

ADHS – lächelnd einsam – verspielt, verträumt, verloren

Umsetzung des Vortrags vom Symposium ADHS Deutschland e. V. 2014 am 22.03. in Hamburg.

Weshalb treffen sich so viele Menschen auf einem Symposium über ADHS?

Weil sie Sorge haben, dass die Hyperaktivität der Kinder zu einem verfrühten Gelenkverschleiß führt? Weil sie das „Genervte“ der Kinder nicht mehr aushalten?

Nein – weil sie sich Sorgen machen um das Bestehen der Kinder in der Gesellschaft, in der Schule und im Leben! Weil am Ende der „Karriere“ häufig Sucht, Depression, Suizid, Scheitern, Kriminalität usw. stehen. Sie haben Angst, dass ihre Kinder unter die Räder kommen! Diese Angst ist häufig unerträglich. Eltern haben die uralte Verpflichtung, ihre Kinder fähig zu machen. Fähig, das Leben in allen Ausprägungen zu bewältigen. Bei Kindern mit einer ADHS ist der Aufwand dieser Befähigung häufig riesig und genauso häufig ist fast kein Erfolg zu sehen.

Wie kommen zu wenig oder zu viel Aktivität (stille oder hyperaktive Variante) oder eine gestörte Aufmerksamkeit zu einem solch fatalen Ende? Nicht, weil das Eine eine Folge des Anderen ist. Die klassischen Symptome (Kernkriterien) beschreiben nicht das Grundproblem aus dem die vielen fatalen Folgen entstehen. So ist es äußerst kurz gesprungen, wenn man eine Neigung ADHS-Betroffener zum Drogenkonsum mit dem Hang zum Ausprobieren infolge gesteigerter Impulsivität erklärt. Die „Kernkriterien“ sind Zeichen eines zugrundeliegenden Problems, tragen aber nur bedingt zum Verständnis der Erkrankung bei.

Im Laufe der letzten Jahre war es mir möglich, eine Theorie zu entwickeln, die Theorie der fehlangepassten Sicherheitsreaktion (TFAS), die seit 2007 auf Kongressen und Ende 2010 als Buch „Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom – ADHS – Die Einsamkeit in unserer Mitte“ veröffentlicht ist. Sie bietet eine Erklärung dafür, dass Kinder hyperaktiv oder zu still sind und Erwachsene an einer Depression oder einer Angststörung leiden. Auch hilft sie verstehen, warum „still“ und „hyperaktiv“ tatsächlich dieselbe Erkrankung bedeuten und bei beiden dasselbe Medikament hilft.

Dazu ein kleines „Experiment“, das ich bereits bei einigen Vorträgen vorgestellt habe: Fühlen sich die Besucher einer Vortragsveranstaltung sicher? Haben sie daran schon einen Gedanken verschwendet? Sie befinden sich bei einem Vortrag in einem ihnen im Wesentlichen fremden Raum. Einige sind sogar zum ersten Mal hier.



Dr. Karsten Dietrich

In einer Sackgasse! Die Ausgänge sind schnell verbarriadiert! Bislang sind den Zuhörern solche Gedanken nicht gekommen. Warum eigentlich nicht? Ohne ihr Zutun hat ihr Hirn alles analysiert!

Würde nun diese Veranstaltung nicht ruhig und friedlich ablaufen, sondern es käme zu einem Terror-Anschlag mit Bewaffneten an allen Ein- und Ausgängen. Wären die Zuhörer noch ruhig? Könnten sie sich auf meinen Vortrag konzentrieren und wären nicht abgelenkt? Wie lange würden sie warten und sitzen bleiben, wenn sie den Eindruck gewinnen, es würde brenzlich werden oder würden sie impulsiv durch ein unüberwachtes offenes Fenster in ihrer Nähe zu fliehen versuchen? Oder, andersherum: Wenn sie ein Versteck gefunden hätten, würden sie rufen, würden sie irgendeine Aktivität zeigen oder wären sie still?

Eine wesentliche Erkenntnis der Theorie ist, wie im Gehirn die Einstellung des Menschen auf derartige Gefahrenlagen erfolgt. Sie setzt voraus, dass der Mensch, vergleichbar mit dem Gleichgewichtssinn, einen Sicherheitssinn besitzt. Während der Gleichgewichtssinn bei Störung des Gleichgewichts die Muskulatur so beeinflusst, dass das Gleichgewicht wieder erreicht wird, legt der Sicherheitssinn fest, aus welcher Hirnregion das Gehirn gesteuert wird. Wird vom Sicherheitssinn viel Sicherheit wahrgenommen, erfolgt die Steuerung aus dem Stirnhirn. Je weniger Sicherheit wahrgenommen wird, umso weiter verlagert sich die Sicherheit im Kopf nach hinten. Ist die Sicherheit extrem gering, verlagert der Sicherheitssinn die Steuerung des Gehirns bis in das Reflexzentrum. Dazwischen liegt das limbische System. Die meisten Situationen mit deutlich verminderter Sicherheit werden mit einer Steuerung aus dem limbischen System bewältigt. Eine wichtige Grundkenntnis ist, dass die Steuerung nicht „springt“, sondern gleichmäßig vom

Stirnhirn zum limbischen System und im Bedarfsfall weiter nach hinten zum Reflexzentrum verschoben wird. Wird die Sicherheit nach der Gefahrensituation wieder als hoch wahrgenommen, hat der Sicherheitssinn noch eine Übergangszeit der gesteigerten Empfindlichkeit und erst an deren Ende geht die Gehirnsteuerung wieder endgültig zum Stirnhirn zurück.

Solange das Gehirn vom Stirnhirn aus gesteuert ist, hat der Mensch seine Kulturfähigung zur Verfügung. Er kann auch komplizierte Probleme erkennen, dazu Lösungen finden und mit dem vorhandenen Zeitgefühl einen Plan entwerfen. Einen derartigen Plan dann zu verfolgen, bedeutet, Willen auf sich selbst konsequent anzuwenden und quasi zweigeteilt zu sein in eine Person, die beobachtet und kontrolliert, die antreibt oder bremst, und eine, die ausführt. So kommt der Mensch zu Strategie. Er verfolgt ständig verschiedene Pläne parallel und bringt sie in der Regel zu einem guten Ende. Er richtet sein Verhalten nach den geltenden Grundsätzen und Regeln aus und erreicht seine Ziele, selbst, wenn ihn zwischendurch die Lust verlässt. Er hat quasi einen Videorecorder mitlaufen, der eine zusammenhängende Erinnerung an Abläufe und Entscheidungen ermöglicht. Von diesen Aufzeichnungen kann er berichten, weil er seine Muttersprache beherrscht und ebenso von den Emotionen, die mit dem Gelingen oder auch Scheitern der Pläne verbunden sind. Gerade das Sprechen über Emotionen führt zur Gemeinschaft mit nahestehenden Menschen. Wenn die Sicherheit zu gering ist, ist der große Nachteil dieser grandiosen Kulturfähigkeit ihre Langsamkeit. Der Mensch im Kulturmodus ist sehr leistungsfähig und vernetzt, aber er ist langsam.

In einer Gefahrensituation, wie z. B. dem eingangs geschilderten Überfall rettet nur Schnelligkeit. Die Verschiebung der Hirnsteuerung hin zum limbischen System sorgt für Schnelligkeit, weil damit das Zeitgefühl verschwindet. Sämtliche bewusste Wahrnehmung von Gefühlen ist dann eingeschränkt, ebenso das Denken darüber. Vor allem aber, die Beeinflussung der Gefühle ist unmöglich. Genau dadurch werden die Gefühle Lust und Unlust für das Verhalten entscheidend. Keine Analyse, kein Plan regelt mehr das Verhalten, nur Mögen und Ablehnen. Das ist perfekt für die Gefahrensituation. Überleben fühlt sich wunderbar an, sterben unerträglich. So wird alle Energie in das Überleben gesteckt.

Dann wird auch die sonst so notwendige Strategie, die Ausrichtung der Handlung an Plänen, durch Taktik abgelöst. Nur die nächsten Minuten sind wichtig, was in einigen Wochen ist, egal.

Die Videoaufzeichnung ist von einer Fotofunktion abgelöst. Einzelaufnahmen werden besonders von Gefahreninformationen gemacht, ergeben jedoch keine zusammenhängende Erinnerung an das Erlebte. Lernen ist somit nur noch auswendig. Ursachen, Abläufe, Zusammenhänge werden

nicht gelernt. Der Mensch lebt im Moment, nicht durch sich selbst bestimmt, sondern durch die Umstände.

Ist die Sicherheit noch geringer, wird die Steuerung zum Reflexzentrum verschoben. Ohne jegliche Bewusstheit oder Erinnerung kämpft der Mensch, stellt sich tot oder läuft weg.

Jeder Mensch hat diesen Sicherheitssinn und jeder kann durch von Sicherheitssinn erfasste Unsicherheit in eine Kulturunfähigkeit versetzt werden, die für die Gefahrenlage optimal, für das tägliche Leben sehr beeinträchtigend ist.

Das Wesen der ADHS besteht darin, dass der Sicherheitssinn überempfindlich ist. Je überempfindlicher der Sicherheitssinn ist, desto stärker ist die Ausprägung der ADHS. ADHS ist dimensional. Es gibt leichte Fälle, mittlere Fälle, bei denen die Entscheidung zur Behandlung zu treffen ist, und starke, die kaum in der Lage sind, sich als Kind zu entwickeln und als Erwachsener zu bestehen. Je ausgeprägter die ADHS ist, desto weniger Kulturfähigkeit steht in der Kultursituation zur Verfügung.

Worauf reagiert der Sicherheitssinn? Auf Trauma. Definition Trauma: Eine Verletzung, die nicht verhindert werden kann. Je wahrscheinlicher ein Trauma wird, desto geringer ist die Sicherheit.

Über Jahrhunderttausende der Menschheitsgeschichte standen die „klassischen“ Risiken im Vordergrund: Naturkatastrophen, Fressfeinde, z. B. Bären oder körperliche Angriffe mit massiver Verletzungs- oder Tötungsabsicht durch andere Menschen.

In der modernen Welt ist die Sicherheit vor allem in sozialer Hinsicht gefährdet:

Ausgrenzung, Aggression, auch geringerwertige körperliche Angriffe und Abwertung, zusammengefasst als Mobbing, früher Rufmord genannt, aktivieren den Sicherheitssinn stark. Hierin besteht die entscheidende Unsicherheitswahrnehmung bei ADHS.

Die Notwendigkeit wird offensichtlich, wenn man sich die Mechanismen dieses sozialen Stresses ansieht: Der Mensch bildet zu seiner Sicherheit Gruppen. Früher bestanden diese in der Familie, in der Sippe, in der man umherzog und mit der Sesshaftwerdung im Dorf. Es gab immer ein Innen und ein Außen, ein Mensch konnte innerhalb und außerhalb der Gruppengrenze stehen. Jede Gruppe schützte ihre Mitglieder durch Anstandsregeln. „So etwas tut man nicht“. Im Umkehrschluss bedeutet es, und das gilt in unseren heutigen Gruppen genauso, dass Schutz durch die Regeln nur derjenige hat, der vollwertig zur Gruppe gehört. Wer nun in einer Gruppe abgewertet wird, verliert diesen Schutz, ihn schützen die Regeln nicht mehr. Das schlimmste Beispiel dafür ist das Schicksal der Juden im Dritten Reich. Das bürgerliche Gesetzbuch galt in der Weimarer Republik und im Dritten Reich nahezu unverändert. Und auch heute gilt es mit seinen Grundsätzen ohne wesentlichen Unterschied. Der Schutz des Einzelnen ist genau geregelt. Im Text. Die Anwendung auf die Deut-

schen jüdischen Glaubens und zugeordneter jüdischer Abstammung fand nicht statt. Der einzige Grund dafür ist die Abwertung der als schlicht „Juden“ bezeichneten und damit schon ausgegrenzten Mitmenschen. Sie wurden jahrelang über die Medien unentwegt mit Ungeziefer gleichgesetzt. Abwertung führt zum Verlust des gesellschaftlichen Schutzes und damit im übelsten Fall zu Lebensgefahr. Das war schon immer so und deshalb muss der Sicherheitssinn sehr sensibel Abwertung wahrnehmen. Mobbing ist vorsätzliche Abwertung und damit ein extrem intensives Signal von Unsicherheit, da der Sicherheitssinn nicht vorhersagen kann, ob am Ende tatsächlich der Tod steht. Mobbing ist eine indirekte Todesdrohung.

Auf Abwertung, die im Leben jedem in Einzelfällen widerfährt, gibt es eine besonders erfolgreiche Reaktion: sich zusammenreißen und kontrolliert reagieren. Sehr günstig ist, unmittelbar nach der Abwertung zu lächeln und am besten mit einem lockeren Spruch über das gerade Erlebte hinwegzugehen. Damit ist ein Großteil des Schadens neutralisiert. Hilfreich ist weiterhin, die eigene Leistung zu steigern und sich für die Gruppe einzusetzen. Die Gruppe hält an notwendigen Mitgliedern länger fest. Und ohne Frage ist es sehr wertvoll, seine Freunde um sich zu scharen, die dokumentieren, dass man dazu gehört und sich vor und hinter einen stellen.

Diese erfolgreiche Reaktion gelingt nur dann, wenn die Steuerung aus dem Stirnhirn erhalten bleibt. Genau das ist gleichzusetzen mit dem, was der Mensch mit „sich Zusammenreißen“ meint. Es gibt aber zwei typische Bedingungen, unter denen das sich Zusammenreißen nicht gelingt. Die eine besteht, wenn die Abwertung zu heftig, d. h. dass das Mobbing zu krass ist. Die andere besteht in der ADHS. Ist sie deutlicher ausgeprägt, wird die Hirnsteuerung auch bei geringeren Infragestellungen zum limbischen System verschoben. Was passiert dann? Zuerst wird der Sicherheitssinn schlagartig überempfindlicher. Nur so ist sichergestellt, dass er keine Gefahr übersieht. Bei Aktivierung muss sich sofort die Empfindlichkeit des Sicherheitssinns erhöhen, sonst ist die Gefahr des Versagens zu groß. Damit ist jedoch ausgeschlossen, dass die abwertende Äußerung lächelnd ignoriert wird. Jedes Wort wird nun plötzlich auf die Goldwaage gelegt, jede noch so geringe Verletzung wird erfasst. Leistung kann nicht mehr gezeigt werden. Ohne Frontalhirnsteuerung keine Leistung. Und Freunde? Gab es je welche? Jeder aus der Gruppe könnte auch ein Mitläufer oder Täter sein. In einer solchen Situation fällt es jedem extrem schwer zu vertrauen, sich zu öffnen, Positives zu erwarten. Der aktivierte Sicherheitssinn sorgt für Einsamkeit, niemand eilt zur Unterstützung. Damit ist der unerbittliche Erfolg von Mobbing beschrieben. Das Opfer ist überempfindlich, leistungsunfähig und einsam. Es kommt aus eigener Kraft aus diesem unerträglichen Zustand nicht heraus. Genauso der Dauerzustand für einen Menschen mit ADHS. Er gilt als hochsensibel. Kritik ist für ihn immer Angriff, ein

guter Rat Bevormundung. Auch ist alles ungerecht. Der Gerechtigkeitssinn, der Menschen mit ADHS zugesprochen wird, ist eigentlich ein Ungerechtigkeitssinn. Hochsensibel werden alle Informationen auf Ungerechtigkeit abgetastet. Leistung ist immer weit unter Niveau. Menschen mit einer ADHS liegen leistungsmäßig in der Regel weit unter ihren Möglichkeiten. Selbstbeobachtung, konstruktives Nachdenken über sich selbst, insbesondere auch über die eigenen Gefühle, Anwendung von Willen auf sich selbst, Motivation bei Unlust, strategische Lebensausrichtung, Erkennen von komplizierten Problemen, aktives Erlernen von Wissen als Werkzeug und alle anderen Hirnleistungsaspekte, die den Menschen auszeichnen, gelingen nicht. Und auch das soziale Miteinander ist ein riesiges Problem. Freunde zu finden klappt zum Teil noch, Freunde zu halten nicht. Vertrauen geht prinzipiell nicht. Enttäuschung ist zu schnell zu groß. Streit ist Kampf.

Wer mit Menschen mit einer ADHS zu tun hat, wird ihnen nur gerecht, wenn er andauernd realisiert, dass sie sich im Dauerzustand des Mobbings befinden, auch wenn objektiv kein Mobbing gegeben ist. So wird vieles der typischen Verhaltensweisen deutlich, wichtiger ist aber noch, dass ein Verständnis für die Dauerbelastung, das ewig Unangenehme und Einschränkung viel verständlicher wird.

Der zweite soziale Aktivierungsgrund für den Sicherheitssinn ist folgender: Wenn der Sicherheitssinn aktiviert ist, sorgt jede Einschränkung der Kontrolle über die Situation für eine weitere Aktivierung. Jedes Lebewesen in Gefahr ist nicht bereit, die Kontrolle der Situation abzugeben. Nichts und niemand darf die Handlungs- und Entscheidungsfreiheit begrenzen. Einflussnahme anderer wird abgeschüttelt oder ignoriert. Damit ist für die Eltern Erziehung häufig unmöglich. Das Kind hat seinen Empfänger taub gestellt. Auch die Neigung, Regeln und Gesetze eher großzügig zu interpretieren und im Bedarfsfall auch zu ignorieren, erklärt sich hierdurch.

Als drittes führt Ohnmacht zur Aktivierung des Sicherheitssinns. Jeder kennt Situationen aus seinem Leben, in denen Überforderung ihn gelähmt und unfähig gemacht hat. Es passiert dann, wenn eine Herausforderung zur Überforderung wird. Wie bei der ersten Fahrstunde für den Autoführerschein. Menschen mit einer ADHS haben viele erste Fahrstunden, das ganze Leben lang. Je stärker die Kulturbefähigung beeinträchtigt ist, desto mehr sind die Kulturanforderungen des täglichen Lebens Überforderung. Bedeutend hierbei ist auch, dass die ADHS sich dadurch selbst verstärkt. Wenn nach dem Wochenende die Symptomatik etwas geringer ist, so führen die Überforderungen zur Verstärkung der ADHS und die stärkere ADHS zu vermehrter Überforderung.

Wie erfolgt nun das Handeln aus dem limbischen System bei Unsicherheit heraus? Es folgt sehr strikten Vorgaben. Anhand der Klärung von fünf Fragen wird die Sicherheitslage eingeschätzt und eine angemessene Reaktion gefunden.

Beispielhaft dafür kann man sich anschauen, wie eine Katze auf Gefahreninformationen reagiert. Zuerst schläft sie im Sommer auf dem Rasen. Hört sie ein lautes Geräusch, springt sie auf und klärt die erste Frage: Ist eine Veränderung vorhanden oder nicht? Hat ein Windstoß das Geräusch verursacht, dann ist keine Veränderung mehr erkennbar. Wenn eine Veränderung erkennbar ist, folgt die zweite Frage: Ist sie interessant oder nicht. Eine Birne, die vom Baum gefallen ist und Lärm verursacht hat, ist uninteressant, ein Tier ist interessant. Wenn es nun ein Tier ist, folgt die dritte Frage: Ist das Tier gefährlich oder nicht. Eine Amsel ist laut und gegebenenfalls zu verspeisen, ein Hund wäre gefährlich. Die vierte Frage lautet: lebensgefährlich oder nicht. Ein Schoßhund ist lästig, aber durch eine Katze gut zu kontrollieren, ein ausgebildeter Jagdhund ist lebensgefährlich. Wenn es der Jagdhund ist, bleibt die letzte Frage: Wird die Katze aktiv oder nicht. Um diese Frage richtig zu beantworten und ihre Haut zu retten, braucht sie zeitgleich sämtliche Informationen aus ihrer Umgebung. Die Wahrnehmung muss ungefiltert in alle Richtungen weit offen sein. Wenn sie alle nötigen Informationen hat, kommt die Entscheidung:

1. Die Katze ist fit, der Birnbaum gut erreichbar und der Hund hinreichend entfernt: Die Katze wartet keine Sekunde und nutzt alle Muskeln. Nach einer Phase der verstreuten Aufmerksamkeit (1. Kernkriterium) ist die Katze impulsiv (2. Kernkriterium) und hyperaktiv (3. Kernkriterium). Diejenigen, die sich in der Auseinandersetzung für fit halten, versuchen die Situation zu gestalten, sind hyperaktiv. Das sind meistens die Jungen.
2. Die Katze ist nicht fit, der Baum schlecht erreichbar und der Hund zu nah: Dann hilft der Katze nur eins: TARNUNG. Auch wenn wir die Mädchen noch so emanzipiert erziehen, sie werden immer weniger Muskelkraft haben und offene Aggression eher vermeiden. Also sind es eher die Mädchen, die sich tarnen und „still“ sind. Sie richten ihr Verhalten ganz darauf aus, nicht wahrgenommen zu werden. Die mögliche Gefahr für eine Person mit ADHS ist sozialer Natur. Entsprechend tarnt sie sich sozial. Entweder dadurch, dass sie gar nicht auffällt oder dadurch, dass sie positiv auffällt.

Während der Rückverlagerung der Hirnsteuerung zum limbischen System kommt es zu folgendem Vorgang im Gehirn: Die frontolimbische Verbindung wird abgeriegelt. Die sogenannte Top-Down-Regelung, bei der das übrige Gehirn dem Stirnhirn und damit den kulturellen Notwendigkeiten untergeordnet ist, wird zur Bottom-Up-Steuerung, bei der die vom Stirnhirn vorgehaltenen Leistungen dem limbischen System untergeordnet wird. Die Stirnhirnfähigkeiten, wie z. B. das Sprechen, sind vorhanden, werden jedoch nicht konstruktiv genutzt. Je weiter die Steuerung zum limbischen System verschoben ist, je mehr also Top-Down-Steuerung vorliegt, desto mehr ist das Sprechen wie vor Gericht. Die gesamte Intelligenz wird genutzt, um sich

selbst abzusichern. Zur Not wird z. B. mit unsinnigen Äußerungen, gewagten Argumentationen oder Lügen die Situation im Unterricht gewonnen, die mündliche Note ist aber eine fünf.

Welcher Informationsfluss mit welchem Ziel geht über die frontolimbische Verbindung?

Zum einen gewährleistet die Funktion der frontolimbischen Verbindung das schon erwähnte ZUSAMMENREISSEN. Sie ermöglicht, das kulturelle Ziel im Auge zu behalten, z. B. den schulischen Erfolg, auch wenn reizvolle Verleitangebote auftauchen. Jeder Schüler will in der Schule nicht scheitern. Wenn zu dem dafür Notwendigen, z. B. dem Erledigen der Hausaufgaben, reizvolle Alternativen auftauchen, wie z. B. Fernsehen, ist das kulturelle Ziel in Gefahr und wird nur dann erreicht, wenn der Fußball sich nicht durchsetzt. Das gelingt nur, wenn der Fußball abgewertet wird. Das Stirnhirn kann ihn über die frontolimbische Verbindung umbewerten und das Interesse an den Hausaufgaben kann sich durchsetzen. Andersherum funktioniert die frontolimbische Verbindung auch. Wenn kulturelle Aufgaben sich unangenehm anfühlen, kann das Stirnhirn sie aufwerten. Ein sehr eindrückliches Beispiel ist eine Situation, in der man sich entschuldigen muss. Niemandem fällt das leicht, für die Bereinigung des Verhältnisses mit dem Anderen ist es aber sehr wertvoll. Das Stirnhirn kann über die frontolimbische Verbindung aus dem Belohnungszentrum im limbischen System positives Gefühl für die anstehende Maßnahme anfordern und diese damit angenehmer machen. Nur dann entschuldigt der Mensch sich.

Wie entsteht die ADHS? Sie entsteht aus der Kombination von Erbe und Prägung. Der Mensch hat eine Prägungsphase während der ersten sieben Lebensjahre. Wenn die Prägungsphase endet, wird das bis dahin erreichte Ergebnis fixiert. Diese Prägung mit abschließender Fixierung hat es ihm über hunderttausende von Jahren ermöglicht, als Nichtsesshafter Lebensräume neu zu erobern, in denen seine Kinder schon viel besser als er zurechtkamen, weil sie über die Prägung bereits auf die neuen Lebensumstände eingestellt waren. Wenn das ganze Gehirn in diesem Lebensabschnitt auf die aktuellen Lebensumstände eingestellt wird, dann natürlich auch der Sicherheitssinn. Wird er in diesen ersten Jahren des Lebens wiederholt aktiviert, so wird er empfindlicher, wie es bereits bei dem Phänomen Mobbing beschrieben wurde. Wird der Sicherheitssinn andauernd aktiviert, nimmt seine Empfindlichkeit kontinuierlich zu und er wird am Ende der Prägungsphase deutlich überempfindlich fixiert. Das genetische Erbe wirkt sich im Wesentlichen auf die Empfindlichkeit des Sicherheitssinns bei Geburt aus. Wer ein Elternteil mit ADHS hat, dessen Sicherheitssinn ist bei Geburt deutlich überempfindlich. Das hat zur Folge, dass viel geringere Reize ausreichen, um den Sicherheitssinn zu aktivieren. Damit ist die Wahrscheinlichkeit deutlich erhöht, dass der Sicherheitssinn

so überempfindlich fixiert wird und dass man dann von behandlungsbedürftiger ADHS sprechen muss.

Dazu kommen die Teilleistungsstörungen. Während der Prägungsphase entwickelt sich das kindliche Gehirn zuerst in der Reflexphase von null bis ungefähr drei Monate: Die Steuerung erfolgt aus dem Mittelhirn mit Ja-Nein-Reaktionen. Darauf folgt die Impulsphase zwischen vier und ca. 17 Monaten: Die Hirnfunktion wird vom limbischen System mit emotional gesteuerten Reaktionen vorgegeben. Lernen ist nur auswendig und das Handeln geschieht ausschließlich nach Lust und Laune.

Die daran anschließende Trotzphase ist ein elementar wichtiger Vorgang für die kindliche Entwicklung.

Es findet die erste große Ablösung statt. Bis zum Beginn der Trotzphase hat das Kind keine eigene Identität. Soweit es sich wahrnimmt, ist es eins mit der Mutter. Ca. 18 Monate länger als die körperliche Einheit besteht die Einheit der Identität und entsprechend der körperlichen Geburt wird in der Trotzphase die eigene Identität des Kindes geboren. Das geht nicht ohne Reibungsverluste und fordert dem Kind ab, sich aus dem unmittelbaren Überwachungs- und Schutzbereich zu entfernen und damit ein erhebliches Maß an Sicherheit aufzugeben.

Mit der Trotzphase geht die Hirnsteuerung an das Frontalhirn über. Die frontolimbische Verbindung wird in Betrieb genommen, das Kind zeigt zunehmend kulturelle Reaktionen, je mehr es die kulturellen Grundfähigkeiten erlernt. Zwischen eineinhalb und drei Jahren liegt der Schwerpunkt des Lernens in der Muttersprache. Anders als in der Impulsphase davor, in der das Kind nur auswendig lernt, analysiert das kindliche Hirn nun selbstständig aus den Sprechversuchen mit den Bezugspersonen die Regeln, Abhängigkeiten und Gesetzmäßigkeiten der Muttersprache und lernt sie anwendbar. Dieser Vorgang ist beispielhaft für kulturelles Lernen, das nicht nur zu Auswendigkönnen sondern dazu führt, dass Erlerntes als Werkzeug zur Verfügung steht. Von drei bis dreieinhalb Jahren wird Zeitgefühl als Voraussetzung für das Haushalten mit Vorräten gelernt. Zeit oder auch z. B. Geld oder die eigene Kraft sind nur dann dauerhaft erfolgreich zu nutzen, wenn man ihre Begrenztheit realisiert und sie sich einteilt. Von dreieinhalb bis viereinhalb Jahren lernt das Kind die eigenen Gefühle kennen und realisiert die Gefühle auch in Anderen. Es beginnt, darüber zu sprechen und erste, zaghafte Freundschaften zu knüpfen. Das Erlernen von Freundschaften und des erfüllenden Austauschs über Gefühle muss von diesem Alter bis in die Pubertät möglichst kontinuierlich und umfassend gelernt werden. Dann ist hinreichend sicher, dass von der Ablösung aus der eigenen Mutter nicht eine große gefühlsmäßige Einsamkeit entsteht, weil Freunde an die Stelle der Mutter als Gesprächspartner über wichtige Gefühle treten können. Von viereinhalb bis sechseinhalb ist der Hauptlerninhalt Selbständigkeit, Selbstorganisation, Selbstbeherrschung.

Werden mit ca. sechseinhalb Jahren all diese Lerninhalte beherrscht und fixiert, verfügt das Kind sehr stabil über die kulturelle Grundausstattung und kann sehr schnell selbstständig in der Schule zurechtkommen.

Die Überempfindlichkeit des Sicherheitssinns bei ADHS führt bei jedem Betroffenen individuell dazu, dass diese Grundlernvorgänge gestört werden. Sobald sie zur Rückverlagerung der Hirnsteuerung führt, steht das Stirnhirn nur noch eingeschränkt zur Verfügung und das Kulturlernen ist beeinträchtigt. Je länger und ausgeprägter dieses über die Zeit erfolgt, desto löchriger ist die Kulturgrundausstattung. Damit kommt zu der Überempfindlichkeit des Sicherheitssinns auch noch die Einschränkung in den Kulturgrundfähigkeiten als erhebliche Einschränkung auf dem Weg ins Erwachsenwerden hinzu.

Wenden wir uns noch einmal der Trotzphase zu. Bei Kindern mit einer ADHS ist die Trotzphase häufig sehr gegensätzlich und das Verständnis der Störung über die Sicherheit bietet eine offensichtliche Erklärung. Hyperaktive Kinder, die von der Veranlagung her erwarten, ihre Sicherheit selbst gewährleisten zu können, kämpfen in der Trotzphase, häufig übermäßig und auf Augenhöhe. Überwiegend unaufmerksame, sich tarnende Kinder riskieren die Auseinandersetzung nicht und sehen sich umso mehr weiterhin in der Abhängigkeit von der Mutter. In dieser intensiv weiter gelebten Abhängigkeit und der sich daraus nicht entwickelnden Zuständigkeit entsteht ein massives Entwicklungsproblem, das typisch für die ADHS ist. Überwiegend hyperaktive Kinder nehmen zwar das Heft der Situation häufig in die Hand, entwickeln jedoch auch keine für die Entwicklung notwendige Zuständigkeit, weil sie in der Trotzphase viel zu selten ausreichend aus dem Stirnhirn gesteuert sind, um Zuständigkeit im Sinne des sich entwickelnden Kulturwesens Mensch zu verinnerlichen. Sie versuchen ständig ihre Unabhängigkeit zu verbessern, machen das aber nur im Sinne eines Davonlaufens und lernen derweil nicht, was für ein tatsächlich selbstbestimmtes Leben notwendig ist. Also bleiben auch sie in zu starker Abhängigkeit von der Mutter. Je mehr sie die Mutter in den nächsten Jahren wieder und wieder unterstützen muss, weil ihnen selbst die Kompetenzen fehlen, desto mehr verfestigt sich die Abhängigkeit und desto weniger wird die notwendige Ablösung und damit die Trotzphase realisiert.

Bei der stillen Variante ist die Abhängigkeit meistens wesentlich größer und erkennbarer. Auch mit vier, sieben oder zehn Jahren leben diese Kinder so, als seien sie für nichts zuständig und Mutter würde alles regeln. Wie ein Kind vor der Trotzphase senden sie bei jeder Herausforderung Signale der eigenen Unfähigkeit an die Mutter, mit denen die Mutter gezwungen wird, dem Kind die Herausforderung zu ersparen. Das ist offensichtlich das Gegenteil von Zuständigkeit, Eigenverantwortung und Selbstständigkeit. Damit erlebt ein so großwerdendes Kind nahezu nie

Momente des Respekts und der Würde. Um unkompliziert zu wirken, lächelt es häufig andauernd, ist aber nicht selten trotzdem eher depressiv gestimmt.

Bereits im dritten Lebensjahr fährt also sozusagen ein Zug ab, der es den Betroffenen auf besondere Weise schwer macht, das Leben selbst in die Hand zu bekommen und damit letzten Endes erwachsen zu werden. Vor allem Mädchen versuchen diesen Mangel an eigenständiger Lebensführung durch genaues Kopieren des mütterlichen Verhaltens auszugleichen. Das kann lange Zeit sogar kompetent aussehen, weil erwachsenes Verhalten kopiert wird. In diesen Fällen kommt es regelmäßig in der Pubertät zum Scheitern, weil in der Pubertät nur die Person zum selbstbestimmten Erwachsenen werden kann, die Kompetenzen, d. h. Wissen als Werkzeug und nicht als auswendige Kopie erlernt hat.

Emotional und sozial sind die Auswirkungen der ADHS gerade auch bei der stillen Variante sehr beeinträchtigend. Unentwegt besteht der Zustand der existenziellen Bedrohung, der andauernden Mobbingsituation. Die daraus resultierende ständige Erwartung von Angriffen macht konstruktive Kritik unmöglich, aus Fehler lernen und damit insbesondere soziales Lernen interbleibt. Die stattdessen dauerhaft empfundene persönliche Infragestellung lässt Selbstwertgefühl gar nicht aufkommen. Vielmehr ist das Gefühl der Peinlichkeit andauernd, weil täglich Anforderungen nicht altersentsprechend bewältigt werden. So wird aus dem Gefühl, sich peinlich zu verhalten, das Gefühl, peinlich zu sein.

Gerade mit Eintritt in die Schule beginnt die lange Zeit des Lebens, in der die Leistungsergebnisse unter dem möglichen Niveau berechnet und aufgeschrieben werden. Im Vergleich mit der Familie steht die betroffene Person wesentlich schwächer da. Das ist offensichtlich und bekannt. Weniger deutlich ist der Konflikt mit dem inneren Maßstab. Aus Tätigkeiten, die Spaß machen, ist die ziemlich sichere Erkenntnis abzuleiten, dass die betroffene Person vieles kann und damit vieles können müsste. Bei Anforderungen des Lebens klappt es nicht und wieder nicht und noch mal nicht. Das Scheitern ist regelmäßig und die Dauerfrustration unabwendbar.

Die Einsamkeit ist auch sozusagen besonders innenseitig. Es mag soziale Kontakte geben und auch Freundschaften. Unbewusst werden sie aber sehr häufig auf Distanz gehalten. Niemand darf so nahe kommen, dass es versehentlich zu Verletzungen kommen könnte. Das, wie auch die Funktionseinschränkung bei mangelnder Stirnhirnsteuerung, schränkt das Nachdenken über sich und seine Gefühle und den Austausch darüber sehr ein! So sind auch traurige Erfahrungen nur sehr schwer zu verarbeiten. Ohne darüber nachdenken zu können, ohne darüber sprechen zu können und ohne sich jemand Anderem anzuvertrauen, bleiben die traurigen Erfahrungen und neue kommen hinzu. Mit zu wenig Zeitgefühl gibt es nur das Hier und Jetzt, jedoch

keine Geschichte. Damit verheilen Verletzungen nicht, wird Schuld nicht vergeben und werden Fehler nicht vergessen. Nichts wird vergessen. Das verursacht viel Schmerz und in der Folge häufig Depressionen.

Verspielt?

Wenn das tarnende Verhalten im Vordergrund steht, gibt es eine Gruppe von Betroffenen, die ganz besonders schwer zu behandeln ist. Es sind diejenigen, die quasi aktiv die Aufgabe des Paradieses verweigern. Sie erinnern sehr an das Kind Oskar Mazerath in Günther Grass' Blechtrommel. Das Leben des Kleinkindes ist nur spaßorientiert, es darf alles unerbittlich einfordern, Verantwortung und Schuld liegen aber nur bei der Mutter. Man könnte auch vom Nirwana der Nichtzuständigkeit sprechen. Diese Menschen weigern sich mit viel Energie, jedoch völlig unbewusst, bis über die Pubertät hinaus, zuständig und verantwortlicher zu werden und entziehen sich täglich rauschhaft im Spiel den Anforderungen des Lebens. Sobald sie sprachfähig sind, formulieren sie ein Recht auf Spielen und fordern es ein. Z. B. kommen sie später dann zu spät zur Schule, weil sie vorher noch spielen müssen. Damit schützen sie sich vor Entwicklungsanforderung, sie können gar nicht scheitern. Sie signalisieren Sorglosigkeit und neutralisieren eine Absicht der Eltern, sich zu kümmern und Einfluss zu nehmen. Sie lächeln, Eltern und andere Verantwortungspersonen sind nicht selten begeistert von dem so zufrieden spielenden Kind und belasten es nicht mit Konflikten. Wer so verspielt ist, kann nicht verantwortlich sein. Damit leben diese Kinder nahezu beziehungslos innerhalb der Familie und erreichen das taktische Ziel der Unabhängigkeit nahezu vollständig, sind jedoch von strategischen Ziel des Erwachsenwerdens so weit entfernen wie niemand sonst. Die besondere Bereitschaft, von den Spielen des Kindesalters auf Computerspiel überzuwechseln, ist offensichtlich.

Diese Extremfälle sind nahezu nicht erfolgreich zu behandeln. Mit jeder erfolgreichen Behandlung werden sie aus dem Spieleparadies vertrieben, dagegen wehren sie sich aktiv. Sie sind nicht allzu häufig, geschätzt ein Prozent der Betroffenen, in geringerer Ausprägung ist dieses Phänomen aber bei vielen zur Tarnung neigenden ein großes Behandlungshindernis.

Verträumt?

Wir müssen uns noch einmal genau anschauen, ob still oder verträumt tatsächlich die richtige Bezeichnung für diejenigen ist, deren ADHS sie aktionsarm macht. Nach meiner Einschätzung ist die Trennung von ADS und ADHS unsinnig. Die Auffassung ist bei den letzten Entscheidungen über die Bezeichnung des Krankheitsbildes als „Mischtyp“ oder „überwiegend unaufmerksam“ oder „überwiegend hyperaktiv“ deutlich geworden. Jeder hat Anteile von beidem in unterschiedlicher Ausprägung. Wichtig ist vielmehr, wie der Betroffene mit sich oder den anderen umgeht: eher

hyperaktiv bedeutet eher Beeinflussung der Situation, im psychologischen Sprachgebrauch auch externalisierend genannt, eher nur unaufmerksam bedeutet die Beeinflussung von sich selbst, entsprechend als internalisierend bezeichnet. Letztere sind die, denen der Vortrag galt. Sie beeinflussen sich, um möglichst jeder Unsicherheit zu entgehen. Also zeigen sie ein Verhalten, mit dem sie gar nicht oder positiv wahrgenommen werden. Gar nicht wahrgenommen werden sie z. B. im Unterricht. Da bekommen sie die Noten derer, mit denen sie verwechselt werden oder ihre Eltern müssen ein Foto von ihnen mit zum Elternabend nehmen, um sicherzustellen, dass nicht über eine andere Schülerin gesprochen wird. Auch werden sie dann bei Abschlussfeiern vergessen. Es ist aber nicht so, dass sie von irgend etwas träumen, sich in eine Traumwelt retten. Sie verschwinden durch ein aktives aber unbewusstes Verhalten, indem sie z. B. die ganze Zeit einen aufmerksamen Gesichtsausdruck zeigen, ohne je aufmerksam zu sein. Nur dann gelingt die Tarnung, sonst würden sie wegen offensichtlicher Unaufmerksamkeit angesprochen werden. So sind sie dann nicht da, ohne dass es jemand mitbekommt. Eine andere sehr erfolgreiche soziale Tarnung ist, wie bereits erwähnt, die positive Wahrnehmung und deren beredtestes Beispiel: das Nicht-Nein-Sagen-Können. Es ist auch ein gutes Beispiel dafür, wie wenig das Verhalten von Absicht geprägt ist. Viele Betroffene würden gerne nein sagen, weil sie für die Konsequenzen des Ja nicht die Zeit haben, weil sie wiederholt mit erheblichem Schaden ausgenutzt wurden oder weil das Nicht-nein-Sagen so peinlich ist, dass sie versuchen sich das Leben zu nehmen. Beides macht viel von dem Leid aus, das die tarnende Form der ADHS bedeutet. Besonders fatal ist dabei, dass mit der Tarnung sich die Betroffenen um jegliche Hilfe bringen. Den Eltern wird das Bild der problemlosen freundlichen, fröhlichen Person vorgespielt, anderen Verantwortlichen wie Lehrern oder Trainern und Ärzten und Therapeuten auch. Dadurch verlagert sich das Alter der Erstdiagnose weit nach hinten, häufig bis in die Pubertät hinein. Damit beginnt Therapie häufig so spät, dass viele krankhafte Folgen sich schon entwickeln und verfestigen konnten. Und auch in den Statistiken gehen sie unter, weil sie nicht erfasst werden. Das Geschlechterverhältnis von angeblich dreimal mehr Jungen als Mädchen ist eine Folge der Tarnung. Ob das Verhalten eher aktiv oder eher tarnend ist, ist abhängig von der Veranlagung der betroffenen Person und von den Umfeldeinflüssen. Letztere führen teilweise zu sehr unterschiedlichem Verhalten: Aus einer Schule kann man rausgeworfen werden, in ihr kann man scheitern. Damit ist das Verhalten hier überaus angepasst, in vielen Fällen von Angst bestimmt und durch Versagensangst nicht selten auch durchaus erfolgreich.

Erfolg ist dann nicht zum Feiern, sondern nur zum Überleben. Die Person zeigt sich leistungsfähig und überangepasst. Zuhause stellt sich ein anderes Verhalten ein. Hier gilt der biologische Vertrag der Familie. Niemand wird, abgesehen von extremen Fällen, bei Fehlverhalten aus der Familie rausgeworfen und bei Scheitern bekommt man Tröstung. Das ist einer der Gründe, weshalb es wichtig wäre, die diagnostischen Vorgaben zu ändern. Es darf nicht sein, dass die Forderung nach Auffälligkeiten in zwei Lebensbereichen bedeutet, dass grundsätzlich die Auffälligkeiten identisch sein müssen. Es sind eher die Ausnahmen, dass betroffene Kinder in allen Lebensumfeldern ein identisches Verhalten zeigen. Das ergibt sich schon zwangsläufig daraus, dass Menschen mit ADHS stets reagieren und nicht in der Lage sind, unabhängig von der Umgebung ein gleichmäßiges Verhalten zu zeigen. Das Verhalten kann sehr unterschiedlich sein und wenn ein Kind in der Schule sich vorbildlich zeigen kann, kann Zuhause die Aggression überhand nehmen. Dann führt die Unterstellung, alles sei nur Ausdruck der Erziehungsunfähigkeit der Eltern, in die Irre.

VERLOREN!

Viele gehen verloren, weil sie gar nicht erkannt werden. Sie erfahren keinen Respekt von anderen, weil sie häufig weniger leisten als erwartet und sie sich nicht abgrenzen. Wie sie keine Kompetenz oder Perspektive in der Pubertät haben, das Erwachsenwerden unerreichbar ist, sie das Leben nicht in die Hand bekommen und depressiv werden. Was widerfährt einem, wenn es unmöglich ist, nein zu sagen? Schwangerschaft? Suizid? Wer ist man, wenn man nichts ist? Wenn man sich so tarnt, dass nichts übrig bleibt? Sie haben nicht selten keine oder wenig nahestehende Freunde, zu dem Selbstwertdefizit kommt die Einsamkeit. Die Schwierigkeit, sich zusammenzureißen, das den Gefühlen ausgeliefert sein führt bei vielen dazu, dass die Angst bestimmt, dass aus der Angststeuerung eine Angststörung wird.

Die Aufzählung ließe sich seitenlang fortsetzen. Sie macht deutlich, dass die tarnende Ausprägung der ADHS die gefährlichere ist. Wer aktiv ist und seinem Umfeld vor das Schienbein tritt, hat vordergründig mehr Probleme. Seine Probleme sind aber offensichtlich und veranlassen das Umfeld, nach Lösungen zu suchen und ihn einer Therapie zuzuführen.

Wer sich tarnt und sozial kompetent wirkt, kommt unter die Räder, ohne dass es jemand mitbekommt und weil es niemand mitbekommt.

■ Dr. Karsten Dietrich