

ADHS: Die Stärken verbergen sich hinter den Schwächen

Stefanie Rietzler & Fabian Grolimund

Im ersten Kapitel hast du erfahren, was ADHS ist und welche Schwierigkeiten dabei oft auftauchen. Aber wusstest du, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS auch viele Stärken haben? Nicht? Dann wird es aber höchste Zeit, dass wir uns die Sonnenseiten von ADHS etwas genauer anschauen! Dabei gilt: Jedes Kind ist anders. Auch Kinder mit ADHS haben ganz unterschiedliche Stärken und Schwächen. Dieses Kapitel soll dir dabei helfen, deine zu entdecken und für dich zu nutzen.

Besonders spannend: Manche Stärken verbergen sich hinter den Schwächen. Sehen wir uns das ein bisschen genauer an.

Unaufmerksamkeit und Hyperfokus

Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten mit der Konzentration. Sie lassen sich leicht ablenken oder versinken in Tagträume. Aber wusstest du, dass das nicht immer der Fall ist?

Viele Menschen mit ADHS können sich sogar besonders gut konzentrieren, wenn sie sich für etwas interessieren. Dann haben sie manchmal sogar mehr Ausdauer als andere. Oft wissen sie dadurch in bestimmten Bereichen sehr viel oder können mit der Zeit einzelne Dinge besonders gut.

In der Schule kann man das leider nicht so gut nutzen, weil es dort oft darum geht, dass man in ganz vielen Fächern einigermaßen gut ist; Und dass man sich auf das konzentriert, was gerade auf dem Stundenplan steht, auch wenn man etwas anderes vielleicht gerade viel interessanter fände. Im Berufsleben sind Expertinnen und Experten aber sehr gefragt.

Wie ist das bei dir?

Du erkennst deinen *Hyperfokus* daran, dass du voll und ganz in eine Sache eintauchst, dabei die Zeit vergisst und alles um dich herum ausblendest. Vielleicht merkst du gar nicht, dass du Hunger hast, aufs Klo musst, oder hörst deine Eltern nicht, die dich rufen. Manchmal fühlt man sich in diesem Zustand freudig oder sogar euphorisch. Manchmal ist es eher ein brennendes Interesse und manchmal fühlt man auch fast gar nichts, weil man so auf die Aufgabe fokussiert ist.

Manchen Menschen mit ADHS gelingt es mit der Zeit und etwas Übung, diesen Hyperfokus bewusst «einzuschalten» – sogar bei Tätigkeiten oder Fächern, die sie zuerst nicht so spannend finden. Natürlich gelingt das nicht immer, aber ab und zu.



Probiere doch mal die folgenden Tricks aus:

Setze dir ein ganz klares Endziel

Ein Gedanke wie «Ich müsste für die Prüfung am Donnerstag schon mal anfangen, Geschichte zu lernen...» wird dich sicher nicht in den Hyperfokus bringen. Davon wirst du nur müde. Aber wie wäre es damit? «Ich fange jetzt an. Und sobald ich die ersten drei Lernziele gut beantworten kann, höre ich auf!» Wenn du dir ein Ziel dieser Art setzt, mit einem klaren Ende, dann weißt du: «Je besser ich lerne, desto rascher kann ich machen, was ich will.» Vielleicht magst du sogar mit der Stoppuhr schauen, wie schnell du bist? Viele Kinder und Jugendliche mit ADHS merken nämlich, dass sie sich viel besser konzentrieren können, wenn sie sich ein bisschen herausfordern.

Lerne mit Musik

Du hast richtig gehört! Viele Menschen mit ADHS können sich schlechter konzentrieren, wenn es zu leise ist. Und ganz viele berichten, dass sie in einem Café, im Zug oder mit Musik besser lernen können. Inzwischen konnten das sogar mehrere Studien bestätigen! Menschen mit ADHS fühlen sich rasch gelangweilt, wenn etwas nicht so interessant ist. Indem du in einer Umgebung lernst, die dich ein bisschen auf Touren bringt, gelingt es dir vielleicht besser, dich zu konzentrieren.

Tagträumen und Fantasie

Viele Kinder mit ADHS träumen oft vor sich hin. Das hat in der Schule viele Nachteile: Man hört nicht, was die Lehrkraft gesagt hat, oder denkt sich Geschichten aus, anstatt das Arbeitsblatt zu lösen. Aber einige Studien zeigen, dass Menschen, die häufig tagträumen, gleichzeitig etwas kreativer sind und sich für manche Probleme bessere Lösungen ausdenken können. Vielleicht gerade deshalb, weil sie oft vor sich hinträumen? Kennst du das: Viele gute Ideen und Lösungen fallen einem nicht ein, während man über ein Problem nachdenkt, sondern dann, wenn man unter der Dusche steht oder auf dem Klo sitzt und irgendwelchen Tagträumen nachhängt. Vielleicht hast auch du eine blühende Fantasie und sehr bildliche Vorstellungen? Ja? Mit etwas Übung kannst du das sogar für das Lernen nutzen!

Versuche mal folgendes:

Drehe einen Dokumentarfilm in deinem Kopf

Du musst für Natur, Mensch und Umwelt, Biologie oder Geschichte etwas lernen und es will dir einfach nicht in den Kopf? Dann nutze deine Fantasie: Stell dir vor, du bist ein Dokumentarfilmer und drehst einen Film über dein Geschichts-Thema. Welche Bilder würdest du zeigen? Was würdest du dazu erzählen? Je bildlicher du dir die Inhalte vorstellst, desto besser kannst du sie dir einprägen.

Verwandle dich in eine andere Person

Etwas langweilt dich? Dann stell dir vor, du wärst jemand anderes, den dieses Thema brennend interessiert. Ein Forscher oder eine Mathematikerin. Das macht Spaß und ist komischerweise tatsächlich hilfreich. Sogar bei Erwachsenen! In einer Studie konnten sich beispielsweise Erwachsene besser konzentrieren, wenn man ihnen einen Arztkittel angezogen hatte.

Impulsivität und Bewegungsfreude

Viele Kinder mit ADHS haben einen starken Bewegungsdrang. Rasch heißt es dann: «Sitz jetzt still und konzentrier dich!» Dabei ist Bewegung sehr gesund – und hilft sogar beim Lernen! Nutze deine Bewegungsfreude, indem du folgendes ausprobierst:

Lerne in Bewegung

Eigentlich müsste man zu Kindern mit ADHS eher sagen: «Bewege dich und konzentriere dich!» Denn Bewegung trägt dazu bei, dass man mehr Energie hat, sich besser konzentrieren kann und weniger Flüchtigkeitsfehler macht. Wann immer du zu Hause etwas lernst oder Hausaufgaben machst, kannst du das für dich nutzen. Anstatt zu sitzen, kannst du die Hausaufgaben im Stehen lösen: Am Fensterbrett, an der Küchenablage oder einem Stehpult. Schau mal, ob du dadurch wacher bist und mehr Energie hast.

Oder versuche es mit unserer Lieblings-Lernstrategie! Wenn wir uns etwas merken wollen, dann lesen wir einen Text sorgfältig durch und machen dann einen Spaziergang. Dabei versuchen wir uns an möglichst viele Details zu erinnern. Studien zeigen, dass das eine der effektivsten Lernstrategien überhaupt ist. Man nennt sie «freier Abruf». Dabei schließt man das Buch und versucht, das bereits Gelernte aus dem Gedächtnis abzurufen. Genau dieses erneute Erinnern hilft deinem Gehirn dabei, sich die Inhalte sehr gut einzuprägen.

Falls ein Elternteil dazu bereit ist, kannst du dich auch bei einem Spaziergang Vokabeln abfragen lassen – oder ihr nehmt die Lernziele mit und du schaust, was du bereits alles beantworten kannst.

Falls du etwas lernen musst, das du schlechter mit Bewegung kombinieren kannst, dann mach davor etwas Sport. Studien zeigen, dass auch das deine Leistung verbessert.

Vielleicht kannst du das sogar in der Schule einfließen lassen? Sprich doch mal mit deiner Lehrkraft darüber, ob du einige Aufgaben am Fensterbrett stehend erledigen darfst oder ob du ihr ein Zeichen geben kannst, wenn du nicht mehr stillsitzen kannst, damit du eine kurze Bewegungspause auf dem Schulhof oder im Flur einlegen darfst.



Impulsivität und die Fähigkeit, unter Druck zu lernen

Viele Menschen mit ADHS schieben das Lernen vor sich her und fangen erst auf den letzten Drücker damit an. Das hat viele Nachteile. Es hat aber auch einen Vorteil: Menschen mit ADHS sind meist richtig gut darin, unter Druck zu lernen. Dort, wo andere gestresst das Handtuch werfen, laufen sie zu Höchstform auf. Dann werden 50 Vokabeln am Abend vor der Prüfung in den Kopf gepresst oder später zwölfseitige Arbeiten an einem Tag und in einer Nacht geschrieben. Meist sind Menschen mit ADHS in diesen Stressphasen höchst konzentriert. Es gelingt ihnen dann, herauszufinden, was besonders wichtig ist und sie können mit wenig Aufwand ziemlich gute Ergebnisse erzielen. Manche sagen sogar, dass sie diesen Zeitdruck angenehm finden, weil sie sich dadurch so gut fokussieren können. Das ist eine wunderbare Fähigkeit!

Damit das aber eine Stärke von dir wird und keine Schwäche, ist es wichtig, eine kleine Unterscheidung zu treffen:

«Ich kann unter Druck lernen» ist eine Stärke, eine Fähigkeit.

«Ich kann nur unter Druck lernen» ist hingegen eine Schwäche und etwas, das dich einschränkt.

Schauen wir uns diesen Unterschied etwas genauer an. Wenn du glaubst, dass du nur unter Druck lernen kannst, dann machst du dich abhängig davon. Du brauchst dann in deinem ganzen Leben immer eine Chefin oder einen Chef, der quasi mit der Peitsche hinter dir steht, dich kontrolliert und stresst, weil du dich selbst nicht motivieren kannst. Und: Du hast das Gefühl, dass Arbeiten immer mit Druck verbunden ist. Zudem kann es dir passieren, dass der Druck zu spät auftaucht und dir die Zeit dann nicht mehr reicht. Das passiert vor allem dann, wenn man plötzlich größere Arbeiten schreiben oder für umfangreiche Prüfungen lernen muss – beispielsweise, um die Lehre oder das Studium abzuschließen. Unter Druck lernen zu können ist dann eine Fähigkeit, wenn du selbst entscheiden kannst, ob und wann du sie einsetzt.

Wir erleben oft folgendes: Kinder mit ADHS möchten alles auf den letzten Drücker machen und die Eltern stressen sie ständig, dass sie mit allem früher anfangen sollen. Wenn das bei euch auch so ist, dann versucht doch mal folgendes:

Entscheide dich ganz bewusst für oder gegen den Druck

Bring die Fächer, für die du auf Prüfungen lernen musst, in eine Reihenfolge von «das ist mir wichtig» bis «dieses Fach finde ich ziemlich sinnlos und ätzend». Anna hat sich beispielsweise folgendes dazu überlegt: «Englisch ist mir sehr wichtig. Ich möchte diese Sprache gut können und das geht nur, wenn ich nicht immer auf den letzten Drücker lerne. Wenn ich mir die Vokabeln und Grammatikregeln immer erst am Tag vor den Prüfungen in den Kopf drücke, sind sie einige Tage später schon wieder weg. Ich möchte Englisch dieses Halbjahr mal anders angehen und früher mit dem Lernen anfangen. ... Bei Natur, Mensch und Gesellschaft haben wir im Moment aber Themen, die mich nicht interessieren. Da mache ich bei den nächsten Prüfungen bewusst nur das Minimum und lerne erst im letzten Moment!»

Anna hat sich sogar entschieden, eine Netflixserie auf Englisch zu schauen und sich die deutschen Untertitel einblenden zu lassen – und hat sich dadurch in kurzer Zeit sehr verbessert. Und sie hat gemerkt, dass sie für Englisch tatsächlich lieber lernt, wenn sie nicht immer auf den Prüfungsdruck wartet und sich stattdessen motiviert, indem sie sich bewusst wird, wie wichtig ihr dieses Fach ist. Bei Natur, Mensch und Gesellschaft fand sie es hingegen sehr entlastend, dass ihre Eltern sich auf das Experiment eingelassen haben und ihr nicht mehr ständig damit in den Ohren lagen, dass sie früher anfangen soll. So ein bisschen bewusst eingesetzter Minimalismus hat ja auch etwas Befreiendes 😊.

Wie ist das bei dir? Bei welchem Fach möchtest du in den nächsten Prüfungen auf Druck und Minimalismus setzen? Und wo willst du etwas Neues ausprobieren und eher aus Freude und eigener Motivation lernen, weil dir das Fach wichtig ist?

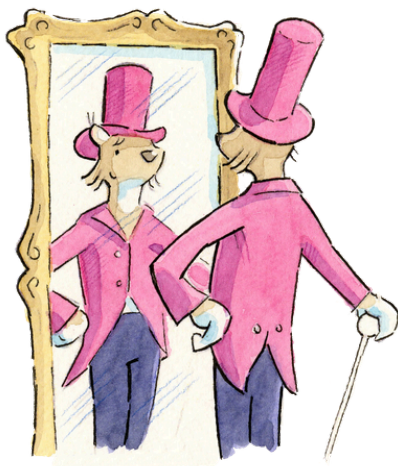
Schau nach einigen Wochen, wie sich das Experiment für dich angefühlt hat.

Impulsivität und Steh-auf-Mentalität

Bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS sehen wir oft eine spannende Kombination. Sie nehmen sich Misserfolg meist sehr zu Herzen und ärgern sich beispielsweise sehr, wenn sie in einem Spiel verlieren. Oder sie sind sehr enttäuscht, wenn sie auf eine Prüfung gelernt haben und dann doch eine schlechte Note zurückbekommen. Gleichzeitig haben sie aber oft auch die Fähigkeit, sich sehr schnell davon zu erholen. Vielleicht ist das der Grund, weshalb es so viele Menschen mit ADHS gibt, die ein eigenes Unternehmen aufbauen? Da erlebt man nämlich immer wieder Misserfolge. Den meisten Menschen ist das zu riskant. Sie machen lieber etwas, bei dem sie sich sicher sind, dass sie keine Fehler machen oder geben auf, wenn ein Projekt nicht sofort erfolgreich ist.

Wie ist das bei dir? Kannst du auch kurz und heftig enttäuscht sein und dir dann sagen: «Schwamm drüber! Jetzt versuche ich es halt gleich nochmal!»?

Ein Jugendlicher nannte das seine Rocky-Mentalität. Kennst du Rocky? Das ist eine Filmserie über einen Boxer, der oft zu Boden geht, aber immer wieder aufsteht und dadurch am Ende gewinnt, obwohl alle glauben, dass er keine Chance hat. Auch bei vielen Kindern mit ADHS lässt sich feststellen, dass sie ein echtes Kämpferherz haben. Bist du schon nach Niederlagen oder Misserfolgen einfach wieder aufgestanden und hast es nochmals versucht? Falls ja: Was hat dir dabei geholfen? Falls nicht: Dann ist dein Kämpferherz vielleicht noch etwas leise. Du kannst es aber wie einen Muskel trainieren!



Probiere dazu mal folgendes:

Aktiviere dein Kämpferherz

Die Fähigkeit, dort weiterzumachen, wo andere aufgeben und einmal mehr aufzustehen als hinzufallen, ist vielleicht die wichtigste Fähigkeit, um langfristig wichtige Ziele zu erreichen. Wie gut dir das gelingt, hängt davon ab, wie du mit dir selbst sprichst.

Kinder, die nach einem Misserfolg frustriert aufgeben und es nicht mehr versuchen, sagen oft sehr abwertende Dinge zu sich selbst. Beispielsweise:

- Du bist eh zu blöd!
- Ich kann das sowieso nicht!
- Ich bin ein Versager!
- Mich mag eh niemand!

Es ist normal, dass man ab und zu so etwas zu sich sagt. Aber du kannst dein Kämpferherz oder deine Rocky-Mentalität trainieren, indem du lernst, anders mit dir zu sprechen. Wie das geht? Indem du einen sehr wirksamen psychologischen Trick nutzt:

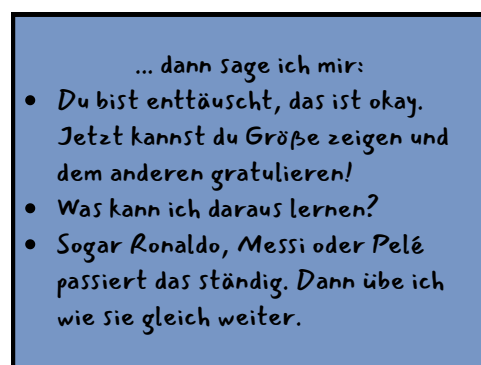
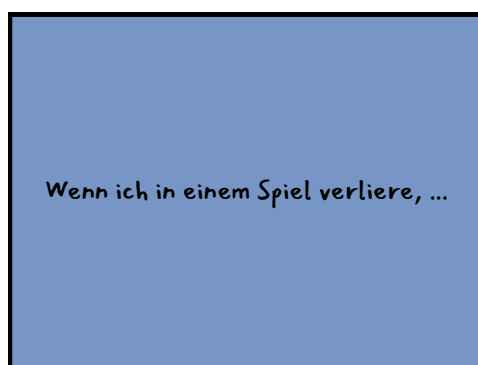
1. Schreibe auf einer Karteikarte eine schwierige Situation auf, die du in Zukunft noch besser meistern möchtest.
2. Schreibe auf die Rückseite einige Gedanken, die dir in dieser Situation helfen könnten.
3. Übe zuerst in der Vorstellung, indem du an diese Situation denkst und dann deine hilfreichen Gedanken wachrufst.

Falls dir keine hilfreichen Gedanken einfallen, kannst du auch überlegen, wie ein Vorbild von dir mit der Situation umgehen würde. Sehr viele bekannte Sportler, Musikerinnen, Autorinnen oder Unternehmer sind Meister darin, mit Fehlern und Niederlagen fertig zu werden. Oft konnten sie nur dadurch so gut werden.

Tobias, 10 Jahre und Fussballfan, hat beispielsweise mit der K.I. danach gesucht, was berühmte Fussballer zum Thema Fehler und Niederlagen sagen und die folgenden Zitate gefunden: Cristiano Ronaldo: „Ich sehe Niederlagen als Chance zu lernen und stärker zurückzukommen.“ Lionel Messi: „Man lernt viel mehr aus Niederlagen als aus Siegen.“ Pelé: „Erfolg ist kein Zufall – er kommt nach harter Arbeit und vielen Fehlern.“

Achtung: Es geht dabei nicht um positives Denken, bei dem man einfach so tut, als wäre alles super und einfach zu schaffen. Es geht eher darum, dass man weiß, dass Schwierigkeiten und Fehler dazugehören und man daraus lernen kann.

Und so könnten Karteikarten aussehen:



Wenn ich mir Mühe gegeben habe und trotzdem eine schlechte Note zurückbekomme, ...

- ... dann sage ich mir:
- Du darfst enttäuscht sein – und dich von deinen Freundinnen trösten lassen.
 - Meine Eltern stehen zu mir – wenn ich nach Hause komme, gibt es eine Umarmung und dann machen wir etwas Schönes.

Du kannst dein Kämpferherz in ganz vielen Situationen nutzen. Zum Beispiel auch dann, wenn du eine schwierige Aufgabe lösen musst. Vielleicht hast du Lust, dir dazu den folgenden Film anzuschauen?



Hyperfokus, die Fähigkeit, unter Druck zu arbeiten, Verträumtheit, die zu Kreativität werden kann oder eine Stehauf-Mentalität – das sind oft ganz spezielle Fähigkeiten, die wir bei vielen Kindern mit ADHS beobachten. Aber du hast natürlich noch ganz viele weitere Sonnenseiten. Hier findest du 35 Stärkekarten. Vielleicht können deine Eltern dir diese ausdrucken? Wenn ihr Lust habt, könnt ihr euch einige Wochen lang damit beschäftigen, sodass du deine Stärken immer besser kennenlernst und sie noch ausbauen kannst.

Erstelle ein Kartenset mit deinen Stärken

Lege die Karten vor dir aus und überlege gemeinsam mit deinen Eltern, welche dieser Stärken du bereits entwickelt hast. Könnt ihr euch an bestimmte Situationen erinnern, die dazu passen? Natürlich dürfen deine Eltern auch mitmachen und ihre Stärken suchen. Wenn du willst, kannst du drei Stapel bilden:

- Stärken, von denen du sicher bist, dass diese zu dir gehören und dich auszeichnen.
- Stärken, die du manchmal hast, die du aber noch ausbauen könntest.
- Stärken, die nicht so gut zu dir passen.



Spiele deine Stärken aus

Mit Stärkenkarten ist es wie mit Spielkarten: Man muss sie auch im richtigen Moment ausspielen, damit sie etwas nützen. Gehe die Karten immer mal wieder durch und überlege dir:

- Wie könnte ich diese Stärke noch besser nutzen? Wann ist der beste Moment dafür?
- Hilft sie mir vielleicht sogar dabei, mit einer Schwäche besser umzugehen?
- Finde ich eine neue Möglichkeit, wie ich diese Stärke heute nutzen könnte?

Trainiere deine Stärken

Nimm auch immer mal wieder Stapel 2 zur Hand. Welche dieser Stärken würde dir so viel nützen, dass es sinnvoll wäre, sie ein wenig zu trainieren? Und wie könntest du das anstellen? Gibt es vielleicht ein Vorbild, das dir dabei helfen könnte?

Ergänze dich mit anderen Menschen

Jeder Mensch bringt unterschiedliche Fähigkeiten mit und das ist gut so. Schau dir diesen Text an: Stefanie und Fabian können beide relativ gut schreiben, weshalb wir den Text verfasst haben. Wir sind aber beide ziemlich Nieten, wenn es darum geht, etwas hübsch zu gestalten. Deshalb hat Debora Hartmann aus unserem Team das übernommen. Und die Bilder? Die stammen aus der Feder von Marcus Wilke, unserem Illustrator.

Oft entsteht erst dann etwas Tolles, wenn mehrere Menschen ihre Fähigkeiten und Stärken zusammenbringen und sich gegenseitig unterstützen. Schau deshalb auch mal die Stärkenkarten durch, von denen du denkst, dass sie gar nicht zu dir passen. Frage dich: Wer ist darin besonders gut? Und wie könnte ich mit dieser Person zusammenarbeiten? Vielleicht müsst ihr für die Schule ein Plakat gestalten und jemand von euch kann gut Bilder im Internet suchen, jemand hat eine schöne Schrift und wieder jemand ist gut in Rechtschreibung? Vielleicht haben auch deine Eltern oder Geschwister ganz andere Talente und ihr könnt euch gegenseitig helfen?

Im Beruf sind meist nicht die Menschen besonders erfolgreich, die alles selbst machen und glauben, dass sie alles besser können. Meist erreichen die am meisten, die genau wissen, was sie besonders gut können und wo andere mehr zu bieten haben – und mit anderen zusammenarbeiten. Du musst also nicht alles können – es geht vielmehr darum, dass du dich gut kennst, weißt, was du kannst und wo du Hilfe gebrauchen könntest.



Unsere Buchtipps

