

Prokrastination (Aufschiebeverhalten):

Prokrastination bei Kindern mit ADHS ist **keine eigenständige Komorbidität** im medizinischen Sinn, sondern ein häufiges Begleitphänomen, das eng mit den Kernsymptomen von ADHS zusammenhängt. Dennoch kann es erhebliche Auswirkungen auf Schule, Familie und Selbstwertgefühl haben.

Häufigkeit:

Kinder und Jugendliche mit ADHS zeigen deutlich häufiger chronisches Aufschiebeverhalten als Gleichaltrige ohne ADHS. Besonders ausgeprägt ist dies bei Aufgaben, die:

- längere Konzentration erfordern,
- wenig unmittelbare Belohnung bieten,
- mehrere Arbeitsschritte umfassen,
- Organisation und Planung verlangen,
- Als langweilig oder schwierig empfunden werden.

Die Forschung sieht Prokrastination bei ADHS vor allem als Folge von Defiziten der sogenannten Exekutivfunktionen.

Warum tritt Prokrastination bei ADHS auf?

Mehrere typische ADHS- Merkmale begünstigen Aufschiebeverhalten:

1. Schwierigkeiten mit den Exekutivfunktionen

Hierzu zählen:

- Planung
- Priorisierung
- Arbeitsgedächtnis
- Selbstorganisation
- Zeitmanagement

Kinder wissen oft, was sie tun sollen, haben aber Schwierigkeiten, den Handlungsbeginn einzuleiten.

2. Zeitblindheit

Viele Kinder mit ADHS haben ein verändertes Zeitempfinden. Zukünftige Konsequenzen erscheinen weniger bedeutsam als unmittelbare Reize.

Beispiel:

Hausaufgabe bis Freitag > wirkt weit entfernt,

Computerspiel jetzt > sofort interessant.

3. Motivationsregulation

ADHS wird zunehmend als Störung der Motivationssteuerung verstanden. Aufgaben ohne unmittelbare Belohnung erzeugen oft zu wenig Aktivierung, um ins Handeln zu kommen.

4. Emotionale Faktoren

Aufschieben kann auch der Vermeidung dienen:

- Angst vor Fehlern
- Überforderung
- Frustration
- negative Schulerfahrungen

Insbesondere Kinder mit wiederholten Misserfolgserlebnissen entwickeln häufig Vermeidungsverhalten.

Häufige komorbide Störungen, die Prokrastination verstärken können:

Bei ADHS treten oft weitere Störungen auf, die Aufschiebeverhalten zusätzlich fördern:

Komorbide Störung	Einfluss auf Prokrastination
Angststörung	Vermeidung belastender Aufgaben
Depression	Antriebsmangel, Hoffnungslosigkeit
Lernstörungen	Aufgaben werden als besonders schwierig erlebt
oppositionelle Verhaltensstörung	Widerstand gegen Anforderungen
Autismus- Spektrum- Störung	Schwierigkeiten mit Flexibilität und Aufgabenwechsel

Woran erkennt man problematische Prokrastination?

Typische Anzeichen:

- Hausaufgaben werden immer wieder verschoben
- das Kind beginnt Aufgaben erst nach mehrfacher Erinnerung
- Projekte werden erst kurz vor Abgabefrist erledigt
- es wird viel Zeit mit Vorbereitungen verbracht, ohne tatsächlich anzufangen
- das Kind wirkt beschäftigt, kommt aber kaum voran
- es entstehen regelmäßig Konflikte um schulische Anforderungen

Folgen:

Langfristig kann ausgeprägte Prokrastination zu:

- schlechtere schulische Leistungen,
- erhöhtem Stress,
- familiären Konflikten,
- geringem Selbstwertgefühl, verstärkten Angst- oder Depressionssymptomen

führen.

Viele Kinder entwickeln mit der Zeit die Überzeugung: „Ich bin faul“ oder „Ich schaffe das sowieso nicht“, obwohl die Ursache häufig in neuropsychologischen Schwierigkeiten liegt.

Was hilft?

Die wirksamsten Ansätze kombinieren mehrere Strategien:

1. Strukturierung

- große Aufgaben in kleine Schritte zerlegen
- klare Startpunkte definieren
- Checklisten verwenden

2. Externe Hilfen

- Timer
- visuelle Zeitpläne
- Erinnerungen
- feste Routinen

3. sofortige Belohnungen

Anstatt nur das Endergebnis zu belohnen:

- Beginn der Aufgabe verstärken
- Zwischenschritte anerkennen

4. ADHS- Behandlung

Eine angemessene Behandlung der ADHS (z.B. Verhaltenstherapie, Elterntraining und ggf. Medikamente) verbessert häufig auch die Fähigkeit, Aufgaben rechtzeitig zu beginnen und abzuschließen.

5. Emotionale Unterstützung

Wichtig ist die Unterscheidung zwischen:

- „will nicht“
- und „kann momentan nicht gut anfangen“

Bei vielen Kindern mit ADHS liegt das Problem eher in der Selbststeuerung als in mangelnder Motivation.

Fazit:

Prokrastination ist bei Kindern mit ADHS sehr häufig und wird vor allem durch Schwierigkeiten der Exekutivfunktionen, Zeitwahrnehmung und Motivationsregulation erklärt. Sie ist keine offizielle Komorbidität, tritt aber oft zusammen mit komorbiden Störungen, wie Angststörungen, Depressionen, oder Lernstörungen auf. Eine frühe Unterstützung kann verhindern, dass sich Aufschiebeverhalten zu einem chronischen Muster entwickelt.