Einleitung

Die Aufmerksamkeitsdefizitstörung wird in der Regel von allen, die an schlechte Gene „glauben", als deren Ergebnis angesehen, und alle, die nicht daran glauben, sehen sie als Folge schlechter Erziehung. Die Aura der Verwirrung und sogar der Verbitterung, von der die öffentliche Debatte über diese Störung umgeben ist, steht einer vernünftigen Diskussion im Wege. Diese Diskussion sollte darüber geführt werden, wie sowohl die Umgebung als auch die Vererbung die Neurophysiologie von Kindern beeinträchtigen können, die in gestressten Familien, in einer zersplitterten und unter starkem Druck stehenden Gesellschaft sowie in einer Kultur aufwachsen, die zunehmend hektischer zu werden scheint.

Ich selbst leide an einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung, und auch bei meinen drei Kindern wurde ADHS diagnostiziert. Ich glaube nicht, dass es hierbei um schlechte Gene oder schlechte Erziehung geht, sondern vielmehr um Gene und Erziehung. Die Neurowissenschaften haben nachgewiesen, dass das menschliche Gehirn nicht nur durch biologisches Erbgut programmiert wird, sondern dass die Schaltkreise im Gehirn auch dadurch geprägt werden, was nach der Geburt eines Kindes und sogar während der Zeit im Uterus geschieht. Die Gefühlszustände und die Lebensweise der Eltern üben einen starken Einfluss auf die Bildung der Gehirne ihrer Kinder aus, obwohl Eltern solche subtilen, unbewussten Einflüsse oft nicht kennen oder kontrollieren können. Die gute Nachricht ist, dass es in den Schaltkreisen des Gehirns eines Kindes und sogar eines Erwachsenen zu großen Veränderungen kommen kann, wenn die für eine positive Entwicklung erforderlichen Bedingungen geschaffen werden.

Fast immer, wenn von der Umgebung die Rede ist, kommt schnell auch die Frage der Schuld auf. Die Leute fragen dann sofort: „Denken Sie, dass es der Fehler der Eltern ist?“ Es ist allzu einfach gedacht, dass jemand schuld sein muss, wenn etwas nicht funktioniert. Es würde Eltern von Kindern mit ADHS, die von allen Seiten von Freunden, Familie, Nachbarn, Lehrern und sogar fremden Menschen auf der Straße mit verständnislosen Urteilen und kritischen Äußerungen belagert werden, nicht helfen, wenn man sie auch noch an den Pranger stellen würde. In diesem Buch geht es nicht um Schuld.

Ein Arzt in Ontario lieferte dem Vater eines neunjährigen Mädchens mit einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung einen äußerst zutreffenden Vergleich. „Stellen Sie sich vor“, sagte er, „Sie würden in der Mitte eines Zimmers stehen, in dem sich wirklich viele Menschen befinden. Jeder um Sie herum redet. Plötzlich fragt Sie jemand: ‚Was haben der und der gerade gesagt?‘ Genauso sieht es im ADHS-Gehirn aus und genauso ist es für Ihr Kind.“ Ein weiterer Vergleich beschreibt ebenfalls treffend die Situation, in der sich die Eltern von ADHS-Kindern befinden: Sie stecken mitten im dichten Verkehr an einer Kreuzung fest. Der Motor ist abgewürgt und sie tun ihr Bestes, um ihr Auto wieder zu starten. Alle hupen und schreien sie wütend an, aber niemand bietet ihnen seine Hilfe an. Vielleicht weiß niemand, wie er helfen kann.

Als Eltern, die verzweifelt bemüht sind, ihre Kinder in liebevoller Sicherheit großzuziehen, müssen wir uns nicht noch schuldiger fühlen, als wir es ohnehin schon tun. Wir brauchen weniger Schuldgefühle und ein besseres Verständnis, wie die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung genutzt werden kann, um die emotionale und kognitive Entwicklung unserer Kinder zu fördern. *Unruhe im Kopf* wurde geschrieben, um ein solches Verständnis zu fördern.

Dieses Buch wurde auch mit Blick auf zwei weitere Zielgruppen geschrieben. Ich hoffe, dass Erwachsene mit einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung hier Erkenntnisse finden werden, die ihnen dabei helfen, ein tieferes Verständnis ihrer selbst und des Weges zu ihrer eigenen Heilung zu entdecken. *Unruhe im Kopf* soll darüber hinaus Gesundheitsfachleuten mit ADHS-Patienten und Lehrern mit ADHS-Schülern einen umfassenden Überblick über ein häufig falsch verstandenes Krankheitsbild geben.

Die in diesem Buch vorgestellte Analyse von ADHS versucht, die Erkenntnisse der modernen neurowissenschaftlichen Forschung, der Entwicklungspsychologie, der Familiensystemtheorie, der Genetik und der Medizin zusammenzuführen.[1]

Hinzu kommen eine Interpretation gesellschaftlicher und kultureller Trends sowie meine eigenen Erfahrungen als Erwachsener mit ADHS, als

KAPITEL 15

Das Pendel schwingt hin und her: Hyperaktivität, Lethargie und Scham

Ich weiß nicht, ob Sie bemerkt haben, dass sich in dem Moment, in dem Sie aufhören, aktiv zu sein, sofort ein Gefühl nervöser Besorgnis breitmacht. Sie haben das Gefühl, nicht lebendig und wachsam zu sein, also müssen Sie weitermachen. Und da ist die Angst vor dem Alleinsein: Allein spazieren zu gehen, allein zu sein, ohne ein Buch, ohne ein Radio, ohne zu reden. Die Angst davor, still irgendwo zu sitzen, ohne die ganze Zeit über etwas mit den Händen, dem Verstand oder dem Herzen zu tun.

—J. KRISHNAMURTI

„Ich habe immer dieses Gefühl gehabt, aufstehen und etwas anderes tun zu müssen", sagt Andrew, ein 18-jähriger Mann mit einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung. Viele Male gehorcht er diesem Gefühl, ohne darüber nachzudenken, und geht einfach in der Mitte eines Gesprächs, und während der andere redet, weg. Dann wieder redet er so viel, dass seine Freunde es nicht länger als ca. eine Stunde mit ihm aushalten können. Er ist immer auf dem Sprung, aber selten produktiv.

Hyperaktivität wird auf vielfältige Weise erlebt. Eine Person mit ADHS fühlt sich unbehaglich, wenn sie sich auch nur wenige Momente ruhig verhalten

muss. Es kann vorkommen, dass jemand körperlich nicht in der Lage ist, rastlose Bewegungen für mehr als einige wenige Minuten zu unterlassen. Man ist permanent in einem mentalen Wirbelsturm gefangen. Ein 72-jähriger Geologe hat es als „Wochenschau-Denken" bezeichnet, womit er das schnelle Umschalten seiner Gedanken von einem Thema zum nächsten meinte. (Er war ursprünglich zum Ingenieur ausgebildet worden, konnte aber die Enge eines Büros nicht ertragen. Er wechselte zur Geologie, weil diese Arbeit ihm ermöglichte, im Freien und in Bewegung zu sein.) Ein weiteres Anzeichen von Hyperaktivität können häufige Augenbewegungen sein, ein Scannen der Umgebung, das andere Menschen frustrieren kann. Es ist befremdlich, mit jemandem zusammen zu sein, der immer auf der Suche nach etwas oder jemand anderem zu sein scheint.

Hyperaktivität, wie andere mit ADHS in Zusammenhang gebrachte Merkmale, ist während des Heranreifens eines Kindes eine normale Phase. Bei einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung werden *Phasen* zu *Zuständen*: Die psychische Entwicklung der Person stagniert. Verhaltensweisen und emotionale Muster verharren auf einem für ein Kleinkind typischen Niveau. Sowohl die Hyperaktivität als auch ihr Gegenstück, die Lethargie, vieler Kinder und Erwachsenen mit ADHS sind beides Überspitzungen von Körperzuständen, die zuerst während der Kindheit erfahren werden – ab etwa dem Ende der „zweiten neun Monate der Reifung" bis zum Alter von ungefähr 18 Monaten. Beide verkörpern die Aktivität des autonomen Nervensystems, das bei ADHS unzureichend kontrolliert wird. Es ist hilfreich, sich genauer anzusehen, wie das funktioniert.

Das Nervensystem mit dem Gehirn und dem Rückenmark als Zentrum besteht aus zwei Hauptabteilungen. Das *somatische oder willkürliche Nervensystem* bewegt bei bewussten Aktionen wie dem Sprechen oder Veränderungen der Position die Muskeln des Rumpfes, der Glieder und des Kopfes. Das *autonome Nervensystem* (ANS) ist, wie sein Name besagt, autonom und unabhängig von unserem bewussten Willen. Es kontrolliert die sogenannten glatten Muskeln, die die Wände von Organen wie dem Darm, den Blutgefäßen, den Drüsen und den Luftwegen in den Lungen auskleiden. Es steuert zum Beispiel die Freisetzung von Hormonen, die Durchblutung der inneren Organe und der Haut sowie die Kontraktionen der Muskeln im Dünn- und Dickdarm. Autonome Nerven regulieren darüber hinaus das Grundspannungslevel der willkürlichen Muskulatur sowie die Hauttemperatur und das Aufrichten oder Entspannen der Haarfollikel. Im Allgemeinen sind sie das Netzwerk für ein stabiles inneres chemisches und physiologisches Körpermilieu.

Die physiologischen Zustände des Körpers werden direkt von den Emotionen beeinflusst, da der Teil des Cortex, der die Emotionen verarbeitet, auch das ANS überwacht. Die Bauchschmerzen des empfindlichen Kindes sind

KAPITEL 16

Es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist: Bedingungslose positive Wertschätzung

Wir verfügen heute über Belege, um die Einzelheiten der anatomischen Veränderungen, die mit Umweltveränderungen auftreten, verdeutlichen zu können … Wir wissen jetzt, dass das Gehirn alles andere als unveränderlich ist.

—DR. PHIL. MARIAN CLEEVES DIAMOND

Enriching Heredity

Ich werde oft gefragt, ob man aus einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung „herauswachsen" kann – eine gute Frage, da Heilung eine Frage des Wachstums ist. Und die Antwort lautet: Ja. ADHS-Kinder müssen nicht geheilt werden: Man muss ihnen dabei helfen zu wachsen. Erforderlich ist hier nicht eine Änderung der Erziehungsmethoden, sondern eine auf einem tieferen Verständnis des Kindes beruhende Änderung der elterlichen Haltung. Der Erwachsene mit Aufmerksamkeitsdefizitstörung muss darüber hinaus ein tieferes Verständ-

nis für sich selbst gewinnen, um die Aufgabe zu erfüllen, die wir später als Selbsterziehung bezeichnen werden.

Die Aussichten für den Heilungsprozess bei Aufmerksamkeitsdefizitstörung sind positiv. Diese Art von Optimismus kommt in Yogi Berras von Sportreportern heiß geliebtem Spruch besonders gut zum Ausdruck: *Es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist*. Auf nichts trifft dies mehr zu als auf die Lebensgeschichte des menschlichen Gehirns und die menschliche Persönlichkeit. Wir haben gesehen, dass Erfahrungen einen starken Einfluss auf die Schaltkreise des Gehirns haben, und zudem, dass chemische Veränderungen – zum Guten oder zum Schlechten – von der Umwelt beeinflusst werden. Wenn die Vernetzung und die Chemie des Gehirns nicht unveränderlich durch die Erbanlagen festgelegt sind, werden sie auch in der frühen Kindheit nicht unumstößlich geprägt. Die Herausforderung der Heilung im späteren Leben ist identisch mit der Suche nach der Ursache in der frühen Kindheit. Welche Bedingungen fördern die Entwicklung? Welche Umstände behindern sie?

Laborversuche und klinische Erfahrungen mit Menschen haben eine Welt der Möglichkeiten eröffnet. „Das Gehirn von Säugetieren scheint die Fähigkeit zu besitzen, bis ins fortgeschrittene Alter auf Bereicherungen aus der Umgebung zu reagieren", schreibt Dr. Marian Cleeves Diamond, eine angesehene Hirnforscherin am Department of Anatomy-Physiology an der University of California in Berkeley.[1] In ihrem Labor wurden Ratten, von Neugeborenen bis hin zu älteren Tieren, in unterschiedlichen Graden von sozialer Isolation, Stimulation sowie Anreicherung im Hinblick auf die Umwelt und die Ernährung gehalten. Autopsien haben gezeigt, dass die Cortexschichten in den Gehirnen der Ratten mit besseren Umweltbedingungen dicker waren, dass die Nervenzellen dort größer, die Vernetzungen aufwendiger und die Blutversorgung besser waren. Ratten mit verbesserten Umweltbedingungen konnten bis weit über ihre Lebensmitte hinaus Verbindungszweige bilden, die doppelt so lang waren wie bei ihren „Standard"-Vettern, und das nach nur 30 Tagen unterschiedlicher Behandlung. Dr. Diamond berichtet über diese Ergebnisse in ihrem Buch *Enriching Heredity: The Impact of the Environment on the Anatomy of the Brain*. „Die vielleicht wichtigste Information, die wir aus all unseren Studien gelernt haben", schreibt sie, „ist die Tatsache, dass strukturelle Unterschiede in den cerebralen Cortizes von Tieren, die in jedem Lebensalter unterschiedlichen Umweltstimulationen ausgesetzt wurden, festgestellt werden können … In jeder untersuchten Altersstufe haben wir anatomische Auswirkungen aufgrund von Anreicherung oder Verarmung nachgewiesen."

KAPITEL 17

Das Umwerben des Kindes

Kinder können, egal wie alt sie sind, beginnen, an Entwicklungsstufen zu arbeiten, die sie bisher nicht bewältigen konnten. Aber sie sind dazu nur im Kontext einer engen persönlichen Beziehung zu einem ihnen zugetanen Erwachsenen in der Lage.

—DR. STANLEY GREENSPAN

The Growth of the Mind

Brian ist elf Jahre alt und in der fünften Klasse. Seine Eltern schildern die typischen ADHS-Anzeichen von Desorganisation, kurzer Aufmerksamkeitsspanne und leichter Ablenkbarkeit. Seine Stimmungen schwanken. Er kann von einem Moment zum anderen in Wut ausbrechen oder anfangen zu schmollen. „Ich weiß manchmal nicht einmal, was der Auslöser ist", erzählt seine Mutter. „Wenn ich ihm sage, er soll aufhören, hält er sich einfach die Ohren zu. Er lässt sich nichts sagen." Der Vater sagt, das Zubettgehen sei unmöglich, die Schulmorgen ein „Albtraum" und das Abendessen ein „Zoo". Bei seinen Wutausbrüchen kann Brian seine Eltern zutiefst kränken und sie sogar wüst beschimpfen. In solchen Zeiten können sie kaum das lebhafte und bezaubernde Kind in ihm erkennen, als das sie ihn sonst kennen.

Ich gab Brians Mutter und Vater den Rat, ihn gerade jetzt noch nicht zur Beurteilung zu bringen, sondern stattdessen die Dynamik ihrer Interaktion mit ihm in den Mittelpunkt zu stellen. Die Art von Feindseligkeit, die Brian an den Tag legt, hat eine Ursache: ein unbewusstes Gefühl, von den Eltern abgeschnitten, verlassen worden zu sein. Er erlebt die frustrierte Kritik und die Disziplinierungsversuche seiner Eltern als Ablehnung. Ich hatte das Gefühl, dass sein Widerstand, wenn wir seine Verhaltensweisen als „das Problem" behandeln würden, nur noch größer werden würde, und dass die Verhaltensweisen in jedem Fall nur ein Ausleben tiefer Emotionen des Schmerzes und der Unsicherheit waren. Ich überwies Brians Eltern zur Beratung an einen sehr qualifizierten Entwicklungspsychologen. Bevor sie erfolgreich irgendetwas tun konnten, um ihrem ADHS-Sohn zu helfen, mussten sie ihre Beziehung zu ihm auf ein viel sichereres, solideres und kampffreieres Fundament stellen. Um dies zu erreichen, müssten diese Mutter und dieser Vater verstehen, an welchem Punkt der Entwicklung ihr Sohn sich im Verhältnis zu ihnen befand: auf der Reifestufe eines von Angst bestimmten Kleinkindes. Wir kamen überein, uns in drei Monaten erneut zu treffen.

Bei ihrem nächsten Besuch berichteten sie, die Atmosphäre in ihrem Zuhause habe sich verändert. Brians Ausbrüche hatten größtenteils aufgehört, und wenn sie dann kamen, waren sie viel milder und kürzer. Er war deutlich weniger widerspenstig, wenn er sich morgens für die Schule fertig machen musste, und machte viel weniger Tamtam beim Schlafengehen. Brians Aufmerksamkeitsprobleme dauerten an und er hatte immer noch Schwierigkeiten, sich zu organisieren. Er war jedoch viel motivierter und belastbarer und ließ sich lange nicht mehr so leicht entmutigen. Er nahm auch bereitwilliger Hilfe von seinen Eltern an und konnte zugeben, dass er einige Schwierigkeiten hatte. Darüber hinaus erkannte er, dass er nicht kritisiert wurde, weil jeder gegen ihn war. Ich sagte ihnen, dass ihm eine medikamentöse Behandlung helfen könnte. Der Vater war dafür, es zu versuchen, aber die Mutter war dagegen. Sie zog es vor, die Beziehung und Brians Selbstwertgefühl weiter zu stärken und abzuwarten, wie sich die Dinge im nächsten halben Jahr oder über einen längeren Zeitraum hinweg entwickeln würden.

Diesem Paar kam die Sensibilität ihres Sohnes zu Hilfe, dieselbe Eigenschaft, die in der Vergangenheit so viele Probleme bereitet hatte. Kinder mit ADHS können sehr empfänglich für die negativen Schwingungen in ihrer Umgebung sein, aber die andere Seite der Medaille ist, dass sie ebenso empfänglich für positive Veränderungen sind. Die Sensibilität, die sie verletzlich macht, ist auch eine Bereicherung, die ihnen ein enorm großes Entwicklungspotenzial verleiht. So wie dieser Junge stark auf das von Angst

bestimmte Verhalten seiner Eltern ihm gegenüber reagierte, konnte er sich weiterentwickeln, als er spürte, dass er sich in der Beziehung zu ihnen sicherer fühlen konnte. Dieser Junge, der wie die meisten ADHS-Kinder von Natur aus warmherzig und anhänglich war, saugte die Wärme förmlich auf, die seine Eltern ihm nun zunehmend geben konnten. Diese Mutter und dieser Vater waren überrascht und erfreut, wie schnell – in nur wenigen Monaten, nachdem sie ihre Herangehensweise geändert hatten – ihr Sohn wichtige emotionale Meilensteine erreichte.

Ob ich nun Medikamente verschreibe oder nicht, ich sage den Eltern in jedem Fall, dass das, was sie selbst tun, um ihrem Kind emotional näherzukommen, auf lange Sicht weitaus wichtiger ist. In seiner Arbeit mit autistischen Kindern beschreibt Stanley Greenspan dies als ein *Umwerben des Kindes*, sodass eine Beziehung entstehen kann. Dies ist die Grundlage für alles andere, was wir für unser Kind zu tun versuchen. Lerntechniken, Verhaltensmodifikation und andere Strategien stehen nur dann auf einem soliden Fundament, wenn die Bindungsbeziehung aufrechterhalten wird. Ansonsten sind sie auf Sand gebaut.

Die folgenden Prinzipien helfen bei der Wiederherstellung und Festigung der Eltern-Kind-Bindung. Diese Prinzipien bilden den Anfang einer Umkehr von ADHS-Mustern bei einem Kind. Sie wurden von einer Reihe von Eltern, mit denen ich gearbeitet habe, erfolgreich angewendet, und ich kann persönlich bestätigen, dass sie wirksam sind. Der Nutzen dieser Prinzipien ist nicht auf das ADHS-Kind beschränkt. Sie bilden die Grundlage für die Arbeit mit jedem Kind, insbesondere mit jedem problembeladenen Kind, ob mit ADHS oder ohne. Das langfristige Projekt, eine gesunde Entwicklung bei einem Kind mit Aufmerksamkeitsdefizitstörung zu fördern, ist ohne ein konsequentes Bemühen, diese Prinzipien anzuwenden, nahezu hoffnungslos.

1. Die Eltern übernehmen aktiv Verantwortung für die Beziehung

Technik: Laden Sie das Kind ein

Ziel: Unterstützung der Selbstakzeptanz des Kindes

Die Eltern laden das Kind begeistert und aufrichtig in die Beziehung ein. Sie geben keine Erklärungen ihrer Liebe ab. Sie zeigen Tag für Tag, dass sie die Gesellschaft des Kindes schätzen. Sie überlegen sich, was sie gemeinsam unternehmen könnten, oder sie verbringen ganz entspannt, aber mit einer Haltung aktiver Aufmerksamkeit, Zeit mit dem Kind. Wenn sie mit dem