

Stefanie Rietzler  
Fabian Grolimund

# Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS

Der praktische Ratgeber  
für Eltern

2., überarbeitete Auflage



# Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS

# **Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS**

Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Astrid Schütz, Bamberg;  
Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

**Stefanie Rietzler  
Fabian Grolimund**

# **Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS**

Der praktische Ratgeber für Eltern

2., überarbeitete Auflage

Mit Illustrationen von Nadja Stohler



**Stefanie Rietzler**

**Fabian Grolimund**

Akademie für Lerncoaching

Albulastrasse 57

8048 Zürich

Schweiz

stefaniemaria.rietzler@gmail.com

fabian.grolimund@gmail.com

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

[info@hogrefe.ch](mailto:info@hogrefe.ch)

[www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagabbildung: Nadja Stohler, Zürich

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Illustrationen (Innenteil): Nadja Stohler, Zürich

Satz: Claudia Wild, Konstanz

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín

Printed in Czech Republic

Die erste Auflage erschien 2016 unter dem Titel „Erfolgreich lernen mit ADHS – Der praktische Ratgeber für Eltern“.

2., überarbeitete Auflage 2023

© 2016 Hogrefe Verlag, Bern

© 2023 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-96284-9)

(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-76284-5)

ISBN 978-3-456-86284-2

<https://doi.org/10.1024/86284-000>

*Für meine wunderbaren Eltern – danke für alles!  
Für dich, Schatz – du bedeutest mir die Welt.*

Stefanie Rietzler

*Für all die Eltern und Lehrer\*innen, die jeden Tag ihr Bestes geben,  
um Kindern mit ADHS eine gelungene Schulzeit zu ermöglichen.*

Fabian Grolimund

# Nutzungsbedingungen

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Wie nutze ich dieses Buch?</b> . . . . .	11
<b>1 Wie sich ADS und ADHS auf das Lernen auswirken</b> . . . . .	13
1.1 Stress in der Schule . . . . .	13
1.2 Unaufmerksamkeit: „Jetzt konzentrier dich endlich!“ . . . . .	14
1.3 Hyperaktivität: „Hör endlich auf zu zappeln!“ . . . . .	16
1.4 Impulsivität: „Musst du immer so ausflippen?!“ . . . . .	18
1.5 ADHS: Gibt es das überhaupt? . . . . .	19
<b>2 Behandlung von ADHS</b> . . . . .	31
2.1 Leitgedanken . . . . .	31
2.2 Lösungsansätze . . . . .	32
<b>3 Wir haben ständig Streit und Tränen wegen der Hausaufgaben</b> . . . . .	39
3.1 Schönreden bringt nichts . . . . .	40
3.2 Motzzeit: raus mit dem Frust . . . . .	42
3.3 Sie sind nicht der 24-Stunden-Service . . . . .	43
3.4 Sprösslinge regelmäßig gießen . . . . .	49
3.5 Fressen Sie Ihrem Kind die Süßigkeiten weg . . . . .	52
3.6 VERTRAGEN Sie sich . . . . .	54
3.7 Bildschirme: vor dem Lernen tabu . . . . .	56
3.8 Nehmen Sie sich eine Hausaufgaben-Auszeit . . . . .	58
3.9 Das Wichtigste in Kürze . . . . .	63



<b>4</b>	<b>Mein Kind kann sich nicht konzentrieren und trödelt . . . . .</b>	<b>65</b>
4.1	Etwas Lärm bitte! Bei dieser Stille kann sich doch kein Mensch konzentrieren! . . . . .	65
4.2	Und führe mich nicht in Versuchung . . . . .	69
4.3	Kleine Tricks für konzentrierteres Arbeiten . . . . .	70
4.4	Mit weniger Arbeitszeit zu mehr Leistung . . . . .	72
4.5	Schneller am Ziel – mit Pausen . . . . .	77
4.6	Zappeln bringt das Gehirn in Schwung . . . . .	82
4.7	Gut geplant ist halb erledigt . . . . .	88
4.8	Die Aufmerksamkeitslenkung durch Achtsamkeit trainieren . . . . .	90
4.9	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	93
<b>5</b>	<b>Mein Kind hat null Motivation . . . . .</b>	<b>95</b>
5.1	Achten Sie auf positive Beziehungssignale . . . . .	98
5.2	Zapfen Sie die soziale Ader Ihres Kindes an . . . . .	102
5.3	Versüßen Sie das Lernen mit kleinen Belohnungen . . . . .	103
5.4	Ehrgeiz und Wettbewerbsorientierung: Feuern Sie Ihren Champion an . . . . .	106
5.5	Helfen Sie Ihrem Kind, aktiv Interesse zu entwickeln . . . . .	110
5.6	Willenskraft und Selbstdisziplin: Zähmen Sie den inneren Schweinehund . . . . .	115
5.7	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	118
<b>6</b>	<b>Wir lernen so viel, und es bleibt nichts hängen . . . . .</b>	<b>119</b>
6.1	Unser Gehirn . . . . .	120
6.2	Texte lesen, verstehen, behalten . . . . .	127
6.3	Vokabeln lernen . . . . .	140
6.4	Das Wichtigste in Kürze . . . . .	143

<b>7</b>	<b>Mein Kind ist chaotisch und vergesslich</b>	145
7.1	Planung und Organisation	146
7.2	Knackpunkt Hausaufgabenheft	148
7.3	Mit Routine gegen das Chaos	151
7.4	Wir haben schon so vieles versucht – bei uns funktioniert das nicht!	155
7.5	Planen wie ein Profi	157
7.6	Die Vergesslichkeit austricksen	161
7.7	Das Wichtigste in Kürze	168
<b>8</b>	<b>Mein Kind ist schnell frustriert und gibt rasch auf</b>	169
8.1	Das Selbstvertrauen stärken	169
8.2	Das Selbstwertgefühl stärken	170
8.3	Gelassen, sicher und motiviert im Umgang mit Leistung	171
8.4	Das Wichtigste in Kürze	195
<b>9</b>	<b>Mein Kind überschätzt sich und ist eifersüchtig auf seine Geschwister</b>	197
9.1	Angeben, um das Selbst zu schützen	198
9.2	Positive Rückmeldungen bringen kleine Angeber auf die Erde zurück	200
9.3	Kritisieren Sie gekonnt	204
9.4	Setzen Sie dem ewigen Konkurrenzkampf mit Geschwistern ein Ende	206
9.5	Das Wichtigste in Kürze	209
<b>10</b>	<b>Kinder mit ADHS haben verborgene Talente</b>	211
10.1	Kinder mit ADHS: viel mehr als Durchschnitt	213
10.2	Welche Talente schlummern in Ihrem Kind?	223
10.3	Was die Berufswelt interessiert und in der Schule kaum eine Rolle spielt	224

10.4 Der Weg wird nicht leicht sein . . . . . 233

10.5 Das Wichtigste in Kürze . . . . . 235

**11 So gelingt die Kooperation mit der Schule . . . . . 237**

11.1 Die wichtigsten Empfehlungen für Lehrkräfte . . . . . 239

11.2 Das Elterngespräch . . . . . 245

11.3 Das Wichtigste in Kürze . . . . . 253

**12 Hier finden Sie Hilfe . . . . . 255**

**13 Allgemeine Informationen über ADHS . . . . . 257**

13.1 Ursachen . . . . . 257

13.2 Medikamente: eine sinnvolle Lösung? . . . . . 271

**Literatur . . . . . 275**

**Die Autorin und der Autor . . . . . 301**

**Die Illustratorin . . . . . 303**

# Wie nutze ich dieses Buch?

Liebe Mutter, lieber Vater,

wir, Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund, heißen Sie herzlich willkommen. Mit diesem Buch möchten wir Ihnen und Ihrem von ADHS/ADS betroffenen Kind die Schulzeit erleichtern.

Unser Buch ist ziemlich dick geworden. Lassen Sie sich davon nicht einschüchtern: Sie müssen nicht alles lesen! Beginnen Sie dort, wo der Schuh momentan am meisten drückt. Lesen Sie zwei, drei Unterkapitel zu diesem Bereich und probieren Sie aus, was Sie anspricht.

Betrachten Sie dieses Buch als ein Buffet: Wählen Sie von den vorgestellten Strategien diejenigen aus, die zu Ihnen und Ihrem Kind passen – und behalten Sie nur bei, was bei Ihnen funktioniert.

Stellen Sie sich Ihr persönliches Erfolgsrezept zusammen.

Wenn wir mit Eltern AD(H)S-betroffener Kinder sprechen, spüren wir oft den Wunsch nach der einen Lösung oder der ultimativen Methode, die alle Schwierigkeiten auf einmal aus der Welt schafft. Diese Lösung gibt es nicht.

Wie gelingt es Familien mit einem AD(H)S-betroffenen Kind dennoch, die Schulzeit gut zu meistern? Unsere Erfahrung zeigt: Die größten Fortschritte stellen sich bei denjenigen Kindern und Eltern ein, denen es gelingt, sich für die kleinen Erfolge zu sensibilisieren und solche Strategien und Behandlungsformen beharrlich weiterzuverfolgen, die sich als wirksam erweisen.

Sie sind Experte für Ihr Kind, Sie kennen es besser als jeder andere. Mit diesem Buch möchten wir Sie dabei unterstützen, Ihr Expertenwissen zu bündeln, Ihr Kind noch besser kennenzulernen und Lösungen für die Lern- und Hausaufgabensituation zu entwickeln, die zu Ihnen beiden passen.

Gehen Sie mit uns auf Schatzsuche. Je offener Sie dafür sind, sich auch auf unkonventionelle Lösungen einzulassen, Experimente zu wagen und das, was hilft, beharrlich weiterzuverfolgen, desto leichter wird der Alltag für Sie und Ihr Kind. Je aufmerksamer Sie auf verborgene Res-

ourcen Ihres Kindes achten und auch kleine Fortschritte wahrnehmen, desto eher werden Sie und Ihr Kind zu einem erfolgreichen Team. Die Beispiele in diesem Buch spiegeln unsere Erfahrungen in der Praxis wider. Personenmerkmale wie Namen oder Altersangaben haben wir verändert, damit man nicht auf bestimmte Personen rückschließen kann.

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind eine möglichst entspannte und erfolgreiche Schulzeit. Legen Sie los! Wir freuen uns, dass Sie an Bord sind.

*Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund*

# 1 Wie sich ADS und ADHS auf das Lernen auswirken

Wie Sie wissen, haben es Kinder mit AD(H)S in der Schule nicht leicht. Warum? Das erfahren Sie in diesem Kapitel.

In den darauffolgenden Kapiteln lernen Sie verschiedene Wege kennen, um Ihr Kind zu unterstützen.

## 1.1 Stress in der Schule

Die Buchstaben ADHS stehen für die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, die oft auch als Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätssyndrom oder Hyperkinetische Störung (HKS) bezeichnet wird. AD(H)S-betroffene Kinder unterscheiden sich von anderen Kindern darin, wie sie die Welt erleben und sich verhalten. Die Unterschiede zeigen sich insbesondere in Unaufmerksamkeit, und/oder Hyperaktivität und Impulsivität.

Je nachdem, welche Symptome stark ausgeprägt sind, unterscheidet das Klassifikationssystem DSM-5, das aktuelle *Diagnostische und Statistische Manual Psychischer Störungen* (American Psychiatric Association, 2015), drei Typen:

- das vorwiegend hyperaktiv-impulsive Erscheinungsbild,
- das vorwiegend unaufmerksame Erscheinungsbild,
- das gemischte Erscheinungsbild (manchmal auch als kombinierter Typus bezeichnet).

In vielen Büchern – sie widmen sich vorwiegend dem unaufmerksamen Erscheinungsbild – findet sich die Bezeichnung ADS; denn schließlich könnte man schlicht und einfach auf das H verzichten, anstatt von einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ohne Hyperaktivität zu sprechen.

Ob Ihr Kind nun zu den Träumern und/oder zu den Wirbelwinden gehört: In unserem Buch finden Sie Hilfen für alle drei Typen.

**Hinweis: Der Einfachheit halber nutzen wir im weiteren Verlauf des Buches die wissenschaftlich korrekte Bezeichnung ADHS, womit jeweils alle drei Erscheinungsbilder gemeint sind.**

## 1.2 Unaufmerksamkeit: „Jetzt konzentrier dich endlich!“



Verträumten Kindern gelingt es schlechter als anderen, ihre Aufmerksamkeit willentlich auf eine Aufgabe zu richten. Sie scheinen oft nicht zuzuhören, wirken abwesend und haben Mühe, sich zu organisieren und anstrengende Aufträge zu Ende zu bringen. Sie sind vergesslich, verlieren häufig Gegenstände und lassen sich rasch ablenken.

Die Aufmerksamkeitsprobleme entstehen vorwiegend dann, wenn die Kinder gezwungen sind, sich auf eine Aufgabe einzulassen, die man ihnen stellt. Können betroffene Kinder an einer selbstgewählten Aufgabe arbeiten, schwächen sich die Konzentrationsprobleme ab.

Manche Kinder können sogar hyperfokussieren, wenn sie sich mit ihren Lieblingsthemen beschäftigen dürfen. Sie versinken vollständig in ihrem Buch, dem Lego-Baukasten oder ihrer Zeichenaufgabe und sehen und hören nichts anderes mehr.

In diesem Sinne empfinden wir es als irreführend, von einem Aufmerksamkeitsdefizit zu sprechen. Vielmehr haben diese Kinder ein Aufmerksamkeits-*Lenkungs*-Defizit. Es gelingt ihnen schlechter, ihre Aufmerksamkeit willentlich zu steuern. Stattdessen zieht sie magisch alles an, was sie interessiert.

Als Eltern haben Sie das Gefühl, die Aufmerksamkeit des Kindes ständig von außen steuern zu müssen:

- „Können wir jetzt bitte weitermachen?“
- „Schau nicht ständig aus dem Fenster und mach jetzt deine Hausaufgaben!“
- „Hier spielt die Musik!“
- „Hörst du mir zu?“
- „Das ist jetzt nicht wichtig!“

In der Schule wird genau das erwartet, was unaufmerksamen Kindern schwerfällt:

- die Aufmerksamkeit über längere Zeit auf eine einzige Aufgabe richten und sich auch bei langweiligen Tätigkeiten nicht ablenken lassen;
- genau zuhören, sich Aufträge merken und diese zu Ende bringen;
- Materialien verwalten;
- die Hausaufgaben planen und sich organisieren;
- die Aufmerksamkeit sofort auf einen neuen Gegenstand richten, wenn die Lehrkraft dies verlangt.

Im späteren Berufsleben kommt vielen Erwachsenen mit ADHS ihre Fähigkeit zugute, sich ganz auf etwas einzulassen. Haben sie einen Beruf gefunden, der mit ihren Interessen harmoniert, erbringen manche von ihnen außergewöhnliche Leistungen. Diese Fähigkeit lässt sich bewusst auch für das schulische Lernen einsetzen, kommt jedoch meist erst später wirklich zum Tragen.

Mehrere Kapitel dieses Buches befassen sich daher mit den folgenden Fragen:

- Wie kann die Lern- und Hausaufgabensituation an die Bedürfnisse Ihres Kindes angepasst werden?



- Wie lässt sich die Konzentrations- und Merkfähigkeit Ihres Kindes steigern?
- Wie können Sie die Motivation so weit fördern, dass sich Ihr Kind besser auf das Lernen einlässt?
- Welche Lernstrategien erlauben es Ihrem Kind, die Aufmerksamkeit auf den Stoff zu richten und seine Stärken für das Lernen zu nutzen?

Falls Ihr Kind ein Träumerchen ist, dürften besonders die Kapitel über Konzentration, Lernstrategien, Motivation und Vergesslichkeit bedeutsam sein. Am besten starten Sie in diesem Fall mit dem Kapitel 4 „Mein Kind kann sich nicht konzentrieren und trödelt“.

### 1.3 Hyperaktivität: „Hör endlich auf zu zappeln!“

Hyperaktive Kinder scheinen ständig unter Strom zu stehen. Sie rutschen auf dem Stuhl herum und zappeln mit den Füßen und den Händen.

Längeres Stillsitzen empfinden sie als Qual. Manchmal wird der Bewegungsdrang so massiv, dass sie mitten im Unterricht aufstehen und umhergehen, am Esstisch Grimassen schneiden, zappeln oder mit den Händen und Fingern trommeln.

Auch in der Freizeit lässt sich die Hyperaktivität beobachten. Manchen Kindern gelingt es kaum, ruhig zu spielen oder sich auf eine Aktivität einzulassen. Manche klettern wo irgend möglich hoch oder rennen umher – egal, ob dies gerade angemessen ist oder nicht.

Die Hyperaktivität zeigt sich oft auch darin, dass diese Kinder fast unaufhörlich und sehr schnell reden.

Als Eltern werden Sie sich Sätze sagen hören wie:

- „Jetzt setz dich endlich mal hin und gib Ruhe!“
- „Musst du immer mit den Beinen wippen? Das macht mich wahnsinnig!“
- „Komm da runter, das ist viel zu gefährlich.“
- „Bleib bitte am Tisch sitzen, bis wir fertig gegessen haben.“
- „Jetzt hol erst mal Luft, und erzähl es mir dann in Ruhe.“

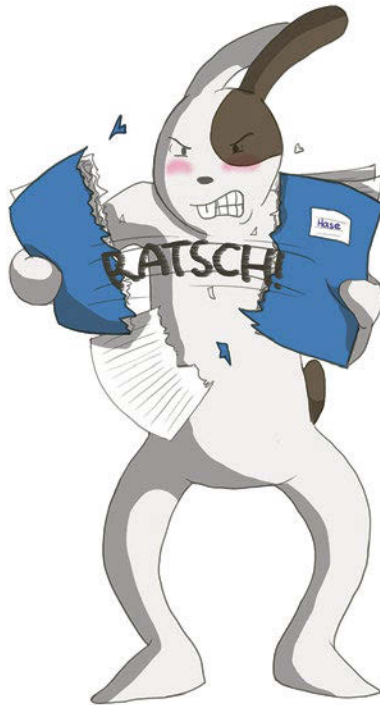


Wer einen solch massiven Bewegungsdrang hat, wird das stundenlange Stillsitzenmüssen in der Schule als Tortur empfinden.

Hyperaktive Kinder erinnern uns daran, dass Kinder eigentlich dazu gemacht sind, sich zu bewegen.

Falls Ihr Kind vor allem unruhig und zappelig ist, starten Sie ebenfalls am besten mit dem Kapitel 4 „Mein Kind kann sich nicht konzentrieren und trödelt“ und folgen den Hinweisen zum bewegten Lernen.

## 1.4 Impulsivität: „Musst du immer so ausflippen?!“



Unter Impulsivität versteht man die Unfähigkeit, Impulse zu unterdrücken. Impulsive Menschen reagieren aus dem Bauch heraus, ohne vorher über die Konsequenzen nachzudenken.

Impulsive Kinder können schlecht warten. Sie müssen alles, wonach ihnen der Sinn steht, sofort haben und tun. Sie platzen mit Antworten heraus, obwohl sie nicht an der Reihe sind, reißen beim Spiel den Ball an sich oder unterbrechen andere im Gespräch.

Die Impulsivität zeigt sich auch in der Emotionsregulation: Je impulsiver das Kind, desto schlechter gelingt es ihm, bei intensiven Gefühlen vernünftig zu handeln. Bei Wut schlägt es rasch zu, bei Frusterlebnissen zertrümmert es Spielzeug, bei Hindernissen gibt es sofort verzweifelt auf.

Schwierigkeiten im sozialen Bereich zeigen sich, weil es betroffenen Kindern schwerfällt, die Bedürfnisse anderer richtig einzuschätzen und danach zu handeln. Sie wirken oft distanzlos, bedienen sich ungefragt der Sachen anderer, platzen in laufende Spiele hinein und merken nicht, wenn es anderen zu viel wird.

Als Eltern werden Sie vielleicht sagen:

- „Musst du deswegen dermaßen ausflippen?!“
- „Wenn du den anderen einfach den Ball wegnimmst, musst du dich nicht wundern, wenn sie dich nicht mehr mitspielen lassen.“
- „Jetzt warte, bis du an der Reihe bist!“
- „Leg das wieder hin – das gehört dir nicht!“
- „Ich schau ja gleich! Nimm deine Hände aus meinem Gesicht!“
- „Lass mich bitte einfach einen Moment in Ruhe!“
- „Ich habe gesagt, dass du das nicht haben kannst, und damit basta! Jetzt hör auf mit diesem Theater!“

Impulsives Verhalten ist für das Umfeld schwer zu ertragen. Für viele Eltern ist es unverständlich, dass ihr Kind so unbedacht handelt und anscheinend nichts aus den negativen Folgen lernt. Auf Gleichaltrige wirken stark impulsive Kinder unreif. Sie übertreten wichtige soziale Regeln und flößen mit ihrer aufbrausenden Art schüchternen Kindern manchmal Angst ein.

Bei vielen impulsiven Kindern sehen wir große Schwierigkeiten im Umgang mit Frusterlebnissen, ausgeprägtes Konkurrenzdenken, heftige Konflikte rund um die Hausaufgaben und eine Tendenz, sich selbst zu überschätzen und anzugeben.

Falls Ihnen dieser Bereich Sorgen macht, beginnen Sie am besten mit dem Kapitel 3 „Wir haben ständig Streit und Tränen wegen der Hausaufgaben“. Ebenfalls spannend könnten die Kapitel 8 „Mein Kind ist schnell frustriert und gibt rasch auf“ und 9 „Mein Kind überschätzt sich und ist eifersüchtig auf seine Geschwister“ sein.

## 1.5 ADHS: Gibt es das überhaupt?

Immer wieder stellt man uns die Frage, ob es ADHS überhaupt gibt. Seit Jahren kursiert im Internet beispielsweise die Geschichte „Beichte auf dem Sterbebett“, der zufolge der Psychiater Leon Eisenberg dem Wissenschaftsjournalisten Jörg Blech gestanden haben soll, dass ADHS ein „Paradebeispiel für eine fabrizierte Erkrankung“ sei (Hoffmann & Schmelcher, 2012).

Wie wir im letzten Kapitel beschrieben haben, wird die Diagnose ADHS anhand von Symptomen gestellt, die wiederum Beschreibungen von bestimmten Verhaltensweisen sind.

Bei einer Beschreibung können wir nicht behaupten, es gäbe diese Verhaltensweisen nicht. Wir können uns nur die Frage stellen, ob sie hilfreich ist und ob es daher sinnvoll ist, sie in ein Klassifikationssystem aufzunehmen.

Auch wenn wir morgen die Diagnose ADHS aus den Klassifikationssystemen streichen und entscheiden: Den Begriff ADHS verwenden wir ab heute nicht mehr, wird es immer noch Kinder geben, die impulsiv, hyperaktiv und unaufmerksam sind und darunter leiden, dass sie sich in unseren Schulen nicht zurechtfinden und bei anderen Kindern keinen Anschluss finden.

Eine ADHS kann einem Kind und seinen Eltern das Leben und insbesondere die Schulzeit ganz schön schwer machen – auch dann, wenn Sie die Ratschläge in diesem Buch beachten.

Gleichzeitig glauben wir aufgrund unserer Erfahrungen mit betroffenen Kindern und ihren Eltern, dass die Welt ohne ADHS-Betroffene ein ganzes Stück ärmer und farbloser wäre.

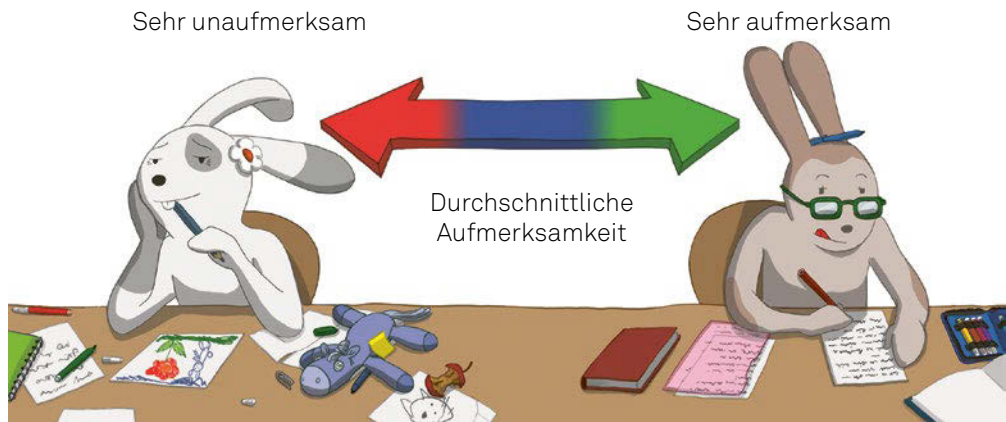
Wir persönlich würden es daher begrüßen, wenn man ADHS in erster Linie als *Auffälligkeit* deklarieren würde. Dies würde dazu anregen, auch die durchaus vorhandenen Stärken der Betroffenen zu sehen und wissenschaftlich zu untersuchen.

## ADHS: Ein Kontinuum

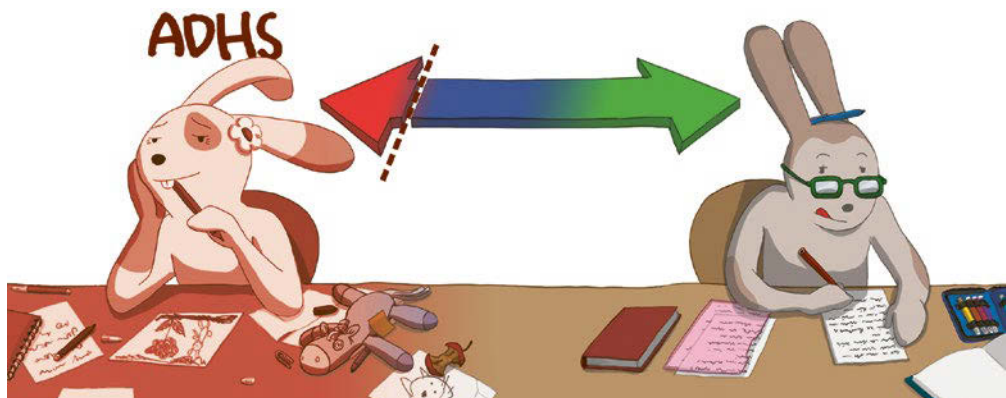
Bei der Diagnose muss die Diagnostikerin anhand der Kriterien feststellen, ob und welches Erscheinungsbild von ADHS vorliegt. Sie muss somit eine Ja-oder-nein-Entscheidung treffen (auch wenn sie von einer leichten oder schweren Ausprägung sprechen kann).

Diese Ja-oder-nein-Entscheidung hat etwas Künstliches an sich. Wir sollten vielmehr davon ausgehen, dass Merkmale wie Konzentrationsfähigkeit, Aktivität oder Impulskontrolle ein Kontinuum bilden. Am einen Ende haben wir Kinder, die sich bereits sehr früh in ihrer Entwicklung gut konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit bewusst über

längere Zeit aufrechterhalten können. Am anderen Ende gibt es Kinder, die damit größte Mühe haben.



Die Klassifikationssysteme setzen nun aufgrund bestimmter Normvorstellungen wie beispielsweise der Normalverteilung einen Cut-off-Wert: Von genau dieser Merkmalsausprägung an gilt ein Verhalten als abweichend und behandlungsbedürftig. Ein Expertengremium legt Kriterien für die Diagnose fest.



Betrachten wir dazu einige Symptome der Unaufmerksamkeit nach DSM-5 (American Psychiatric Association, 2015, S. 77):

- „Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten (...).“