

ADHS: Die Stärken verstecken sich hinter den Schwächen

FABIAN GROLIMUND UND STEFANIE RIETZLER

Als ich (Fabian) die Anfrage erhielt, an der BeFa-Tagung einen Vortrag zum Thema «Wie ADHS die Evolution überdauern konnte» zu halten und auf das Thema «Stärken bei ADHS» einzugehen, habe ich mich auf der einen Seite sehr gefreut. Dies deshalb, weil ich meine eigene Verträumtheit sowohl als Schwäche, als auch als meine wichtigste Stärke sehe.

Auf der anderen Seite fand ich das Thema schwierig: Es gibt kaum Studien zu «Stärken bei ADHS». Vieles, was in diesem Artikel steht, beruht daher auf Beobachtungen, Erfahrungen von Betroffenen und Fachleuten sowie theoretischen Überlegungen und ist mit entsprechender Vorsicht zu geniessen.

Wichtig für Sie als selbst Betroffene/r oder Elternteil eines Kindes mit ADHS ist jedoch die Frage: Was davon trifft auf mich bzw. unser Kind zu? Inwiefern wäre es hilfreich, die Stärken vermehrt in den Fokus zu rücken und darauf aufzubauen?

In diesem Artikel möchten wir die Kerngedanken des BeFa-Vortrags wiedergeben und den folgenden drei Fragen nachgehen:

1. Wie konnte ADHS die Evolution überdauern?
2. Welche Stärken verstecken sich hinter den Schwächen?
3. Wie kann ich die Stärken meines Kindes entdecken und fördern?

Wie konnte ADHS die Evolution überdauern?

Falls ADHS nur mit Nachteilen verbunden ist und lediglich eine Krankheit oder Störung darstellt, die die Überlebenschan-

cen mindert, dann stellt sich die Frage, weshalb diese genetische Ausprägung die Evolution überdauern konnte.

Eine mögliche Erklärung dafür wäre, dass Menschen mit ADHS nicht nur Schwächen aufweisen, sondern die meiste Zeit der Menschheitsgeschichte gut an eine Umwelt angepasst waren, in der

- wir uns als Jäger, Bauer oder Handwerker fast den ganzen Tag bewegen mussten.
- es hilfreich oder lebenswichtig war, reizoffen zu sein und alles zu sehen und zu hören (beispielsweise ein Beutetier oder einen Feind).
- wir sofort einen konkreten Nutzen in unserer Arbeit sahen und am Abend auf unser «Tageswerk» zurückblicken konnten.
- wir vor allem rasch reagieren mussten: Wegrennen oder kämpfen?

Zum Problem wird die genetische Veranlagung erst, wenn sie auf spezifische Anforderungen der Umwelt trifft.

Wenn wir einen Blick darauf werfen, was wir heute in der Schule und in der Gesellschaft benötigen, um Erfolg zu haben, wird deutlich: ADHS und die moderne Welt passen schlecht zusammen.

**Kritiker haben wir genug.
Was unsere Zeit braucht,
sind Menschen, die ermutigen.**

Konrad Adenauer



Von den Schwächen – und den Stärken, die sich dahinter verbergen Konzentriere dich!

Entgegen gängiger Annahmen haben ADHS-Betroffene nicht generell Mühe mit der Aufmerksamkeit. Es lohnt sich, zu dieser Thematik einen Blick auf die verschiedenen Aufmerksamkeitssysteme zu werfen.

Der Psychologe Daniel Goleman unterscheidet grob drei verschiedene Formen der Aufmerksamkeit. Seine Theorie stellt eine Vereinfachung dar, erlaubt es uns aber, die Schwierigkeiten ADHS-Betroffener genauer auszumachen und bereits einige Stärken aufzuspüren, die oft übersehen werden.

Nach Goleman kann der Fokus unserer Aufmerksamkeit **offen** sein. In diesem Modus nehmen wir eine Vielzahl von Umgebungsreizen wahr und reagieren darauf. Wer mit einem ADHS-betroffenen Kind einen Waldspaziergang macht, weiss, wovon wir sprechen: Diese Kinder sehen und hören alles. Ihr «Radarschirm» nimmt alles wahr, was spannend und bunt ist, Geräusche macht oder sich bewegt. Als Jäger oder Sammler taten wir gut daran, alles zu hören und zu sehen.

Wenn wir allerdings in einer Umgebung sind, in der es eine unserer

Hauptaufgaben ist, irrelevante Reize auszublenzen, wird diese Reizoffenheit zum Problem: In einem Klassenzimmer soll ein Kind sich beispielsweise auf seine Aufgabe konzentrieren, während es den Vogel auf dem Fensterbrett, die Gespräche der Mitschüler und die Erläuterungen der Heilpädagogin und

der Klassenassistentin an den Nebentischen ausblendet.

Unsere Aufmerksamkeit kann **auf etwas gerichtet bzw. fokussiert** sein. In diesem Modus konzentrieren wir uns auf eine Aufgabe. Mit dieser Form tun sich ADHS-Betroffene sehr schwer. Sie haben nicht zu wenig Aufmerksamkeit, aber Schwierigkeiten damit, diese bewusst zu lenken nach dem Motto: «Anderes würde mich momentan viel mehr interessieren, aber mir wurde gesagt, dass ich dieses Arbeitsblatt lösen muss.» Die moderne Welt stellt an diese Form der Aufmerksamkeit hohe Anforderungen. Die meiste Zeit des Tages wird von uns verlangt, uns im richtigen Moment auf eine bestimmte Sache einzulassen und alles andere abzuschirmen. Dazu benötigen wir in erster Linie einen bestimmten Bereich des Gehirns: den Stirnlappen bzw. den präfrontalen Kortex. Mehrere Studien zeigen, dass dieser bei ADHS-Betroffenen in der Entwicklung verzögert und schlechter durchblutet ist. Studien mit bildgebenden Verfahren weisen Unterschiede im Stoffwechsel und eine Unteraktivierung in diesem Bereich des Gehirns nach. Damit verbunden ist auch eine Schwäche der exekutiven Kontrolle:

Betroffenen gelingt es schlechter, ihre Handlungen zu steuern, zu planen, Pro und Contra abzuwägen und sich danach auszurichten.

Auf der anderen Seite werden die Leistungen vieler ADHS-Betroffener sofort deutlich besser, wenn sie von einer Sache angezogen werden. Sind sie intrinsisch (von innen heraus) motiviert und entsprechend interessiert, schwächen sich die Konzentrationsprobleme ab. Manche sind sogar in der Lage zu hyperfokussieren. Eltern sagen in diesem Zusammenhang: «Wenn sich mein Kind mit seinem Lieblingsthema beschäftigt, könnte neben ihm eine Bombe einschlagen – es ist dann so versunken, dass es nichts mitbekommt.» Dieser Hyperfokus bei selbstgewählten Aufgaben ist eine weitere Stärke ADHS-Betroffener, auf die sie insbesondere im späteren Berufsleben aufbauen können. Sie geht oft mit Flow, Begeisterungsfähigkeit und dem Aufbau von Spezialinteressen einher und kann bei selbstgewählten Aufgaben zu erstaunlicher Ausdauer und Hartnäckigkeit führen. Als Eltern können wir uns fragen: Wo und wann gelingt es unserem Kind, sich zu konzentrieren? Welche Aufgabentypen und Themenbereiche interessieren es besonders? Welche Umgebung benötigt es, um sich wohl zu fühlen und auf eine Aufgabe einlassen zu können?

Als Eltern können wir uns fragen: Wo und wann gelingt es unserem Kind, sich zu konzentrieren? Welche Aufgabentypen und Themenbereiche interessieren es besonders? Welche Umgebung benötigt es, um sich wohl zu fühlen und auf eine Aufgabe einlassen zu können?



Die dritte Form der Aufmerksamkeit, die Goleman beschreibt, ist die **nach innen gerichtete**, das Tagträumen. ADHS-Betroffene des vorwiegend unaufmerksamen bzw. Mischtypus driften immer wieder in ihre eigene Welt ab. Dabei wird im Gehirn das sogenannte Default Mode Network aktiviert. Heute wird das Tagträumen fast nur negativ bewertet: Es verhindert, dass Kinder zuhören und machen, was man ihnen aufträgt. Es hat jedoch auch seine Vorteile. So weist das Tagträumen einen positiven Zusammenhang zu Kreativität und logischem Denken auf (Godwin et al., 2017), erleichtert die Lösung kreativer Probleme (Baird et. al, 2012) und kann die Stimmung verbessern (Welz et al., 2017). Wenn ADHS-Betroffene etwas mehr Kontrolle über ihre Tagträume gewinnen und wissen, wann sie diese zulassen dürfen und wann nicht, können diese zu einer wertvollen Ressource werden. Sie können dabei helfen, «ausserhalb der Box» zu denken und kreative Lösungen zu finden.

Der Journalist Ashlee Vance schreibt in seinem Buch «Elon Musk» über den Milliardär und Begründer von Paypal, Tesla und SpaceX etwas, das vielen Eltern verträumter Kinder bekannt vorkommen dürfte:

Verwirrend war, dass Elon manchmal in eine Art Trance zu geraten schien. Jemand sprach mit ihm, aber wenn er einen bestimmten, abwesenden Blick hatte, drang nichts mehr zu ihm durch. Das passierte so oft, dass Elons Eltern und Ärzte dachten, er könne vielleicht taub sein und beschlossen, seine Polypen herauszunehmen. «Nun, es hat sich nichts geändert», sagt Maye (seine Mutter). «Er zieht sich in sein eigenes Gehirn zurück und dann kann man einfach sehen, dass er in einer anderen Welt ist. Er macht das noch immer. Heute lasse ich ihn einfach in Ruhe, weil ich weiss, dass er dann eine neue Rakete oder so etwas entwirft.»

Später wirst du froh sein, wenn du dich jetzt reinhängst!

ADHS-Betroffene müssen sich viele Drohungen und Ermahnung bezüglich ihrer Zukunft anhören.

Wer heute impulsiv ist und entsprechend Mühe mit dem Belohnungsaufschub hat, hat es nicht leicht. Die langen Ausbildungswege führen dazu, dass wir einem Zehnjährigen sagen müssen, dass er sich heute anstrengen muss, um in 10 Jahren auf dem Arbeitsmarkt bessere Optionen zu haben. Das alleine ist schon ziemlich abstrakt für ein Kind. Erschwerend kommt hinzu, dass wir uns in Bereichen bemühen müssen, die in keinem direkten Zusammenhang zu unseren Zielen stehen – beispielsweise, weil wir einen bestimmten Notendurchschnitt schaffen sollen. Kinder mit ADHS lassen sich kaum auf diese Logik ein

und fragen dauernd nach, «warum» sie etwas lernen sollen. Gleichzeitig lauert die Verlockung heute überall. Unser Smartphone oder die Computergames ködern uns genau mit dem, was wir so gerne hätten: sofortige Bedürfnisbefriedigung. Es wird – umgeben von wunderbaren Ablenkungsmöglichkeiten – immer schwieriger, Langeweile auszuhalten, ausdauernd auf ein Ziel hinzuarbeiten und sich trockenen Aufgaben zu stellen.

Stärken hinter der Impulsivität auszumachen, ist schon etwas anspruchsvoller. Aber auch hinter diesem Merkmal verbergen sich teilweise Schätze.

Ein Bekannter von uns hörte sein ganzes Schülerleben lang, dass er nicht alles auf den letzten Drücker machen kann. Inzwischen ist er fast dreissig, hat einen Beruf gefunden, in dem er aufgeht und sich in der Firma rasch hochgearbeitet. Das hat ihn dazu veranlasst, nochmals die Schulbank zu drücken und sich weiterzubilden. Bei einem Abendessen fragte ihn seine Mutter: «Du, wann ist eigentlich deine Meisterprüfung?» Seine Antwort: «Ich schau dann nach.» Wie es wahrscheinlich vielen Müttern von ADHS-Betroffenen geht, liess ihr diese Antwort keine Ruhe. Sie ging kurz an den PC und



kam nach einem Ausflug ins Internet zurück: «Du, die ist morgen!». Ihr Sohn ass in Ruhe zu Ende und machte sich danach an die Vorbereitung. Am nächsten Tag fuhr ihn sein Vater zur anspruchsvollen mündlichen Prüfung, während er hinten im Auto noch einige Punkte durchging, die er für besonders relevant hielt. Sie ahnen es schon: Er hat bestanden. Ein Schlag ins Gesicht für all die Organisierten, Fleissigen, die den ADHSlern so gerne zeigen würden, dass «es so nicht geht!»

Hyperaktiv-impulsive Menschen sind oft Improvisationsprofis. Sie drehen unter Druck auf und können in kürzester Zeit etwas auf die Beine stellen. Dann, wenn andere in Panik geraten, werden sie ruhig und fokussiert.

Diese Fähigkeit ist in vielen Berufen wertvoll. Gerade in der Kreativbranche muss man häufig unter Druck Ideen entwickeln. In unserer schnelllebigen Zeit fehlt oft die Musse, um etwas in Ruhe vorzubereiten. Wer diese Zeit nicht braucht, hat oft einen Vorteil.

Halten Sie Ausschau nach den Stärken Ihres Kindes

Wichtiger als die Frage, welche Stärken sich bei vielen ADHS-Betroffenen im Allgemeinen finden, ist die Frage, was Ihr Kind auszeichnet.

Da in der Schule oft genau jene Stärken wichtig sind, mit denen ADHS-Betroffene Mühe haben, muss man den Blick weiten. Es gibt nämlich viele weitere Stärken, die zwar in der Schule nicht zum Zug kommen, im Berufsleben aber von grosser Bedeutung sind. Wir

durften oft feststellen, dass Menschen mit ADHS in diesen Bereichen wichtige Kompetenzen mitbringen und haben dazu einen Fragebogen erstellt. Sie können diesen auf www.lernen-mit-adhs.ch kostenlos herunterladen. Auf zwei Beispiele möchten wir näher eingehen. Kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Ihr Kind zutreffen:

SERVICE- UND DIENSTLEISTUNGSORIENTIERT
<input type="checkbox"/> Nimmt Bedürfnisse anderer sensibel wahr
<input type="checkbox"/> Freut sich darüber, anderen etwas Gutes tun zu können
<input type="checkbox"/> Hat gerne Kontakt zu vielen verschiedenen neuen Menschen
<input type="checkbox"/> Liebt die Abwechslung neue Geschichten und Gesichter
<input type="checkbox"/> Ist freundlich und engagiert bei der Sache
<input type="checkbox"/> Verfügt über ein sicheres Auftreten
<input type="checkbox"/> Hat eine ausgeprägte Überzeugungskraft
<input type="checkbox"/> Geht offen auf Menschen zu
<input type="checkbox"/> Kann Fragen ohne zu zögern beantworten und passende Lösungen entwickeln

Und? Hat Ihr Kind vielleicht eine Stärke in der Service- und Dienstleistungsorientierung? Der Dienstleistungssektor



ist in der westlichen Gesellschaft der grösste Arbeitsmarkt überhaupt.

Wenn ein Kind seine Hausaufgaben nicht machen will, sagen Eltern oft: «Du machst das für dich!» Viele Kinder mit ADHS möchten aber gar nichts «für sich» tun. Viel motivierter sind sie, wenn

sie etwas für andere tun können. Das beobachten wir oft bei Jugendlichen. Für die Schule und gute Noten können sie sich kaum zum Lernen aufraffen, aber wenn ein Kunde im Betrieb etwas braucht oder der Chef und die Kollegen auf Unterstützung angewiesen sind, dann sind sie verlässliche, fleissige und verantwortungsbewusste Auszubildende, die auch zu Überstunden bereit sind.

Ein weiterer Bereich, der viele Menschen mit ADHS anspricht, ist der Verkauf. Vielleicht können Sie bei Ihrem Kind einige der folgenden Punkte ankreuzen.

VERKAUFSTALENT
<input type="checkbox"/> Ist begeisterungsfähig und charmant
<input type="checkbox"/> Ist spritzig witzig steht immer unter Strom
<input type="checkbox"/> Hat Freude am Geldverdienen
<input type="checkbox"/> Verfügt über Einfühlungsvermögen
<input type="checkbox"/> Geht offen auf andere zu
<input type="checkbox"/> Findet meistens passende Argumente
<input type="checkbox"/> Verfügt über eine Stehauf-Mentalität
<input type="checkbox"/> Kann andere von seinen Produkten überzeugen
<input type="checkbox"/> Findet Wege zusätzlich Geld zu verdienen (z.B. eigener Verkaufstand)

Als Kunde dürfen wir immer wieder erleben, dass die meisten im Verkauf tätigen Menschen nicht wirklich verkaufen können oder wollen. Sie sitzen gelangweilt hinter dem Tresen und geben einem manchmal sogar das Gefühl, ihre Ruhe zu stören. Wer im Verkauf spritzig und witzig ist, auf Menschen zugehen kann, gute Argumente findet und charmant ist, ist in der Wirtschaft gefragt. Immer

**Solidarität heisst für mich:
Menschen akzeptieren,
wie sie sind, sie in ihren
Stärken fördern und in den
Schwächen unterstützen.**

Pascale Bruderer, Ständerätin

mehr Firmen haben Schwierigkeiten mit Marketing, Werbung und Verkauf und sind auf der Suche nach Talenten.

Manchmal ist man als Eltern so mit den Schwierigkeiten beschäftigt, die die Diagnose ADHS mit sich bringen, dass man die Stärken des Kindes übersieht oder mit einem «ja, aber...» als unwichtig abtut. Es ist wichtig, an Schwächen zu arbeiten, aber wir sollten nicht vergessen, dass ADHS-

Betroffene sich ihre berufliche Zukunft auf ihren Stärken aufbauen werden. Sie können nicht zuerst «richtig gemacht» werden, bevor sie ihren Platz finden – sie müssen wissen, wo sie sich mit ihrer Art und ihrer Persönlichkeit einbringen und Erfolg haben können. Die eigenen Stärken zu entdecken und zu kultivieren ist daher von immenser Bedeutung.

Manchmal sehen Aussenstehende Besonderheiten an uns oder unseren Kindern, die uns selbst nicht bewusst sind. Um diese aufzuspüren, können Sie eine Stärken-Übung aus der Positiven Psychologie verwenden. Dazu bitten sie mehrere Menschen aus dem Bekanntenkreis Ihres Kindes, ihm einen Brief zu schreiben. In diesem schildern sie zwei bis drei spezifische Erlebnisse, die sie mit Ihrem Kind hatten und durch die deutlich wird, was an ihm besonders ist und inwiefern es die Welt bereichert. Halten Sie die Stärken Ihres Kindes schriftlich fest und behalten Sie diese im Auge. Weisen Sie Ihr Kind darauf hin, wenn es im Alltag davon Gebrauch macht und überlegen Sie gemeinsam, wie es diese weiterentwickeln könnte. Je mehr Sie sich bewusst sind, wie bedeutsam die Stärken Ihres Kindes sind, desto leichter fällt es Ihnen, diesen mit Respekt zu

begegnen, sie genauso ernst zu nehmen wie die Schule und die Hausaufgaben und dafür Platz zu schaffen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind dabei viel Geduld, Ausdauer und gutes Gelingen.



Fabian Grolimund und Stefanie Rietzler sind Psychologen und leiten gemeinsam die Akademie für Lerncoaching in Zürich. Sie sind Autoren des Elternratgebers «Erfolgreich lernen mit ADHS».

Wir sollten nicht vergessen, dass ADHS-Betroffene sich ihre berufliche Zukunft auf ihren Stärken aufbauen werden. Sie können nicht zuerst «richtig gemacht» werden, bevor sie ihren Platz finden – sie müssen wissen, wo sie sich mit ihrer Art und ihrer Persönlichkeit einbringen und Erfolg haben können.