

AD(H)S – Wie bekomme ich mein Leben in den Griff?

Mit diesem Artikel möchte ich nicht einfach Ratschläge geben, denn diese bekamen und bekommen Menschen mit AD(H)S von allen Seiten genug, sondern aufzeigen, was außerdem noch erforderlich ist, um Ratschläge wirkungsvoll umsetzen zu können. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass jeder Betroffene seine AD(H)S-Problematik versteht und begreift. Dabei gleicht kein AD(H)S dem anderen. Während ein Hyperaktiver seine Schnelligkeit im Denken und Handeln eher drosseln und länger überlegen sollte, wird von den Hypoaktiven ein schnelleres Denken und Reagieren erwartet. Wobei beide Gruppen es nicht einfach haben, ihre bisherigen Denk- und Verhaltensweisen zu verändern. Das folgende schrittweise Vorgehen hat sich dabei in der Praxis bewährt:

1. Schritt: Seine besonderen Fähigkeiten kennen, von ihnen profitieren und sie als wertvolle Ressourcen nutzen

Jeder AD(H)Sler verfügt über besondere Fähigkeiten, die aber ungenutzt schnell verkümmern. Es gilt, sie wieder zu entdecken, aufzulisten und zu dokumentieren. Dazu ist ein kurzer, aber positiver Rückblick erforderlich mit Beantwortung folgender Fragen:

Wer bin ich?

Was kann ich alles gut, was sind meine Stärken?

Was habe ich bisher geleistet?

Was will und sollte ich unbedingt ändern?

Die Antworten bitte aufschreiben und öfter durchlesen!

AD(H)S-Betroffene sollten überhaupt mehr über sich und ihr Verhalten nachdenken und das schriftlich protokollieren, um nicht so viel Gutes aus ihrer Vergangenheit zu vergessen. Denn sie sind viel zu sehr nach außen orientiert und kümmern sich mehr um andere und deren für sie selbst meist unwichtige Dinge. Am Anfang jeder gewünschten Veränderung steht: Seine positiven Seiten auflisten, sein Selbstvertrauen stärken.

2. Schritt: AD(H)S begreifen, seine Besonderheiten kennen und entsprechend handeln

Warum haben es gerade Menschen mit AD(H)S besonders schwer, gewünschte und erforderliche Veränderungen im Denken und Handeln zu realisieren? Weil sie immer viel zu viele Gedanken im Kopf haben und deshalb sich nicht auf eine Sache konzentrieren können. Ihr Gehirn nimmt gleichzeitig zu viele Informationen auf, die meist auch irgendwo abgespeichert werden, aber nicht immer dort, wo sie hingehören, um im Bedarfsfall abrufbereit zu sein. Deshalb fällt ihnen auch das Lernen aus Fehlern so schwer.

Infolge der Reizfilterschwäche ihres Stirnhirns gelangen zu viele Informationen zum Arbeitsgedächtnis und von dort zum Langzeitgedächtnis, die alle eine „Mini-Nervenbahn“ hinterlassen. Dadurch entsteht ein viel zu engmaschiges Netz an Nervenverbindungen, was typisch für ein AD(H)S-

Gehirn ist. Nur Informationen, die sich ständig wiederholen, ohne von anderen „Gedanken“ abgelenkt zu werden, können dicke Lernbahnen aufbauen, die eine Automatisierung von Denken und Handeln ermöglichen. Automatisch funktionierende Abläufe sind Voraussetzung für spontanes, schnelles und richtiges Reagieren ohne erst lange nachdenken zu müssen. So wie Autofahren, Fremdsprachen, Handybedienung und vieles andere mehr funktionieren.

Es gilt also das fein verzweigte neuronale Netz im AD(H)S-Gehirn durch konkrete Vorsätze und deren ständiger Wiederholung zu dichten „Lernautobahnen“, den Gedächtnisbahnen umzubauen. Das gelingt umso besser, je jünger der Betroffene ist, wird leider mit zunehmendem Alter schwieriger. Immer ist dafür eine aktive und motivierte Mitarbeit erforderlich. Medikamente allein genügen nicht, können aber das Bemühen der Betroffenen wesentlich unterstützen, sowie das Erreichen gewünschter Ziele beschleunigen. Bei einer ausgeprägten AD(H)S-Symptomatik ermöglichen Stimulanzien erst ein erfolgreiches Bemühen, Vorsätze allein reichen dann nicht. Stimulanzien gleichen die Unterfunktion des Stirnhirns (Informationen können gezielter aufgenommen und unwichtige ausgeblendet werden) und den Botenstoffmangel aus (Informationen werden dann schneller weitergeleitet).

3. Schritt: Durch Vorsätze und kurzfristige Ziele Denken und Handeln verbessern

Sich täglich immer wieder die gleichen Vorsätze und konkrete, kurzfristig erreichbare Ziele geben bis zu deren Gelingen, das baut Lernbahnen auf und entspricht einer Nachreifung des Gehirns. Durch eine aktive und motivierte Mitarbeit verbessern sich nach einiger Zeit auch Konzentration und Verhalten spürbar. Damit dies gelingt, brauchen AD(H)Sler für jeden Tag einen konkreten Terminplan mit drei Rubriken:

- unbedingt heute erledigen (rot)
- in dieser Woche noch erledigen (blau)
- in diesem Monat erledigen (grün)

Erledigtes durchstreichen!

Dazu den Tagesablauf strukturieren, d. h. zu festgelegten Zeiten immer wieder das Gleiche tun, damit sich Handlungsabläufe und Zeitgefühl automatisieren können und dann weniger anstrengend sind.

4. Schritt: Sein eigenes Selbstmanagement entwickeln und praktizieren

Gewünschte und notwendige Veränderungen formulieren, protokollieren und am Abend deren Erreichen kurz beurteilen. Dabei Prioritäten setzen, nicht mehr als zwei oder drei Schwerpunkte gleichzeitig formulieren. Dazu einige Beispiele zur Anleitung zum Selbstmanagement bei Schwierigkeiten die Wohnung in Ordnung zu halten, bei Problemen