

ADHS und Hyperaktivität

Zappelphilipp und Hippelhilde – Volksleiden oder Auslaufmodelle?

Christian Zehenter

Glaubt man Statistiken und Psychologen, so entwickelte sich Hyperaktivität bei Kindern in den letzten 15 Jahren zur Volkskrankheit: Rund ein Prozent der Mädchen und fast jeder zehnte Junge leben heute mit der Diagnose ADHS. Sind sie alle krank?

Keine Frage: Manche Kinder nehmen ihre Umwelt buchstäblich auseinander, agieren regellos, ungebremst und lautstark ihre Getriebenheit aus und bringen ihr Umfeld zur Verzweiflung. Doch nimmt Hyperaktivität überwiegend mildere Formen an: Meist klappt es mit der Konzentration, den Regeln und dem Zuhören einfach nicht so wie geplant.

Impulsivität statt vorausschauender Handlungsplanung

Rund 5 % der Kinder, dies sind allein etwa 500.000 Schüler, leben heute mit der Diagnose ADHS (**Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung**), auch hyperkinetisches Syndrom (HKS) genannt. Eine Befragung von Lehrern kam sogar auf rund 18 %.

Um von ADHS zu sprechen, muss die Symptomatik den Alltag deutlich beeinträchtigen und länger als sechs Monate bestehen. Bereits früh zeigt sich hierbei eine verminderte Aufnahmefähigkeit und hohe Impulsivität, häufig mit Schreien und Wutausbrüchen. Das Kind ist ständig in Bewegung, unterbricht andere in seinem Rededrang, handelt sprunghaft, chaotisch, zwanghaft, rücksichtslos und riskant. Abwarten, Regeln, zuhören und Strukturen befolgen sind ihm kaum möglich. Dies macht es in der Gemeinschaft zum Außenseiter. Regelverstöße und schulische Schwierigkeiten folgen auf dem Fuße. Doch auch das Kind selbst ist durch seine hohe Aktivität gestresst und befindet sich auf einer emotionalen Achterbahnfahrt. Im Erwachsenenalter haben die Betroffenen im Schnitt schlechtere Chancen in Sachen Beruf, Sicherheit, Gesundheit und Privatleben sowie mehr Suchtthemen und Brüche in der Biografie. Allerdings betreffen solche eindeutigen Verläufe nur einen Teil der ADHS-Diagnosen. In den meisten Fällen ist der Sachverhalt weniger klar.

ADHS-Ursachen: Gene, Eltern, Schule?

Zu Teilen ist Hyperaktivität erblich. Über 80 % der eineiigen und knapp 30 % der zweieiigen Zwillinge sind gemeinsam betroffen. Auch Rauchen, Alkohol, psychoaktive Medikamente und Drogen während der Schwangerschaft sowie Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen erhöhen das Risiko, ebenso wie traumatische Erlebnisse: Laut einer WHO-Berechnung haben rund eine Million Kinder in Deutschland bereits sexuelle Gewalt erfahren – ein bis zwei pro Schulklasse. Fast ein Drittel der Deutschen erfuhr Gewalt in der Kindheit. Auch andere familiäre Probleme wie (psychische) Krankheit und Probleme der Eltern (Schulden, Konflikte, Brüche, Armut, Arbeitslosigkeit etc.) und unvollständige Familien begünstigen die Hyperaktivität, ebenso wie Angst, Verlust, Trauer und Eifersucht. Vielen Kindern, besonders bei Hochbegabung, ist wiederum schlicht langweilig, andere sind durch Erwartungen, die falsche Schulform oder zu viele Freizeittermine überfordert. Lernschwäche, Mediensucht, Bewegungs- und Schlafmangel gehen ebenfalls häufig voraus.

Auch die Gehirnaktivität weicht bei hyperaktiven Kindern häufig ab. So produzieren sie im Schnitt weniger Dopamin – ein Belohnungshormon des Gehirns, das für Vorfreude und Euphorie steht. Im Stamm-, Frontal- und Kleinhirn ist der Stoffwechsel vermindert. Somit greifen Motivation, Gefühl und Wahrnehmung nicht mehr harmonisch ineinander.

Häufig spiegeln überaktive Kinder jedoch v. a. ihr Umfeld wieder. Traumatisierungen, Bindungsstörungen und Selbstwertprobleme der Eltern stehen dabei an erster Stelle: Stand ihre eigene Kindheit im Zeichen von Abwertung, Manipulation, Verletzung, emotionaler Ambivalenz oder Kälte, so werden sie in der Regel ähnliche Bedingungen für Ihr Kind schaffen. Dies gilt auch dann, wenn sie bewusst das Gegenteil anstreben. Sie wollen, dass ihr Kind es besser hat, frei, gesund und

glücklich wird und nichts entbehrt. Doch gerade mit dieser Erwartung üben sie den selben Druck aus, unter dem sie selbst einst standen.

Bedürftigkeit und Erwartungen der Eltern als Verstärker

Aufgrund der niedrigen Geburtenrate und hohen gesellschaftlicher Sensibilisierung kommt einem Kind heute viel mehr Aufmerksamkeit, aber auch Erwartung, Beobachtung und Kontrolle zu als noch vor wenigen Jahrzehnten. Eltern wollen nichts mehr dem Zufall überlassen. Das Kind soll sein Potenzial ausschöpfen, erfüllender Bindungspartner sein, sich optimal entwickeln, vor allen Übeln geschützt werden, glücklich machen und glücklich sein. Es soll christliche Grundwerte, Waldorf und Montessori mit auf den Weg bekommen. Aber auch Pazifismus, Ernährungslehre, Umweltschutz, schöne Künste und etwas Esoterik dürfen nicht fehlen. Früh werden Kinderärzte zu Themen wie Hochbegabung, Legasthenie, Autismus, ADHS und Hochsensibilität befragt und Diagnosen angeregt. Osteopathie, Logopädie und Bachblüten sollen vermeintliche Kursabweichungen ebenso korrigieren wie Homöopathie, Physio- und Ergotherapie. Doch dies erzeugt vor allem eines: Stress, der nicht nur auf Lehrern und Betreuern, sondern auch auf Kindern bleiern lastet.

Krank durch Anpassung: Produziert Stillsitzen ADHS?

In Regionen der Welt, in denen sich Kinder ausgiebig bewegen und früh eigene Verantwortung und Aufgaben übernehmen, tritt Hyperaktivität kaum auf. Moderne Bildungssysteme setzen jedoch meist auf Passivität und Anpassung: stillsitzen, Anweisungen ausführen, besprechen und das Verarbeiten theoretischer Informationen von der Kita bis zur Rente.

Laut Experten können Kinder im Schnitt pro Lebensjahr jedoch nur etwa eine Minute still sitzenbleiben – brauchen also viel öfter Wechsel, als Schulen, Musiklehrer und Eltern zulassen. Ermöglichen diese hingegen Aufstehen, Erforschen, Erlebnis, Bewegungspausen und Spontanität (nicht aber Chaos!), zeigen sich viele vermeintliche ADHS-Patienten als besonders intelligente, engagierte und neugierige Kinder, die sich aktiv integrieren und keine Therapie benötigen. Bei langwierigen Tätigkeiten wie malen, singen, basteln, lesen, schreiben oder auswendiglernen klinken sie sich jedoch aus.

Bis heute steht Lernen für Anpassung: Löst ein Schüler eine Aufgabe richtig, aber anders als vorgegeben, wird dies als Fehler gewertet. Somit werden Eigensinn, Spontaneität, Kreativität, Bewegungs- und Freiheitsdrang eingeehgt oder problematisiert. Auch Genies wie Albert Einstein bekamen dies zu spüren: Wegen seiner Konzentrations- und Entwicklungsschwierigkeiten bezeichneten ihn Lehrer als „das kleine Deppert“. Heute sind Hunderte Bildungseinrichtungen nach ihm benannt.

Immer unter Strom: Reiz- und Suchtquelle Smartphone

Eine ADHS-Ursache steht in noch fast keinem Psychologie-Lehrbuch. Im Gegensatz zu stofflichen Suchtkrankheiten lässt man Kinder mit ihrem Smartphone und anderen Computern weitgehend allein. Instagram, WhatsApp, Computerspiele, Meldungen und Videos jeder Art prägen daher die Kindheit ab der Grundschule. Doch das Gehirn kann digitale und reale Reize noch nicht unterscheiden. Die Folge ist eine ständige Überreizung. Dies legt nicht nur andere Lebensquellen wie Bewegung, Freundschaft, Engagement, Mitgefühl, Ruhe und Partnerschaft lahm, sondern verlangt auch ständig nach mehr.

Welche absurden Ausmaße dies angenommen hat, zeigt eine aktuelle Untersuchung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Demnach sind Jugendliche im Alter von 12–17 Jahren pro Woche im Durchschnitt etwa 22 Stunden mit Computerspielen oder Internetnutzung beschäftigt. Rund 6 % zeigen dabei ein deutliches Suchtverhalten mit Entzugserscheinungen wie Aggressivität, Rückzug vom Alltag oder Depressionen.

Für das sich entwickelnde Gehirn und die Sozialkompetenz hat dies massive Auswirkungen. Dennoch unterschreiben Eltern eigenhändig die Smartphoneverträge ihrer zehnjährigen Kinder, sitzen selbst mit ihrem Gerät beim Abendessen, während Schulen per App kommunizieren. Damit sind die Kinder im weltweiten Netz – von sozialen Netzwerken bis zu Gewalt und Pornos – auf sich allein gestellt: Nach einer DAK-Studie ist in vielen Familien weder Ort (71 %), Dauer (51 %) noch Inhalt (32 %) der Internetnutzung durch Kinder und Jugendliche geregelt. Regeln zur Nutzung werden in den meisten Fällen ohnehin nicht umgesetzt, weil sie nicht zu kontrollieren sind.

Wie eine weitere Untersuchung an der Universität Bonn belegt, unterbricht ein Smartphone seinen Nutzer im Schnitt alle 18 Minuten bei der Aktivität, mit der er gerade beschäftigt ist. Damit sei es nicht möglich, sich einer Tätigkeit voll zu widmen und einen Flow zu erleben, so Studienleiter Alexander Markowetz. Dies schafft eine Reizflut, die maßgeblich an Hyperaktivität, Entwicklungs- und Konzentrationsschwierigkeiten bei Kindern beteiligt ist. „Wir Kinder- und Jugendärzte sind von deutlichen gesundheitlichen und psychologischen Beeinträchtigungen überzeugt, sehen diese täglich in unseren Praxen“, so Dr. Till Reckert vom Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) dazu. „Je mehr und je früher Medienkonsum im Kindes- und Jugendalter stattfindet, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder mit dem Leben und dann auch mit Medien nicht gut zurechtkommen.“

Verhaltenstherapie als ein Baustein

Bei Verdacht auf Hyperaktivität bzw. ADHS führt der Kinderarzt eine Befragung durch, ggf. gefolgt von Untersuchungen wie Selbstbeurteilungsbögen, körperlicher Untersuchung und evtl. psychologischen Tests wie Aufmerksamkeits- und IQ-Test. Meist ergeben diese keine weiteren Hinweise auf eine Störung. Hier sollten die Eltern noch stärker an einer entspannten, vertrauensvollen und akzeptierenden Haltung zu ihrem Kind und seiner Entwicklung arbeiten. Denn ihre Angst überträgt sich und kann dann tatsächlich zu Symptomen führen.

Bestätigt sich die Diagnose, bietet sich eine Reihe von Maßnahmen zur Entlastung an. Dazu zählt zunächst Beratung, Ergo- und Verhaltenstherapie. In Letzterer lernt das Kind, sich selbst besser zu kontrollieren. Die Eltern erlernen zudem in den Sitzungen (mit oder ohne Kind), das Verhalten einzuordnen und ihm ohne Eskalationen zu begegnen.

Bei schweren Formen kommen psychostimulierende oder antidepressive Medikamente über einige Monate bis Jahre zur Anwendung. Der bekannteste Wirkstoff ist Methylphenidat, besser bekannt unter dem Markennamen Ritalin®. Aber auch Amphetamine finden Verwendung. Idealerweise werden Lehrer bzw. Erzieher und alle Familienmitglieder in die kombinierten Maßnahmen einbezogen.

Nicht das Kind, sondern sein Lebenssystem behandeln

Viele überaktive Kinder machen allerdings lediglich die Situation ihrer ersten Bezugspersonen offenbar. So finden sich bei den Eltern häufig (stille) Konflikte, Bedürftigkeiten oder Depressionen. Werden diese im Rahmen eines sinngebenden, ausbalancierten Lebens integriert, kann sich ein liebevolles, entspanntes Miteinander entwickeln. Wenn die Eltern Zuversicht, positive Bindungsmuster und (Selbst-)Vertrauen entwickeln, tut dies auch ihr Kind. Die Hyperaktivität – die auch ein Weglaufen bedeuten kann – darf in Vertrauen übergehen.

Balance zwischen Geborgenheit und Loslassen

Viele Kinder benötigen mehr eltern-, reiz- und technikkfreie Lebensräume und Rückzugsmöglichkeiten. Sie sollen nicht intensiv bespielt und trainiert werden, sondern entwickeln sich vor allem in kreativen Pausen, dürfen Langeweile, ihr Geschlecht und das Mit-sich-selbst-Sein entdecken. Zugleich profitieren sie von Akzeptanz und Lebendigkeit. Sie brauchen keinen gehobenen Lebensstandard, aber Eltern mit Zeit, emotionalem Gleichgewicht und erwartungsfreier Liebe und Anerkennung. Wie ein Hafen soll elterliche Liebe zugleich Geborgenheit und den Start in die Welt

ermöglichen. Somit dürfen Kinder schon früh ihren Radius an Bezugspersonen, Spielkameraden und Bewegungsräumen erweitern und sich in selbstständigen Schritten und Aufgaben erproben. Dinge wie anziehen, allein essen, spielen und einschlafen können sie viel früher, als es die meisten Eltern annehmen.

Dazu ist zärtlicher Körperkontakt notwendig – vom Säuglings- bis ins Erwachsenenalter. Säuglinge befinden sich von Natur aus immer am Körper, z. B. mithilfe eines Tragetuchs. Auch ältere Kinder lieben es, auf dem Schoß zu sitzen, getragen und geworfen zu werden und sich bei Angst, Schmerz oder Trauer in die Arme der engsten Bezugspersonen zu schmiegen. Wenn Kinder weinen, wollen sie in den Arm genommen und getröstet werden – unabhängig von Ursache und Umständen. Sie selbst bestimmen dabei die Dauer und Intensität des Kontakts. Allerdings brauchen sie keine Küsse und sollten von Geburt an überwiegend im eigenen Bett schlafen. Auch im Jugend- und Erwachsenenalter brauchen Menschen liebevolle Berührung, auch wenn sie es weniger zeigen.

Bewegung schafft Ruhe

Frische Luft, Tageslicht, Wasser und täglich mehrere Stunden Bewegung gehören zu jeder gesunden Kindheit. Freies Spielen und Ballspiele eignen sich dazu besser als überplante Kindersportangebote. Daher ist die Stunde freies Fußballspiel, Klettern, Fangen, Trampolinspringen oder Toben im Wasser heilsamer als das durchstrukturierte Karate-, Tanz-, Leichtathletik- oder Fußballtraining.

Verlässlichkeit statt Chaos

Auf der anderen Seite benötigen Kinder Verlässlichkeit: Feste Schlaf-, Betreuungs- und Essenszeiten, Bezugspersonen, Rituale (z. B. vor dem Schlafengehen), Eltern-Kind-Zeiten, Regeln, Abläufe und Strukturen sowie ein harmonischer Tagesausklang bieten einen sicheren Rahmen. Bei einer Trennung der Eltern müssen diese alle Zuständigkeiten und Wünsche unter sich austragen. Generell ist ein Kind kein geeignetes Gegenüber, um Trauer, Angst, Ärger oder den Wunsch nach Nähe auszudrücken.

Die besten Spielzeuge sind häufig gar keine

Kinder wollen experimentieren, erforschen und entdecken, am besten mit kreativem Spielzeug und (gemeinsamem) Spielen. Dabei sollen sie durchaus werfen, drücken, Lärm machen oder daraufschlagen. Die besten Spielzeuge sind häufig gar keine: Stöcke, Lehm, Stroh, Steine, Sand, Insekten, Regenwürmer, Bäume, Kartons, ausrangierte Musikinstrumente und Kleider inspirieren mehr als pädagogisch durchdachte Spiele. Auch Trampoline, Wippen und Schaukeln gehören zu den anregendsten Gegenständen der Kindheit. Der Kontakt mit Tieren trainiert nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Emotionen.

Was vermitteln außerdem die Räume, in denen sich das Kind täglich bewegt? Hektik und Chaos, Sterilität und Kälte oder eher Wärme, Lebendigkeit, Ruhe und Akzeptanz? Haben Dinge ihren Platz oder befinden sich jeden Tag woanders? Wie gehen Eltern mit Regeln und Konsequenzen um? Sind sie transparent und werden realisiert – oder mit Geschrei ständig neu ausgehandelt?

Regeln: Abendessen als Hafen oder Gruselstunde?

Ohne Regeln kein entspanntes Miteinander. So ist das Abendessen für manche Familien die stressigste Stunde des Tages. Dass Kinder hier gerne aufstehen, spielen, schreien, mit Essen werfen und von allem einmal abbeißen, ist allerdings normal und gesund. Denn es liegt allein an den Eltern, den Rahmen abzustecken. Je genauer, verlässlicher und verhältnismäßiger die Regeln ansetzen, desto wirksamer und entspannter. Angedrohte Konsequenzen müssen immer auch umgesetzt werden, ansonsten nimmt sie niemand ernst. Regeln können z. B. sein: Es gibt nur das zu essen, was auf dem Tisch steht. Man lädt sich nur das auf den Teller, was man tatsächlich essen möchte. Alle bleiben sitzen, solange sie essen. Keiner schreit, spielt oder kleckert mutwillig, alle helfen nach ihren Möglichkeiten mit. Bei einem Verstoß kann es z. B. eine Verwarnung geben, bei der dritten Verwarnung ist der Teller weg. Dies kann in freundlichem Ton geschehen, denn es gibt nichts zu auszufechten. Gemeinsames Einkaufen, Planen und Kochen schafft für Kinder bereits im Vorfeld den

besten Bezug zum Essen. Wenn sie sich außerdem vorher ausgiebig bewegen, sind sie am Tisch ruhiger. Körperlicher oder seelischer Schmerz als Strafe, z. B. mit Bettzwang, Zimmerarrest, Abwertung, schreien („was soll das...?“, „ich habe dir doch gesagt...“), zwicken, ziehen oder schlagen bringt hingegen nur Verletzung, Angst, Wut und Depression.

Andere Regeln können lauten: Das Smartphone liegt im Flur und wird nur dort für höchstens 45 Minuten am Tag benutzt, ansonsten einen Tag eingezogen. Oder: Spielsachen, die um 19:30 Uhr nicht eingeräumt sind, verschwinden mit der zweiten Ermahnung für zwei Tage.

Viele Kinder verstoßen auch gegen Regeln, um Zuwendung zu bekommen, die ihnen sonst versagt bleibt. Hier müssen Eltern die Vorzeichen umkehren: Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung gibt es ganz umsonst und ausreichend (aber nicht überflutend oder besitzergreifend) für das Dasein des Kindes. Es soll sich dazu weder um Leistungen, noch um Regelverstöße bemühen müssen.

Ernährung: Wassermangel, Zuckerschocks, fehlende Mineralien?

Rund ein Viertel aller Schüler geht morgens ohne Frühstück aus dem Haus. Damit sind sie nicht nur tendenziell unterzuckert (Hyperaktivität ist eines der Symptome), sondern auch hektisch in den Tag gestartet. Meist folgen kalorienreiche Snacks und Getränke, die den Zucker und Stoffwechsel auf eine Berg-und-Tal-Fahrt schicken. Wenige (3–5) gesunde, frische, ballaststoffreiche und allergenarme Mahlzeiten schaffen hingegen innere Ruhe sowie einen stabilen Blutzucker, Vitamin- und Mineralienhaushalt. Auch Wasser sollte immer auf dem Tisch und im Gepäck sein. Koffein, das selbst Hyperaktivität verursacht, ist dabei tabu. Ansonsten sollte es aber in der Ernährung möglichst wenige Verbote geben.

Und wer kümmert sich um die Eltern?

Für Eltern spielen Entspannung, Lösen von Schuldgefühlen und -zuweisungen, ein stabiles Beziehungsnetz und immer wieder Entlastung durch andere Betreuungspersonen (Kita, Tagesmutter, Hort, Großeltern, Freunde) eine wichtige Rolle. Bei einer ausgeprägten Symptomatik stehen sie unter hohem Leidensdruck, sollten psychotherapeutische Hilfe wahrnehmen und ihre eigene Partnerschaft und Lebensgestaltung bewusst pflegen. Gute Ratschläge aus dem Umfeld dürfen sie jedoch ignorieren: Beim Thema Hyperaktivität warten Freunde und Bekannte ungefragt mit Hunderten Tipps und Informationen auf – von Therapiemethoden über Psychologie bis zur Ernährungslehre. Diese Problematisierung ist jedoch eher Teil des Problems und nicht der Lösung. Stattdessen helfen bei Bedarf Kinderärzte und Beratungsstellen wie www.bke-beratung.de. Meist gelingt die Normalisierung der Situation. Und in erfreulich vielen Fällen greift die Formel: Entspannte Eltern, entspannte Kinder.