich fordere ihn nochmals auf, sich hinzusetzen, diesmal lauter. Noch immer keine Reaktion. Der Herr uns gegenüber zieht eine Augenbraue hoch. Nein, mir ist das nicht entgangen. Nach jahrelangem, unfreiwilligem »Training« erkenne ich derartige Anzeichen des Missfallens wegen der »Ungezogenheit« unseres Kindes sofort.

Gerade will ich ansetzen, ihm zu erklären, dass mein Sohn zwar kein organisches Hörproblem habe, aber ein psychisches: Die Schallwellen würden zwar bis zu seinem Trommelfell vordringen, dann aber nicht bis zum Gehirn weitergeleitet werden. Zumindest ist es das, was ich mir als Laie so vorstelle, weil ich es täglich erlebe, wie Raphael mich einfach wirklich nicht hört, obwohl mein Ton schon leicht über der Zimmerlautstärke liegt. Wenn er in etwas vertieft ist, hilft nur mehr eine Berührung, oder wenn das nicht möglich ist bzw. einem schon der Geduldsfaden reißt, bleibt nur, noch lauter zu werden.

Ich sehe den Herrn also noch mal kurz an, um abzuschätzen, ob eine solch unverständliche und eigentlich auch unglaubliche Erklärung bei ihm überhaupt ankommen würde. Doch dann lasse ich es sein. Ganz egal, wie er reagieren würde, ich bin es leid, der Verwandtschaft, den Nachbarn, den Erziehern in Kindergarten und Schule, aber auch Fremden ständig zu erklären, dass Raphael nicht mit normalen Maßstäben zu messen ist, dass er eben anders ist. »Warum?« wäre die verständliche Frage. Und was sollte ich dann sagen? Ich weiß es selbst nicht mal.

Ich berühre meinen Sohn also am Bein und erkläre ihm, dass er mit seinen Schuhen den Sitzbezug beschmutzen könnte und der nächste Fahrgast damit wenig Freude hätte. Raphael schaut mich an wie einer, den man von weit hergeholt hat. Noch mal ein Blick zum Marienkäfer, den er gerne hätte; es rattert in seinem Kopf. Doch dann nickt er verständnisvoll, setzt sich hin und sagt: »Klar, Mama, würd ich auch nicht wollen, dass mir einer meinen Sitz versaut.« Fragezeichen in den Augen beim Herrn gegenüber. »So viel Einsicht und kein Zurückmotzen hätten Sie wohl von diesem »Bengel« nicht erwartet?«, würde ich am liebsten sagen. Doch ich bleibe stumm.

Und das ist auch gut so, denn zwei Minuten später steigt Raphael erneut auf den Sitz, um sich etwas aus seinem Rucksack zu holen, der auf der Gepäckablage liegt. »Raphael, ich habe doch gesagt, du sollst nicht mit den Schuhen auf den Sitz steigen!« Abermals zuckt die Augenbraue gegenüber. »Au weia, Mama, hab ich vergessen.« Raphael setzt sich wieder und sieht leicht zerknirscht aus. Ich gebe ihm ein Puzzle, damit er beschäftigt ist, doch er blickt aus dem Fenster und hält den Spielkarton nur in der Hand. Sein starrer Blick verrät mir, dass er schon, während ich

das Spiel gesucht habe, ins Traumland abgetaucht ist. Seine Hand hat er allenfalls unbewusst nach dem Puzzle ausgestreckt. Genauso unbewusst, wie er nun mit den Füßen zu zappeln beginnt und dem Herrn gegenüber dabei gegen das Schienbein tritt. Das merkt er allerdings nicht mal. Ich halte Raphaels Beine fest und entschuldige mich bei dem Mitreisenden. Mein Sohn sieht mich fragend an, als ob er sagen wollte: »Wofür entschuldigst du dich? Bist du ihm auf die Füße getreten?« Wie so oft ist es völlig an ihm vorübergegangen, dass er an jemanden oder etwas angestoßen ist. Auf meine Entschuldigung hat besagter Reisegast im Übrigen nur mit einem verächtlichen Schnauben reagiert.

Ich merke, wie unser Gegenüber beginnt, sich nach einem anderen Sitzplatz umzusehen. Doch der Zug ist leider voll, abgesehen von dem Platz neben ihm, wo seine Aktentasche steht. Ich hoffe daher inständig, dass Raphael seine Zappeligkeit für die nächsten drei Stunden halbwegs unterdrücken kann. Aber es sieht nicht so aus. Denn kaum habe ich den Gedanken zu Ende gedacht, beginnt mein Sohnnemann damit, den Müllbehälter aufzumachen. Dann wieder zu. Auf, zu, auf, zu, ... Wieder ermahne ich ihn, damit aufzuhören, wieder werde ich nicht gehört. Nach dem dritten »Raphael« werde ich laut, weil auch ich schon genervt bin – nicht zuletzt vom vorschnell urteilenden Gegenüber. »Raphael, hör endlich auf, mit dem Müllbehälter zu spielen!!!« Meine Stimme ist nun alles andere als ruhig.

Plötzlich habe ich die Blicke der Fahrgäste des gesamten Waggons auf mir. Am liebsten würde ich unter die Bank kriechen, denn die Hälfte der Leute denkt mit Sicherheit: »Mein Lieber, wenn der mir gehören würde, dem hätte ich schon den Hintern versohlt!«

»Ihr habt doch alle keine Ahnung!!!«, würde ich am liebsten durch den gesamten Zug schreien, aber nachdem niemand etwas gesagt hat, würden mich alle vermutlich nur für noch verrückter halten, als sie dies ohnehin schon tun, weil ich dem bunten Treiben dieses »Bengels« nicht mit Gewalt ein Ende setze.

Ich überlege kurz, ob ich Raphael mein Handy geben soll, da dann mit Sicherheit für mindestens eine Stunde Ruhe wäre. Doch in mir wehrt sich alles, Kinder mit solchen »Idiotengeräten«, wie ich sie immer nenne, ruhig zu stellen. Außerdem kann ich dann schon wieder die unausgesprochenen Kommentare vor allem der älteren Generation im Waggon hören: »Kein Wunder, dass der Junge so durchgedreht ist, wenn ihn die Mutter mit dem Teufelszeug spielen lässt. Weiß wahrscheinlich nicht mal mehr, wie ein Ast oder ein Stein aussieht, der Kleine, weil er den ganzen Tag nur auf den Knöpfchen von dem Ding rumdrückt.« Und dann müsste ich schon wieder rufen, dass alle keine Ahnung hätten, denn unsere Kinder bekommen solche Dinge so gut wie nie zum Spielen.

Plötzlich fährt der Zug in einen Tunnel ein. Im Waggon brennt nur ein kleines Notlämpchen. Geblendet von der Sonne, die gerade noch den Himmel in strahlendem Blau erleuchten ließ, sehe ich kaum etwas. Mit einem Mal dämmert mir, dass mein Geblendetsein und meine Blindheit durch die Dunkelheit des Tunnels mein Leben als Mutter eines, wie ich später erfahren soll, ADHS-Kindes genau abbildet: Ich tappe im Dunkeln und das seit Jahren, da ich – geblendet von den Anforderungen der Gesellschaft und des Lebens, aber auch von gut und weniger gut gemeinten Ratschlägen derer, die unser Kind kennen – keinen klaren

Blick mehr dafür habe, was wichtig für Raphael bzw. für uns als Familie ist.

Seit seiner Geburt vor acht Jahren habe ich weder die Zeit noch die innere Ruhe gefunden, sein Verhalten genauer zu hinterfragen, in Büchern darüber nachzulesen oder zu einem Therapeuten oder einer Therapeutin zu gehen. Ich war gefangen im Alltag, im täglichen Erziehungskampf, in dem Raphael mir gezeigt hat, dass für ihn nicht dieselben Maßnahmen wirksam sind, wie für seinen älteren Bruder und überhaupt für andere Kinder.

Im Kindergarten war er ja noch einigermaßen in den Griff zu bekommen, aber nun ist er im zweiten Grundschuljahr und täglich kommen neue Hiobsbotschaften. Sein Mitteilungsheft bzw. mein E-Mail-Posteingang sind voll mit Meldungen über vergessene Schulbücher, Träumen oder Stören im Unterricht, nicht gebrachte Hausaufgaben, fehlendes Sportzeug und Streitigkeiten mit Klassenkameraden. Bis vor Kurzem dachte ich immer noch, wir würden das Problem, sprich Raphaels Verhalten, irgendwie als Familie in den Griff bekommen. Doch in der Zwischenzeit sind wir alle am Ende unserer Kräfte. Der Kinesiologe wird zum Hoffnungsträger ...

Diese fiktive Schilderung steht für die Geschichten all jener, die sich mit der Erziehung eines Zappelphilipps überfordert fühlen. Viele wissen nicht, was mit ihrem Kind los ist, konsultieren Homöopathen, Energetiker, Kinesiologen, Wunderheiler. Häufig werden Eltern bei der oft verzweifelten Suche nach der Lösung für ihr Problem an den Rand des finanziellen Ruins getrieben, Familien zerbrechen an der Aufgabe, ein Kind mit dieser Störung großzuziehen. Denn es ist eine extrem schwierige Herausforderung, diese

Kinder so zu behandeln, dass ihr Wille nicht gebrochen wird bzw. sie nicht weitere zusätzliche Störungen entwickeln, während sie gleichzeitig dennoch die nötige Führung und Unterstützung erhalten, die sie brauchen, um sich zu »vollwertigen, funktionstüchtigen Mitgliedern unserer Gesellschaft« entwickeln zu können.

Doch ich habe gute Nachrichten: Raphael, unser jüngerer Sohn, der an ADHS leidet, ist in der Zwischenzeit 14 Jahre alt und hat sich großartig entwickelt. Allerdings haben sowohl er als auch wir einen nunmehr 14 Jahre dauernden Kampf hinter uns. Denn Raphael war vom Tag seiner Geburt an – und eigentlich schon davor – auffällig. Und wenn ich von »Kampf« spreche, dann meine ich das genau so. Kinder mit ADHS und deren Eltern sehen sich, wie dieses Buch zeigen wird, rund um die Uhr, Tag für Tag, Jahr für Jahr besonderen Herausforderungen gegenüber. Weil Eltern (und die Erziehenden im Umfeld) damit aber fast immer an Grenzen geraten, erfahren viele Kinder mit dieser Störung nicht die angemessene Unterstützung, die sie brauchen, um den Anforderungen unserer Gesellschaft und des Lebens gerecht zu werden. Sie sind daher im Vergleich zum Rest der Menschheit zu einem weit höheren Prozentsatz arbeitslos, delinquent und alkohol- oder drogenabhängig.¹ Werden sie aber entsprechend unterstützt und begleitet, wachsen sie in der Regel zu wunderbaren Menschen heran, die der so genannten »Normalbevölkerung« oft in vielerlei Hinsicht überlegen sind.²

Raphael zeigt uns das jeden Tag aufs Neue: Er ist extrem sozial, kümmert sich um andere, ist entzückend zu jüngeren Kindern und Tieren, liebevoll im Umgang mit seinen Mitmenschen (wenn er nicht gerade wütend oder im Kas-

par-Modus ist), er kann seine Fehler gut einsehen, sich für Dinge, die schiefgelaufen sind, entschuldigen, er teilt und gibt, egal, wie gerne er eine bestimmte Sache selbst hätte. Raphael lernt mittlerweile ohne zu motzen, konzentriert sich in der Schule immer besser, vergisst und verliert von Jahr zu Jahr weniger, ... mit einem Wort: Er ist auf dem besten Weg, ein »funktionierendes« Mitglied der Gesellschaft zu werden – ein wunderbarer Mensch ist er jetzt schon!

Wie das gelungen ist? Nun, ich will nichts vorwegnehmen, aber wir haben uns ihm gegenüber 14 Jahre lang so verhalten, wie Mum und Dad in diesem Buch. Das heißt, Raphael hat neben klaren Regeln, Grenzen und Strukturen auch immer die nötige Liebe, Wertschätzung, Unterstützung und Lob für (endlich) Gelungenes von uns bekommen. Liebevoller Strenge ist es, was diese Kinder brauchen, aber auch mal ein wenig mehr Flexibilität beim Einfordern von Regeln, weil sie eben nicht auf Knopfdruck funktionieren und viele Anläufe mehr als andere Kinder brauchen, bis Dinge so klappen, wie Mama und Papa, die Lehrkräfte und alle rund um sie das möchten.

Wer sich nun für die Thematik zu interessieren begonnen hat, der sollte die nachfolgende Einführung lesen. Wer sich nur unterhalten und gleich in das Leben von Max Bergmann und seiner Familie abtauchen will, überspringt sie einfach. Dasselbe gilt für die in Kleindruck gesetzten, immer nur einige Zeilen umfassenden, Auszüge aus der Fachliteratur zum Thema ADHS.

Einführung

ADHS – eine Krankheit? Zahlen und Fakten

Noch ein Buch zum Thema ADHS? Sind denn die Bibliotheken, Universitäten und Wohnzimmer der an der Thematik Interessierten nicht ohnehin schon mit einer Flut von Werken zu dieser Störung überschwemmt? Die Antwort auf diese Frage ist »ja«. Allerdings handelt es sich dabei in der Regel um wissenschaftliche Werke, die sich nur für einen kleinen, ausgewählten Kreis entsprechend (vor)gebildeter Leser eignen. Betroffen von dieser Erkrankung sind aber alle Bevölkerungsschichten, denn ein Blick in eben diese Literatur zeigt, dass es sich bei ADHS »um das häufigste kinderpsychiatrische Krankheitsbild« handelt.¹ Alarmierend dabei ist, dass die Zahlen der diagnostizierten jungen Menschen rasant im Steigen sind.² Lara Honos-Webb spricht sogar davon, dass »ADHS zu einem Problem von epidemischen Ausmaßen geworden ist.«³ Allerdings nicht, weil plötzlich immer mehr Kinder mit ADHS geboren werden, sondern weil sich, wie viele Fachleute vermuten, die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen Kinder heute groß werden, geändert haben⁴ und so viel mehr »Störenfriede« und »Träumerchen« mit dem Verdacht auf AD(H)S⁵ einem Psychologen vorgestellt werden.

Ein Anstieg ist aber nicht nur bei den Diagnosen zu verzeichnen, sondern auch bei der Menge an verordneten Medikamenten, allen voran jenen, die den Wirkstoff Methylphenidat enthalten. Obwohl es sich dabei um eine Substanz handelt, die in den USA in dieselbe Betäubungsmittelklasse

wie Kokain, Morphin und Amphetamine fällt, sind die Verordnungen von Methylphenidat von 40 kg im Jahr 1995 auf 1750 kg (1,75 Tonnen!) im Jahr 2012 gestiegen, was einer Steigerung um das 43-Fache entspricht.⁶ Noch anschaulicher stellt sich der Zuwachs bei den Tagesdosen dar: Wurden 1995 noch 1,3 Millionen Tagesdosen dieses Wirkstoffes verschrieben, waren es 2012 bereits 58 Millionen!⁷

International wird in der Fachliteratur von einem Anteil von rund fünf Prozent⁸ an ADHS leidenden Kindern und Jugendlichen ausgegangen⁹ – und das Kultur-unabhängig. Denn ADHS ist kein Phänomen, das nur in den westlichen Industriestaaten vorzufinden ist, sondern es kommt in anderen Kulturen ebenso vor. In ihrer Übersicht über mehrere Studien¹⁰ gibt Caterina Gawrilow an, dass in Afrika, Südamerika, Jamaika und Thailand sogar höhere Raten als für die USA und andere industrialisierte Staaten zu verzeichnen sind,¹¹ woraus die Autorin den naheliegenden Schluss zieht, dass es sich bei ADHS um keine Störung handeln kann, die ausschließlich durch die Umwelt ausgelöst wird.¹² Insgesamt ist im weltweiten Schnitt und so auch im deutschsprachigen Raum statistisch gesehen jedes Kind ab der Grundschule,¹³ jede zweite Großfamilie, jede Lehrkraft, jeder Erzieher in einer Tagesbetreuung, jedes Mitglied eines Sportvereins, jeder Sporttrainer in täglichem Kontakt mit mindestens einem ADHS-Kind. Doch wie viele Menschen davon wissen über diese Störung (ausreichend) Bescheid? Gerade einmal ein Bruchteil davon.

Dabei würde das Wissen um Ursachen, Symptome und vor allem Lösungsmöglichkeiten das Leben von Betroffenen und »Mitleidenden« mit Sicherheit erleichtern. Noch wichtiger ist

meines Erachtens allerdings zu wissen, wie Betroffene »ticken«, wie sie denken, wie sie fühlen, was sie antreibt. Nur wenn man das (anstrengende) Verhalten seines Gegenübers versteht, kann man die nötige Geduld und Bereitschaft zur Akzeptanz eben dieses Verhaltens aufbringen. Mein Buch soll daher helfen, Einblicke in das Seelenleben von an ADHS erkrankten Kindern und Jugendlichen zu geben. Es soll aber auch zeigen, wie sehr das Umfeld unter dem Verhalten dieser jungen Menschen leidet. »Hyperaktive Kinder haben es nicht leicht – ihr Umfeld: Mutter, Vater, Geschwister, Nachbarn, LehrerInnen, ErzieherInnen und TherapeutInnen jedoch auch nicht.«¹⁴ Erst wenn beide Seiten einander besser verstehen, kann die Basis für ein entspannteres Miteinander geschaffen werden – ein bei den rasant ansteigenden Zahlen mit ADHS Diagnostizierten dringendes Anliegen.

Dies bringt mich zurück zu meiner eingangs gestellten Frage, ob es denn nicht schon genügend Werke zur Thematik gebe. Theoretisch ja, aber eben »nur« Fach- und Sachbücher, zu denen nur wenige greifen. Um aber möglichst viele Menschen anzusprechen, habe ich für dieses Buch eine Form gewählt, die dem Leser die Thematik auf unterhaltsame Weise näherbringt.

Ein Plädoyer für die Anerkennung von ADHS

Nach wie vor wird von einigen Seiten immer wieder behauptet, ADHS gebe es nicht. So schreibt zum Beispiel Russell Barkley, Leiter der psychologischen Abteilung und Pro-

fessor für Psychiatrie und Neurologie am Medical Center der Universität von Massachusetts:

In den Medien ist vielfach gesagt und geschrieben worden, dass diese Störung nichts als ein Mythos sei, einzig und allein zu dem Zweck erfunden, abenteuerlustigen Kindern, vor allem Jungen – den Tom Sawyers und Huckleberry Finns unserer Zeit –, eine psychiatrische Diagnose zu verpassen. [...]. Wer sich eingehend mit der wissenschaftlichen Literatur zum Thema beschäftigt hat, erkennt schnell, dass all diese Aussagen unhaltbar sind.¹⁵

Dabei ist diese Verleugnung der Störung gerade für die betroffenen Kinder und deren Familien fatal:

Schlichte Unkenntnis, Abwehr, Ignoranz und Bagatellisierung der typischen ADHS-Symptomatik oder der nach wie vor übliche Versuch, die auftretenden Schwierigkeiten durch vorgeburtliche physische oder psychische Probleme, Misshandlungen, Bindungs- und Beziehungsstörungen, Traumatisierungen, Vernachlässigungen oder die unterschiedlichsten »Elternfehler« erklären zu wollen, bringen für die Betroffenen und ihre Familien nichts als Unsicherheit, Irritation, Angst, Wut, Verzweiflung und sich vergrößerndes Leid [...].¹⁶

Bücher, wie das von Richard Saul, mit dem irreführenden Titel *Die ADHS-Lüge* – ein Werk, das laut eigenen Angaben des Autors Betroffenen eigentlich helfen soll¹⁷ – tragen ebenfalls wenig dazu bei, dem »Mythos ADHS« ein Ende zu bereiten. Ganz im Gegenteil wird mit derartigen Werken nur in die Hände jener gespielt, die behaupten, es handle sich bei ADHS um eine erfundene Krankheit. Saul räumt zwar ein, dass aufmerksamkeitsbezogene Auffälligkeiten sowie Symptome der Impulsivität »nur allzu real«¹⁸ seien und »sie haben, wenn sie nicht behandelt werden, drastische Conse-

quenzen für die Betroffenen, deren Familien und die Gesellschaft.«¹⁹ Er ist aber der Meinung, dass heute eine alte und somit ungültige Definition von ADHS verwendet würde, wodurch es zu Fehldiagnosen käme.²⁰ In Wirklichkeit, so Saul, müssten die Symptome der ADHS »als Symptome anderer Leiden oder Erkrankungen angesehen werden [...]«²¹, während die eigentlichen Störungen, an denen die Betroffenen nach Saul tatsächlich leiden, fälschlicherweise als komorbid²² eingestuft werden.²³ Selbst für den absolut unwahrscheinlichen Fall, dass der Autor mit dieser Annahme recht haben sollte, ist zu dieser Argumentationslinie meines Erachtens festzuhalten, dass es keine Rolle spielen kann, ob es sich bei den Symptomen des Aufmerksamkeitsdefizits, der Hyperaktivität und der Impulsivität um einen Symptomkomplex handelt, der als »ADHS« bezeichnet wird, oder ob es sich, wie Saul postuliert, um eine Ansammlung von Symptomen verschiedener anderer Erkrankungen handelt. Wichtig ist vielmehr, dass diese Verhaltensauffälligkeiten nicht mehr ignoriert oder verleugnet werden, sondern den Betroffenen Unterstützung zuteil wird.

Doch schon lange vor dem Erscheinen von Sauls Werk (im deutschsprachigen Raum im Jahr 2015) wurden immer wieder Zweifel laut, ob es diese Störung tatsächlich gebe. Aber warum nur? Nun, es ist bequem, ADHS als eingebildete Krankheit zu bezeichnen oder den Eltern, die ihre Kinder aufgrund angeblicher mangelnder Erziehungsbemühungen nicht in den Griff bekommen, den Schwarzen Peter zuzuschieben. Denn wenn die Schuld für ein auffälliges Kind, das sich nicht einordnen kann und den Anforderungen der Gesellschaft nicht zu entsprechen vermag, beim Kind selbst

oder bei dessen Eltern liegt, ist man als Gegenüber (Onkel, Tante, Oma, Opa, Lehrkraft, Nachbar, Sporttrainer, Tagesbetreuer, ...) aus der Verantwortung entlassen und braucht sich nicht zu bemühen, mit diesem anstrengenden Energiebündel zurechtzukommen.

Aber nun mal im Ernst: Wären in den letzten 30 Jahren hunderte Bücher, Studien, wissenschaftliche Beiträge, Pressemeldungen und Zeitungsartikel zu diesem Thema erschienen, wenn es sich bei Kindern mit ADHS um »unerzogene Bälger« und nicht um Kinder mit einer tatsächlichen Störung handeln würde? Wären bereits Millionen in die Erforschung dieser Krankheit investiert worden, wenn sie »erfunden« wäre? Und nein, ich spreche nicht nur von der Pharmaindustrie, die naturgemäß an der Entwicklung von Psychopharmaka interessiert ist, weil die medikamentöse Behandlung von ADHS in der Zwischenzeit zu einem Milliardengeschäft²⁴ geworden ist. Es werden auch Unsummen für die Erforschung der Ursachen dieser Störung, für die Ermittlung genauerer Zahlen im Hinblick auf deren Häufigkeit, aber auch für die Testung verschiedener Lösungsansätze ausgegeben. Und all das wegen einer »eingebildeten Krankheit«, die verantwortungslosen, erziehungsfaulen Eltern eine Ausrede für ihren »unausstehlichen Nachwuchs« bieten soll?

ADHS-Kinder – nur anstrengende Nervensägen?

Mit Sicherheit nicht! Betroffene Familien sollen nicht das Gefühl bekommen oder in dem ohnehin bedrückenden Verdacht bestärkt werden, dass ihr Kind nichts auf die Reihe

bekommt, nur überall aneckt und einfach *unmöglich* ist! Vielmehr sollen in diesem Buch auch die positiven Eigenschaften dieser jungen Menschen beschrieben werden. Eltern mit Kindern, die an dieser Störung leiden, werden viele Parallelen zu ihren eigenen Sprösslingen erkennen und werden sich durch die Geschichten von Max und seiner Familie teilweise erst der Tatsache bewusst werden, welch menschlich wertvolle Kinder sie trotz aller Probleme haben. Und anderen Personen im Umfeld des Kindes – und wie gesagt, nahezu jeder potenzielle Leser ist eine »Person im Umfeld eines ADHS-Kindes« – soll ebenfalls bewusst werden, welche außergewöhnlichen Fähigkeiten und Persönlichkeitsmerkmale diese Kinder in der Regel haben, mit denen sie oft ein wunderschönes Licht auf ihr als mangelhaft und anders wahrgenommenes Wesen werfen, das vieles überstrahlt.

Zur Buchform

Wer denkt, dass durch die Malheure und Streiche von Max die Ernsthaftigkeit der Thematik verloren gehen könnte, der irrt. Denn der Leidensdruck aller Betroffenen kommt in den Tagebucheinträgen trotz amüsanter Formulierungen immer wieder zum Ausdruck. Die humorvolle Annäherung soll lediglich dazu dienen, dass die Lektüre leicht lesbar und die Problematik gut verständlich ist.

Karsten Dietrich, Autor von *Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom. ADHS – die Einsamkeit in unserer Mitte* bringt es auf den Punkt:

Wer die Theorie erläutert bekommt, [...], hört höchst konzentriert und angespannt zu. [...]. Die Theorie vermittelt eine neue Sicht auf die Steuerung von Hirnfunktionen eines jeden Menschen. Sein Denken und Handeln und deren Einschränkung bei ADHS werden auf eine neue Weise transparent. Die Auffälligkeiten werden logisch nachvollziehbar. Wendet man die Theorie an, um sein eigenes Verhalten den Betroffenen gegenüber zu gestalten [...], erreicht man eine unmittelbare Wirkung.²⁵

Die Theorie hat aber leider den Nachteil, überaus komplex zu sein. Und da die meisten Menschen heute in der Regel von den Anforderungen des Alltags und des Berufes mehrheitlich überlastet sind, haben sie oft nicht mehr die Kraft oder die Energie, sich mit Theorien in wissenschaftlichen Werken oder Ratgebern auseinanderzusetzen und wollen sich in ihrer oft begrenzten Freizeit lieber unterhalten. Wenn sie dabei auch noch informiert werden, umso besser.

Ebenso sollen betroffene Eltern wissen: Sie sind nicht alleine. Das Verhalten ihres Kindes liegt nicht daran, dass sie es trotz bester Bemühungen nicht erziehen können, es nicht in den Griff bekommen, sondern dass dem auffälligen und anstrengenden Verhalten ihres Sprösslings eine Störung zugrunde liegt, die sich mit Hilfe zweier von der Weltgesundheitsorganisation bzw. der American Psychiatric Association festgelegten Symptomkataloge diagnostizieren lässt und deren Ursache meist hirnorganische Fehlfunktionen sind.

Gerade bei den letzten Worten kann ich in meinem geistigen Auge sehen, wie sich die Stirn all jener Leser in Falten legt, die der Ansicht sind, ADHS habe andere Ursachen. Hier

sei daher der Vollständigkeit halber festgehalten, dass sich bereits seit den Anfängen der Forschung hinsichtlich der Auslöser von ADHS zwei Denkschulen ausmachen lassen. Die eine geht von - teilweise genetisch bedingten - hirnor-organischen Ursachen aus, die andere macht äußere Einflussfaktoren, allen voran die Erziehung, aber auch das Umfeld, die Umwelt sowie Veränderungen in unserer Gesellschaft dafür verantwortlich.²⁶ Seit einigen Jahren wird allerdings von einer dritten Gruppe, deren bekannteste Vertreter Gerald Hüther und Helmut Bonney sind, ein weiterer Erklärungsansatz geliefert, der Aspekte aus den beiden anderen Theorien aufgreift, diese jedoch zu einer neuen These verknüpft: Das menschliche Gehirn sei formbar, es erfolge ein ständiger Umbau der Hirnstrukturen, Nervenzellverbände würden sich andauernd neu verknüpfen, um so Gelerntes zu sichern. Veränderungen im Gehirn von Menschen mit ADHS sehen die Vertreter der »Neuroplastizitätstheorie des Gehirns« nicht als die *Ursache* der Störung, sondern vielmehr als eine *Folge* der umfeldabhängigen Nutzung des Gehirns,²⁷ räumen aber dennoch die Tatsache ein, dass es unbestreitbar Kinder gebe, die mit einer besonderen Anfälligkeit für ADHS geboren würden und daher eher dazu neigen, die Störung zu entwickeln.²⁸ Das heißt, diese Wissenschaftler gehen zwar auch von einer gewissen genetischen Veranlagung für ADHS aus, relativieren aber die Theorie der hirnor-organischen Fehlfunktionen insofern, als sie diese als Folge von äußeren Einflüssen und nicht als Ursache sehen (Ein kurzer Überblick zu den neuesten Studien zu den Ursachen von ADHS in leicht verdaulicher Form findet sich bei den Tagebucheinträgen von Mum in Kapitel 4).

Eine kurze Randbemerkung zum Schluss

Max drückt sich in seinen Geschichten auf eine Art und Weise aus, die in der Regel für einen knapp Zwölfjährigen um eine, wenn nicht sogar mehrere Nummern zu groß ist. Doch zum einen ist Sprachgewandtheit eine der Stärken vieler Kinder mit ADHS. Zum anderen lebt das Buch von einem gewissen Wortwitz. Und da es für Erwachsene bzw. Jugendliche geschrieben ist, kann Max nicht (nur) in der kindlichen Sprache eines Zwölfjährigen seine Tagebucheinträge abfassen.

Darüber hinaus ist Max auffallend selbstreflektiert. Doch will man einen Einblick in das Seelenleben eines derartigen Kindes geben, ist dies nur möglich, wenn Max seine Gedanken, seine Gefühle, was ihn glücklich macht und was traurig, in Worte fassen kann, um sich den anderen mitzuteilen. Denn nur wenn es gelingt zu verstehen, wie diese Energiebündel »ticken«, wird das Umfeld die nötige Geduld im Umgang mit diesen Kindern aufbringen, die sie so dringend brauchen.

Das Tagebuch



Kapitel 1

Darf ich vorstellen: Max Bergmann und der Rest der Meute

25. Dezember 2014, Max

Unglaublich! Unpackbar! Und eigentlich: Unerhört! Schenken die mir zu Weihnachten doch glatt ein TAAAAAGE-
BUCH!! Sag mal, geht's noch? Das war sogar schon im
vorigen Jahrhundert, als Mum und Dad noch Kinder waren,
ein typisches Weihnachtsgeschenk für Mädchen. Hätte ge-
rade noch gefehlt, dass rosa Elfen über den Einband von
dem blöden Ding schweben. »Damit du aufschreiben kannst,
was dich bewegt«, hat Mum mit dem Blick gesagt, den sie
auch kriegt, wenn sie Babys oder kleine Kätzchen ansieht.
Dad guckte ein wenig verunsichert, als wollte er sagen:
»Du armer Knopf, hättest wohl lieber einen ferngesteuerten
Hubschrauber gehabt als einen Haufen gebundener, leerer
Zettel.« Darauf kannst du deine heilige Angelausrüstung
verwetten, dass mir das lieber gewesen wäre!

»Damit du aufschreiben kannst, was dich bewegt.« Ein
scheiß Tagebuch statt etwas Sinnvollem zu bekommen, das
bewegt mich!!! So was kann auch nur meiner Mum einfal-
len. Die schreibt den ganzen Tag und meint, jedem anderen
müsste das auch Spaß machen. Never ever! Und was soll
das bringen, aufzuschreiben, was mich bewegt? Träum ich
davon weniger? Eck ich deshalb in der Schule nicht mehr
so oft an? Schreib ich dann bessere Noten in Klassenarbei-

ten? Schaff ich's dadurch eher, ruhig sitzen zu bleiben oder mich länger zu konzentrieren? Wohl kaum!

Obwohl – aber das würde ich Mum natürlich nie sagen – eigentlich geht's mir jetzt schon ein klein wenig besser. Und auch wenn Schreiben nicht meine Lieblingsbeschäftigung ist, so ist mir schon von oberster Stelle bescheinigt worden, dass das was ist, was ich wirklich kann. Denn in Deutsch gehöre ich zu den Besten – der einzige Gegenstand neben Sport, von dem ich das von mir behaupten kann. »Du schreibst so fantasievoll«, flötet Frau Giebler, unsere Deutschlehrerin, immer, »und dein Ausdruck – wie von einem Sechzehnjährigen.« Ha, irgendwas muss ja sogar ich auf die Reihe kriegen!

Na gut, lass ich eben den ganzen Shitstorm, der täglich auf mich einstürzt, auf die leeren Seiten prasseln, vielleicht ist mir dann wirklich leichter, und ich fühl mich nicht mehr so, als würden mir gleich Kopf, Hals und Brust zerplatzen, weil ich am liebsten schreien würde: IHR SEID ALLE VOLL-IDIOTEN!!! Dabei tun rund um mich alle so, als wäre ich einer. Naja, ich fürchte, manchmal haben sie recht. Irgendwie tickt bei mir alles anders.

Glaubt ihr nicht? Könnt ihr euch nicht vorstellen? Nun, dann schlüpf mal in meinen Körper, mit meinem Hirn, mit meiner Seele, und macht mal einen Testlauf, wie ihr funktioniert. Dann checkt mal ab, ob ihr keine bösen Blicke kriegt oder Gemeinheiten hört oder ein mitleidiges Kopfschütteln bekommt, das einem sagt: »Der hat sie doch nicht mehr alle!« oder »Mensch, der ist ja *völlig* durchgeknallt!« oder »Was macht *der* eigentlich in unserer Klasse? Der gehört doch in die Sonderschule! Und wenn nicht, dann gebt ihn zumindest in die Parallelklasse!«

Und das Komische ist, diese Blicke, Gemeinheiten, Kopfschütteln – all das bekomme nur ich! Nicht etwa mein Bruder, der Zillionen Mal so nervt wie ich, oder Ben in unserer Klasse, der auch nicht gerade der Bravste ist und dieses Jahr schon dreimal zum Direktor musste. Oder Sarah, diese Streberin, die jedem 60 Mal pro Pause erklären muss, wie man am besten seine Mappe ordnet oder welche Hausaufgabe wann abzugeben ist. Nein, nur *ich*!

Das Tagebuch wird zwar auch keine Antworten für mich haben und mir sagen können, warum immer nur ich anecke, aber zumindest kann ich mich darin auskotzen. Und genauso wie beim Kotzen ist mir danach hoffentlich leichter. Außerdem könnten mal irgendwelche nachfolgenden Generationen was von meinen geistigen Ergüssen haben. Vielleicht hat einer von denen auch einen so nervigen Bruder wie ich, oder Eltern, die wollen, dass man daheim mithilft, nicht ständig am Handy zockt, Bio-Essen futtert und keine Schimpfwörter verwendet. Ha! Das Tagebuch hat ein Schloss. Da kann ich reinschreiben, was ich will und schimpfen, bis sich die Balken biegen und sämtliche Schreibgeräte rot anlaufen! Ja, liebe Frau Giebler, ich weiß, dass es heißt »Lügen, bis sich die Balken biegen«, aber in *mein* Tagebuch schreib ich rein, was *ich* will!

Eigentlich wollte ich ja noch was über meine Family schreiben, denn wer weiß, wer in 200 Jahren dieses Buch mal findet und gerne wissen würde, welche Bergmanns es gegeben hat und wie die alle getickt haben. Aber sowohl meine Finger als auch der Stift glühen schon, daher: Familienvorstellung folgt morgen ...

P.S.: Vielleicht hat Mum mit diesem Tagebuch doch den richtigen Riecher gehabt, aber so ein ferngesteuerter Hub-schrauber wäre auch cool gewesen!

26. Dezember 2014, Max

Also, liebe Enkel, Urenkel, Neffen, Nichten, Männchen vom Mars oder wer auch immer mal mein Tagebuch findet, wenn ich schon lange im Seelenorbit kreise: hier mal ein kurzer Überblick über meine Familie, mich selbst und mein leider seeeehr kompliziertes Leben. Mein Name ist Max, ich war im August elf und bin offenbar anders als die anderen. Warum? Keine Ahnung! Ständig passieren mir irgendwelche komischen Dinge: Ich vergesse die Hälfte meiner Sachen, verliere die andere Hälfte, verletze mich und auch leider manchmal andere ☹ mit rekordverdächtiger Frequenz, kann einfach nicht still sitzen – das Zappeln ist nicht abzustellen, ich schwör's euch, ich checke oft nicht, wenn mich wer anspricht und: Ich befinde mich gedanklich meist in einem weit entfernten Land, und zwar im Traumland.

Dadurch nervt mich die Schule extrem, denn das sind für den Unterricht nicht gerade optimale Voraussetzungen. Dabei sind die Lehrer und die Mitschüler, abgesehen von wenigen Ausnahmen, gar nicht fies, und zu doof für alles bin ich auch nicht wirklich. Nein, es ist nur alles megamühsam für mich. Denn so sehr ich mich zu konzentrieren versuche, immer alles mitzuhaben, meine Arbeitsaufträge und die Hausaufgaben zu erledigen – es funktioniert einfach nicht. Außerdem gerate ich leider immer wieder in Situationen, die in der Schule gar nicht so gerne gesehen sind. Was sich zum einen verheerend auf meine Beurteilung für »Soziales Verhalten« auswirkt und zum anderen den Posteingang meiner Mum mit E-Mail-Fluten der Lehrer überschwemmt. Am liebsten wär ich Robinson Crusoe auf einer Insel, ohne Schule, dafür mit Abenteuern und Entdeckungen, wo ich

mir mein Haus bauen und meine Waffen schnitzen müsste und ich glücklich inmitten hunderter Tiere leben könnte. Die liebe ich nämlich – allen voran meine Katze Sira und meinen Kater Moritz.

Die nächste Person, die ich nach mir gleich vorstellen muss, ist meine Mum, die eigentlich soweit ganz okay ist, aber leider die völlig verquere Vorstellung hat, meinen Bruder Smartie und mich vor den Plagen und Gefahren des 21. Jahrhunderts retten zu müssen. Gameboy, Wii, Playstation, Fernsehen, Handy-Zocken, Fast Food, langes Aufbleiben – mit anderen Worten *alles*, was Spaß macht – gibt es bei ihr für uns nur in »homöopathischen Dosen«. Das ist *ihr* Ausdruck, in der Zwischenzeit hab ich allerdings aus leidvoller Erfahrung rausbekommen, was er bedeutet!☺

Und: Sie ist superstreng!!! Wenn die »nein« gesagt hat, wissen Smartie und ich, das heißt auch »nein«. Wenn sie eine Regel aufstellt, wissen wir, da gibt's kein Hintertürchen, kein Umgehen, mit anderen Worten: kein *Entkommen*! Tja, leider, sie meint nämlich, was sie sagt – Diskussion überflüssig.

Allerdings dürfen Smartie und ich schon auch unsere Meinung kundtun, können sagen, was wir von einer Sache halten, wie wir dies oder jenes sehen, oder ob wir denken, irgendwas ist ungerecht von ihr oder Dad. Dann wird das neu besprochen oder verhandelt. Oft sehr lange, muss ich zähneknirschend zugeben. Aber wenn dann jeder einverstanden und die Regel festgelegt oder eine Sache fertig besprochen ist, dann müssen Smartie und ich uns warm anziehen, wenn wir uns nicht dran halten! Tja, eigentlich könnte ich über meine Mum noch die nächsten zehn Seiten vollschreiben oder auch fast das ganze Tagebuch, aber wie

sie so tickt, werdet ihr ohnehin schnell mitkriegen, wenn ich mir in Zukunft täglich hier drin den Frust von der Seele schreibe.

Das heißt, der Nächste bitte: mein Dad. Gott sei Dank bei Weitem nicht so streng wie unsere Mum. Ich würde mal sagen, die Worte »Hunde, die bellen, beißen nicht« beschreiben ihn perfekt. Er nörgelt und schreit rum, aber wirkliche Strafen gibt's kaum – Regeln im Übrigen auch nicht. Das heißt, nein, stopp ... Regeln gibt's manchmal auch von ihm, aber da findet sich fast immer irgendein Hintertürchen. Nur manchmal reicht's sogar Dad. Wenn wir uns zum Beispiel in einem Winter schon zum 26. Mal die Schneeschaufel ausgeliehen und sie davon 24 Mal am Spielplatz stehen lassen und zwei Mal bei Opa vergessen haben, dann zieht sogar er einen Schlusstrich, und die Antwort auf Fragen nach der Schaufel lautet: »Grabt mit euren Händen!«

In solchen Situationen hat dann meist unsere Mum eine rettende Idee, wie zum Beispiel, dass wir für die Schaufel 20 Euro Einsatz bezahlen müssen, die wir nur zurückbekommen, wenn sie am Abend wieder im Geräteschuppen steht. Eigentlich sau-mühsam, aber dennoch genial, denn sonst hätten wir gar keine Schaufel. Und ganz ehrlich: Dad sollte sich auch so was einfallen lassen, dann hätten wir in der Zwischenzeit nicht schon die vierte Schaufel. Drei haben's vom Spielplatz nämlich nicht mehr zu uns zurück geschafft, weil sie sich offenbar jemand anders »ausgeliehen« hat.

Aber sonst ist unser Dad super okay. Er hat die coolsten Späße drauf, erlaubt viel mehr als Mum und spielt, tobt und »kämpft« mit uns. Er ist ein richtiges Mucki-Paket, und ich hoffe, ich sehe auch mal so aus. Momentan bietet sich bei mir allerdings eher der optische Vergleich mit einem Spa-



Anna Maria Sanders

Ich dreh gleich durch!

Tagebuch eines ADHS-Kindes und seiner genervten Leidensgenossen

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 304 Seiten, 13,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-579-08633-0

Gütersloher Verlagshaus

Erscheinungstermin: April 2016

Das besondere ADHS-Buch – klug, witzig, hilfreich

Max tickt anders. Das macht sein Leben kompliziert. Und das seiner Mitmenschen entsetzlich anstrengend. Max hat ADHS: Er ist unüberlegt, impulsiv, unkonzentriert, hibbelig, aufgekratzt, planlos, hört nie zu, verliert und vergisst alles, bringt sich und andere ständig in Gefahr.

In diesem Tagebuch lässt Max sich auf unterhaltsame Weise über all die kleinen und großen Katastrophen aus, die er tagtäglich verursacht. Aber auch seine Mitmenschen schreiben sich ihre liebe Not mit dem Energiebündel von der Seele. So erleben die Leser eine Situation aus zwei Blickwinkeln – und das ist mitunter brüllend komisch.

Anna Maria Sanders Buch erlaubt einen tiefen, aber dennoch humorvollen Einblick in die Seelenwelt von Betroffenen und »Mitleidenden«, der beide Seiten besser verstehen lässt.