

## ADHS – gibt es das wirklich? – Ja!

Aber das menschliche Gehirn ist unheimlich lernfähig und braucht rechtzeitig die Möglichkeit zum Lernen.

Was sind eigentlich die „Ursachen“ von ADHS? Was hat diesen derzeitigen Zustand bei dem Kind einmal hervorgerufen? Und warum läuft das, was falsch läuft, auf diese Weise falsch? Können Eltern frühzeitig etwas tun?

ADHS gehört zu den psychischen Störungen, über die es bereits viel Wissen in Bezug auf die Ursachen gibt. Dieses Wissen ist auch gut gesichert. International besteht unter Wissenschaftlern kein Zweifel, dass Erbanlagen der größte Einzelfaktor sind, der zu ADHS führen kann. Und was heißt das nun, wenn man sagt, jemand sei „wegen seiner Erbanlagen empfänglich für ADHS“?

Durch die Nervennetze des Gehirns fließen alle Informationen, die unser Verhalten, unser Denken und unsere Gefühle steuern. Unsere Erbanlagen (Gene) sitzen im Zellkern jeder einzelnen Nervenzelle des Gehirns und liefern dauernd die „Bauanleitung“ für die Bausteine, die an den Schnittstellen (Synapsen) zwischen den Nervenzellen für den ununterbrochenen Informationsfluss verantwortlich sind. Wenn in dieser „Bauanleitung“ mehrere kleine Fehler sitzen, kann die Übertragung in den Nervennetzen zu leicht gestört werden. Ein Mensch kann also von Beginn seiner Entwicklung an dafür **anfällig** sein, dass bei ihm die **Übertragungsleitung** in irgendwelchen Nervennetzen **leicht aus dem Gleichgewicht** gerät. Wie das genau vonstatten geht, ist noch nicht bis in alle Einzelheiten erforscht, aber es gilt als gesichert, dass es vor **allem auch Alltagserfahrungen** und **Umweltbedingungen** sind, die steuernd in die Erbanlagen eingreifen.

Bei der Entstehung von ADHS finden wir nun genau diese Anfälligkeit in Bezug auf die Nervennetze, die die gesamte **Selbstregulation** des Menschen steuern: Weil die **Regulation von Verhalten, Denken und Gefühlen** bei den betroffenen Kindern aufgrund der genetischen Veranlagung leicht störbar ist, kommt es vor allem auf die Alltagsbedingungen und das tägliche Umfeld des Kindes an, ob und wie stark sich die Störung entwickelt und wie lange sie andauert.

Eltern sollten deshalb besonders dann auf ein besonderes Verhaltens-Management ihres Kindes achten, wenn ihr Kind früh Probleme mit der Verhaltensregulation zeigt und wenn sie eine „ADHS-Struktur“ in der Familie vermuten (mindestens ein Elternteil hatte in der Kindheit ganz ähnliche Probleme in der Schule, zu Hause oder mit Gleichaltrigen, wie sie es bei ihrem Kind beobachten) . Kinder mit einer „Anfälligkeit“ für ADHS brauchen einen klar strukturierten Alltag, einfache und individuelle Anweisungen mit Denkanstößen, Hilfestellungen und Hinweisen und lückenlose und immer zuverlässig erfolgende negative wie positive Konsequenzen. Belohnungen für angemessenes Verhalten sollen sofort erfolgen und neu und bedeutungsvoll für das Kind sein. Das heißt, genauso, wie es dann eine „Auszeit“ für unangemessenes Verhalten geben sollte, wäre auch eine „Inzeit“ für angemessenes Verhalten bei diesen Kindern sinnvoll. In diesem Falle wird das Kind dabei „ertappt“, wenn es positives Verhalten zeigt und erhält dann ein Lob oder eine Belohnung. Darüber hinaus sollten Eltern früh auf den Aufbau von intensivem und ausdauerndem Spielverhalten bei ihren Kindern achten. Beeinträchtigungen in Fertigkeiten, die bei vielen dieser Kinder beobachtet werden, wie z.B. feinmotorische und grobmotorische Probleme oder Wahrnehmungsprobleme, müssen frühzeitig beobachtet werden und bedürfen oft eines Trainings, um abgebaut zu werden. Bei sehr starken Verhaltensproblemen dieser Kinder sollten Eltern frühzeitig einen Experten aufsuchen.