Vortrag vom 28.10.2004
Frauengemeinschaft und Schule Gebenstorf

POS / ADS
Sinnvoller Umgang damit im Kindes- und Erwachsenenalter

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Die Diagnose des POS, war bis vor kurzem hoch verpönt, heute ist sie in einem neuen Gewand, unter einem neuen Nahmen, ADS, ins Zentrum aller Aufmerksamkeit gerückt. Früher glaubte man die Störung wachse sich aus, sei nur eine Hirnreifungsstörung. Heute weiss man, das auch im Erwachsenenalter noch eine gewisse unterschiedliche Hirnfunktion vorliegt im Vergleich zu anderen, sog. Normalen, durchschnittlichen Hirnfunktionen. Was sind die Unterschiede und wie wirken sie sich auf das Leben aus?

II. Die leichte Ablenkbarkeit oder Aufmerksamkeitsstörungen

- Als Kinder können Menschen mit einem ADS dank ihrer schnellen Auffassungsgabe und Intelligenz ohne Probleme erfolgreich durch die Schule kommen.
- Als Erwachsene erfordert ein Studium eine längerfristige Aufmerksamkeit als dies in der Schule der Fall war, sie müssen Sitzleder entwickeln, sich immer wieder neu motivieren um dranbleiben zu können. Sie haben es also schwerer als andere Studenten, da sie besondere Energie für ihre Motivation aufbringen müssen.
- Sie müssen zuerst die innere Motivation finden, alle ablenkenden eigenen Gefühlsinhalte auf die Seite schieben können um sich dann an den Lernstoff zu machen.
- Die Ablenkbarkeit kommt also sehr stark auch von der inneren emotionalen Erlebniswelt und nicht nur von aussen.
- Ritalin, aber auch Konzentrationsübungen, regelmässige Rituale und Sport können bei der eigenen Zentrierung behilflich sein, die immer wieder von neuem gefunden werden muss.

https://adhs.expert

III. Die hohe Sensibilität als Hindernis

- Die hohe Sensibilität, die den meisten POS/ADS Kindern eigen ist, kann beim Vorwärtskommen in unserer Ellbogen-Wettbewerbsgesellschaft ein grosses Hindernis, um nicht zu sagen Handicap sein.
- Gibt es emotionale Spannungen im Umfeld, muss sich die Person zuerst mit diesen befassen, bevor sie auf ihrem Karriereweg weitergehen kann.
- Werden die Hindernisse im Umfeld aggressiv entgegen gestellt, muss die Person sich zurückziehen, weil sie sich allzu schnell verletzt fühlt und dies nicht aushält.
- Wird sie zu sehr verletzt, kann sie mit unerwarteter Aggression sich selbst schützen, was Erstaunen und Unverständnis im Umfeld auslöst und sicher keine Beförderung zur Folge hat.

IV Die schlechte Impulskontrolle

- POS-Kinder als Erwachsene haben häufig ein leicht aufschaukelbares emotionales System, das schnell ein emotionales Unwetter entstehen lässt.
- Tritt diese hoch emotionale Situation ein, so haben sie Mühe die Emotionen unter Kontrolle zu behalte, das Fass droht leicht zu überlaufen, der Impuls bricht durch.
- Männer gehen in diesem Augenblick aggressiv auf ihr Umfeld los, Frauen eher auf sich selbst in dem sie sich z.B. schneiden oder sonst etwas antun, alles um die schwer auszuhaltenden Emotionen zu einer Abfuhr zu bringen.

V POS und Erziehung

- Da der Mensch in einem sozialen Umfeld aufwächst und eine ständige Interaktion zwischen verändertem Gehirn des Betroffenen und seiner ihm erziehenden Umwelt besteht, spielt die Erziehung eine wichtige Rolle bei der Entwicklung eines POS-Kindes im Erwachsenenalter.
- Eine sture, strenge aggressive Erziehung macht aus POS-Kindern eher delinquente Erwachsene.
- Eine ängstlich strenge exakte, auf Korrektheit ausgerichtete Erziehung macht im Erwachsenenalter eher eine Angststörung und Depressionen.

https://adhs.expert

- Eine hochemotionale, ängstlich liebevolle, viel redende und erklärende Erziehung führt im Erwachsenenalter eher zu einer Schizophrenie.
- Eine flexible, tolerante Erziehung mit klaren nicht rigiden Richtlinien führt zu einem gesunden, kreativen, unternehmerischen Erwachsenen, eventuell auch zu einem Genie.

Abschlussbemerkung:

Das POS im Erwachsenenalter ist eine interessante kognitive Normvariante. Man sollte es nicht allzu sehr pathologisieren, sondern eher lernen mit seinen Eigenheiten umzugehen. Regelmässiger Sport, Meditieren, Musizieren, autogenes Training oder andere Konzentrationsübungen sind dabei genauso hilfreich wie Ritalin und weniger schädlich.

https://adhs.expert