

lich weiter spielen ... Ah, XY wird auch abgeholt, sie zieht sich gerade die Schuhe an. Schau mal, deine stehen heute ja im Fach! Wenn du dich hinsetzt, kannst du sie leichter anziehen ...“). Oft ist es sinnvoll, das Kind auf seine eigene Handlung aufmerksam zu machen, z. B. es zu motivieren, den Blick auf seine Hände zu richten. So kann auch eine bessere Koordination und Körpererigenwahrnehmung gefördert werden.

Co-Regulation zur Umlenken von Impulsen und zur Handlungsautomatisierung

Im besten Fall können Impulse umgelenkt und Handlungsalternativen befördert werden. Jeder Ansatz der Kinder zur Umlenkung negativer Impulse sollte aufgegriffen werden (Manchmal ist die erste Möglichkeit, Anspannung auf sozialadäquatem Wege herauszulassen: laut Kreischen, Zähneknirschen, Schnalzen oder Fingernägelkauen!). Es ist mitunter schwer, eine Umlenkungshandlung zu erkennen, z. B. wenn das Kind statt seinem Bruder auf den Kopf zu springen, sich knapp daneben fallen lässt oder statt einem ins Gesicht zu hauen, die Hand im letzten Moment zur Schulter führt. Doch es ist wichtig, solche Regulationsversuche anzuerkennen und dem Kind bewusst zu machen (z. B.: „Ui, das war richtig gefährlich, fast wärest du XY auf den Kopf gesprungen. Toll, dass du das geschafft hast, neben ihn zu fallen. Auf den Kopf darf man ja nie springen, damit der nicht kaputtgeht! Aber XY hat sich trotzdem erschreckt, schau mal, sein Gesicht“).

Auch verändertes (Sozial-)Verhalten kann vorgeschlagen werden (z. B.: „Du willst mit XY spielen. Am besten gehst du erstmal einen Schritt zurück, damit er keine Angst vor dir hat ...“).

Ungünstige Handlungsmuster können „ausgebremst“ und alternative Bewegungsabläufe eingeübt werden, damit das Kind sie als geeigneter zur Bedürfnisbefriedigung erleben und verautomatisieren kann. Auch sollte das Kind bei Ablenkung behutsam an sein eigentliches Vorhaben erinnert werden, sodass es die Entscheidung, welchem Bedürfnis es Vorzug gibt, *bewusst* treffen kann.

→ Entspannung des Alltags durch Anerkennung und Befriedigung der kindlichen Bedürfnisse

Die Anerkennung und bestmögliche Befriedigung der z. T. abweichenden oder gegensätzlichen Bedürfnisse des Kindes kann für alle Beteiligten akut entspannend sein – unabhängig davon, ob sich dadurch das Verhalten des Kindes ändert. So hat sich unser familiärer Alltag bereits entspannt, seit wir über das hyperaktive Verhalten unseres Sohnes häufiger hinwegsehen, *weniger konsequent* reagieren und ihm zugleich auch *weniger Freiraum* lassen. Dabei

wenden wir eine im doppelten Sinne *zurückhaltende Regulierung* an: Wir begleiten ihn eng und regulieren bei Bedarf sofort mit/fremd. Wir benennen seine Gefühle und auch seine „anderen“ Empfindungen und Bedürfnisse. Unser Sohn übernimmt immer öfter selbst die Regie und macht so auch verstärkt positive Erfahrungen im sozialen Kontakt. Neulich erklärte er seinem Freund, nachdem er ihn mit Spielzeug beworfen hatte: „Die Natur hat es so eingerichtet, dass ich mich nicht allein runterschrauben kann. Wenn du kommst, geht mein Motor automatisch hoch. Das kommt, weil ich dich so gerne mag ...“ So erntete er statt Abweisung ein Lächeln.

AUTORIN | Lea Ibell

Lob der Struktur

„Struktur“ ist ein Wort, das für Menschen mit ADHS wenig Erfreuliches bereitzuhalten scheint. Ist Struktur nicht genau das, was ihnen fehlt und sie in die Knie zwingt? Im Beruf, im Haushalt, in Beziehung usw. Zwar sagen Betroffene oft, dass es ihnen nicht schwerfällt, anderen in dieser Hinsicht Hilfe zu geben. Aber sie scheitern, wenn es um ihr eigenes Leben geht. Es ist eben diese Erfahrung, dass sie Struktur nicht auf sich selbst anwenden können, die sie sie meiden lässt. Doch es gibt drei Gründe, warum es sich lohnt, sich Struktur genauer zu betrachten.

1. Was meint überhaupt Struktur?

John Ratey und Edward Hallowell¹ schildern in ihrem Buch „Zwanghaft zerstreut“ folgende Geschichte:

Einen erfolgreichen Unternehmer bat seine Familie endlich einmal Urlaub zu machen. Eine Bitte, die ihn mit starkem Unbehagen erfüllte. Er hatte nie gerne Urlaub gemacht, konnte sich aber nicht erklären, warum nicht. Um seiner Familie den (berechtigten) Wunsch zu erfüllen, fuhr er mit ihnen fort.

Er hielt keine zwei Tage durch, dann ergriff er die Flucht aus den Ferien. Kaum saß er im Auto, entspannte er sich und wurde mit jedem Kilometer ruhiger. Allerdings um den Preis, seine Familie gewaltig enttäuscht zu haben. Er war untröstlich über sich selbst. Was war in ihm vorgegangen? Wie viele Menschen mit ADHS – es stellte sich heraus, dass er betroffen war – reagierte er massiv auf Veränderungen seiner **persönlichen Struktur**.

¹Edward Hallowell, John Ratey, Zwanghaft

Die Urlaubsruhe machte ihn nervös, die Aufgabe, nichts zu tun, überforderte ihn, die fremde Umgebung und das ständige Zusammensein mit seiner Familie verunsicherten ihn bis an den Rand einer depressiven Episode. Auf Veränderungen der persönlichen Struktur unflexibel zu reagieren, ist zwar keine spezielle ADHS-Eigenart, doch unter Betroffenen häufig stark ausgeprägt. Jener erfolgreiche Unternehmer schaffte es nicht, sich von seinen gewohnten Abläufen zu lösen, um in eine andere Struktur, Ferien, überzugehen. Er fühlte sich wohl, wenn er unterwegs war, Telefonate vom Auto aus führte und auf plötzliche Herausforderungen schnell reagieren konnte.

Für Menschen ohne ADHS wirkt solch eine Lebensweise ungefügt und eben *nicht strukturiert*. Aber das ist sie durchaus, allerdings ist sie sehr eigen: Für jenen Unternehmer ist **der Ort**, an dem er sich am wohlsten fühlte, das Auto und die Bewegung sein bevorzugter **Alltagsmodus**. Untätigkeit und Entspannung hingegen versetzten ihn in Unruhe, weil sie seiner inneren Struktur widersprachen.

Das Wort „**Struktur**“ bedeutet „**Zusammenfügung**“ oder „**Sinngefüge**“. Es bedeutet nicht „Plan“. „Strukturieren“ ist streng genommen auch kein treffendes Synonym für „organisieren“. Struktur hat mehr Dimensionen.

2. Die Dimensionen der Struktur

Im Allgemeinen verbinden wir Struktur mit Plan. Genauer mit Zeitplanung. „Du musst deine Zeit strukturieren und Prioritäten setzen“, lautet der Rat an Betroffene. Diese Empfehlung vergrößert meist nur noch das innere und äußere Chaos bei einem Betroffenen, weil sie an Tages- und Stundenplänen scheitern. Zweifel an der Einseitigkeit eines **rein zeitlichen Verständnisses von Struktur** hat bereits 2010 Douglas C. Merrill in seinem Buch „Der Google-Effekt“² geäußert. Auch **Ort** und **Modus** sind Dimensionen von Struktur. Sie vervollständigen den Begriff.

Struktur unter diesem mehrdimensionalen Gesichtspunkt zu betrachten, bietet den Vorteil, dass sich der Blick auf die eigene Verfassung öffnet. Dass jeder von uns, ob ADHS oder nicht, seine persönliche Struktur braucht, ist

unstrittig. Die Art der persönlichen Struktur fällt, bezieht man Ort und Modus mit ein, eben sehr unterschiedlich aus – und teilweise sehr originell: Die französische Schriftstellerin Colette³ schrieb selten am Schreibtisch, sondern bevorzugte das Bett. Der Philosoph Immanuel Kant⁴ folgte einem so akribisch, um nicht zu sagen bizarr durchkonstruierten und gleichförmigen Tagesablauf, dass seine Königsberger Mitbürger die Uhr nach ihm stellten. Und von Hermann Hesse⁵ heißt es, dass er seine Tage nicht mit einer Tasse Kaffee begann, sondern indem er sich zuerst um seine Rosen kümmerte.

Diejenige Frage, die sich der nach der persönlichen Struktur anschließt (und auch die größere Bedeutung hat), ist die Frage nach der Kompatibilität von eigener und allgemeiner Struktur. Auch das ist keine spezielle ADHS-Frage; jeder, der morgens seine Kinder weckt, damit sie sich für die Schule fertigmachen, weiß, dass zwischen Schlafbedürfnis und Schulbeginn kaum Übereinstimmung herrscht. Sie zeigt sich bei Betroffenen allerdings meist dramatischer.

Während eines ADHS-Treffens erzählte ein Teilnehmer, dass er nachts am besten arbeiten könne. Er sei voller Energie und Kreativität, während er tagsüber nicht zu gebrauchen sei. Er besaß einen gegensätzlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Schule und Ausbildung hatte er aus diesem Grund als ziemliche Quälerei erlebt. Und auch heute noch stellten Besprechungen die größten Herausforderungen für ihn dar. Er konnte schließlich kaum erwarten, dass sich ein Kunde um halb zwei

Uhr morgens zu einem Meeting einfände, weil es seinem Rhythmus entsprach. Eine Tagesplanung hätte schon deswegen nicht bei ihm funktioniert, weil er nachts arbeitete.

Lynn Weiss macht in ihrem Buch „ADS im Job“⁶ darauf aufmerksam, wie wichtig, ja entscheidend es ist, sich einen Arbeits- bzw. Lebensrahmen zu schaffen, der einem entspricht – zumindest weitestgehend. Voraussetzung dafür ist es, sich ernstzunehmen und aufzuhören, jemand anderes sein zu wollen. Ich selbst bin gerne mit Menschen zusammen, brauche aber immer wieder einmal Abstand und Pausen. Lange Besprechungen, Sitzungen oder Seminare sind meine Sache nicht und sie werden es nie sein. Das ist in Ordnung. Ich leide deswegen nicht an einem Mangel an Teamfähigkeit. Ich akzeptiere auch, an Sitzungen teilzunehmen. Ich stelle mich darauf ein. Kompromiss gehört ebenfalls zu Struktur.



²Douglas C. Merrill, Der Google-Effekt, München 2010.

³Sidonie-Gabrielle Claudine Colette (28.1.1873 in Saint Saver in Puy-sance – 3.8.1954 in Paris).

⁴Immanuel Kant (22. 4.1724 in Königsberg - 12. 2. 1804 ebenda).

⁵Hermann Hesse (2.7.1877 in Calw – 9.9.1962 in Montagnola).

⁶Lynn Weiss, ADS im Job, 3. Auflage, Moers 2012.