

# ADHS und Schatzsuche

– wie ADHS-Familien glücklicher miteinander leben können

*Eine kleine Anleitung, wie man seine Kinder und sich selbst motivieren kann, mehr Zeit in gesunder Bewegung und reizarmer Umgebung zu verbringen.*

Schatzsuche? Was schreibt der Typ?  
Wir sind doch keine kleinen Kinder!

**Doch!** Genau dieses Kind im Manne, der Frau oder als was auch immer Ihr Euch fühlt, lässt uns Alltagsstress vergessen und Glücksmomente erleben.

„Alltagsstress“ (= Noradrenalin) und „Glücksmomente“ (= Serotonin) sind ein wesentlicher Teil der Problematik bei ADHS, aber auch beim ASS (Autismus-Spektrum-Störung) und vielen anderen „Neuro- und Psychobaustellen“.

Bei der permanenten Überlastung mit unseren Angehörigen oder uns selbst, sind wir vom permanenten Stress überlastet und können häufig kaum noch Glück empfinden.

Dass im „richtigen“ Umfeld oder bei der „richtigen“ Aufgabe die Konzentration (=Dopamin) kaum noch ein Problem ist, haben die meisten Betroffenen mit ADHS längst gemerkt und kluge Lehrer, Erzieher oder Angehörige

ge sind clever genug, Ziele so „zu verpacken“, dass sie uns als „die ultimativ tolle Aufgabe“ erscheint.

Bleibt noch das Umfeld.

Viele von UNS leiden an ihrer Reizfilterschwäche. Lärmende Kinder in der Schule, schniefende, schlürfende oder permanent quatschende Kollegen oder der „Stecknadel-Hagel“, wenn man doch eigentlich einschlafen will. Wird das Umfeld weniger intensiv in Geräuschen, Farben und Gerüchen, kommen wir langsam in ein Gleichgewicht, das einem Urlaub gleicht, wobei totale Stille oft noch lauter „empfunden“ wird, wenn man mal vom Tinnitus absieht, den viele ADHSler und Autisten schon von Kindheit an mit sich herumtragen, sodass sie permanent überlastet und gestresst sind.

Mit dieser Einleitung als Kontext im Hinterkopf, möchte ich Euch als nun das Thema „Geocaching“ näherbringen.

Der Ursprung liegt im Jahr 2000, als das damals rein militärisch genutzte GPS (USA) für die zivile/private Nutzung freigegeben wurde. Unverzüglich hat sich Dave Ulmer auf den Weg in die Berge gemacht, und dort am 3. Mai 2000 einen Eimer mit einer CD, einer Dose Bohnen, einer Videokassette, einer Dollar-Note und einem Logbuch vergraben. Die Vorgabe war, Dinge zu tauschen und sich ins Buch einzutragen.

Die Geokoordinaten (45° 17'27,6 N, 122° 24'48" W) hat er seinen Freunden mitgeteilt, die den Eimer mittels dieser Koordinaten gesucht und gefunden haben. Der „stash #1“ ist also der erste Cache und Dave Ulmer wird als „Schöpfer“ unseres Hobbys, bei jährlichen Events der Community geehrt. Wenige Kilometer entfernt des Autobahnkreuzes A4/A9 gibt es eine „Kopie“ die den Namen des Schöpfers trägt und ähnlich groß und bestückt ist.

Seither hat das Hobby schnell an Fahrt aufgenommen und „Draußen-Kinder“ zwischen 5 und 95 Jahren begeistert. Mit der Aufgabe, eine für alle nutzbare Plattform zu schaffen, waren die Enthusiasten, die damals schon zu großen Teilen aus der IT-Branche stammten, schnell begeistert am Werkeln. Es sind übrigens auch viele Prominente vom GC-Fieber „befallen“. Hugh Jackman, Ken Jennings, Ingo Oschmann, Sonja Zietlow, Manuel Andrack, Pierce Brosnan, ...

Der in Deutschland bekannteste GC-Promi liegt auffällig dicht an Verhaltensmustern, die an ADHS erinnern. Bernhard Hoecker, hat schon einige Bücher über sein/unser Hobby veröffentlicht.



## Heute gibt es verschiedene Formen, Organisationen, Plattformen, Geräte und Applikationen für dieses Hobby.



**Opencaching (OC)** ist eine Plattform, die von vielen Freiwilligen ohne kommerziellen Zweck gepflegt wird. Mit der Zunahme an Komfort und Komplexität hat sich die wachsende Gruppe der weltweiten Nutzer in verschiedene Richtungen entwickelt. Während der komfortorientierte Teil der Community sich daran machte, eine aufwändige Plattform mit vielen Funktionen zu entwickeln, die eine Finanzierung über Mitgliedschaften unumgänglich machte, sind die „Open-Cacher“ den Weg gegangen, den vermutlich auch Dave Ulmer im Sinn hatte, als er die Koordinaten seines Eimers publizierte. OC-Communities gibt es in fast allen Europäischen Ländern, aber auch vereinzelt auf anderen Kontinenten.

Deutlich langsamer und nur auf das nötigste beschränkt baute eine Gruppe Ehrenamtlicher eine Plattform, die „etwas technischer tickt“ aber ebenso gut funktioniert.

In der Gestaltung der eigenen Verstecke, Trails usw. sind hier keine Grenzen gesetzt. Von Logbüchern, die versteckt in öffentlichen Verkehrsmitteln mitfahren, bis zu Dosen, die dicht beieinander versteckt werden oder virtuell mit einer Web-Anwendung verknüpft sind, ist hier alles möglich, was einem kreativen (ADHS-)Hirn einfallen kann.

Gern gesehen sind hier die „OC-Onlys“, die nie den Weg in andere Systeme finden, also exklusiv für die Nutzer der freien Plattform zu finden sind. Der überwiegende Teil wird jedoch auch auf GC publiziert. Für diese Verknüpfung sind die Websites ausdrücklich vorgesehen, so dass man zu Log ins jeweils andere System springen kann.

**Geocaching (GC)**; ist die kommerzielle globale Variante der „Dosensuche“; irrsinnig verspielt und vielfältig. Es gibt „Brettspiele“, Entdeckertouren, Souvenirs, Bestenlisten, viele Events, Aktionen usw. Man kann sich gänzlich in dieser Welt verlieren oder eben auch neue Freunde mit gleicher Begeisterung finden, da die Treffen der Region eingetragen werden und eine Nachrichten-Funktion den Dialog innerhalb der Cacher-Welt ermöglicht. Man kann als User den größten Teil der Funktionen nutzen und in das Hobby hineinfinden oder auch „bis zur Rente“, als nicht kommerzieller Nutzer aktiv bleiben. Uns hatte das Virus (nein keine Grippe) sehr schnell befallen. Als zahlende Mitglieder trauern wir den (aktuell) 30,- € nicht hinterher, die jährlich aus dem Portemonnaie „flattern“ denn wir gehören längst zum „harten Kern“ der Nerds, die selbst ganze Trails, also Touren mit vielen Dosen legen und sich dabei im Listing und bei der Ausführung der Verstecke allerlei Späße und Spielereien einfallen lassen. Eine herrliche „Kindererei“ für Leute, die nicht so recht erwachsen werden wollen oder sich zumindest etwas Verspieltheit und Neugier bewahrt haben.

Mit den Jahren stieg die Anzahl der Regeln, die zur Nutzung dieser Form nötig oder den Nutzern wichtig waren, was wiederum für Zulauf bei den deutlich liberaleren „Open-Cachern“ sorgte.

**Mut-Tour**, heißt eine Initiative, die depressiven Mitmenschen einen Anreiz für neue Ziele geben soll. Ja, es ist kein Geocaching im ursprünglichen Sinn, doch dem sehr ähnlich. Hier werden ausschließlich über den Browser des Mobiltelefons, die „Mut-Schnipsel“ anvisiert, die sich in der Nähe des Zuhauses, des Therapeuten oder einer unterstützenden Einrichtung befinden. Das Netzwerk ist recht neu und kann von uns allen ausgebaut bzw. genutzt werden. Man kann einen kleinen Behälter mit einem Zettel mit „Mut-mach-Spruch“ darin, per Google Maps den Standort loggen und diesen dann über die Website der Hilfsorganisation veröffentlichen. Das Projekt ist so angelegt, dass selbst von Depressionen betroffene Personen keinen Aufwand und keine Vorbereitung benötigen; einfach über den Browser eine Dose „anpinnen“ und los.

Vielleicht wird hier der Keimling für den Sprung ins Geocaching gesetzt. Denn da sind, gerade für Depressive, die Möglichkeiten für die Rückkehr in ein aktives soziales Leben, fast unendlich.

Neben der Freisetzung von Dopamin und Serotonin in der Aktivität, kann man die Communities, Events und Treffen der Cacher nutzen, um sich neu zu vernetzen, so wie man das oft bei Kegelvereinen oder der Freiwilligen Feuerwehr tut.

In unserem Umfeld gibt es zwei Paare, die sie über das gemeinsame Hobby kennengelernt haben. Bei einem gibt

es nun schon zwei kleine „Nachwüchslers“, die das „Geh-nach-draußen-Gen“ schon in die Wiege gelegt bekommen haben. Mit 5 und 7 Jahren finden sie die Verstecke oft schneller als ihre „Dosensucher-Eltern“.

**Handhold-GPS** sind der absolute Klassiker bei den „Schatzsuchern“, werden jedoch zunehmend seltener verwendet. Es gibt viele verschiedene Marken, die man sehr oft auch im Kleingedruckten der Bedienungsanleitung des KFZ-Navis lesen kann. In unsrem Fall ist es ein „Garmin 600“. Diese Geräte haben in der Regel eine höhere Genauigkeit, als Mobiltelefone und meist auch eine längere Akku-Standzeit. Beim Neukauf, aber auch später kann man je nach Einsatzgebiet verschiedene Karten installieren. Ein deutlicher Vorteil dieser Geräte ist, dass sie gänzlich „offline“ funktionieren, also nicht auf ein Telefonnetz angewiesen sind und ...

Sie in der Lage sind fast alle Systeme zu nutzen, also russische Glonass, das amerikanische GPS usw.

Ein Nachteil liegt darin, dass die Caches des Zielgebietes vor dem Start aus dem PC in das Handhold-GPS importiert werden müssen und im Anschluss auch wieder zurück auf den PC müssen, um als Log-Eintrag verwendet werden zu können.

Diesen kleinen Nachteil kann man jedoch verschmerzen, wenn man die vielen weiteren Funktionen nutzt. Das „Tracking“ funktioniert sehr exakt, so dass man immer wieder an den Startpunkt zurückfindet, man kann sich selbst kleine Wegmarkierungen setzen und wie ein Pfadfinder mit dem Kompass, Punkte oder Koordinaten anpeilen. Wer mit dem Boot, auf dem Fahrrad oder zu Fuß, gern mal aus dem Alltag flüchtet, kann am meisten von den robusten Geräten profitieren. Denn dafür sind sie ursprünglich mal entworfen worden.

„**Mobi- oder cellphone-caching** ist die komfortabelste und zunehmend häufigste Art, den kleinen Döschen auf die Spur zu kommen. Die meisten Telefone sind heute mit GPS-Antennen ausgestattet, was zur Zeit unseres Einstiegs in dieses Hobby noch nicht üblich war. Auch die Anzahl der nutzbaren Navigationsnetze nimmt bei den Mobiltelefonen permanent zu. Ich selbst nutze als „Freak“ ein „Caterpillar“-Telefon, da hier Navigation, robuste Konstruktion und lange Akku-Standzeit weit über denen der „normalen“ Modelle liegen, jedoch funktionieren diese im „zivilisationsnahen Gebrauch“ ausreichend gut.

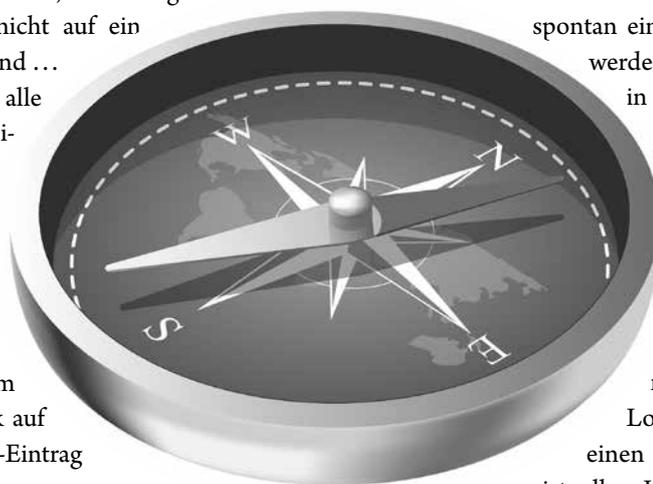
Im Kontext ADHS sind Geräte wie „Samsung X-Cover“ oder eben „Caterpillar“, jedoch recht häufig zu finden. Sowohl bei mir, als auch vielen ADHS-Betroffenen aus meinem Umfeld haben diese tatsächlich ein hohes Lebensalter erreicht, während die Geräte, die alltäglich durch das Werbefernsehen flimmern, oft schon im ersten Jahr beschädigt oder zerstört waren. Bei großen, kleinen, weiblichen und männlichen ADHS-Betroffenen scheint es so eine Art eingebauten „Zerstörungs-Magneten“ zu geben, der kleinen technischen Geräten ein nur kurzes Leben beschert.

Doch weiter zum „GC“.

Der größte Vorteil beim „Hän-die-Käsching“ liegt in der spontanen Nutzung. Über App's kann direkt auf die Website des Anbieters zugegriffen werden und spontan einmal in die Runde geschaut werden, ob sich ein lohnendes Ziel

in der Nähe befindet. Das ist sehr gut mit den POI's bei Google Maps vergleichen, wo man sich das nächste Restaurant oder öffentliche WC anzeigen lassen kann. Nur bewertet man hier nicht nach der „Verrichtung“ die Sauberkeit der Lokation, sondern hinterlässt einen Log-Eintrag im realen und

virtuellen Logbuch. Während also unbedarfte Nutzer von Mobiltelefonen meist unbewusst eine elektronische „Fußspur“ hinterlassen, tun das Cacher sehr bewusst. Egal ob beim lokalen Log oder beim „Tracking“ eines TB. (Ich erkläre den Begriff weiter unten)



## Hier ein paar Beispiele für Geocaching APP's:

- **c:geo** ist eine kostenlose Android-Geocaching-App, die die Plattformen verschiedener Anbieter aufnehmen kann. In einem sehr nutzerfreundlich gestalteten Menü können OC, GC aber auch die geodatenbasierten Caching-Plattformen fast aller Länder der Erde angezeigt und bearbeitet werden.
- **Geocaching®** ist kostenlos und „die offizielle App“ von „Groundspeak“ und funktioniert sowohl auf Android- als auch auf iOS-Geräten. Sie enthält fast alle Funktionen, die man auch am PC hat, ist jedoch nur für GC nutzbar.

- **GeoCaches** kann auf iOS-Geräten, wie iPad und iPhone installiert werden und ist sehr schlicht gehalten, was so gar ein Vorteil sein kann, wenn man von zu vielen Reizen und bunten Punkten auf dem Display „getriggert“ wird. („Handy-caching“ ist übrigens ein sehr „deutscher“ Begriff, da man in englischsprachigen Ländern selten den geschickten oder hilfreichen „Handwerker“ in der Hosentasche mit herumträgt.)

**Travelbugs**, (TB's) Vermutlich haben sich einige von Euch schon einmal über diese seltsamen Käfer gewundert, die man meist auf Autos, aber auch auf Gegenständen findet. Sie tragen in der Regel darunter einen alphanumerischen Code. Das ist eine weitere Spielart des Caching. Während viele Personen versuchen, ihre Spuren im WWW zu verwischen, wollen andere gern gesehen werden. Das „Discovering“, also das Entdecken eines „Geo-Codes“ wird genutzt, um Personen oder Gegenstände als „gesehen“ zu loggen, was man sich durchaus wie den Log im nautischen Sinne vorstellen kann; also der Eintrag einer Position in einem Nautischen Logbuch. Nur halt viiiiiel einfacher.

Der eigentliche Wortsinn liegt jedoch darin begründet, dass mit einem solchen Geo-Code kleine Gegenstände von einem Cache zum nächsten „wandern“ können. Ein Cacher loggt den TB in einem Cache als „aufgenommen“ und trägt ihn eine Zeit mit sich herum, wobei alle Caches, die in dieser Zeit gefunden und geloggt werden, auch diesem TB zugeordnet werden.



*Man zeigt dem kleinen Käfer/Freund und Reisebegleiter also die Welt.*

Die meisten TB haben von ihrem „Owner“ ein Ziel bekommen, so dass der kleine Reisebegleiter wieder in einem Cache abgelegt wird, wenn man sich geografisch dem Ziel des TB genähert hat. Der TB unserer Familie

Cache in – Trash out (CITO) ist eine sehr natur- und umwelt-orientierte Seite des Caching. Zum CiTo treffen sich die naturbegeisterten Cacher einer Region, führen eine lokal (Behörden, Verbände, Eigentümer, ...) abgestimmten Landschaftspflegeaktion durch und platzieren zur Erinnerung daran einen Cache, bzw. wird während der Aktion ein Logbuch für alle „Wohltäter“ ausgelegt.

Wir haben auf diese Weise schon vielen Naturdenkmälern unserer Region zu neuem Glanz verholfen.

**Stempel** werden ebenfalls von den etwas „verrückteren“ Kandidaten, also mir, benutzt. Man kann sich kleine Stempel mit dem eigenen Cacher-Namen oder Logo machen lassen, um vor Ort nicht immer den Kugelschreiber zücken zu müssen und dann festzustellen, dass die eigene Handschrift, kaum leserlich, seit der Schulzeit kaum besser geworden ist oder plötzlich „Kaus“ statt „Klaus“ im Logbuch steht wo dann das „L“ noch rein zu schmieren ist.

Ihr müsst bei „Kaus“ gerade schmunzeln? Kennt ihr wohl? Hoffentlich habt Ihr Euch nicht an einer Türklinke oder an einem Nutella-Glas mit ADHS angesteckt!

Dass „geocaching“ auch „catching“ (also ansteckend) ist, hoffe ich sehr.

Dann wäre der Beitrag zum Thema eine echte Hilfe für viele Familien mit ADHS.

Doch der Wortsinn geht auf „caching“, im Sinne von „hiding“, das Verstecken einer Schatztruhe oder von Vorräten, zurück.

**AUTOR | Ralph**

Übrigens: Den Nic (Nutzernamen bei GC oder OC) unseres Teams (wir tragen den Namen als Familie) erfahrt Ihr, wenn ihr unter dem Stichwort „Geocaching“ Euren Nic an die Redaktion sendet.

Wir bekommen eure Nachricht und melden uns dann über die jeweilige Plattform bei Euch.

