

Damit die Diagnose ADHS für Kinder nicht zum regelhaften Einstieg in eine oft jahrelange Medikation mit Psychopharmaka führt, ist es geboten, wirksame psychotherapeutische Angebote zu entwickeln. Ich stelle – am Beispiel der psychotherapeutischen Behandlung eines Grundschulkindes – die Freilegung der Selbsthilfekräfte eines Kindes durch seine Mutter dar. Die Mutter übt sich erfolgreich in Zurückhaltung, was die Steuerung des Kindes und ihren Förderungsenthusiasmus anbelangt, und sie kommt – aus einer Haltung langsam wachsender “Überlegenheit“ – zu neuen und Entscheidungen, die die Symptomatik des Kindes – ohne die Einnahme von Psychopharmaka – verschwinden lassen.

Mein Leben, wann beginnt das?

Was Nina nicht machen will, kann niemand von ihr erzwingen. Sie holt ihre Schulbücher nicht aus der Tasche, antwortet ihrer Lehrerin erst, wenn es ihr gefällt, und sie schreibt die Hausaufgaben nicht auf, weil sie lieber redet oder Quatsch mit den anderen macht. Wenn in der Klasse geprügelt wird, sie ist dabei.

Monster verfolgen sie schon seit dem Kleinkindalter. Wenn die hinter ihr her sind, weicht sie nicht von der Seite ihrer Mutter. Sie schläft dann unruhig und liegt vor Angst lange wach in ihrem Bett. Beim Streiten mit ihrer Mutter wird sie so erregt, dass ihr dabei die Luft wegbleibt. Unter Luftnot bekommt sie öfters panische Angst.

Mit ihrer Konzentrationsschwäche und ihrer Bewegungsunruhe kommt der Fachmann schnell zur Diagnose: ADHS. Aber was soll die Mutter nun tun? Gibt sie ihrem Kind die empfohlenen Psychopharmaka, damit es in der Schule besser aufpassen kann? Ihr größter Wunsch, eine gute Mutter zu sein, würde sich mit guten Schulleistungen erfüllen. Sie müsste nicht mehr zu den unangenehmen Gesprächen mit der Lehrerin und der Schulleiterin kommen, deren Meinungen über Nina meist schlecht sind. Oft fühlt sie sich nach diesen Gesprächen gedemütigt.

Mit Psychopharmaka würde sie nicht nur die schulische Konzentration von Nina verbessern können, sie versprechen auch, die Erregung von Kindern zu drosseln, sodass ihre Ängste und Atemnot abklingen würden. Die Medikamente könnten endlich wieder Ruhe in die Familie bringen.

Lässt sie sich dagegen auf die Fragen eines Psychotherapeuten ein, könnte sie auf schlechte Erfahrungen ihres Lebens stoßen, die sie dann mit der wieder belebten Erinnerung noch einmal belasten und beunruhigen würden.

Sie braucht Zeit. Gleich mit Medikamenten vorzugehen, das will Ninas Mutter auf keinen Fall. Sie macht sich ihre Entscheidung nicht leicht. Vielleicht gibt es ja noch andere Möglichkeiten, sich helfen zu lassen. Da Ninas Lehrerin offensichtlich eine schlechte Pädagogin ist, vermutet sie, dass Ninas Auffälligkeiten hier ihre Ursache haben könnten. Aus der Überzeugung, dass Nina in einem besseren Unterricht nicht mehr stören, sondern ihre Fähigkeiten zeigen und entwickeln würde, kritisiert Ninas Mutter offen ihre Unterrichtsmethoden. Sie macht der Lehrerin konkrete Verhaltensvorschläge, wie diesen: „Lassen Sie doch Nina in der Unterrichtsstunde im Stehen schreiben und hin und wieder etwas herumgehen, das mache ich zu Hause auch so, mit Erfolg!“ Doch mit diesen Verbesserungsvorschlägen erreicht sie nicht ihr Ziel, ganz im Gegenteil. Die Lehrerin fühlt sich in erster Linie angegriffen und verteidigt sich vehement. Sie hat in dem problematischen Lernverhalten von Nina die beste Verteidigungswaffe gegen die Angriffe ihrer Mutter zur Verfügung. Ihren Ärger auf die Mutter hält sie diplomatisch zurück, aber Nina zu verbessern und zu demütigen, das steht ihr frei. Sie fordert von Nina Anpassung und Einfügung in den normalen Unterrichtsverlauf und kontrolliert sie strenger als andere Kinder. Nina entwickelt Ängste vor der Schule und möchte oft zu Hause bleiben, was ihre Mutter gut verstehen kann. Sie muss zwar meistens trotzdem gehen, wird aber ziemlich oft vor dem normalen Unterrichtsende abgeholt. Nina kann nicht verstehen, was sich da zwischen den

Erwachsenen abspielt. Sie ist verwirrt und weiß nicht, wem sie folgen soll. In ihrer inneren Unausgeglichenheit ist sie kaum belastbar. Häufig stört sie den Unterricht und macht sich aggressiv Luft.

Weil sich nichts verbessert, reagiert Ninas Mutter gereizt, und weil sie immer mehr Anstrengungen unternimmt, verbessert sich Nina nicht.

Ninas Mutter ist nervlich ziemlich am Ende, und da sie oft gar nichts mehr geregelt bekommt, sucht sie schließlich doch einen Psychotherapeuten auf. Nun will sie mit seiner Hilfe bessere Lernbedingungen für Nina in der Schule durchsetzen. Sie braucht einen Mitstreiter, um ihren Hilfeplan doch noch zum Erfolg zu führen. Wenn Nina zufrieden in der Schule ist, wird es ihr automatisch auch besser gehen, glaubt sie.

Psychotherapien mit Eltern und ihren Kindern führen häufig zum deutlichen Abklingen der ADHS – Symptome, sodass Kinder keine Psychopharmaka nehmen müssen. Allerdings löst der Gedanke, die Probleme ohne chemische Substanzen lösen zu müssen, zu diesem Zeitpunkt Zweifel und Ängste bei ihren Eltern aus. Das Zusammenleben zwischen Eltern und Kind ist auf dieser Eskalationsstufe so schlimm geworden, dass sich jetzt alle Hoffnungen auf die Medikamente richten. Die Eltern sind der festen Meinung, dass sie alles ausprobiert haben. Nachdem sie viele Möglichkeiten ausgeschöpft haben, sind sie müde und verzweifelt geworden. Wenn sie nun bereit sind, ihrem Kind die verordneten Psychopharmaka auch tatsächlich zu geben, dann können sie das nur vor sich rechtfertigen, weil sie ganz sicher sind, keine andere Wahl mehr zu haben.

Das Angebot von Psychotherapie an Eltern stellt in dieser Situation daher eine besondere Herausforderung dar. Sie werden aufgefordert, sich noch einmal auf den Weg zu machen, das Zusammenleben in der Familie kritisch zu betrachten. Sie müssen wieder an ihre Veränderungsmöglichkeiten als Eltern zu glauben lernen. Sie müssen wieder das Risiko auf sich nehmen, nicht zu wissen, was ihnen diese erneuten Anstrengungen bringen könnten. Ihren Elternstolz, selbst die Weichen für ihr Kind stellen zu können, haben sie im Laufe der Zeit verloren. Nun gilt es, ihn wieder aufzubauen, doch wieder zu entscheiden und Verantwortung zu übernehmen.

Ninas Mutter allerdings zeigt mit ihrem Willen, die Lehrerin ihrer Tochter zu verändern, dass sie die Zügel noch nicht aus ihren Händen geben will. Doch ungewollt kränkt sie die Lehrerin ihres Kindes mit ihrem Engagement und verspielt somit ihre Möglichkeiten der Einflussnahme mittels eines konstruktiven Dialogs. Sie übergeht ihre Tochter, für die sie alles regeln will. Sie drängt sie an den Rand des Geschehens, ohne es selbst zu bemerken. Nina wird im Kampf zwischen der mehr und mehr unter Druck stehenden Lehrerin und ihrer angestrengt agierenden Mutter zur Figur, auf die es immer weniger ankommt, obwohl sich alles um sie dreht. Ihr „Fall“ sorgt für Wirbel und wird von fremden Kräften entschieden. Sie möchte aber von ihrer Mutter und ihrer Lehrerin anerkannt werden, ihre eigene Leistungsfähigkeit unter Beweis stellen und stolz auf sich selbst sein können.

Was also als pädagogisches Engagement der Lehrerin und Ninas Mutter zur Förderung des Kindes einst begann, hat sich unter der Hand zu einer unbewusst vollzogenen Entwertung, ja Demütigung des Kindes gewandelt. Nina steht in der Schule nicht nur im Zentrum der Aufmerksamkeit ihrer Klassenlehrerin, sondern zugleich auch unter der besonderen Obhut ihrer Großmutter, die ebenfalls Lehrerin an ihrer Schule ist und Nina in einem Hauptfach unterrichtet. Selbst ihre geringsten Leistungsschwankungen oder Verhaltensbesonderheiten stehen unter Beobachtung. Nina ist bemüht, sich auf alle emotionalen Zustände der Erwachsenen einzustellen und vernachlässigt mehr und mehr ihre eigenen Kriterien für ein angemessenes Handeln. Aus ihrer wachsenden Orientierungslosigkeit entstehen Zustände inneren Chaos, in denen Ängste die Oberhand gewinnen. Zugleich werden Ruhe, Überlegenheit und Konzentration von ihr gefordert.

Bei diesem pädagogischen Großaufgebot der Erwachsenen für das Kind wird sein Handlungsraum immer kleiner. Deren Absprachen, Kontrollen und Hilfsangebote treiben Nina immer tiefer in eine Sackgasse. Jede ihrer Regungen wird sofort von drei hochsensiblen Erwachsenen wahrgenommen, kommentiert, bewertet und meistens in eine neue Richtung gelenkt. Dem kann sich Nina nicht ohne existenzielle Gefahr für ihr Leben

entziehen. Ein Sich-Wegwenden von Erwachsenen konnte sie sich in ihrer Familie noch nie erlauben. Ihre Eltern lebten in einer jahrelangen Dauerkrise, die von wechselseitigen Abhängigkeiten in Form sexueller Anziehung und Abstoßung gekennzeichnet war. Nina musste alles mitkriegen, um vom Zusammenbruch der Familie wenigstens nicht überrascht zu werden. Nina hat tief verinnerlicht, dass ihr keine Geste, kein Blick und keine Handlung bedeutsamer Erwachsener verloren gehen dürfen. Das hatte schon ihre Mutter, deren Mutter, also ihre Lehrerin in einem Schulfach, mit einem gewalttätigen Alkoholiker verheiratet gewesen war, ganz ähnlich erlebt. Die Schreckenserfahrungen aus den Kindheiten von Mutter und Tochter sind jetzt zwar beendet, doch geblieben ist Ninas sich selbst vergessende Ausrichtung auf die Regungen und Bedürfnisse der Erwachsenen. Auch die tief verwurzelte Überzeugung von Ninas Mutter, ihrer Tochter ihr eigenes Schicksal nur mittels eines perfekten Unterstützungssystems ersparen zu können, kommt aus ihrer Vergangenheit, die sie auf diese Art bewältigen möchte. In vertrauter Allianz mit ihrer Mutter, die auf diese Art und Weise auch ihren seelischen Ballast loswerden will, erstickt sie die Selbsthilfekräfte ihrer Tochter.

Nina befindet sich also in einem Beziehungskäfig, den die Erwachsenen vielleicht als golden bezeichnen würden. Für Nina jedoch ist er klein und bedrohlich. Sie stößt sich bei jeder autonomen Bewegung ihren Kopf an den Stäben. Ihre Unruhe hat etwas von einem Tiger im Zoo, der nur noch manchmal ahnt, was Freiheit heißt.

Die Manipulation des Kindes mit Psychopharmaka würde die Aufdeckung und Nutzbarmachung dieser Zusammenhänge verhindern. Zum Glück scheint Ninas Mutter das zu ahnen, sodass sie den schweren Weg der psychotherapeutischen Aufarbeitung wählt. Sie lässt sich darauf ein, die gefängnisähnlichen Bedingungen im Leben ihrer Tochter zu sehen. Da sie ihr eigenes Leben als Kind von streitenden, bei Alkoholmissbrauch und Trennungskämpfen haltlosen Eltern oft selbst als Käfig erlebt hatte, fällt ihr das Erkennen der Zwänge im Leben ihrer Tochter besonders schwer. Doch sie kämpft sich zu schmerzhaften Einsichten durch und gewinnt damit an Klarheit und Stärke in der Beziehung zu Nina. Sie erarbeitet sich eine neue Haltung gegenüber Ninas Vater und wartet nicht länger bloß auf seine Beteiligung an der Fürsorge für Nina, fordert sie vielmehr von ihm ein. Diese Veränderungen ihrer Mutter erlebt Nina als den tatkräftigen Aufbruch ihrer Mutter aus einer Haltung der Ohnmacht. Damit leitet die Mutter eine innere Umstrukturierung im Aufmerksamkeitsmuster von Nina ein. Nina erlebt, dass ihre Mutter in ihrer Mutterrolle authentisch handelt, ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigt, und sie auch erfüllt sehen möchte. Folglich kann Nina endlich beginnen, ihre Aufmerksamkeit von der Mutter (und zugleich von den anderen beiden wichtigen Bezugspersonen) abzuziehen und stattdessen aufmerksamer ihre Interessen und Bedürfnisse zu verfolgen. Schließlich beantragt ihre Mutter die Umschulung von Nina, sodass sie mit Nachbarskindern in die Schule fahren kann, und sie ihre Großmutter als Großmutter und nicht mehr als Lehrerin erlebt. Niemand käme jetzt noch auf die Idee, Nina Psychopharmaka zu geben.

Was ist in den therapeutischen Gesprächen, aber vor allem außerhalb von ihnen passiert? Ninas seit frühester Kindheit fortgeschriebenes Aufmerksamkeitsmuster ruhte auf zwei stabilen Säulen. Es hatte sich auf die Signale bedeutsamer Erwachsener, die es anregten und aktivierten, eingestellt. Es war auf ihre Responder angewiesen, die es in gewohnter Weise bestätigten. Die Signale kamen aus – steuernd und reglementierend helfen wollenden - Impulsen und Handlungen dieser Erwachsenen. Ihre Responder kamen aus Impulsen und Handlungen, mit denen sie Nina Anerkennung, Freude und Zuneigung für die Verhaltensregungen zukommen ließen, durch welche sie ihre eigenen Impulse bestätigt und anerkannt sahen. Bedrängt von ihren unbewussten Ängsten und Abhängigkeiten begrenzten sich Ninas Mutter und ihre Großmutter in ihren möglichen Hilfeentwürfen für Nina selbst: Den Glauben an die Selbsthilfekräfte in dem Kind hatten sie verloren. Ihrem Kind Schritte zur Mitverantwortung und – da wo es sinnvoll war – auch zur Eigenverantwortung abzuverlangen, dazu sah sich ihre Mutter aufgrund ihres rasanten Kräfteverbrauchs mehr und mehr gezwungen.

Sie kam dann wie von selbst zu anderen Signalen: In den Bereichen Schule und Mithilfe im Haushalt ließ die Mutter in ihren Anstrengungen nach, steuernd zu helfen und zu kontrollieren; dagegen begann sie, mit Ideen zu mehr "Hilfe zur Selbsthilfe" zu experimentieren und Nina mehr Entscheidungsraum einzuräumen. Ihre Responder auf Ninas Verhalten bemaßen sich von nun an an den Verhaltensregungen ihrer Tochter, die ihre Signale - "Hilfe zur Selbsthilfe" - erkannten und ihnen zu folgen versuchten.

Die Umschulung ihrer Tochter zeigt die innere Veränderung der Mutter im Hinblick auf ihre Signale und Responder deutlich: Die neue Umgebung verlangt Nina ein Höchstmaß von Selbsthilfe ab. Dieses Risiko geht die Mutter aus einer veränderten Motivationslage – die nun an neuen Signalen und Respondern orientiert ist – ein. Ihr entschieden neuer Responder lautet nun: Vertrauen. „Wenn ich Nina vertraue, dann wird sie mir mein in sie gesetztes Vertrauen mit mehr Eigenverantwortlichkeit danken. Davon“, sagt sich die Mutter, „kann ich in Anbetracht meines geplanten Wiedereinstiegs ins Berufsleben profitieren.“

Mit einer wesentlichen Voraussetzung lässt sich der Weg ohne Psychopharmaka zu den Ressourcen von "Hilfe zur Selbsthilfe" bei Kindern mit der Diagnose ADHS zumeist erfolgreich gehen. Die Eltern der Kinder müssen die Therapie mit dem ehrlichen Zweifel beginnen: „Medikamente können doch nicht alles sein“.

Auf der Seite der Kinder können Therapeuten davon ausgehen, dass jedem Kind seine Entwicklung von Selbstverantwortlichkeit sehr am Herzen liegt. Es droht ihm der Verlust seiner Würde, wenn es „medikamentenabhängig“ ist. Es wird den Therapeuten in seinem Bemühen, seine Selbsthilfekräfte freizulegen, nach bestem Vermögen unterstützen.

Dr. Lars Kuntzag
Kinder- und Jugendpsychotherapie
Psychotherapie
Alte Marktstr. 4
31785 Hameln
Tel.: 05151 26574