



## Anpassungsfähigkeit und Anpassungsstörungen in Kindheit, Jugend und Adoleszenz

### **Anpassungsfähigkeit**

Anpassungsarbeit wird ständig im Alltag erbracht und geleistet. Sei es, das Aufstehen am Morgen, sich für die Schule oder die Ausbildung bereitzumachen, in der Schule mitzumachen oder seine Hausaufgaben und Pflichten zu erledigen. Das sind alles Tätigkeiten, die eine mehr oder mindere Anpassung an Erfordernisse benötigen.

Anpassungsfähigkeit ist Grundlage für Gesundheit und für aus ihr erwachsender Potentiale, wie optimale Lernfähigkeit und sich hieran anbindende Entwicklungsfähigkeit.

Gute Anpassungsfähigkeit setzt eine effektive und reibungslose Zusammenarbeit von vernetzten Funktionssystemen auf der psychischen und Organebene voraus, die ihre Steuerzentrale im Gehirn haben und deren Funktionszustand sich auf den gesamten Organismus und die Psyche auswirkt. Und Anpassungsfähigkeit benötigt auch eine ihr dienende Einstellung, Haltung sowie Handlungsbereitschaft und Handlungsweise zum Leben. Somit ist ein solider Funktionszustand dieser Systeme sowie eine gut verfügbare Antriebs- und Motivationsfähigkeit, auf möglichst hohem Energieniveau, Voraussetzung für adäquate Anpassungen im Leben und Grundlage für eine harmonische Balance des Gesamtsystems Mensch und für seine Gesundheit.

Anpassungen erfordern die Erbringung von Arbeit. Für die Erbringung von Arbeit ist Energie unverzichtbar. Die Menge, der für diese Arbeit verfügbaren Energie eines Menschen stellt somit die Basis seiner Gesundheit und zeitgleich den kleinsten gemeinsamen Nenner für eine optimale Funktionsfähigkeit seiner vernetzten Systeme dar. Fehlt es an dieser Energie, werden alle vernetzten und zu versorgenden Systeme in ihrem Zustand und ihrer Funktion beeinträchtigt. Wenn sich zu dem, Kompensationsfähigkeit und Kompensationsleistungen erschöpfen, kommt es zu erheblichen Dysbalancen sowie zu Ausfällen, das ganze System Mensch betreffend und in deren Folge zum Ausbruch von Krankheiten.

Ganz simpel könnte es so ausdrückt werden: Ein Auto kann, auch wenn es noch so gut und schön ausgestattet ist, ohne Kraftstoff nicht fahren und ein Mensch mit wenig Energie bringt keine ausreichenden PS zu Wege, um gut durchs Leben zu kommen. Die Qualität seiner Gesundheit und seines Lebens hängen vom Zustand und der Menge seiner verfügbaren Energie für Körper, Geist und Seele ab. Verfügbare Energie und Gesundheit gehen Hand in Hand, denn Gesundheit kann nur unter Aufbietung ausreichender Mengen an Energie aufrecht erhalten werden.

### **Anpassung ist eine zu verrichtende Arbeit**

Anpassungsleistungen von Körper, Psyche und Geist sind ohne die Erbringung von Arbeit nicht möglich. Aber was ist Arbeit? Arbeit ist im Grunde alles, was der Mensch verrichtet, um sein

Geld zu verdienen und seinen Alltag möglichst angenehm einzurichten. Um sich und seine Familie zu ernähren und voran zu bringen sowie, sich zu erholen und Energie aufzutanken. Mit dieser aufgetankten Energie verdient er wiederum seinen Unterhalt und stellt sicher, dass er gesund und für seine Familie verfügbar bleiben kann. Wenn dies alles erfüllend ist und zudem froh macht, dann darf sich ein solcher Mensch glücklich schätzen. Egal, wie alt eine Person ist und welche Art von Arbeit sie verrichtet, sie benötigt dazu immer eine ausreichende Menge verfügbarer Energie, um diese tun zu können. Und es spielt keine Rolle, ob diese Arbeit am Arbeitsplatz, an der Universität, am Ausbildungsplatz, in der Schule oder der Familie verrichtet bzw. geleistet wird.

In der Physik wird Arbeit etwas anders definiert, was aber in keinerlei Gegensatz zu dem steht, was über die Verrichtung von Arbeit durch Menschen gerade festgestellt wurde.

### Exkurs: Physik - Energie und Arbeit:

*Für Fachleute und Leser, die es wissen wollen.*

Unter **Arbeit**  $W$  versteht man das Produkt aus der aufgewandten Kraft  $F_s$  in Wegrichtung und der zurück gelegten Wegstrecke  $s$ :

$$W = F_s s$$

Die Internationale Einheit der Arbeit  $[W]$  ist = 1 Joule.

1 Joule = 1 Newtonmeter (Nm) = 1 Wattsekunde (Ws).

Die Internationale Einheit der Energie ist: 1 Joule  $[J]$  = 1 Wattsekunde  $[Ws]$  = 1 Newtonmeter  $[1 N m]$  =  $1 V A s = 1 kg m^2 s^{-2}$ .

Das bedeutet, Kraft ist erforderlich, um etwas in Wegrichtung in Bewegung zu bringen und auf diesem zu halten und je länger der Weg, um so mehr Kraft wird gebraucht. Die Begriffe Arbeit und Energie können in der Physik synonym angewandt werden. Und Energie kommt nicht aus dem nichts. Laut Energieerhaltungssatz kann eine Energieform immer nur in eine andere Energieform umgewandelt werden. **Energie, die zur Verrichtung von Arbeit benötigt wird ist eine bereits gespeicherte Energie, die dann entsteht, wenn zuvor bereits Arbeit verrichtet worden ist und die zeitgleich die Voraussetzung dafür ist, Arbeit verrichten zu können.** So wird beispielsweise Beschleunigungsarbeit zu Bewegungsenergie. Das kennen wir gut vom Auto. Quelle: Horst Kuschling, Taschenbuch der Physik, Carl Hanser Verlag GmbH & Co., ISBN 3446410287

### **Anpassungsstörungen und Energiedefizite**

Kinder, Jugendliche und Adoleszenten sind in den letzten Jahren zunehmend mehr in ihren Anpassungsfähigkeiten eingeschränkt, was sich in einer Verschlechterung der Lern- und Entwicklungsfähigkeit sowie des Verhaltens und der Sozialkompetenz ausdrückt. Dieser Prozess setzte vor etwa zehn Jahren schleichend ein und inzwischen bestimmt er den schulischen, wie familiären Alltag der Betroffenen.

Eine Zunahme an ADS/ ADHS und seinen Komorbiditäten, wie Lese- und Rechtschreibstörung und Rechenstörung, lässt sich nicht mehr übersehen und vermittelt zudem den trügerischen Eindruck von Normalität, weil immer mehr Kinder und Jugendliche davon betroffen sind. Ebenso wenig lässt sich eine Zunahme an Aggressivität, Mobbing, Selbstverletzungen,

Depressionen und suizidalen Gedanken sowie Handlungen übersehen. Diese bringt derzeit sowohl familiäre Systeme, wie auch Institutionen, wie Schule und Helfersysteme, wie Jugendämter, aber auch die Kinder- und Jugendpsychiatrie an ihre Leistungsgrenzen und Möglichkeiten. Und auch hier sollte nicht der Fehler gemacht werden, sich an diese Veränderungen zu gewöhnen und von Normalität auszugehen, nur weil immer mehr Kinder und Jugendliche derartige Auffälligkeiten aufweisen. Es handelt sich nicht um Trends und Mode, sondern um starke und wesentliche Veränderungen und Herausforderungen, die ihre Ursachen und ihre Auswirkungen haben und für die sinnvolle und nutzbringende Lösungen erforderlich sind.

Lernfähigkeit lässt sich in der kinder- und jugendpsychiatrischen Diagnostik gut mit dem Lernquotienten im AID (Adaptive Intelligenz Diagnostik) testen, auch wenn die Testung des Lernquotienten im AID2, im Vergleich zum AID1, keine Standarduntersuchung mehr darstellt.

Der Lernquotient gibt darüber Auskunft, wie effizient aufgefasstes Wissen, was zu Intelligenz angereichert ist, angewandt und umgesetzt wird und somit nutzbringend in Lernerfahrung und Entwicklung investiert wird. Aufgefasstes, aber in der Anwendung nicht umsetzbares Wissen bedeutet, unzureichende Lernfähigkeit und somit, auch bei guter und hoher Intelligenz, eingeschränkte Entwicklung. Es stellt ein Treten auf der Stelle oder ein Laufen im Kreis dar, ohne dass sich zu erwartende Resultate einstellen. Dies betrifft sowohl das Lernen von Schulstoff, wie auch das Lernen im sozialen Alltag und sich hieran anbindende Kompetenzen. Eltern, die jeden Tag immer wieder die gleichen Ansagen machen müssen, weil ihr Kind ganz normale Dinge nicht umsetzen oder anwenden kann oder diese schnell vergisst oder vermeidet, und die wissen, dass es keine Frage der Intelligenz ihres Kindes ist, können, ebenso wie Lehrer, die im Lernstoff mit ihren Schülern trotz ausreichender Wiederholungen nicht voran kommen, ein Lied davon singen. Gemäß dem Motto: „Und täglich grüßt das Murmeltier.“ Sie drehen sich in einem Karussell mit Endlosschleife, das ermüdend und frustrierend ist und reichlich für Konfliktstoff sorgt, da in diesem Kontext auch die Herausforderungen an die Bezugspersonen wachsen, die deren Anpassungsenergie kosten und diese zunehmend erschöpfen.

Der Lernquotient erlaubt, über die Feststellung von Lerneffizienz, eine Aussage über den Zustand der dafür verfügbaren oder fehlenden Anpassungs- und Energiereserven zu machen, ohne die Lernen nicht möglich ist. Gemessen wird der Lernquotient (LQ) in Prozent (%).

In den letzten Jahren wurden in der hiesigen Praxis zunehmend Lernquotienten gemessen, die unter 30% bzw. nur bei 18,5% oder 5,5% und sogar darunter lagen.

In der Konsequenz bedeutet dies, dass die ansteigend niedrigeren Lernquotienten, aufgrund geringerer Anpassungsreserven, eine Zunahme an Erschöpfungszuständen bei Kindern und Jugendlichen markieren. Diese sind je nach Ausmaß durchaus mit einem Burn out Zustand bzw. einem Erschöpfungszustand des Erwachsenen vergleichbar, auch wenn sich die Symptomatik, aufgrund entwicklungsphysiologischer und - psychologischer Merkmale anders präsentiert.

In diesem Kontext drängen sich mindestens zwei wesentliche Fragen auf. Was verursacht den zugrunde liegenden Energiemangel? Wie kann dieser behoben werden?

Die Beantwortung dieser Fragen ist recht komplex, wenn auch nicht so kompliziert, bedarf aber eines nicht alltäglichen Denk- und Handlungsansatzes.

Die Antwort auf die erste Frage, was den zugrunde liegenden Energiemangel verursacht, lautet: Stress. Genauer gesagt, die Zunahme an Stress. Wobei Stress in diesem Kontext genau definiert ist und die Auswirkungen notwendiger Stressreaktionen auf physischer, wie auch psychischer Ebene meint, die durch stressauslösende Faktoren verursacht werden. Dabei erfolgt die Stressbeantwortung auf verschiedensten Körper- und Organebenen. Sie dient der Stresskompensation und -bewältigung und verbraucht sehr viel Energie. Auf der zellularen Ebene kommen biochemische Prozesse in Gang, bei denen, die zur Energiegewinnung vorrätigen und bereit gestellten Substanzen in hohem Maße verbraucht werden und sich erschöpfen. Zudem fallen Stoffe an, die toxische Wirkungen aufweisen und dadurch, wiederum selbst stressauslösend wirksam sind, besonders dann, wenn sie in hohen Mengen vorliegen. Wenn, in diesem Kreislauf der Nachschub an notwendigen Energie liefernden Substanzen unzureichend ist, entwickeln sich zunehmend Energiemangel und schwerwiegende Erschöpfungszustände.

Als typische und bekannte Stressverursacher gelten:

- Krankheiten, akute, wie chronische
- Entzündungen, akute, wie chronische
- physische Belastungen, Überforderungen und Traumatisierungen, akute, wie chronische
- psychische Belastungen, Überforderungen und Traumatisierungen, akute, wie chronische
- Umweltbelastungen einschließlich visueller und auditiver Reizüberflutungen, Reizüberflutungen durch digitale Medien und deren fragwürdige Inhalte sowie durch ein beschleunigtes Tempo und einen erhöhten Druck im Alltag und Belastungen durch Industriestrahlung, Chemikalien, Schwermetalle, Toxine und Krankheitserreger aus der Umwelt, akute, wie chronische.

Die Antwort auf die zweite Frage, wie ein entstandener Energiemangel behoben werden kann, lautet: einem Energiemangel kann mit entsprechenden Therapien, mit dem Ziel einer Verbesserung der Energiebilanz, auf verschiedenen Ebenen entgegen getreten werden. Dabei ist es möglich, die Energiebilanz deutlich zu bessern, so dass sich Krankheitssymptome und Krankheiten zurück bilden können. In diesem Kontext, sind die Art der Stressursachen und die zugrunde liegenden Erkrankungen oder Belastungen sowie bereits entstandene Einschränkungen und Schäden, die den Behandlungserfolgen Grenzen auferlegen, zu berücksichtigen. Daher ist auch hier die Prophylaxe der bessere Weg. Somit bringt dieser Ansatz eine sinnvolle Ergänzung zu herkömmlichen Behandlungen physischer und psychischer Erkrankungen und stellt diese sogar auf eine günstigere Basis, hinsichtlich der zu erwartenden Behandlungsergebnisse.

Die infrage kommenden Behandlungen zur Verbesserung der zellularen Energiebilanz sind bislang nur zu einem noch zu geringen Teil wissenschaftlich belegt und stellen daher keine

Standardbehandlungen sondern Alternativbehandlungen dar. Mit Ausnahme von Behandlungen auf Intensivmedizinstationen, die zur Erhaltung von Leben und Gesundheit auch Therapien in Anwendung bringen, die einer Verbesserung der Energiebilanz des Patienten dienen.

Gerade bei Entwicklungs- und Lernstörungen, aber auch bei Depressionen und anderen kinder- und jugendpsychiatrischen Krankheiten und Störungen können, mit einer Verbesserung der zellulären Energiebilanz, gute Behandlungserfolge erzielt werden.

Eine dritte, sich in diesem Kontext ergebende Frage ist: Wie konnte es dazu kommen, dass sich unbemerkt und so schnell eine derart komplizierte Situation für Kinder, Jugendliche und Adoleszenten einschleichen konnte, mit derartigen Auswirkungen auf wesentliche Bereiche der Gesellschaft, wie Familie, Schule, Jugendhilfe und Gesundheitswesen?

Diese Frage kann in diesem Rahmen nicht beantwortet werden. Aber, vielleicht helfen eines Tages Umweltmediziner, Epigenetiker, Physiker, Biologen, Astrophysiker und andere Wissenschaftler den Dingen mehr auf den Grund zu gehen und zu weitreichenden Lösungen beizutragen.

Dipl.- Med. Paloma Plaza  
Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Fachärztin für Kinderheilkunde  
-Kinderneuropsychiaterin-

