

Dr. med. Elisabeth Aust-Claus  
Dr. Dipl-Psych. Marina Hammer

# Das A·D·S-Buch

**Neue Konzentrationshilfen für  
Zappelphilippe und Träumer:**

Das OptiMind® -Konzept



**OBERSTEBRINK**

**Dr. med. Elisabeth Aust-Claus**  
**Dr. Dipl.-Psych. Petra-Marina Hammer**

# **Das A·D·S-Buch**

Neue Konzentrations-Hilfen  
für Zappelphilippe und Träumer:  
Das Optimind®-Konzept

## **Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek**

Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek bietet Lösungen für die wichtigsten Eltern-Probleme und gibt Antworten auf die häufigsten Eltern-Fragen. Von Experten, die in ihrem Fachgebiet auf dem neuesten Wissensstand sind und in ihrer Praxis täglich Eltern beraten und Kinder behandeln. Die Bücher der Oberstebrink Eltern-Bibliothek werden von Kinderärzten, Hebammen, ErzieherInnen, LehrerInnen und Familien-TherapeutInnen laufend eingesetzt und empfohlen. Eltern schätzen diese Ratgeber besonders, weil sie leicht verständlich sind und sich alle Ratschläge einfach und erfolgreich in die Tat umsetzen lassen.

17. Auflage, 2013

© by Oberstebrink Verlag GmbH

ein Imprint der Dressler Verlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Titelfoto: Zefa

Illustrationen: Oberstebrink

Gestaltung: Oberstebrink

Redaktion: Oberstebrink

Satz und Herstellung: AALEXX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel  
Printed in Germany

Verlag: Oberstebrink Verlag und Vertrieb  
Tel. 0211/496 255-11, Fax 0211/984 340-11  
e-mail: [verlag@oberstebrink.de](mailto:verlag@oberstebrink.de)  
[www.oberstebrink.de](http://www.oberstebrink.de)

Vertrieb: Dressler Verlag GmbH  
Poppenbütteler Chaussee 53 · 22397 Hamburg

ISBN: 978-3-9804493-6-6

# **Liebe Eltern, liebe ErzieherInnen, liebe LehrerInnen, liebe KinderärztInnen, liebe TherapeutInnen, liebe Kinder**

Wir wissen nicht, ob Sie dieses Buch aus grundsätzlichem Interesse lesen wollen, oder weil Sie beruflich mit A·D·S-Kindern zu tun haben, oder weil Sie in Ihrer Familie ein Kind mit A·D·S haben, oder weil Du selbst ein A·D·S-Kind bist.

Wir wissen auch nicht, wieviel Sie bereits über A·D·S wissen. Aber eins wissen wir genau: Wenn Sie in irgendeiner Form mit A·D·S zu tun haben, dann sollten Sie sich so intensiv wie möglich damit beschäftigen und so viel wie möglich über A·D·S lernen. Denn nur wer wirklich über A·D·S Bescheid weiß, kann A·D·S-Kindern helfen, ihr Problem in den Griff zu kriegen.

A·D·S (Aufmerksamkeits·Defizit·Syndrom) ist eine Störung der Informations- und Wahrnehmungs-Verarbeitung, die Störungen im Verhalten, im Lernverhalten und in der Entwicklung hervorrufen kann.

A·D·S ist keine Katastrophe. Man kann A·D·S erfolgreich behandeln – vorausgesetzt, man weiß über A·D·S Bescheid. Das größte Problem für Menschen mit A·D·S – vor allem für die Kinder – ist es, daß ihre Umgebung oft noch viel zuwenig über A·D·S aufgeklärt ist. Deshalb werden A·D·S-Kinder häufig mißverstanden. Die Menschen, die täglich mit ihnen zusammen sind, gehen nicht richtig auf sie ein – einfach, weil sie es nicht besser wissen.

Weil das heute leider immer noch so ist, haben wir dieses Buch geschrieben. Denn viele Menschen hätten weitaus weniger Probleme im Leben, wenn sie über A·D·S Bescheid wüßten. In unseren Praxen hören wir täglich, daß allein das Wissen über A·D·S schon große Entlastung bringt und der halbe Weg zum Erfolg ist.

Wir – das sind Dr. med. Elisabeth Aust-Claus und Dipl.-Psych. Petra-Marina Hammer. Wir haben uns schon vor Jahren auf das Phänomen A·D·S spezialisiert und über tausend A·D·S-Kinder diagnostiziert, betreut und erfolgreich behandelt. Unsere Erfahrung zeigt, daß man ein A·D·S-Kind nie isoliert als Einzelperson behandeln kann. Die Behandlung hat nur Erfolg, wenn man die

Bezugspersonen, mit denen das A·D·S-Kind täglich zu tun hat, konsequent mit einbezieht.

Aus dieser Erkenntnis heraus haben wir das OptiMind-Konzept entwickelt. OptiMind ist ein Trainings-Programm, in dessen Mittelpunkt das A·D·S-Kind steht. Für Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen und andere wichtige Bezugspersonen gibt es spezielle Trainings-Einheiten.

Die Grundidee von OptiMind ist das Team-Konzept: Jede Bezugsperson des A·D·S-Kindes übernimmt im Team ganz bestimmte Aufgaben. Dieses Konzept hat sich in der Praxis bewährt. Das OptiMind-Institut – unser Fortbildungs-Institut für die Aufklärung und Weiterbildung über A·D·S – macht unsere Erfahrungen und Erkenntnisse allen zugänglich, die privat oder beruflich mit A·D·S zu tun haben.

Dieses Buch enthält die wesentlichen Erkenntnisse aus unserer Arbeit mit A·D·S-Kindern. Das Besondere daran:

- Unser A·D·S-Buch behandelt nicht nur die hyperaktiven Kinder, sondern beide A·D·S-Typen: Die „Zappelphilippe“ mit Hyperaktivität und die „Träumer“ ohne Hyperaktivität.
- Unser A·D·S-Buch enthält nicht nur die Erfahrungen einer Kinderärztin oder einer Psychologin – sondern die Erfahrungen einer Kinderärztin **und** einer Psychologin, die über Jahre hinweg im Team gemeinsam Erkenntnisse gewonnen haben.
- Unser A·D·S-Buch beschäftigt sich nicht mit seltenen Extremfällen aus Krankenhäusern oder Uni-Kliniken, sondern mit den Fällen, die wir täglich in unseren Praxen erleben.
- Unser A·D·S-Buch richtet sich nicht nur an eine bestimmte Gruppe, sondern bietet konkrete Hilfen für alle, die mit A·D·S zu tun haben – insbesondere für die Eltern, die Lehrerinnen und Lehrer, die Kinderärztinnen, Kinderärzte und andere Therapeuten. Und natürlich für das A·D·S-Kind selbst.

Wir wünschen Ihnen, daß Sie alle von unserem A·D·S-Buch profitieren.

Ihre

Elisabeth Aust-Claus und Petra-Marina Hammer

## Ihr Leitfaden für das A·D·S-Buch

Damit Sie sich schnell orientieren können und die Themen, die Sie besonders interessieren, auf Anhieb finden:

- In **Kapitel 1–5** erfahren Sie **alles über A·D·S**: Die Erscheinungsformen, die Ursachen und die Folgen.
- In **Kapitel 6–10** lernen Sie das **OptiMind-Konzept für A·D·S-Kinder** kennen und erfahren, wie Sie es erfolgreich anwenden können.
- Lesen Sie **Kapitel 6** – und Sie wissen, was den OptiMind-Erfolg ausmacht: **Das Team-Konzept von OptiMind.**
- **Kapitel 7** wendet sich speziell an die **Eltern von A·D·S-Kindern.**
- **Kapitel 8** ist vor allem für **Lehrerinnen und Lehrer** gedacht.
- **Kapitel 9** spricht die **A·D·S-Kinder** direkt an.
- **Kapitel 10** ist besonders für **Kinderärztinnen und Kinderärzte** interessant.
- **Kapitel 11** enthält praktisches Umsetzungs-Material für die **Eltern von A·D·S-Kindern.**

<b>1</b>	<b>A-D-S-Kinder: „Zappelphilippe“ und „Träumer“ mit Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom</b>	<b>13</b>
	● Kennen Sie auch Kinder, die ...?	14
	● Worum geht's bei diesem Thema?	16
	<b>Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>20</b>
<b>2</b>	<b>A-D-S-Kinder: Kinder, die wollen – aber nicht können</b>	<b>21</b>
	● Die zwei A-D-S-Typen:	22
	A-D-S mit Hyperaktivität –	23
	A-D-S ohne Hyperaktivität	26
	● Schul- und Lernprobleme trotz gutem IQ?	
	Beispiele aus der Praxis	31
	● Das A-D-S-Kind und sein Team:	
	Gemeinsam sind sie stark	43
	<b>Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>46</b>
<b>3</b>	<b>A-D-S-Kinder: Der Blick hinter die Fassade</b>	<b>47</b>
	● Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom: Was verbirgt sich hinter A-D-S?	48
	● Die 10 wichtigsten Symptome bei A-D-S	65
	● Der Weg zur Diagnose	68
	<b>Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>94</b>
<b>4</b>	<b>A-D-S-Kinder: Ungezogen und unerzogen – oder einfach nur unerkant?</b>	<b>95</b>
	● A-D-S: Charakterzug, Erziehungs-Problem oder neurobiologische Besonderheit?	96
	● Das neuronale Netzwerk und die Informations-Verarbeitung	101
	● A-D-S und die Besonderheiten der Informations-Verarbeitung	109
	<b>Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>120</b>

<b>5</b>	<b>A·D·S-Kinder:</b>	
	<b>Chaos im Kopf – und kein Selbstwert-Gefühl</b>	<b>121</b>
	● A·D·S – die andere Wahrnehmung	122
	● Genau hinschauen – ein Problem	124
	● Genau hinhören – ein Problem	131
	● Ungeschickte Motorik	136
	● Verwirrung der Gefühle	146
	● Wie wirkt sich A·D·S auf die Entwicklung aus?	157
	<b>Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>160</b>
<b>6</b>	<b>A·D·S: Das OptiMind-Konzept für Eltern, LehrerInnen, KinderärztInnen, TherapeutInnen</b>	<b>161</b>
	● Welche Schwierigkeiten sind zu bewältigen?	162
	● Welche Hilfen sind erfolgreich?	166
	● Das Team-Konzept von OptiMind	168
	<b>Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>174</b>
<b>7</b>	<b>A·D·S:</b>	
	<b>OptiMind-Tips für Eltern</b>	<b>175</b>
	● Die Eltern – der Schlüssel zum Erfolg	176
	● So kommt Ihr Kind klar mit dem Chaos im Kopf	183
	<b>Kapitel 7: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>216</b>
<b>8</b>	<b>A·D·S:</b>	
	<b>OptiMind-Tips für Lehrerinnen und Lehrer</b>	<b>217</b>
	● Das A·D·S-Kind in der Schule – was können Lehrerinnen und Lehrer tun?	218
	● Mögliche Auffälligkeiten von A·D·S-Kindern in der Schule	220
	● Allgemeine Strategien	222
	● Spezielle Hilfen	225
	● Der Aufbau erwünschten Verhaltens in der Schule	230
	<b>Kapitel 8: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>236</b>

<b>9</b>	<b>A·D·S:</b>	
	<b>Tips von „Kids“ für „Kids“</b>	<b>237</b>
	● „Hi, Kid!“	238
	● Was für ein A·D·S-Typ bin ich?	240
	● Tips von „Kids“ für „Kids“	247
	<b>Kapitel 9: Die Tips für „Kids“ auf einen Blick</b>	<b>268</b>
<b>10</b>	<b>A·D·S:</b>	
	<b>OptiMind-Tips für KinderärztInnen und andere TherapeutInnen</b>	<b>269</b>
	● Warum und wann behandelt man mit Medikamenten?	270
	● Positive Effekte der medikamentösen Therapie	286
	<b>Kapitel 10: Das Wichtigste in Kürze</b>	<b>302</b>
<b>11</b>	<b>A·D·S:</b>	
	<b>Pläne für Eltern und Kind</b>	<b>303</b>
	● A·D·S auf der Spur: Die OptiMind-Checklist für Vorschulkinder	304
	● A·D·S auf der Spur: Die OptiMind-Checklist für Schulkinder	308
	● Der Schritt-für-Schritt-Plan für Hausaufgaben und Klassenarbeiten	312
	● Die Schulstunden-Bilanz	313
	● Was für ein A·D·S-Typ bin ich?	314
	<b>Schlußwort</b>	<b>316</b>
	<b>Nützliche Adressen</b>	<b>317</b>



# 1

## A·D·S-Kinder: „Zappelphilippe“ und „Träumer“ mit Aufmerksamkeits- Defizit-Syndrom



### In diesem Kapitel erfahren Sie, ...

- welche Verhaltensweisen für A·D·S-Kinder typisch sind
- welche verschiedenen Erscheinungsformen von A·D·S es gibt
- wie sich A·D·S in den verschiedenen Altersstufen äußert
- wann die meisten A·D·S-Kinder erst entdeckt werden
- was A·D·S ist – und was es nicht ist
- wie viele Kinder von A·D·S betroffen sind.

## Kennen Sie auch Kinder, die ...

- ... permanent auf Hochtouren laufen oder eigensinnig die totale Verweigerung demonstrieren?
- ... sich von allem leicht ablenken lassen, besonders wenn sie konzentriert arbeiten sollen, die ungeduldig und impulsiv reagieren?
- ... unorganisiert und chaotisch wirken, weil sie meist von einer Aktivität zur anderen springen und nicht „mit System“ an die Dinge (wie z. B. aufräumen, sich anziehen) herangehen?
- ... nicht abwarten können?
- ... in keiner Reihe anstehen können?
- ... durch „Kaspern“ Aufmerksamkeit einfordern?
- ... in der Schule unkonzentriert und zappelig sind, aber stundenlang konzentriert vor dem Computer sitzen oder mit Lego bauen können?
- ... ein schlechtes Zeitgefühl haben und immer vor dem „Berg Hausaufgaben“ kapitulieren, statt ihn in kleinen Schritten zu bewältigen?
- ... nicht gut zuhören und oft „auf Durchzug“ schalten?
- ... alles endlos diskutieren wollen und wie ein Wasserfall reden?
- ... das Nächste fragen, ohne eine Antwort abgewartet zu haben?
- ... von einem Extrem ins andere fallen können – wütend oder auch sehr weinerlich sind?
- ... explosiv reagieren können?
- ... ein Energiebündel sind, den ganzen Tag in Aktion sind – und abends trotzdem nicht schlafen?
- ... eine rauhe Schale haben mit einem sehr weichen, empfindsamen Kern?
- ... nicht nachtragend sind und schnell ihre Stimmung wieder wechseln?
- ... lospowern, nicht abbremsen können oder auch sehr ängstlich reagieren?
- ... zerstreut und vergeßlich sind?
- ... oft vor sich hin träumen, Löcher in die Luft starren und wie abwesend wirken?
- ... langsam arbeiten und nie fertig werden, weil sie nicht an einer Sache dranbleiben können?
- ... schnell verwirrt sind und orientierungslos wirken?

- ...bei Klassenarbeiten oft ein „Brett vor dem Kopf“ haben?
- ...andererseits tolle Ideen und Phantasie beim Spielen entwickeln?
- ...pfiffig sind und neue Dinge erfinden?
- ...sich ständig zu Dingen hingezogen fühlen, die anders und neu sind?
- ...schnell über Langeweile klagen?
- ...alles sofort ausprobieren müssen, ohne nachzudenken?
- ...kein Risiko scheuen oder auch Gefahren nicht gut einschätzen können?
- ...besonders kreativ sind?

**Dann sollten Sie sich mit dem Thema A·D·S näher beschäftigen.**

## Worum geht's bei diesem Thema?

Der **Begriff A·D·S (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom)** ist in Anlehnung an die amerikanische Bezeichnung **ADD (Attention Defizit Disorder)** entstanden. Er steht für die international anerkannte Diagnose von „**Aufmerksamkeits-Störung mit und ohne Hyperaktivität**“.

Inzwischen lesen Sie auch in Deutschland immer häufiger Beschreibungen solcher anstrengenden Kinder. Das Thema „Das unkonzentrierte und unruhige Kind“ erscheint mittlerweile in fast jeder Elternzeitschrift. Es gibt die unterschiedlichsten Erklärungsmodelle – und das Phänomen wird aus den verschiedensten Blickwinkeln beleuchtet: Ist es ein Erziehungsproblem? Stimmt irgend etwas mit unserer Gesellschaft nicht mehr, daß immer mehr dieser „Unruhegeister“ aus dem Rahmen fallen? Liegt es am Fernsehen? Oder vielleicht doch nur an der Ernährung? Warum sind Eltern und Lehrer oft so hilflos?

Meist wird das Problem nicht beim Namen genannt – und es werden weiterhin Mythen und Fehlinformationen verbreitet.

Dabei kennen wir schon seit vielen Jahren nicht nur die Besonderheiten des A·D·S und seine Auswirkungen auf die Entwicklung, sondern auch effektive Unterstützungs-Möglichkeiten und erfolgreiche Therapie-Programme.

A·D·S ist eine der häufigsten Ursachen für Entwicklungs- und Verhaltens-Probleme. Kinder mit A·D·S werden auch heute noch meist verkannt als „Unruhegeist“, „Störenfried“, „Zappelphilipp“, „Außenseiter“, „Versager“, „Faulpelz, der ja könnte, wenn er nur wollte“, „Hans-guck-in-die-Luft“, „ungezogener Flegel“, „Tagträumer“ oder auch „Wutzwockel“.

**A·D·S-Kinder mit Hyperaktivität:** Im **Säuglingsalter** sind sie die etwas anstrengenden, oft schwer zu beruhigenden, aber wissensdurstigen, niedlichen Wonneproppen mit viel Temperament, die immer auf neue Entdeckung-Touren gehen und schon früh ihren eigenen Willen durchzusetzen wissen.

Im **Kindergartenalter** müssen sich die Eltern oft schon Kritik an ihrem Erziehungsstil anhören, weil ihr kleiner Racker kaum Regeln einhält und mit ausgeprägten Trotzanfällen Aufsehen erregen kann. Es ist nicht mehr nur das be-

sonders lebhaftes Kind, sondern auch der Störenfried im Kindergarten, der andere Kinder schubst oder auch mal haut und sich nur schwer in die Gruppe einfügen kann. Es spielt meist den Bösen und verdirbt sich damit Freundschaften, obwohl seine tollen Ideen und Späße bei vielen Anklang finden. Seine Impulsivität im Verhalten, seine Ablenkbarkeit und sein Aktivitätsüberschuß machen es ihm schwer, Anforderungen in einer größeren Gruppe gut zu meistern, am Stuhlkreis teilzunehmen, ruhig zu malen oder Spielideen anderer auch mal gelassen zu akzeptieren. Alles ist schnell zu langweilig.

Durch ihre Impulsivität tun A·D·S-Kinder sofort kund, was sie denken, fühlen und wissen, ohne vorher nachzudenken oder die Situation abzuchecken. Hinzu kommt meist eine Vorliebe für aufregende Situationen. Sie können vor Energie platzen, sind aber andererseits auch bei den geringsten Anforderungen, die ihnen im Moment nicht passen, sofort erschöpft. Diese Schilderungen hören wir immer wieder von Eltern, die besonders anstrengende und meist auch „hyperaktive“, unruhige Kinder haben.

Es gibt aber auch **A·D·S-Kinder ohne Hyperaktivität**, die im Kindergarten, in der Gruppe oder bei besonders lauten Spielen eher auf Rückzug schalten und für sich spielen. Sie sind meistens besonders ruhig und wirken sehr angepaßt.

Obwohl besonders die unruhigen Kinder eher Aufmerksamkeit erregen und auch früh Diskussionen über ihr Verhalten in Gang setzen, wird die Mehrzahl der **Kinder mit A·D·S** allerdings erst **in der Schulzeit** „auffällig“ oder zum „Problemkind“ erklärt – und zwar meistens dann, wenn es trotz guter Intelligenz Lernmißerfolge und Frustrationen gibt.

Die Sorgen, die Ratlosigkeit und Verzweiflung auch über die sich summierenden zusätzlichen Probleme – wie mangelndes Selbstvertrauen, Ängste, Schulkopfschmerzen und wenige Freunde – nehmen ständig zu. A·D·S-Kinder erleben tagtäglich immer wieder neue „Katastrophen“, so daß sie sich schnell in einem Teufelskreis der Negativerfahrungen bewegen.

Leider ist das Wissen über die Probleme bei A·D·S bei uns in Deutschland noch so wenig verbreitet, daß die betroffenen Kinder und ihre Familien in der Regel verkannt werden, falsch diagnostiziert werden und keine adäquate Hilfestellung bekommen.

A·D·S ist **kein** Erziehungsfehler und **keine** gewollte Marotte der Kinder – **A·D·S ist eine Störung mit neurobiologischen Besonderheiten in den Informations-Verarbeitungs-Prozessen unseres Gehirns.**

Diese Störung läßt sich beschreiben durch leichte Ablenkbarkeit, Unaufmerksamkeit, niedrige Toleranz für Frustrationen, Impulsivität, Aktivitätsüberschuß oder Verträumtsein. Motorische Unruhe oder Hyperaktivität kann, muß aber nicht unbedingt gleichzeitig mit auftreten. A·D·S ist keine Modekrankheit, mit der man alle „Unarten von Kindern“ erklärt, sondern eine Störung, die gut diagnostiziert und therapiert werden kann.

Seit vielen Jahren beschäftigen wir uns mit Entwicklungs- und Verhaltens-Problemen bei Kindern. Sowohl in den neurologischen Untersuchungen, bei den Testungen und der Erueierung von Entwicklungs-Potentialen, bei dem Blick in die Gefühlswelt der Kinder, als auch in den zahlreichen Familien-Gesprächen finden wir bei vielen dieser Kinder die Diagnose A·D·S. Mittlerweile bestimmen diese Kinder mit ihren Familien den Schwerpunkt unserer Praxen. Die Störung ist bei den einzelnen Kindern sehr unterschiedlich ausgeprägt und betrifft verschiedene Entwicklungs-Bereiche. Wieso und warum A·D·S zahlreiche Facetten hat und zu verschiedenen Entwicklungs-Problemen führen kann, und wie man die Therapie daraufhin gestaltet, möchten wir Ihnen in diesem Buch vorstellen.

Es liegt uns auch am Herzen, Ihnen die Faszination dieses Themas und den Umgang mit diesen kreativen, witzigen und cleveren Kindern zu vermitteln. Wir möchten Sie einladen, mit uns hinter die Fassade der Verhaltens-Auffälligkeiten zu schauen und die Begeisterung über die Therapie-Erfolge zu teilen. Nicht alle Probleme sind mit A·D·S zu erklären – aber alle, die mit Kindern umgehen, sollten die Diagnose A·D·S kennen, um den Kindern nicht effektive Hilfen vorzuenthalten und um „Entwicklungs-Katastrophen“ frühzeitig vorbeugen zu können. Je früher Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen, ÄrzteInnen – und vor allem die Kinder selbst wissen, daß sie aufgrund eines A·D·S anders „funktionieren“, um so besser lernen sie damit umzugehen und ihre „starken Seiten“ zu nutzen. Sie können neben einem riesigen Sack voll Problemen auch durch ihre unglaubliche Energie, Kreativität, Intuition und Begeisterungsfähigkeit imponieren und einen wirklich zum Staunen bringen.

Immerhin haben laut ernsthaften wissenschaftlichen Untersuchungen **ca. 8% aller Kinder ein A·D·S** mit den unterschiedlichsten Ausprägungen. Das heißt: Im Schnitt sind zwei Kinder jeder Klasse – oder **über 1 Million Kinder** in Deutschland – A·D·S-Kinder.

**Aber auch diese A·D·S-Kinder können erfolgreich sein.**

**Denn es gibt effektive Hilfen – man muß sie nur kennen.**

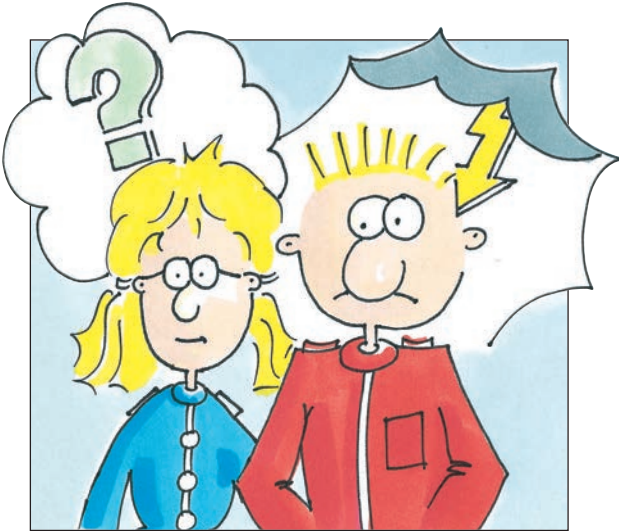
Auch die Kinder mit A·D·S können sich entsprechend ihren Fähigkeiten entwickeln und ihr Leben selbstbewußt und selbständig gestalten. Eine aus Unkenntnis praktizierte Stigmatisierung als „Störenfried“, „Versager“ oder „Außenseiter“ sollte der Vergangenheit angehören.

## Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze

- Die typischen Verhaltensweisen von A·D·S-Kindern kennt jeder – aber die wenigsten erkennen darin Symptome von A·D·S.
- Es gibt A·D·S-Kinder mit Hyperaktivität (die „Zappelphilippe“) und ohne Hyperaktivität (die „Träumer“).
- Im Säuglingsalter und im Kindergartenalter werden A·D·S-Kinder mit Hyperaktivität meist als besonders anstrengend erlebt, ohne daß jemand dabei an A·D·S denkt. Die A·D·S-Kinder ohne Hyperaktivität wirken sehr angepaßt und fallen weniger auf.
- Die meisten A·D·S-Kinder werden erst in der Schulzeit „auffällig“ und zum „Problemkind“ erklärt – besonders dann, wenn es trotz guter Intelligenz Lernmißerfolge und Frust gibt.
- A·D·S ist kein Erziehungsfehler und keine gewollte Marotte der Kinder. A·D·S ist eine Störung der Informations-Verarbeitung im Gehirn.
- Ca. 8 % aller Kinder in Deutschland haben ein A·D·S. Das sind über 1 Million Kinder bzw. 2 Kinder in jeder Schulklasse.

# 2

## A·D·S-Kinder: Kinder, die wollen – aber nicht können



### In diesem Kapitel erfahren Sie, ...

- welche unterschiedlichen Verhaltensweisen für „Zappelphilippe“ (A·D·S-Kinder mit Hyperaktivität) und „Träumer“ (A·D·S-Kinder ohne Hyperaktivität) charakteristisch sind
- wie ähnlich die Probleme der beiden verschiedenen A·D·S-Typen sind
- warum A·D·S-Kinder Probleme haben, obwohl sie ihr Bestes geben
- wieso A·D·S-Kinder trotz guter Intelligenz Schul- und Lernprobleme haben
- warum A·D·S-Kinder ihre Probleme nur mit Hilfe eines starken Teams bewältigen können.

## Die zwei A·D·S-Typen: A·D·S mit Hyperaktivität – A·D·S ohne Hyperaktivität

Bevor wir uns näher mit dem Phänomen A·D·S auseinandersetzen, schauen wir uns einmal an, was für die zwei Typen des A·D·S charakteristisch ist.

- **Typ 1: A·D·S mit Hyperaktivität (A·D·S + H):**  
Stellvertretend für diesen Typ steht **Max, der „Zappelphilipp“**
- **Typ 2: A·D·S ohne Hyperaktivität (A·D·S – H):**  
Stellvertretend für diesen Typ steht **Jule, die „Träumerin“**



**Max** und **Jule** werden Sie durch dieses Buch begleiten.

- Am Beispiel von **Max** erleben Sie die Situationen und Verhaltensweisen, die typisch für A·D·S-Kinder **mit** Hyperaktivität sind.
- Am Beispiel von **Jule** erleben Sie die Situationen und Verhaltensweisen, die typisch für A·D·S-Kinder **ohne** Hyperaktivität sind.

Bei Max geht es also immer hoch her – bei Jule geht es ruhig und verträumt zu. Beide aber sorgen zu Hause und in der Schule ständig für Streß und Aufregung – jeder auf seine Weise.

Außer Max und Jule lernen Sie noch eine ganze Reihe anderer A·D·S-Kinder beider Richtungen kennen.

Aber schauen Sie sich zunächst einmal an, wie unterschiedlich sich „Max, der Zappelphilipp“ und „Jule, die Träumerin“ verhalten – und wie ähnlich trotzdem ihre Probleme sind.

## **A·D·S mit Hyperaktivität: Max, der „Zappelphilipp“**

**Max** (8 Jahre alt) liegt mit knurrendem Magen im Bett und denkt über die letzten Tage nach. Täglich hatte es Ärger gegeben. Oh, wie er es leid war, ständig Ärger zu haben. Jeden Tag aufs neue hatte er sich vorgenommen, alles richtig zu machen. Aber es schien ihm nicht zu gelingen.

Die Woche hatte schon damit begonnen, daß er am Montagmorgen nicht aus dem Bett gekommen war. Viele Male hatte ihn seine Mutter rufen müssen. Als er sich dann endlich aufgerafft hatte und ins Bad gehen wollte, entdeckte er in seinem Zimmer auf dem Fußboden das Rad des kleinen Traktors, das er schon so lange vermißt hatte. Sofort hatte er nach dem Traktor gekramt und das Rad wieder montiert. Als er gerade testen wollte, ob der Traktor wieder fuhr, kam seine Mutter wutschnaubend ins Zimmer und warf ihm vor, er würde spielen anstatt seinen Pflichten nachzukommen. Dabei hatte er doch nur den Traktor repariert.

Im Bad wusch er sich dann husch, husch. Trotzdem kam er viel zu spät zum Frühstück. Weil er nicht pünktlich war, hatte sein Bruder bereits mit dem Essen angefangen. Ausgerechnet den Käse, den er hatte essen wollen, hatte sein Bruder schon gefuttert. Das sah ihm ähnlich: Jede Gelegenheit nutzte er, um ihn zu ärgern. Voller Wut hatte er seinem Bruder die Butter hingeschleudert, als der sich noch ein Brot schmieren wollte. Dabei hatte sein Är-

mel die Butter gestreift, und er mußte nach oben sich umziehen. Er hatte nach einem Pullover gegrapscht, sich den übergezogen, den Ranzen geschnappt und war aus dem Haus gerannt. Da hatte seine Mutter hinter ihm hergebrüllt: *„O nein, dieser Pullover zu der Hose! Und noch auf links! Du siehst unmöglich aus!“* An diesem ganzen Mist war sein Bruder schuld gewesen. *„Wie kam dieser Idiot eigentlich dazu, seinen Käse zu essen?“* Das hatte ihn so richtig geärgert. In seinem ganzen Körper schien ein Gewitter zu toben.

Und als dann am Bus der blöde Carl und der noch blödere Dominik immer wieder riefen: *„Der hat ja seinen Pullover verkehrt rum an, der ist ja zu doof, sich anzuziehen“* und sie nicht damit aufhörten, obwohl er ihnen schon dreimal Prügel angedroht hatte, war er auf sie losgegangen. Erst vier Erwachsene schafften es, ihn zu bändigen. Selbstverständlich wußte seine Mutter bereits Bescheid, als er nach Hause kam – und der Tag war gelaufen gewesen.

Ärger in der Schule gab es täglich. Ständig ermahnte ihn seine Lehrerin: *„Max, paß endlich auf! Wie oft soll ich dir noch sagen: Kippel nicht mit dem Stuhl. Du sollst nicht in die Klasse reinrufen. Auch du hast dich an die Regeln zu halten“* u. s. w. ... Dieses ständige Genörgel ist überschrecklich. Die einzige rühmliche Ausnahme unter den Lehrern war bisher sein Kunstlehrer gewesen, doch auch auf den konnte er sich jetzt nicht mehr verlassen. Im Kunstunterricht am Mittwoch (oder war es am Dienstag gewesen?) mußte er feststellen, daß er seinen Zeichenblock vergessen hatte. Er konnte seine Zeichnung von der Burg nicht vorlegen. Und da legte sein Lehrer so richtig los: *„Immer habe ich dir die Stange gehalten und dir vertraut. Aber mich so frech anzulügen und mir weismachen zu wollen, du hättest wirklich gezeichnet! Nichts werde ich dir mehr glauben...“*

Wenn er über diese Situation nachdachte, konnte er jetzt noch spüren, wie sein Hals wie zugeschnürt gewesen war und er mit den Tränen hatte kämpfen müssen. Um nicht loszuheulen wie ein Baby, hatte er zurückgebrüllt: *„Ich habe gezeichnet, und wenn Sie mir nicht glauben, dann lassen Sie es eben. Sie taugen genauso wenig wie all die anderen Lehrer auch.“* Keiner wollte ihm glauben, niemand schien ihn zu mögen. Dabei hatte er doch den

ganzen Nachmittag wirklich damit verbracht, die Burg zu zeichnen. Und sie war doch tatsächlich ausnahmsweise mal gut geworden.

Max denkt weiter: *„Warum gibt es eigentlich immer wieder Ärger wegen der blöden Hausaufgaben? Wenn ich nach Hause komme, mache ich es mir gern erst mal vorm Fernseher gemütlich. Es tut mir richtig gut, so vor der Glotze zu sitzen. Ich stelle mir dann immer vor, der Held der Sendung zu sein: Groß, clever, stark – und alle mögen mich. Doch meist kommt meine Mutter noch mitten im Film an und nervt wegen der Hausaufgaben. Hausaufgaben gehören jeden Tag zu den schrecklichsten Dingen, die ich tun muß.“*

*Der Streit fängt meist schon damit an, daß ich nicht weiß, was ich aufhabe. Meine Mutter will nicht verstehen, daß ich die Hausaufgaben nicht aufschreiben kann. Aber wir kriegen die Hausaufgaben von der Klassenlehrerin immer erst kurz vor dem Gong an die Tafel geschrieben. Wenn ich dann anfänge, die Hausaufgaben aufzuschreiben, käme ich bestimmt erst als letzter aus der Klasse und kriegte keinen guten Sitzplatz mehr im Bus. In der hintersten Reihe habe ich meinen Stammplatz, und den muß ich jeden Tag verteidigen.*

*Außerdem bin ich mit den Hausaufgaben irgendwie viel langsamer als die anderen aus meiner Klasse. Ich höre die schon immer draußen auf dem Fußballplatz, wenn ich gerade mal erst die Hälfte fertig habe. Warum muß ich denn überhaupt in die Schule gehen und diese blöden Aufgaben machen? Ich will doch sowieso Rennfahrer werden. Autogramm-Postkarten unterschreiben – das kann ich doch jetzt schon.*

*Heute abend kam ich zu spät nach Hause. Ich hatte mit meinem Vater ein Schiffchen gebaut, das wir am letzten Samstag im Bach hinterm Weiher schwimmen lassen wollten. Obwohl er es fest versprochen hatte und ich mich riesig darauf gefreut hatte, hatte mein Vater wieder mal keine Zeit und meinte, ich sollte es mit einem Freund zusammen schwimmen lassen. Das Problem ist nur: Ich habe keinen Freund. Und so war ich am Samstag wütend mit dem Fahrrad abgedüst. Aber heute nachmittag fiel mir das Schiffchen wieder ein, und ich bin allein zum Bach gefahren. Als ich am Weiher vorbeikam, stand da ganz allein ein alter Mann und hat geangelt.*

*Ich habe mich einfach neben ihn gestellt und beobachtet, was er macht. Das*