

Immer Ärger mit den

Weshalb manche Kinder nicht still sitzen können

Zappelphilipps



Wie die meisten anderen Kinder mit ADS ist Max auch noch „hyperaktiv“ – das heißt, er zappelt ständig herum. Experten schätzen, dass in Deutschland rund fünf Prozent der Schüler Probleme mit ADS haben. Etwa 400 000 Jungen und Mädchen zwischen fünf und 15 Jahren.

Wie kann so eine seltsame Störung entstehen? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass bei Menschen mit ADS die Nerven-

Konzentriert zuhören, ein Buch lesen – für manche Jungen und Mädchen ist das megaschwer. Sie leiden am so genannten »Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom« – kurz ADS. Woher kommt die seltsame Störung? Und was kann man dagegen tun?

M

Manchmal konnte Max wirklich nerven. Zum Beispiel im Deutschunterricht: Alle Schüler saßen ruhig über ihren Büchern und lasen eine Geschichte, nur der Achtjährige nicht, Max hatte mal wieder sein Buch vergessen. Dann quatschte er ständig dazwischen. Schoss seinen Radiergummi quer durch die Klasse und schrie das neben ihm sitzende Mädchen an: „Blöde Kuh!“ – „Sei doch mal ruhig“, schimpfte die Lehrerin. Aber das half überhaupt nichts.

So ein Blödmann, denkt ihr vielleicht. Der soll sich mal benehmen!

Aber es könnte sein, dass Max die anderen nicht mit Absicht ärgert. Dass er ein so genanntes Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom hat, abgekürzt ADS. Menschen mit dieser Störung fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Max kann keine drei Sätze lang zuhören und keine zehn Minuten am Stück lesen. Und kaum hat er mit seinen Hausaufgaben begonnen – schon lässt er sie im nächsten Augenblick links liegen. Meist braucht er Stunden für die Aufgaben, selbst wenn die noch so leicht sind.



Nervöse Kinder zappeln zwar gern auf ihrem Stuhl herum, auf drei Stühlen aber können nur Zirkusartisten balancieren – die Zeichnerin hat etwas übertrieben

zellen im Vorderhirn nicht richtig arbeiten. Das Vorderhirn hat einige wichtige Aufgaben: Es hält uns beispielsweise davon ab, dumme Dinge zu tun. Uns jedes Mal zu prügeln, wenn wir wütend sind. Oder laut herumzuschreien. Außerdem bewertet es alles, was wir sehen, hören oder riechen. Ein paar Nachrichten stuft es als besonders wichtig oder interessant ein und lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf. Den Rest blockt es einfach ab.

Nehmen wir einmal an, eure Lehrerin erklärt euch eine knifflige Sache – und draußen vor dem Fenster trällert ein Vogel. Dann befiehlt euch das Vorderhirn



wahrscheinlich: „Hör der Lehrerin zu! Das ist jetzt wichtiger!“ Schon bemerkt ihr den Vogel gar nicht mehr.

Den ADS-Kindern fehlt diese Kontrolle. In deren Kopf prasseln Signale, Bilder, Geräusche aus der Umwelt ein wie Regentropfen, gleichzeitig und ohne Unterbrechung: Der Nachbar links sagt etwas, die Lehrerin von vorn und – Taaatüüüü! – draußen fährt ein Polizeiauto mit gellender Sirene vorbei. Wie soll man sich da etwas merken? Wie einen Plan fassen, wenn jeder Gedanke gleich von anderen aus dem Kopf gedrängt wird?



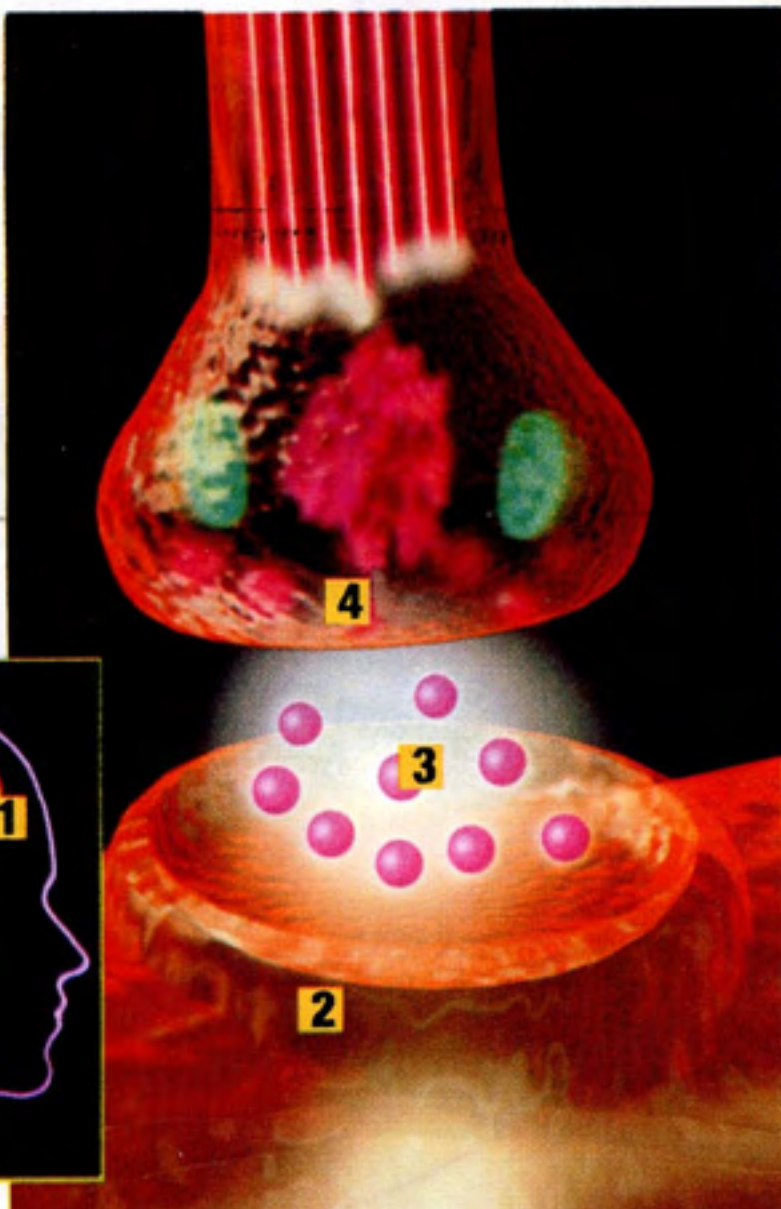
Niemand mag mich! ADS-Kinder werden von ihren Mitschülern oft gemieden und fühlen sich deshalb allein. Einige werden dann wütend – und noch unbeliebter



Schweigsames Hirn

Um uns zu konzentrieren, brauchen wir einen Gehirnteil in der Mitte der Stirn, das so genannte Vorderhirn **1**. Wenn ihr zum Beispiel Hausaufgaben macht, senden Nervenzellen **2** dort Dopamin **3** aus. Das ist ein Botenstoff, der zu den anderen Zellen schwirrt, dort andockt **4** und die Nachricht übermittelt: Alle mal aufpassen, das ist wichtig! Dann nehmt ihr die Ablenkungen um euch herum nicht wahr. Ihr seht nur noch die Rechen-

aufgaben oder Vokabeln vor euch. Wissenschaftler vermuten, dass bei Menschen mit ADS dieser Alarm nicht funktioniert. Möglicherweise, weil ein Teil der Zellen zu wenig Dopamin aufnimmt. Weil das Vorderhirn auch unsere Handlungen kontrolliert – es sorgt etwa dafür, dass wir still sitzen können –, sind die meisten Kinder mit ADS auch sehr zappelig. Experten sprechen dann auch von ADHS. Das „H“ ist eine Abkürzung für hyperaktiv.

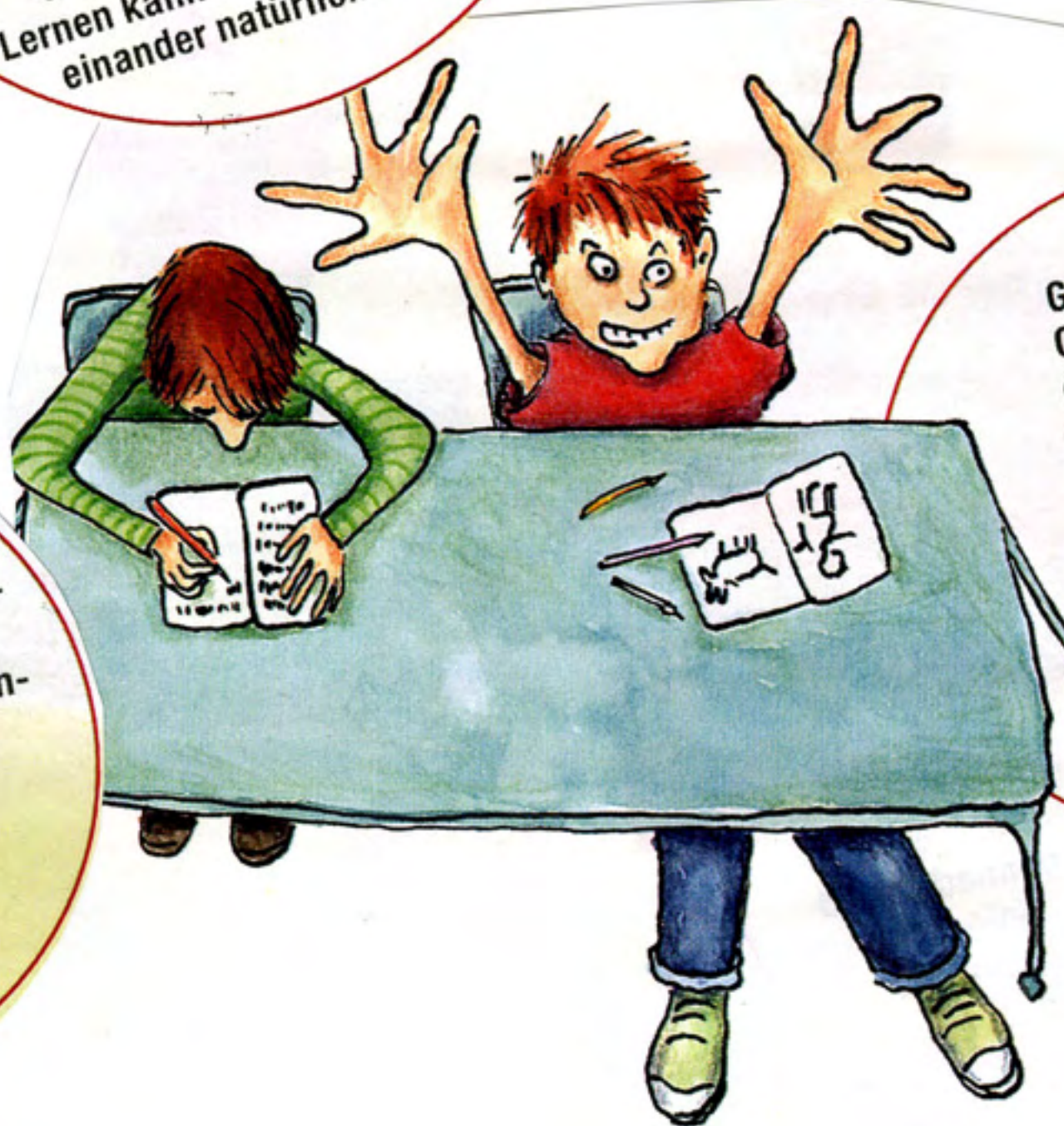




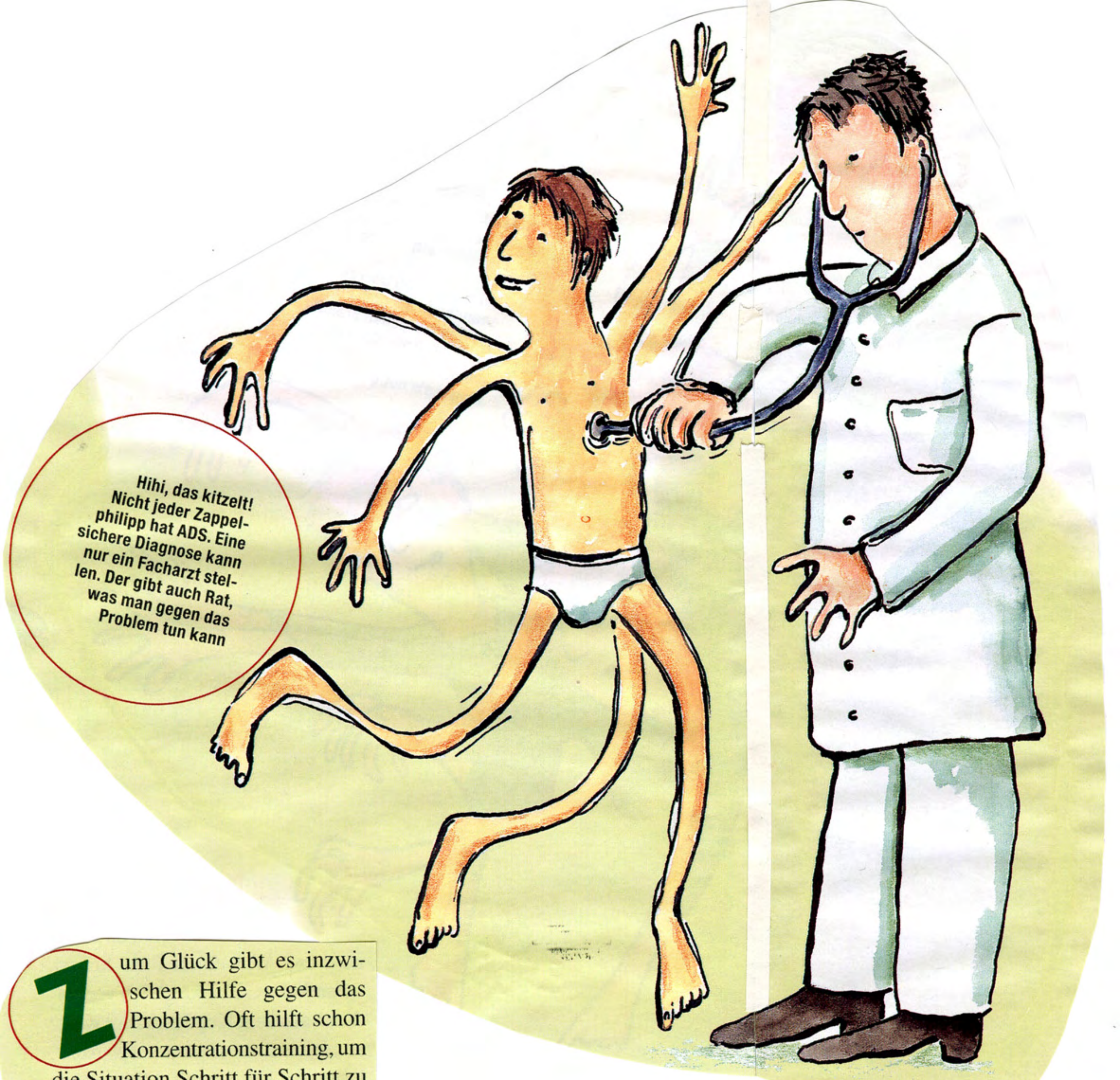
In vielen Klassen schwirren die Kinder umher wie ein Mückenschwarm. Sie raufen, schreien, spielen fangen. Lernen kann bei dem Durcheinander natürlich keiner.



Grr! Warum siehst du mich an? Na warte! – Jugendliche mit ADS, das zeigen Untersuchungen, flippen öfter aus als andere. Aber nur, wenn sie keine Hilfe bekommen



Gutes Team: Quengelige Kinder sollten in der Schule neben ruhigen sitzen, sagen Experten. Die lassen sich von der Hektik nicht so leicht anstecken

A watercolor illustration of a doctor in a white coat and stethoscope examining a young boy. The boy is shirtless, wearing white briefs, and has extremely long, thin arms and legs. He is in a dynamic, almost dancing pose with his arms raised and legs spread. The doctor is looking at the boy's chest with a stethoscope. The background is a soft, light green wash.

Hihi, das kitzelt!
Nicht jeder Zappel-
philipp hat ADS. Eine
sichere Diagnose kann
nur ein Facharzt stel-
len. Der gibt auch Rat,
was man gegen das
Problem tun kann

Zum Glück gibt es inzwischen Hilfe gegen das Problem. Oft hilft schon Konzentrationstraining, um die Situation Schritt für Schritt zu verbessern. Dort lernen Unaufmerksame etwa, sich nicht jedes Mal umzugucken, wenn jemand hinter ihnen mit dem Bleistift klappert. Kinderärzte und Psychologen können den Eltern außerdem gute Tipps für den Alltag geben: Zum Beispiel ein Kind zu loben, wenn es eine Aufgabe gelöst hat. Damit es sich mehr anstrengt.

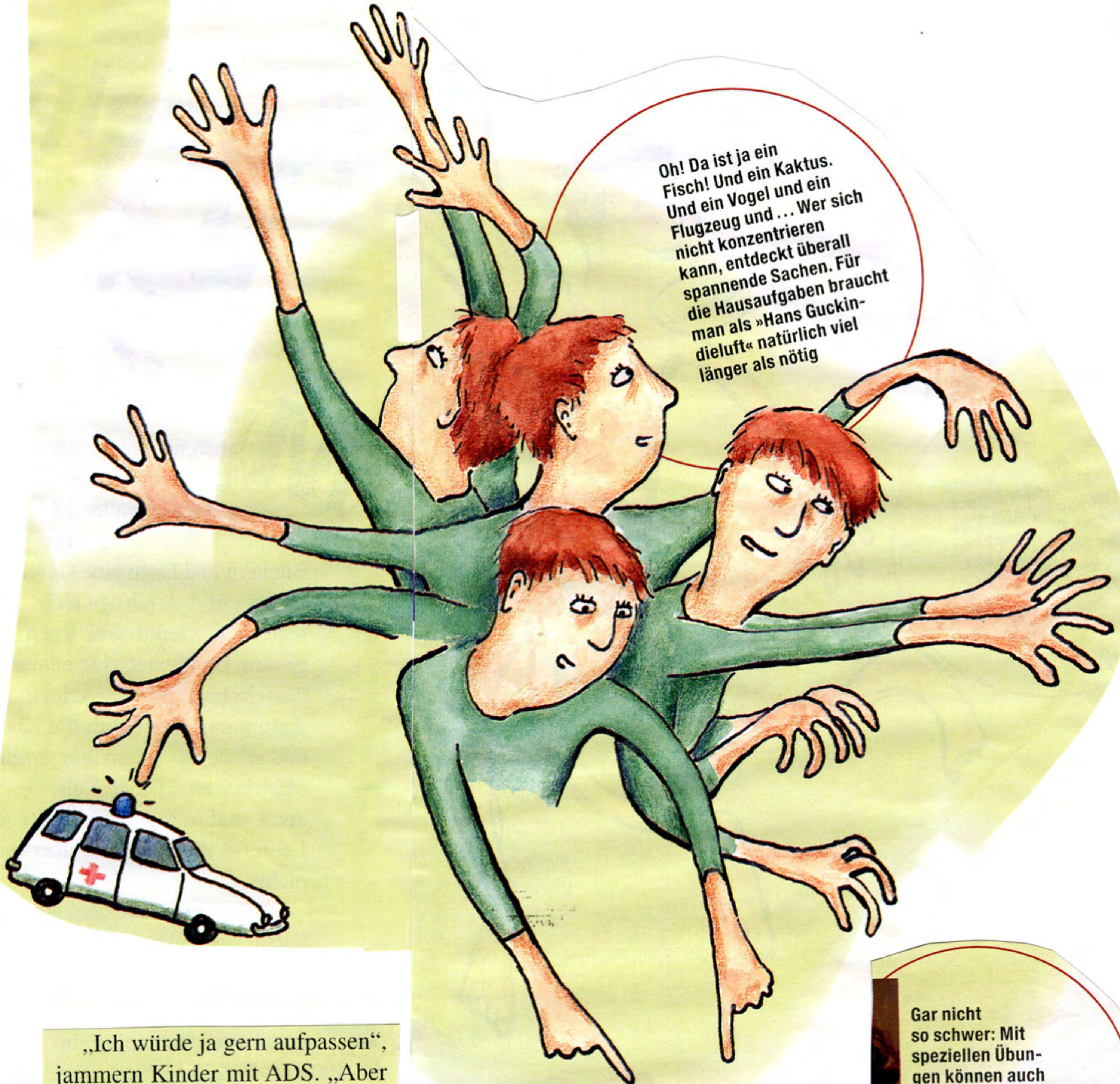
In manchen Fällen können auch Medikamente dem Gehirn auf die Sprünge helfen. Viele Kinder sind danach tatsächlich wieder in der Lage, still zu sitzen und aufzupassen. In Deutschland bekommt etwa inzwischen jeder zehnte Schüler mit ADS solche Konzentrations-

pillen. Allerdings haben diese Mittel auch Nebenwirkungen. Sie können zum Beispiel den Schlaf der Kinder stören oder ihnen den Appetit verderben. Experten raten deshalb, die Medikamente nur einzusetzen, wenn nichts anderes hilft. Außerdem sollte ein Facharzt ständig die Wirkung überprüfen.

Fest steht: Kinder, die sich nicht konzentrieren können, müssen deshalb nicht den Kopf hängen lassen. Mit ein bisschen Hilfe bekommen die meisten ihre Schwierigkeiten in den Griff. Und in einigen Berufen kann es sogar ein Vorteil sein, wenn

man den ganzen Tag quicklebendig ist. Berühmte Menschen mit ADS sind zum Beispiel der Schwimmer Michael Phelps, der bei den Olympischen Spielen in Athen sechs Goldmedaillen gewann; oder Microsoft-Chef Bill Gates, einer der reichsten Männer der Welt. Oder der Erfinder Thomas Edison, der sogar von der Schule flog, weil er nie still sitzen konnte.

Und Max? Er hat von seinem Arzt Medikamente bekommen und besucht eine Übungsgruppe, um seine Konzentrationsfähigkeit zu verbessern. Seither geht es ihm besser. Oft schmökert er sogar freiwillig in Büchern. In aller Ruhe.



Oh! Da ist ja ein Fisch! Und ein Kaktus. Und ein Vogel und ein Flugzeug und ... Wer sich nicht konzentrieren kann, entdeckt überall spannende Sachen. Für die Hausaufgaben braucht man als »Hans Guckin-dieluft« natürlich viel länger als nötig

„Ich würde ja gern aufpassen“, jammern Kinder mit ADS. „Aber ich habe so viel im Kopf!“ Wenn Lehrer dann noch Strafarbeiten verteilen oder die anderen Kinder nicht mit ihnen spielen wollen, haben ADS-Mädchen

und -Jungen das Gefühl, dass niemand sie mag. Das

macht alles noch schlimmer. Manche bekommen Depressionen und sind ständig traurig. Jugendliche mit ADS, das zeigen Untersuchungen, greifen eher als andere zu Drogen. Und landen, weil sie etwas ausgefressen haben, auch öfter im Jugendgefängnis.



Gar nicht so schwer: Mit speziellen Übungen können auch nervöse Kinder ihre Konzentration verbessern. Wichtig ist, dass die Eltern Geduld haben und sie viel loben



Seht alle her! Jungs, die sich nicht konzentrieren können, werden in der Schule selten gelobt. Oft spielen sie dann den Clown, um auf sich aufmerksam zu machen