

Charisma 199

BONUS zu Seite 30: AD(H)S – bei den Stärken neu anknüpfen

„Gott hat Gold- und Silberfäden in betroffene Kinder und Erwachsene hineingewebt.“

## AD(H)S: Bei den Stärken neu anknüpfen

Von Joachim Kristahn

AD(H)S ist nicht nur als Störung einzuordnen, sondern mit großartigen Stärken verbunden. Davon ist Joachim Kristahn, Diplompsychologe, langjähriger Leiter einer AD(H)S-Beratungsstelle und selbst Vater eines betroffenen Kindes, überzeugt. Der Autor des Buches „Stark mit AD(H)S“ erklärt für *Charisma*, was AD(H)S ist und was Eltern bzw. Partner von betroffenen Kindern / Erwachsenen tun können.



Joachim Kristahn

Stark mit AD(H)S. Gottes Potenzial für mein Kind entdecken und fördern

Verlag CSM Hänssler

Dieses Buch klärt über die verschiedenen Ausprägungen von AD(H)S auf und liefert fundierte Informationen, z.B. zu Ursachen, zum Umgang mit Medikamenten etc. Dabei werden die Chancen von Kindern mit AD(H)S betont. Die christliche Perspektive ermöglicht einen Zugang zum Frieden Gottes. [Verlagstext]

## Was ist AD(H)S aus fachlicher Sicht?

AD(H)S wird von Fachleuten nicht mehr als Verhaltensstörung angesehen, sondern als Entwicklungsstörung (Quelle: DSM V, ICD-11). Sie zeigt sich in einem durchgehenden Muster an Unaufmerksamkeit einerseits und/oder Hyperaktivität und Impulsivität andererseits.

## Typische Entwicklungsverläufe

In den letzten Jahren ist klar geworden, dass es den hyperaktiv-impulsiven Typ oder den unaufmerksam-verträumten Typ häufig nicht zeitüberdauernd gibt. Entwicklungsverläufe enthalten vielmehr verschiedene Symptomphasen und sehen oft so aus: Als Kleinkind übermäßig aktiv und impulsiv, in der Grundschulzeit wird die Unaufmerksamkeit deutlicher und nimmt weiterhin zu. In der Jugend zeigt sich die Hyperaktivität weniger im Herumrennen und Klettern, sondern in nervöser Energie und innerer Rastlosigkeit, Ungeduld sowie Instabilität – nicht selten kombiniert mit sozialen Problemen, Suchtverhalten oder anderen Auffälligkeiten. Im Erwachsenenalter bleibt oft nur die reine Unaufmerksamkeitsstörung bestehen. Daneben können aber Rastlosigkeit, Impulsivität und Unstrukturiertheit ebenfalls bleiben. Depressionen, Substanzmissbrauch und viele andere Symptome können hinzukommen und das Leiden deutlich steigern.\*

## Symptome

Die ersten Symptome müssen vor dem Alter von 12 Jahren aufgetreten sein und in mindestens zwei Lebensbereichen vorkommen, z.B. in Schule und Familie oder Freizeit (Gemeinde) und Beruf. Wenn jemand zum Beispiel ausschließlich in der Schule oder nur im Beruf die typischen Symptome zeigt, hat er wahrscheinlich gar kein AD(H)S.

Typische Symptome sind entweder Unaufmerksamkeit, leichte Ablenkbarkeit, häufiges nicht Zuhören, Verträumtheit, Zerstreuung, übermäßige Vergesslichkeit, Verlieren von Gegenständen, ständige Trödelei, langsamer Arbeitsstil, die „lange Bank“, häufiges Abdriften mit Gedanken mitten in einem Gespräch oder beim Lesen einer Seite. Das alles trifft aber nicht zu, wenn etwas für den Betroffenen interessant und spannend genug ist. Dann geht Vieles umso besser. Hier deutet sich bereits eine erste großartige Stärke an!

Oder es sind Hyperaktivität, Rastlosigkeit, innere oder äußere Unruhe, Impulsivität, nicht Warten können, ständig neue Ideen, angefangene Projekte werden nicht zu Ende geführt, Mangel an Strukturiertheit, hastiger Arbeitsstil, gesteigerter Sexualwunsch, übermäßiger Rededrang u.v.a.

Oder es ist sogar eine Kombination aus beidem, wobei natürlich nicht alle Symptome auftreten müssen. Es gibt also drei Erscheinungsbilder, dazu neu drei Schweregrade: leicht, mittel und schwer.

Es gibt jedoch noch weitere Kriterien, die erfüllt sein müssen, um überhaupt von AD(H)S reden zu können.\*



### **Kann sich diese Entwicklungsstörung „auswachsen“?**

Das ist möglich, denn das Gehirn ist plastisch und verändert sich ständig. Die Entwicklung kann eine Reifung im Gehirn nach sich ziehen. Nicht wenige Kinder verlieren die Probleme im Laufe ihres Lebens zumindest weitgehend, so wie in unserer eigenen Familie. Mit 18 waren die Probleme so gering und die Motivation für den Beruf so hoch, dass keine Medikamente mehr nötig waren. Bei ungefähr 30 – 50 % der Betroffenen bleibt die Thematik allerdings im Erwachsenenalter noch behandlungsbedürftig. Sogar bis zu 90 % erleben als (junge) Erwachsene noch Phasen, wo sie mit den früheren Schwierigkeiten zu kämpfen haben, wie eine neue Langzeitstudie nahelegt, die über 16 Jahre an Heranwachsenden durchgeführt wurde.

### **Ursachen**

Bei der Entstehung von AD(H)S greifen Umweltrisiken und genetische Einflüsse ineinander. Durch Umwelteinflüsse können Gene sozusagen aktiviert werden oder sich in ihrer Wirkung ausschleichen. Es gibt dabei nicht das eine Gen, sondern viele verschiedene, die beteiligt sind, und es gibt viele verschiedene Umwelteinflüsse\*, die eine Rolle spielen können – insbesondere auch frühe Vernachlässigung bis hin zu mütterlicher Feindseligkeit. Von daher haben wir nicht die eine einzige Ursache, sondern eine Bandbreite von Ursachen. AD(H)S ist wie die Spitze eines Eisbergs. Der Eisberg ist von unten nach oben ein Kontinuum von vielen Merkmalen (Bündeln), die einzeln genommen fast jeder kennt. Das Extrem oben, kennen aber nur 5,3 % der Menschen. Diese Spitze ist auffällig und heißt AD(H)S.

### **Was können Eltern oder Partner tun, wenn sie den Eindruck haben, ihr Kind/Partner sei betroffen?**

Zuerst ist es wichtig, sich gründlich in fachlich guten Quellen zu informieren, die ich in meinem Buch zusammengetragen habe.\* Wenn sich der Verdacht bestätigt, kann AD(H)S von einem erfahrenen Diagnostiker abgeklärt werden. Ich empfehle insbesondere die Universitätskliniken, aber es gibt auch Gemeinschaftspraxen, wo Psychologen und Psychiater/Neurologen zusammenarbeiten. Häufig hat man drei Termine zur

Abklärung. Dabei werden am Ende die Behandlungsansätze besprochen. Es sollten mehrere Ansätze angeboten werden und schon gar nicht als Erstes die Gabe von Medikamenten. Normalerweise würden die Fachleute das von sich aus so handhaben. Wenn sie es nicht tun, kann man nachhaken.

### **Gibt es sinnvolle Behandlungsansätze ohne Medikamente?**

Es gibt sehr viele. Erst einmal kann sich so eine Diagnose in einer Familie enorm entlastend auswirken. Manche Kinder/Erwachsene verstehen endlich, was los ist. Sie haben sich vielleicht schon für verrückt gehalten, ganz anders eben als die anderen. Eine Diagnose kann aber auch belastend wirken: „Mit mir stimmt irgendwas nicht.“ Da braucht man Fingerspitzengefühl. Aus meiner Sicht ist AD(H)S jedoch nicht nur als Störung einzuordnen, sondern auch mit ganz großartigen Stärken verknüpft. Dazu habe ich einen Fragebogen entwickelt, denn fast alle Fachleute weisen in irgendeiner Form auf Stärken hin. Sie sind aus meiner Sicht wie die zweite Seite einer Medaille. Die gefundenen Stärken können Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen eine neue Perspektive geben. Sie können auch der Umgebung helfen, eine neue Sicht vom Kind/Partner zu bekommen.

### **Beispiele für häufige Stärken**

Als erste Stärke möchte ich die Fähigkeit nennen, sich über die Maßen auf eine Sache zu konzentrieren, die begeistert, die einen wirklich interessiert. Das zeigt, dass AD(H)S nicht nur ein Aufmerksamkeitsdefizit ist, sondern gleichzeitig auch die Fähigkeit, Aufmerksamkeit ganz besonders stark zu fokussieren (der sogenannte Hyperfokus). Weitere Stärken sind Humor, Freundlichkeit, Charme (das gewisse Etwas). Außerdem Offenheit für alles Neue, Fantasie und Kreativität. Daneben gibt es auch noch Feinfühligkeit und Hartnäckigkeit, dran zu bleiben, wenn sie von einer Sache überzeugt sind.

### **Behandlungsmöglichkeiten mit Trainingsprogrammen**

Nachdem Eltern oder Partner sich über das Syndrom gut informiert haben und sich über die vorhandenen Stärken sowie ihre konkreten Möglichkeiten der Förderung klar geworden sind, können Trainingsprogramme ein guter Weg sein! Es gibt inzwischen viele Trainingsprogramme und gute Bücher, zum Beispiel zum Thema Lernen. Wenn ein Kind nicht von einer Sache begeistert ist, rutscht diese auch nicht direkt ins Langzeitgedächtnis und dann braucht es umso mehr Zeit für Wiederholungen. Außerdem gibt es verschiedene Konzentrations- oder Verhaltenstrainings.

Ich nehme bewusst die christliche Perspektive mit hinein und schaue: Wie kann man mit dem inneren Schmerz besser umgehen, der sich mit den Jahren ansammelt? Wie den Umgang mit Gefühlen trainieren? \*\* Wie gute Entscheidungen treffen und trainieren? \*\* Das sind Bereiche, die die betroffenen Kinder und Erwachsenen besonders brauchen. \* Ich habe sie auch in einer Fortbildung zum AD(H)S-Trainer zusammengefasst.

## Medikamente und ihre Alternativen

Die Gabe von Medikamenten wird oft konträr diskutiert, allerdings wenig unter Ärzten. Es gibt die Fälle, wo Medikamente zu falsch verordnet worden sind, aber viele verbreitete Vorurteile treffen auch nicht zu. Alternativen zu Medikamenten sind Neurofeedback, Diäten und Nahrungsergänzungssubstanzen.\* Viele Nebenwirkungen lassen sich durch eine Dosisreduzierung kontrollieren oder betreffen nur die Anfangszeit. Wieder Absetzen kann man sie ja immer. Vor allem bei den schwereren Fällen machen Medikamente Sinn. Manchmal sind sie unumgänglich, damit man mit diesen Kindern überhaupt arbeiten kann und sie die so wichtigen Entwicklungsschritte machen können.

## Fünf Möglichkeiten aus christlicher Perspektive

Eltern, aber auch Partner, können viel tun, um ihr Kind oder ihren betroffenen Partner zu unterstützen. Aus christlicher Perspektive sehe ich insgesamt fünf Ansätze:

1. Fachliche Information, auch Psychoedukation genannt. Man muss ja erstmal verstehen, um was es eigentlich geht. Das hilft auch den Betroffenen sehr.
2. Stärken erkennen und durchdacht fördern.
3. Herzensbegegnungen regelmäßig pflegen. Das kann manchmal innerhalb von Sekundenbruchteilen geschehen, zum Beispiel beim Gute-Nacht-Sagen. Dieser Blickkontakt, der sagt: „Es ist gut, dass du da bist, es ist gut, dass es dich gibt.“ Durch solche Herzensbegegnungen werden das Selbstwertgefühl und das Urvertrauen des Kindes gestärkt und es entstehen Momente von hoher innerer Wachheit, die diese Kinder so sehr brauchen, weil sie sich oft verhalten wie übermüdete Kinder kurz vorm Schlafen: die einen drehen auf, die anderen träumen weg.
4. Strukturen und Grenzen in das Leben des Kindes hineinbringen. Zum Beispiel indem man dialogisch Grenzen setzt\* und den Tagesablauf, aber auch den Medienkonsum strukturiert.
5. Gefühlsmanagement. Das heißt, dem Kind zu helfen, mit seinen Gefühlen klar zu kommen, und Erwachsenen mit dem inneren Schmerz. Hier kann auch Seelsorge ausgesprochen hilfreich sein.

Für mich ist jedoch das Erste und Wichtigste, dass Gott in jeden Menschen Stärken hineingelegt hat. In Psalm 139 heißt es: „Ich ... wurde gewoben in den Tiefen der Erde“ – gemeint ist der Bauch der Mutter. Dieses hebräische Wort für „weben“ bezeichnet ein Weben kostbarer Stoffe, auch unter Benutzung von Gold- und Silberfäden. Diese Frage stelle ich seit vielen Jahre in Seminaren und in der persönlichen Beratung: Was sind die Gold- und Silberfäden, die Gott in unsere Kinder (und in unsere Partner bzw. in mich) hineingewebt hat? Es sind diese Stärken, die wir dann festhalten und gezielt fördern können. Wichtig ist mir daneben das Bibelwort aus Kolosser 3: „Der Friede Christi ... regiere in euren Herzen.“ Es ist für mich so

kostbar, wenn ein Mensch Versöhnung mit Gott erfährt, seinen Frieden in seinem Herzen erlebt, dieser dort bleibt und regiert. Dies ist aus christlicher Sicht wie ein Schlüssel, so dass die innere Unruhe, die mit AD(H)S verbunden ist, durch seinen Frieden mehr und mehr weichen kann.

*\* Siehe dazu Ausführungen und Auflistungen in „Stark mit AD(H)S“ von J. Kristahn (€ 8,- plus € 1,50 Porto).*

*\*\* Wir verwenden die Materialien der Kinder-Mutmach-Programme.*

**Buchtipps**, auch für Erwachsene: Joachim Kristahn, Stark mit AD(H)S. Gottes Potenzial für mein Kind entdecken und fördern, SCM Hänssler.

**Seminartipp:** Mit AD(H)S ein erfülltes Leben führen – für Betroffene, Angehörige und Berater, 25.–27.3.22 in Kitzingen (IGNIS-Akademie) bzw. je nach aktueller Lage auch online.

**Kontakt** für Beratung, Seminare und Vorträge: AD(H)S-Beratungsstelle, Am Wilhelmsbühl 40, 97318 Kitzingen, [Joachim.Kristahn@t-online.de](mailto:Joachim.Kristahn@t-online.de).

Das spezielle Angebot:

AD(H)S-Stärkentraining für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene

Ein Materialpaket für Kinder und ihre Eltern sowie für Erwachsene und ihre Partner, € 88,- incl. einem persönlichen Auswertungs- und Beratungsgespräch per Zoom.

Auch ein Selbstwerttraining ist vorhanden.

Fragen oder Anmeldungen an die AD(H)S-Beratungsstelle, [Joachim.Kristahn@t-online.de](mailto:Joachim.Kristahn@t-online.de).



Über den Autor:

Joachim Kristahn (Jahrgang 1958) ist Dipl.-Psychologe und Christlicher Therapeut (IGNIS). Er ist verheiratet und Vater von vier erwachsenen Kindern.

Joachim Kristahn studierte Psychologie in Hamburg und Kiel. Danach gründete er ein Kinder-Jugend- und Beratungszentrum in Bremen. Ab 1994 war er Mitarbeiter bei der IGNIS-Akademie in Kitzingen und zuständig für den pädagogisch-psychologischen Bereich. 2002 gründete er dort die AD(H)S-Beratungsstelle. Er war langjähriges Vorstandsmitglied. Seit Mai 2021 ist er im aktiven Vorruhestand.