

# Leistung und Verhalten verbessern, sein eigener Therapeut zu sein



Dr. Helga Simchen

Menschen mit AD(H)S haben besondere Fähigkeiten außer-gewöhnliche Wege zu gehen. Sie brauchen dafür immer wieder neue Ziele, viel Motivation und vor allem das Wissen, wie sie selbst aktiv mitarbeiten können, ihre eigenen Probleme zu lösen. Es reicht nicht, seine Symptome aufzählen zu können, erst das Verstehen deren Zusammenhänge erleichtert das Verstehen von therapeutischen Maßnahmen zur Verbesserung von Leistung und Sozialverhalten. Der gezielte Einsatz AD(H)S-typischer Lernstrategien beschleunigt den Therapieerfolg, der Voraussetzung ist für die immer wieder und jeden Tag neu abverlangte Motivation. Sie ist der Motor für den Erfolg und der wiederum motiviert, ein Kreislauf, der möglichst nicht unterbrochen werden sollte. Voraussetzung dafür ist immer ein erfolgreiches Lernen, egal ob mit oder ohne Medikamenteneinnahme. Da das Gehirn bei AD(H)S etwas anders funktioniert, sollte man diese Besonderheiten beim Lernprozess beachten und kennen. Sie erfordern nämlich individuell abgestimmte gehirngerechte Lernstrategien, damit die Therapie möglichst schnell und auf Dauer erfolgreich ist.

## Was ist beim AD(H)S-Gehirn anders?

*A. Es besteht eine Unterfunktion im Stirnhirnbereich.*

Dadurch besteht eine Filterschwäche für Informationen, so dass das Gehirn von Anfang an von viel zu vielen Wahrnehmungen überflutet wird, was die Art der Vernetzung der Nervenbahnen im Gehirn verändert. Da störende Nebengeräusche beispielsweise nicht ausgeblendet werden können, vernetzen sich die Nervenbahnen bei ständiger Reizüberflutung feinmaschiger miteinander und die Ausbildung fester Lernbahnen wird erschwert.

Das Nicht-Ausblenden-Können von Nebengeräuschen überlastet den Arbeitsspeicher, wodurch dieser nur einen Teil der aufgenommenen Informationen abspeichert, um sie dann zum Langzeitgedächtnis weiter zu leiten. Somit kann ein Teil von ihnen verloren gehen.

Wegen des für AD(H)S typischen fein verzweigten neuronalen Netzes können die im Langzeitgedächtnis schon abgespeicherten Informationen nur langsamer abgerufen werden. Deshalb kann vorhandenes Wissen oft nur zu langsam und zu ungenau abgerufen werden, eine Erfahrung, die viele AD(H)S-Betroffene kennen.

*B. Es besteht ein Mangel an Transport- oder Botenstoffen in den Verbindungsstellen der Nervenfasern.*

Bei AD(H)S werden in den Nervenverbindungsstellen die Botenstoffe, wie Dopamin, Noradrenalin und Serotonin zu schnell wieder aufgenommen, so dass sie für den dort stattfindenden Transport von Informationen fehlen. Dieser Botenstoffmangel ist bei AD(H)S genetisch bedingt. Er beeinträchtigt zusätzlich die Weiterleitung von Informationen und somit die Lernfähigkeit.

Diese Transporterstörung ist eine der wichtigsten Ursachen für AD(H)S und kann mit bildgebenden Verfahren nachgewiesen werden.

Wenn wiederholtes, intensives Üben bei nachgewiesenem AD(H)S und ausreichender intellektueller Ausstattung nicht erfolgreich ist, sollte die Gabe von Stimulanzien, Strattera oder Amphetaminen erwogen werden. Denn alle drei Medikamentengruppen erhöhen die Botenstoffmenge in den Nervenverbindungsstellen, so dass dort mehr Botenstoffe für den Transport von Informationen zu Verfügung stehen. Daraus ergibt sich, dass manchmal die medikamentöse Therapie erst erfolgreiches Lernen bei AD(H)S möglich macht. Aber sie allein reicht nicht! Ohne aktive Mitarbeit gibt es keinen dauerhaften Therapieerfolg.

## Wie funktioniert gehirngerechtes Lernen bei AD(H)S?

Eine wichtige Voraussetzung für gehirngerechtes Lernen ist das Vermeiden von Reizüberflutung, die sich in den letzten Jahrzehnten durch die Zunahme des Mediengebrauchs und der lauten Kommunikationstechnik vervielfacht hat. Unter dieser Zunahme von optischen, akustischen und auch emotionalen Informationen leiden besonders Menschen mit einer angeborenen und genetisch bedingten Reizfilterschwäche. Aber auch Nichtbetroffene profitieren von der Anwendung der Strategien für gehirngerechtes Lernen. Voraussetzungen dafür sind Konzentration, Ruhe und Unterbinden aller Störreize. Wie funktioniert gehirngerechtes Lernen und warum ist es erforderlich?

Strukturiert lernen:

Sich einen Lernplan machen, seine Zeit einteilen und ein Zeitlimit festlegen für schriftliche und mündliche Hausaufgaben, für Pausen und für Freizeit. Lernpausen sind wichtig! In ihnen erfolgt im Gehirn ein wichtiger Transfer