

Den richtigen Gang einlegen- Führerschein machen mit ADHS

„Heut hab ich dauernd den Schulterblick vergessen, der Fahrlehrer ist immer voll ausgetickt.“ „Das kenn ich. Ich krieg das mit der Vorfahrt nie hin, da wird meiner immer richtig sauer.“ „Welche Fahrschule bist du denn?“ „Da bei... und du? Hast du die Theorie schon?“ „Ne, ich...“

Der Führerschein: Kaum ein Thema sorgt von der 10. bis zur 13. Klasse für so viel Gesprächsstoff. Leute, die sonst kaum miteinander reden, sind jetzt ständig dabei, ihre Fahrfehler zu vergleichen oder über Straßenverkehrsordnungen zu fachsimpeln.

Zur gleichen Zeit fangen auch Verwandte an, wenn sie ein Update vom Zustand des eigenen Lebens vornehmen wollen ihre Frage, nach der Schulbefindlichkeit um die Frage, zu ergänzen, ob man eigentlich schon über das Thema Führerschein nachgedacht hätte.

Für alle scheint festzustehen: Jeder kann (und soll) Auto fahren.

Auch jeder mit ADHS? Gibt es da nicht ein paar Probleme? Schließlich erfordert Autofahren volle Konzentration. Man muss Befehle ausführen, deren Sinn man nicht kennt, muss „schnell schalten“ und tausend Dinge gleichzeitig tun. Man muss irgendwelche Nörgeleien wegstecken und sogar daraus lernen. Man darf sich nie ablenken lassen und nie träumen...

Und richtig, obwohl einige (vielleicht eher hyperaktive?) ADHSlerInnen reibungslos durch ihre Fahrprüfung kommen und sie geradezu in Rekordtempo hinter sich bringen, brauchen andere ausgesprochen viele Übungsstunden oder trauen sich später nicht mehr hinters Steuer (man spricht bei ADHS auch vom Syndrom der Extreme).

Wie DU als FahranfängerIn trotz – oder gerade wegen – deines ADHS richtig gut in Fahrt kommen kannst, darum soll es jetzt gehen.

Du musst Autofahren wirklich wollen. Als ADHSlerIn lernst du fast nur aus einer Begeisterung heraus. Mach dir also, bevor du dich bei einer Fahrschule anmeldest, Gedanken, warum du Auto fahren willst, schreib es dir auf (und wenn du es vor allem wegen irgendwelcher anderer Personen machen willst, warte damit) und lies es immer mal wieder.

Eine Begeisterung für etwas (Neues), so ein „Schwung“ hält bei einem ADHS oft nicht lange an. Viele können ein

Lied singen von Dingen, die zuerst einen Riesenspaß gemacht haben und dann „stecken geblieben sind“ und denen man nur mit furchtbarer Unlust begegnet ist.

Um die eigene Motivation nicht unnötig zu überspannen, ist es daher gut, den Führerschein (oder einen der beiden Teile) „in einem Rutsch“ statt „tröpfchenweise über einen längeren Zeitraum“ zu machen. So ein Rutsch lässt sich zum Beispiel in die Sommerferien legen (das sollte man aber vorher mit der richtigen Fahrschule vereinbaren). Damit kann man zum Beispiel den Theorieteil lernen, ohne von anderen (Schul-)aufgaben abgelenkt zu werden und sich zu verzetteln. Man kann das Ganze auch mit einem Freund oder einer Freundin zusammen machen (wenn man ein ähnliches Lerntempo hat, wie die Person).

Egal ob alleine oder zusammen in einem solchen Rutsch kann man die Begeisterung, Auto zu fahren, weiter in sich schüren, indem man versucht, „auf allen Kanälen“ etwas darüber zu lernen.

Besorg dir Bilderbücher, in denen erklärt wird, wie Autos innen aufgebaut sind. Such auf Youtube nach Videos darüber, wie ein Motor funktioniert. Vielleicht kennst du jemanden, der von sowas Ahnung hat und mit dir mal seinen Wagen auseinandernimmt, so dass du begreifst, was „intern“ passiert, wenn du bremsst oder einen Gang einlegst. Von vielen Autoherstellern gibt es inzwischen Autos mit Hybridantrieben oder reinem Elektroantrieb (ganz ohne Gangschaltung!), die die Umwelt schonen und die wieder anders gebaut sind. Die Geschichte des Automobils (und der von Bertha Benz und Rudolf Diesel) oder auch, welche Rollen Autos für die Menschen zu verschiedenen Zeiten gespielt haben, ist sehr spannend. Hierzu gibt es wieder Online-Videos, und –Texte, (Bücherei-)Bücher oder auch öffentliche Ausstellungen. Lade dir einen Fahrsimulator runter (hier durchfährt der Spieler in Echtzeit realitätsnahe Straßensituationen, gibt es für unter 10 €,) und besorg dir (nur zum Laune-und-Fahrgefühl-Machen, nicht zum „Üben“) PC-Spiele mit Autorennen (kostenlos ist z. B. eine ältere Version von „Nascar Racing“). Vielleicht kennst du auch Musik oder Spielfilme, wo es ums Autofahren geht.

Sinn der Sache ist neben dem Begeistern, dass du in „deiner Auto-Zeit“ Fahrtheorie und -praxis von mehreren Seiten siehst und direkt mit etwas anderem Spannendem verknüpfen kannst.