Normal, aber anders

ADHS ist immer wieder Medienthema. Allerdings geht es dann meistens um Kinder. Doch auch Erwachsene können vom Syndrom betroffen sein – und darunter leiden.

von Erik Brühlmann

Foto: fotolia.com, eyeQ

Sie können nicht still sitzen. Sie können sich nicht konzentrieren. Sie fangen vieles an, bringen aber wenig zu Ende. Sie sind leicht abzulenken und impulsiv – oder verträumt und zurückgezogen. Beobachten Eltern oder Lehrpersonen bei Kindern solche Verhaltensweisen, fällt der Verdacht schnell auf ADHS: die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung.

Lange Zeit gingen Fachleute davon aus, dass sich die Symptome mit der Zeit auswachsen und ADHS bei Erwachsenen kein Thema mehr ist. «Seit etwa zehn Jahren weiss man aber, dass die Symptome nur bei etwa der Hälfte der in der Kindheit diagnostizierten Fälle in der Pubertät verschwinden – oder sich wenigstens so verändern, dass sie den Alltag nicht mehr beeinträchtigen», weiss Andreas Braun. Der Fachpsychologe und Psychotherapeut behandelt in Lenzburg «die anderen fünfzig Prozent», also Erwachsene mit einer ADHS-Symptomatik. «Man schätzt, dass rund vier Prozent aller Erwachsenen betroffen sind», sagt Braun. Viele, die bei ihm ein allfälliges ADHS abklären liessen, seien zuvor auf andere psychische Störungen behandelt worden, etwa auf Depression.

Eine schwierige Diagnose

Die Liste der Symptome, die auf ADHS hindeuten können, ist lang. Kein Symptom ist allein ein eindeutiger Hinweis. Entsprechend schwierig ist denn auch die Diagnose. «Vieles kristallisiert sich über die Anamnese heraus, die Erhebung der Leidensgeschichte der Betroffenen», sagt Braun. Medizinische Diagnoserichtlinien wie der Leitfaden für psychische Störungen (DSM-IV) und das Diagnoseklassifikationssystem ICD-10 stellen die Richtlinien auf, bei welchen Symptomen ADHS vorliegt. «Erstes Ausschlusskriterium für die Frage ‹ADHS oder nicht?› ist, ob die Symptome schon in der Kindheit vorlagen – denn ADHS kann man nicht erst später im Leben bekommen», sagt der Psychologe. Fragebögen, die Sichtung alter Dokumente wie Zeugnisse und Personenbefragungen sind weitere Instrumente, um die Lebensgeschichte der Patienten retrospektiv darstellen zu können. Zudem muss sich die Symptomatik über mehrere Lebensbereiche erstrecken; sonst besteht der Verdacht, allfällige Symptome könnten auch mit momentanen Beziehungskrisen, Familienproblemen oder einem Burn-out zu tun haben. «Schliesslich müssen die Hauptkriterien deutlich erfüllt sein», ergänzt Braun, «nämlich Aufmerksamkeitsstörung und äussere oder innere Unruhe. Zusätzlich müssen noch zwei der fünf Nebenkriterien – Temperament, Stimmungsschwankungen, Stressintoleranz, Desorganisation, Impulsivität – erfüllt sein.»

Ständig unter Stress

Keines dieser Kriterien wirkt auf den ersten Blick dramatisch. Im Gegenteil: Fast jeder ist mal genervt, abgelenkt, ver-

ADHS: eine komplexe Krankheit

ADHS bedeutet Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. ADHS ist erblich, eine Erkrankung im späteren Leben ist nicht möglich. Bei ADHS handelt es sich um eine Störung des Transports von Botenstoffen, unter anderem von Dopamin, Noradrenalin und Serotonin. Die neurobiologischen Zusammenhänge sind komplex und noch nicht vollständig erforscht. Man spricht heute von einer fehlerhaften Informationsverarbeitung zwischen bestimmten Hirnabschnitten, die für die Wahrnehmung und die Impulskontrolle zuständig sind. Dabei kommt es zu Störungen bei der Signalübertragung zwischen den Nervenzellen. Typischerweise leiden ADHS-Betroffene an psychischen Begleiterkrankungen wie etwa Depressionen, Angst- und Essstörungen.

gesslich oder einfach schlecht drauf. Während bei Nichtbetroffenen so etwas nach einer Weile vergeht, wird das bei von ADHS Betroffenen zum Dauerzustand – mit Konsequenzen für den Alltag. Manche können ihre Arbeit oder ihre Tage nicht einteilen und verpassen dadurch Termine; andere stehen unter Dauerstress, weil sie sich nicht auf die Arbeit konzentrieren können und deshalb nicht vorankommen; wieder andere stehen unter Strom, weil sie sich ständig über alles aufregen und durch die Decke gehen. Impulsive «ADHSler» wiederum neigen dazu, selbst wichtige Lebensentscheidungen aus dem Bauch heraus zu treffen. Wieder andere neigen zu riskantem Verhalten, sei es in finanziellen Belangen oder auch im Strassenverkehr.

Karin Niffeler aus Wittnau AG weiss, wie es ist, ständig am Energielimit zu leben. «Jetzt gerade fällt es mir wahnsinnig schwer, hier zu sitzen und mich auf das Interview zu konzentrieren», sagt die 47-jährige Mutter dreier Kinder. «Ich bekomme alles ungefiltert mit: Ich höre das Radioprogramm, während wir sprechen, ich sehe draussen den Velofahrer, höre die Autos und rieche Düfte, die mich an etwas Konkretes erinnern. Bilder huschen durch meinen Kopf – das alles kann ich nicht ausblenden», beschreibt sie ihren Zustand. «Hinzu kommt, dass mir ständig unzählige weitere Dinge durch den Kopf gehen, die ich vermeintlich genau jetzt erledigen müsste.» Dieses ständige Sich-Verzetteln sei einerseits zwar sehr spannend, andererseits aber auch unendlich anstrengend: «Plötzlich ist dann der Akku leer. Um bis zum Abend durchzuhalten, lege ich mich hin und falle sofort erschöpft in einen tiefen Schlaf.»

Frequenzstörungen

Das Dilemma, in dem ADHSler beim Umgang mit anderen Menschen stecken, sieht Karin Niffeler darin begründet, dass für die Betroffenen ihr Zustand und ihre Veranlagung der Normalfall ist. «Man merkt aber gleichzeitig: Man eckt an und ist irgendwie anders, jedoch weiss man nicht recht, warum. Man merkt, man sollte sich ändern, aber man weiss nicht, wie.» Als ADHSler stehe man deshalb quasi in einem ständigen Zwiegespräch mit sich selbst und versuche zu verstehen, weshalb Nichtbetroffene völlig anders reagieren, als es die Betroffe-

Fotos: Erik Brühlmann

Karin Niffeler:

«Seit ich die Diagnose bekam und mein Symptom einen Namen hat, kann ich mich viel besser darauf einstellen»

nen erwarten. Es ist, als versuchten verschiedene Frequenzen miteinander zu kommunizieren – und als würden sie dabei nur Missverständnisse heraufbeschwören. «Seit ich vor etwas über drei Jahren die Diagnose bekam und mein Symptom einen Namen hat, kann ich mich viel besser darauf einstellen», sagt Karin Niffeler. «Einerseits konnte ich mit mir selbst Frieden schliessen, andererseits damit anfangen, gezielt an mir zu arbeiten und meine unbändige Energie zu meinem Vorteil zu nutzen.»

Die Behandlung von ADHS folgt einem multimodalen Ansatz. Psychologe Andreas Braun: «Es geht darum, die eigenen Stärken zu erkennen und die Verantwortung für seine Schwächen zu übernehmen.» Dies gelinge manchmal einfach, in anderen Fällen bedeute es aber auch, das Leben umzukrempeln. «Interessieren sich ADHSler für etwas, können sie hervorragende Leistungen bringen», weiss der Psychologe. «Wenn nicht, führt auch der grösste Druck aus der Chefetage nicht zu Resultaten.» Manchmal reicht schon ein Wechsel des Arbeitgebers, manchmal bringt erst ein neuer Beruf die Lösung. Herauszufinden, auf welche Reize man wie reagiert, sei ebenfalls sehr aufschlussreich. Noch immer würden ADHSler jahrelang falsch behandelt. Das liege einerseits daran, dass falsche Diagnosen gestellt und deshalb nutzlose Medikamente verschrieben würden, andererseits seien auch Art und Dosierung der Medikamente eine Kunst für sich. «Nicht jeder fühlt sich mit jedem Medikament gleich wohl, und die genaue Dosierung muss man individuell abstimmen. Mancher ADHSler setzt das Medikament nach einer gewissen Zeit wieder ab, wenn im Leben genügend Stabilität vorhanden ist.»

Nicht nur Zappelphilippe

Es gibt auch Betroffene, bei denen das «H» nicht für Hyperaktivität, sondern für das Gegenteil steht: Hypoaktivität. Sie sind vorwiegend unaufmerksam, zu-

«Wunderstoff» Ritalin?

Ritalin ist der Markenname des Basler Chemieriesen Novartis für den Wirkstoff Methylphenidat. Erstmals synthetisiert wurde er 1944 von Leandro Panizzon, der – wie damals üblich – den Wirkstoff im Selbstversuch und an seiner Frau Marguerite testete. Deren Tennisleistung verbesserte sich nach der Einnahme so dramatisch, dass er dem Medikament den vom Namen seiner Frau abgeleiteten Markennamen Ritalin gab. 1954 brachte Novartis – damals noch Ciba – Ritalin auf den Markt. Längst wird Ritalin nicht mehr nur zur Behandlung von ADHS benutzt. Besonders unter Studierenden ist das rezeptpflichtige Medikament beliebt, um vermeintlich besser lernen zu können (Neuro-Enhancement). Mittlerweise ist jedoch klar, dass bei gesunden Menschen die Einnahme von Stimulanzien keine grössere Wirkung hat als Kaffee oder ein Energydrink. Dennoch: 2014 wurden etwa 300 000 Packungen Methylphenidat im Wert von zwanzig Millionen Franken verkauft. Die an Ärzte und Apotheken gelieferte Menge Methylphenidat stieg zwischen 2000 und 2014 von 38 auf 346 Kilogramm – eine Zunahme um 810 Prozent.

rückhaltend und träumerisch statt impulsiv und überaktiv. In diese Gruppe gehört eine 55-jährige Handarbeitslehrerin aus Wetzikon ZH, die seit rund einem Jahr Bescheid über ihre Veranlagung weiss. «Dass ich irgendwie anders als die anderen war, wusste ich immer», sagt sie. Sie nahm dies hin und versuchte, so gut wie möglich damit zu leben. «Das ist nicht so einfach, wenn man sich einerseits am wohlsten fühlt, wenn man für sich ist, sich andererseits aber durch Kinder und Beruf nicht ständig verkriechen kann.» Das Resultat: Jeder Anlass, jeder Termin war schon im Vorfeld Stress pur. «Schon als Kind begann ich zudem, mich mit den anderen – den mutmasslich Normalen – zu vergleichen, und ich schnitt dabei in meiner Wahrnehmung stets schlecht ab. Denn während sich andere weiterentwickelten, war ich am Anfang bei vielen Dingen sehr gut, trat dann aber schnell auf der Stelle und warf die Flinte ins Korn.» Was sie nicht brennend interessierte, vergass sie einfach wieder. «Namen kann ich mir zum Beispiel wahnsinnig schlecht merken», sagt sie. Auf der anderen Seite kann sie ohne Probleme den Unterricht oder ein Frauenforum leiten: «Bin ich am Drücker, kann ich aufdrehen», sagt sie. Der extreme Kontrast von entweder mittendrin oder am liebsten gar nicht dabei machte ihr immer zu schaffen.

Die Handarbeitslehrerin gab ihre ADHS an zwei ihrer drei Kinder weiter. Ihre beiden Söhne waren es auch, die die Mutter auf Umwegen zur Diagnose brachten. Beiden fehlte es nicht an Intelligenz, beide hatten in der Schule aber keine leichte Zeit. Beide sind mittlerweile erwachsen und liessen sich im vergangenen Jahr aus eigenem Antrieb auf ADHS untersuchen – mit positivem Befund. «Im Gespräch meinten die beiden dann zu mir: ADHS ist übrigens vererbbar. Ehrlich gesagt, war es eine Erleichterung, für das Anderssein endlich einen Namen zu haben.» Seither sind die drei dabei, ihr Leben nach der Diagnose auszurichten. «Ich lerne gerade, meine ADHS-bedingten Defizite zu akzeptieren, auch wenn es manchmal schwierig ist», sagt sie. «Und ich entwickle Strategien, mein Leben aktiv so zu gestalten, dass ich einerseits den Dauerstress vermeide und mich andererseits mehr auf meine Stärken konzentriere.» Als nächsten Schritt hat sie sich ein professionelles Coaching vorgenommen.

Sandra Ammann:

«Wir klären unter anderem auf, dass ADHS nichts mit fehlendem Willen oder mangelnder Intelligenz zu tun hat»

Verständnis schaffen

Sowohl Karin Niffeler als auch die Handarbeitslehrerin fanden den Weg zu «ADHS 20+», der Schweizerischen Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS. Neben persönlichen Beratungen bietet die Organisation Weiterbildungen, themenspezifische Anlässe und Austauschmöglichkeiten für Fachpersonen, Betroffene und Interessierte an. «Wir klären unter anderem auf, dass ADHS nichts mit fehlendem Willen oder mangelnder Intelligenz zu tun hat», sagt «ADHS 20+»-Präsidentin Sandra Ammann. «Im Gegenteil: Nicht selten tritt im Zusammenhang mit ADHS eine Hochbegabung wie auch Hochsensibilität auf. Zu uns kommen ebenso viele Menschen, die in Chefetagen sitzen, wie Menschen, die mit sich und dem Leben hadern.» Menschen mit ADHS könnten sehr ambitioniert «funktionieren», wenn ihnen Vertrauen und Zutrauen entgegenkommt. «ADHSler haben viele Stärken, vor allem in schöpferischen Bereichen, und können ausserordentliche Leistungen erbringen», sagt Ammann. Durch die Sinnes-, Reiz- und Wahrnehmungsoffenheit seien sie aber störungsanfälliger als Nichtbetroffene. Trotzdem ist Sandra Ammann überzeugt: «ADHS stellt zwar hohe Anforderungen an die Betroffenen und ihr Umfeld. Es ist aber auch eine Veranlagung, die bei richtigem Umgang von Betroffenen und Nichtbetroffenen ein erfolgreiches und spannendes Leben möglich macht.» ■