

als Parkinson-Medikament eingesetzt wurde. Methylphenidat kann, wie in mehreren Studien gezeigt wurde, sogar das Aufmerksamkeitsproblem bei Parkinson-Patienten bessern, ohne die Parkinson-Symptomatik zu verschlechtern. Insgesamt kann man auf über 60 Jahre Therapie des ADHS mit Psychostimulanzien zurückschauen. Bisher sind in der Literatur (Prof. Gerlach) keine Fälle eines Psychostimulanzien induzierten Parkinson-Syndroms beschrieben worden. Hier gibt es auch ein interessantes Buchkapital von Herrn Prof. Gerlach: Ist die Behandlung der ADHS mit Psychostimulanzien ein Risikofaktor für die Parkinson-Krankheit? Dieses können Sie finden in Rösler M, von Gontard A, Retz W, Freitag C (Herausgeber). Diagnose und Therapie der ADHS. Kinder – Jugendliche – Erwachsene. Kohlhammer Stuttgart, Seite 108 – 111.

Ich hoffe, Ihre Fragen damit ausreichend beantwortet zu haben.

Mit freundlichen Grüßen
Dr. Klaus Skrodzki
Beisitzer im Vorstand von ADHS Deutschland e. V.

ADS / ADHS / Autismus-Spektrum-Störung

Frage: Ich habe im Internet unter verschiedenen Stichworten gelesen, dass manche Menschen verschiedene Eiweiße nicht vollständig abbauen können. Dann sollen kurzkettige Eiweißmoleküle entstehen, die die Eigenschaften von Exorphinen haben, die an Opioid-Rezeptoren andocken. Dabei sollen vor allem die Exorphine Gluteomorphin aus dem Kleber-Eiweiß von Weizen und das Casomorphin/Gliadorphin aus Casein besonders problematisch für Babys und Kleinkinder sein und mit an der Ausbildung von AD(H)S, Autismus-Spektrum-Störungen und hirnorganischen Krankheiten beteiligt sein.

Einerseits ist es aus ethischen Gründen nicht möglich, die Wirkung der Exorphine Gluteomorphin und Caseomorphin/Gliadorphin am Menschen zu untersuchen.

Andererseits gibt es anscheinend noch kein passendes Tiermodell, bei dem Tiere (z. B. Ratten oder Mäuse) die Eiweiße Gluten und Casein unvollständig zu den Exorphinen Gluteomorphin und Caseomorphin/Gliadorphin verdauen, so dass man am Tiermodell die Wirkung der Exorphine studieren könnte.

Gibt es eine (einfache) Methode, die unvollständige Verdauung der Eiweiße Gluten und Casein bzw. die Bildung der Exorphine Gluteomorphin und Caseomorphin/

Gliadorphin nachzuweisen?
Wissen Sie mehr zu dem Thema?

Antwort: Zu Ihrer Frage bezüglich der Suche nach einer „einfachen Methode, die unvollständige Verdauung der Eiweiße Gluten und Casein bzw. die Bildung der Exorphine Gluteomorphin und Caseomorphin/Gliadorphin nachzuweisen“, kann ich Ihnen leider nur mitteilen, dass zwar auf diesem Gebiet sehr viel geforscht wird, aber alle Zusammenhänge mit ADHS noch rein spekulativ sind. Die Forschung geht in alle Richtungen, ist hochinteressant, aber Ergebnisse, die uns eindeutige oder auch nur mögliche Zusammenhänge zeigen könnten, sind sicher in absehbarer Zeit nicht zu finden.

Mit freundlichen Grüßen
Dr. Klaus Skrodzki
Beisitzer im Vorstand von ADHS Deutschland e. V.

Bewegung hat Bedeutung

Rechter Finger und noch mehr

Der Arzt zwinkerte der Patientin beim Nähen der Wunde zu: „Aller guten Dinge sind drei, nicht wahr?“ Ihre Antwort war ein leicht verkniffenes Lächeln. Bereits das 3. Mal in kurzer Zeit hatte sie den Arzt aufsuchen müssen, weil ihr wieder ein „kleines Missgeschick“ passiert war. Dieses Mal war es beim Abwaschen passiert. Ein Glas war zerbrochen und die Folge war eine tiefe Schnittwunde im rechten Zeigefinger. Die beiden Male zuvor waren es die Prellung am Knie (Treppe raufgefallen) und der verknackste Knöchel (Treppe runtergefallen). „Naja, nicht so schlimm, ich habe ja Glück gehabt, wie meistens.“

Auch zwei Tage zuvor hatte sie Glück (im Unglück), als sie beim Autofahren gerade noch in letzter Sekunde bremsen konnte. Beim Rechtsabbiegen in die Seitenstraße hatte sie den Fahrradfahrer übersehen. Er war mit einem Schreck davon gekommen. Und sie auch.

Eine Schnittwunde, eine Prellung am Knie, ein verknackster Knöchel, ein Beinah-Unfall, und das alles innerhalb kurzer Zeit. Vielleicht hatte sie gerade eine stressige Zeit, war unter Zeitdruck und unkonzentriert? Mit den Gedanken ganz woanders?

Wie kam es zu der Verletzung beim Abwaschen?

Nun, der Geschirrspüler war kaputt und da war dieser

Berg von Abwasch und dazwischen dieses eine Glas, so ein dünnes. Sie wollte nur den Saffrest aus dem Glas auswaschen. Der Druck, den sie dabei mit dem Schwamm auf das Glas ausübte, war aber zu groß. Das Glas zerbrach. Dazu kamen der innere Druck und die Eile, den Abwasch schnell hinter sich zu bringen. Schwamm drüber, sowas kann jedem mal passieren.

Was aber, wenn eine ADHS vorliegt? Schwamm drüber?

„Chronic accident repeaters“

Bei einer ADHS sind die innere Unruhe und der Mangel an Aufmerksamkeit ein idealer Nährboden für Unfälle. So bedeutet eine ADHS auch ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. „Chronic accident repeaters“, dieser Begriff bedeutet übersetzt in etwa: „Chronische Unfall-Wiederholer“. „Chronisch“ ist hier umgangssprachlich gemeint im Sinne von dauernd, pausenlos, ständig wiederkehrend und „in einer Tour“. Was die medizinischen Folgen angeht, so handelt es sich bei einer ADHS in erster Linie um Verstauchungen, Zerrungen, Luxationen und Prellungen, wegen denen ein Arzt aufgesucht wird. Bei Erwachsenen mit einer ADHS werden besonders die Häufigkeit innerer Schädelverletzungen und Verletzungen der Blutgefäße genannt.



Bewegung unter der Lupe

Die innere Unruhe ist ein wesentliches Merkmal bei einer ADHS. Bei Kindern mit einer ADHS zeigt sich diese innere Unruhe oft in einer „Hyperaktivität“ und wird zum Problem. Bei Erwachsenen mit einer ADHS scheint – anders als bei Kindern – die „Hyperaktivität“ nicht mehr so sehr das Problem zu sein. Gleichsam ist der Grundzustand eines „gesteigerten Antriebs“ mit der begleitenden inneren Unruhe am Wirken. Und sie zeigt sich auch auf der Bewegungsebene. Nur eben in der „erwachsenen“ Form, wie z. B. bei Unfällen im Haushalt.

Die Bewegung ist Ausdruck dessen, was in einer Person vorgeht. So kann die Bewegung, die der Schnittverletzung vorausgegangen ist, Ausdruck eines „gesteigerten inneren Antriebs“ sein. Es lohnt sich, auch die sichtbare Bewegung unter die Lupe zu nehmen, um den Dingen auf die Spur zu kommen. Wie aber kann man Bewegung unter die Lupe nehmen?

Bewegung ist komplex. Zur Beobachtung von Bewegung ist ein Rahmen notwendig, an dem man sich orientieren kann. Diesen Rahmen bietet das Bewegungsmodell der *Laban/Bartenieff Bewegungsstudien* („Bewegungsanalyse“). Mit diesem Modell kann jede Bewegung genau beschrieben werden. Die Bewegungsanalyse beinhaltet 6 Kategorien: **Antrieb** (Mit welcher Dynamik wird die Bewegung ausgeführt?), **Raum** (Wo sind Ausgangspunkt und Ziel einer Bewegung, wie ist der Weg dazwischen?), **Phrasierung** (Wo liegt die Betonung in der Bewegung?), **Beziehung** (Wie wird die Bewegung zu jemandem oder zu etwas in Beziehung gesetzt?), **Form** (Wie wird der Körper in der Bewegung geformt?) und **Körper** (Welche Prioritäten werden in der Bewegung gesetzt?).

Wir können den Verlauf des Abwaschunfalls mit Hilfe aller oben genannten Kategorien analysieren. Beispielhaft wählen wir hier die Kategorie „Antrieb“, die die Dynamik der Bewegung betrifft. Die Dynamik der Bewegung zeigt, welche Stimmung den Menschen antreibt. Wir können damit z. B. Folgendes beschreiben:

Wie zeigt sich der **Krafteinsatz** (leicht bis kraftvoll)? Wie ist die räumliche Aufmerksamkeit ausgerichtet? (indirekt bis direkt)? Wie zeigt sich das **Zeitempfinden** (verzögernd bis plötzlich)?

Wir stellen uns jetzt den Abwaschunfall mal plastisch vor und nehmen eine mögliche Dynamik der Bewegung unter die Lupe:

Das Glas war in der linken Hand, mit der rechten Hand wurde der Schwamm kraftvoll (Krafteinsatz) in das Glas geschraubt. Die Bewegung wurde eher verzögernd (Zeitempfinden) und mit einer direkten Bewegungsaus-

richtung (Raumaufmerksamkeit) ausgeführt. Dabei ist das Glas zerbrochen und die Folge war eine Schnittverletzung. Die Kombination der Bewegungselemente kraftvoll, **direkt** und verzögernd wird „bewegungsanalytisch“ **DRÜCKEN** genannt. Das ähnelt z. B. einem Pressen, Quetschen oder kraftvollen Schieben.

Was passiert, wenn man den **Krafteinsatz reduziert**? Es entsteht die Bewegungsdynamik „**leicht, direkt und verzögernd**“, die wir „bewegungsanalytisch“ **GLEITEN** nennen. „Gleiten“ ähnelt z. B. einem Wischen, Polieren oder Glätten. „Gleiten statt Drücken“ wäre eine passendere Bewegung für das feine Glas gewesen und hätte das Risiko einer Schnittverletzung gemindert.

Bewegung und Exekutiv-Funktionen

Wenn man eine andere Bewegungsmöglichkeit für sich findet, so ist das eine „**Bewegungserweiterung**“. Diese Bewegungserweiterung verändert nicht nur unsere eigenen Bewegungsabläufe, sondern auch unsere **innere Einstellung** zu den Dingen, die wir tun. Wir „packen es anders an“. Das betrifft auch unsere mentalen Fähigkeiten, denn mit einer veränderten Bewegung beeinflussen wir auch eigene „höhere menschliche Eigenschaften“.

Wenn wir von „höheren menschlichen Eigenschaften“ sprechen, dann verbinden wir damit zum Beispiel die Absicht, die hinter unserem Tun steht, die Prioritäten, die wir setzen, wie wir mit der **Zeit** umgehen, mit **Genauigkeit**, mit **Handlungs-Reihenfolgen**, mit inneren und äußeren **Impulsen**, welche **Vorstellungskraft** uns zur Verfügung steht, wie wir unsere **Aufmerksamkeit** und unsere **Emotionen steuern**.

Das sind Beispiele für sog. „Exekutiv-Funktionen“, die Fähigkeit, sich willentlich selbst zu steuern. Man verbindet das dann normalerweise mit dem, was „im Kopf vorgeht“. Aber gehen die Dinge tatsächlich nur im Kopf vor?

Die „**Embodiment**“-Perspektive besagt, dass lebendige **Rückkopplungs-Schleifen** zwischen Körperbewegung, Psyche, Denken und Handeln bestehen. Bewegung und Kognition regulieren sich wechselseitig. Alles ist miteinander verwoben: Gehirnprozesse beeinflussen Körperbewegungen („top-down“) und Körperbewegungen beeinflussen Gehirnprozesse („bottom-up“). So kann man zum Denken sagen: das Denken ist regelrecht verkörpert, es wird von Körperbewegungen „gefüttert“.

Die Fähigkeiten, die wir zur Selbststeuerung brauchen, werden also nicht nur „im Kopf“, sondern auch im ganzen Körper und durch die Bewegung erzeugt. Bewegung hat Bedeutung.

Schlussfolgerung: Wer Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit, Klarheit und Genauigkeit hat, kann diese mentalen Fähigkeiten über aufmerksame, klare und genaue

Bewegungsabläufe verbessern. Und es kann manchmal einfacher sein, einen sichtbaren und greifbaren Bewegungsablauf zu ändern als eine unsichtbare mentale Bewegung.

Das Programm: Lernen, sich anders zu bewegen

Neue, alternative Bewegungen zu lernen (wie das Beispiel „Gleiten statt Drücken“) ist wie das Erlernen einer Fremdsprache: es fühlt sich zunächst eigenartig an. Das Neue verunsichert und wir neigen dazu, unseren ersten Impulsen nachzugehen und auf alte Gewohnheiten zurückzugreifen. Dabei sind wir in gewisser Weise „betriebsblind“: Wir sehen unsere Gewohnheiten nicht oder nur bruchstückhaft, selbst dann, wenn sie uns massiv im Wege stehen.

Woher aber soll man wissen, was die eigenen Bewegungsgewohnheiten sind und was eine alternative Bewegung wäre? Und was hat man davon, wenn man es weiß? Vor allem: wie kommt man dahin, das andere auch zu tun? Neues in der Bewegung dazu zu lernen, ist eigentlich kein Ding der Unmöglichkeit. Bewegung ist änderbar. Da wir aber Gewohnheitstiere sind, brauchen wir Unterstützung.

Im November 2018 fand in Bad Kissingen unter der Leitung von ADHS Deutschland e. V. eine Fortbildungsveranstaltung für Aktive des ADHS Deutschland e. V. statt. Wir – meine Kollegin Astrid Langner-Buchholz und ich – sind der Einladung von ADHS Deutschland e. V. gefolgt und konnten an 1 ½ Tagen den Teilnehmenden einen kleinen Einblick in unser Bewegungsprogramm für Erwachsene mit ADHS geben. Das Programm wurde mit großem Interesse aufgenommen.

„Ihr habt doch mit Tanzen zu tun, macht ihr hier irgendeine Tanzart oder Gymnastik oder Fitnesstraining?“ Diese Frage wurde uns vor Beginn des Bewegungs-Workshops gestellt. Nein, wir machen nichts von alledem. Aber wie kann man sich so ein Bewegungsprogramm vorstellen?

Zunächst einmal: Stühle brauchen wir nicht. Die werden an die Seite gestellt, für die Pausen zwischendrin. Wir brauchen Platz für Bewegung.

Wir starten mit einem „Warm-up“ mit Bewegung und Musik. Damit wird man wach und bereit, Neues aufzunehmen. Dann stellen wir den Teilnehmenden eine Bewegungskategorie, zum Beispiel „**Form**“ vor: Wir können unseren Körper linear wie eine **Nadel**, flach wie eine **Wand**, kugelförmig wie ein **Ball** und verdreht wie eine **Schraube** formen. Dann erkunden wir diese Formen über Bewegung. Und damit das Ganze auch Spaß macht, gestalten wir die Aufgabenstellungen mit musikalischer Unterstützung. Danach im Gespräch sammeln wir die Gedanken, die bei der „Bewegungserkundung“ entstanden sind und wir schreiben sie auf. Da kommt Vieles zusammen, z. B. wie sich

die Gefühle verändern mit der Art, wie man den eigenen Körper formt oder was im Gespräch mit anderen passiert, wenn man selbst eine andere Körperhaltung einnimmt. Es wird deutlich: Mit diesen „Formen“ drücken wir unsere Emotionen aus, wir signalisieren damit, wie es uns geht. Gleichzeitig wirken sie auch auf unser Inneres zurück.

Was ist bei der Kategorie „Form“ der **Lerneffekt**? Wenn man sich nur **3 Sekunden Zeit** nimmt, die eigene Körperhaltung in der Bewegung wahrzunehmen, merkt man deutlicher, was man will. Man spürt klarer die eigene Absicht und kann das deutlicher vermitteln. Dazu kann man die eigene Körperhaltung auch beeinflussen. Ein Beispiel: Wenn wir z. B. gewohnt sind, eine verdrehte Haltung wie eine Schraube einzunehmen, dann verstärkt diese Art der Körperhaltung auch unser „Drehen und Winden“ in unseren Absichten. Wenn man merkt, dass man sich gerade körperlich und seelisch verschraubt, könnte es helfen, die Körperhaltung etwas zu variieren. Vielleicht unterstützt ein bisschen mehr „Wand“ oder „Nadel“, damit man sich sicherer fühlt?

Bei einer ADHS ist der ganze Mensch „mit Haut und Haar“ betroffen. Die Körperbewegung spielt dabei eine besondere Rolle, denn sie ist nicht nur die Folge eines inneren Zustands, sondern sie trägt auch zu inneren Zuständen bei (Feedback-Loops). Ein Teufelskreis zwischen Ursache und Wirkung.

Wir wollen Erwachsene mit einer ADHS darin unterstützen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. In unserem bewegungsorientierten Lernprogramm erfahren die Teilnehmenden, wie man eigene Alltagsbewegungen variieren kann, um sich aufmerksamer, klarer und genauer bewegen zu können. Man erfährt dabei, wie man eigene Alltagsbewegungen besser steuern kann und was man über Bewegung tun kann, um sich das Leben zu erleichtern. Das neu erworbene erweiterte Bewegungswissen und die damit verbundene erweiterte Bewegungsbewusstheit können sich zu neuen „Ankern“ im Alltag entwickeln. Diese „**Bewegungsanker**“ können z. B. dabei unterstützen, die eigene Aufmerksamkeit zu steuern, Prioritäten zu setzen, die eigene Absicht zu klären, ein Gefühl für Genauigkeit zu bekommen und den „Dreh“ zum Anfangen oder zum „Stopp“ zu bekommen.

Ab Oktober 2019 können wir Wochenend-Workshops für Erwachsene mit einer ADHS anbieten. Für dieses strukturierte und musikunterstützte Bewegungsprogramm nutzen wir die verschiedenen Kriterien der Laban/Bartenieff Bewegungsstudien, die wir für ADHS-relevante Themen adaptieren. Gerne besprechen wir mit Ihnen besondere Themenwünsche. Sprechen Sie uns einfach an.

AUTORIN | Christina Weihmann

Trainerinnen: Christina Weihmann, Diplom Sozialpädagogin, Zusatzqualifikation Tanz- und Bewegungstherapeutin/pädagogin, CMA / Certified Movement Analyst (i.A.), Stressbewältigung, Progressive Muskelentspannung
Astrid Langner-Buchholz, Diplom Tanzpädagogin, Diplom Bühnentänzerin, Choreografin, zertifizierte Bewegungsanalytikerin (CMA / Certified Movement Analyst)
Kontakt: Christina Weihmann, mobil: 0163 / 71 76 315, mail: weihmann123@aol.com

Worauf warten wir? Das Leben könnte doch so einfach sein ...!?

Ich bin 55 Jahre alt und habe mich schon in meiner Kindheit gewundert, weshalb ich „so anders“ bin!? Ich war nie zu bremsen, ständig unter Strom und daher auch permanent am Schwitzen, wollte immer mit dem Kopf durch die Wand und gab meinen Eltern (vor allem meiner Mutter!) die Schuld dafür, denn „ich wollte ja gar nicht auf dieser Welt sein!“ Sie waren es, die sich ein weiteres Kind wünschten, also mussten auch sie (!!) die Konsequenzen tragen und ertragen!

Auch meine 4 Geschwister waren irgendwie anders und dennoch haben wir uns immer ganz gut verstanden, was auch heute noch der Fall ist.

Die Schule war die Katastrophe für mich, ich bin in der 5. und 6. Klasse im Gymnasium sitzen geblieben und mein Vater sorgte dafür, dass ich direkt in die 7. Klasse der Realschule kam. Dort erlebte ich (endlich!) Mitschüler, denen es ähnlich ging wie mir. Als Gymnasiast wurde ich anfangs heftig gemobbt und als „Streber“ betitelt. Dennoch hatte ich zum ersten Mal das Gefühl, dass mir wenigstens ein paar Fächer in der Schule Spaß machten. In Kunst, Werken und Sport hatte ich meine 1+ in den Zeugnissen und schloss die 10 Klasse mit einer Belobigung ab (mein Lehrer rief mich an und meinte, „dass er es selbst nicht recht verstehen könne, aber er habe mehrmals nachgerechnet!“). Obwohl ich nie Latein in der Schule hatte, wusste ich alle Namen meiner ständig wachsenden Kakteensammlung – natürlich nur die lateinischen (das waren für mich – aus