

"Wenn die anderen glauben, dass man am Ende ist, so muss man erst richtig anfangen"

Konrad Adenauer

"Ich arbeite seit Jahren an meiner Doktorarbeit, und sie liegt noch immer halbfertig da und blinzelt mir zu wie eine schlafende Schildkröte."

"Mein ganzes Leben ist eine einzige Ablenkung."

"Ich war ein braves kleines Mädchen. Ich hatte eben eine Phantasiewelt in die ich mich zurückziehen konnte."

"Ich mache Dinge nicht zu ende. Ich lege los und dann fange ich an irgendwas anderes zu tun, und zum Schluss weiß ich gar nicht mehr, was ich zu allererst gemacht habe."

"Ich fühle mich so getrieben, als ob in meinem Inneren unaufhörlich ein Motor liefe."

Mehr als 70.000 Erwachsene und derzeit wohl mehr als 100.000 Kinder und Jugendliche werden alleine in Österreich derzeit mit dem Symptom-Cluster ADHS in Verbindung gebracht.

Insgesamt galten 750.000 Deutsche im Jahr 2011 als ADHS-krank, davon waren 620.000 Kinder und Jugendliche.

Fünfzehn Millionen Amerikaner haben ADHS.

Die meisten Betroffenen wissen es nicht.

ADHS ist ein ererbtes neurologisches Syndrom, charakterisiert durch leichte Ablenkbarkeit, niedrige Toleranz für Frustrationen und Langweile, eine überdurchschnittlich große Neigung zu sagen oder zu tun was einen gerade einfällt (im diagnostischen Handbuch Impulsivität genannt) und eine Vorliebe für aufregende Situationen.

Hyperaktivität kann mit im Spiel sein oder auch nicht - ADHS betroffene können sehr still und verträumt sein.

Heutzutage wollen wir hoffen, dass wenigstens die Kinder mit ADHS in ihrer Volksschule rechtzeitig "diagnostiziert" werden. Es fällt den Lehrern auf, wenn ein Kind nicht ruhig sitzen oder seine Aufgabe nicht fertig machen kann, weil er oder sie zu verträumt ist und immer wieder verpasst was gerade gesagt worden ist.

Vor 20 Jahren war die Situation anders. Viele Kinder wurden damals als "schlimme" Kinder betrachtet, als Tagträumer, Faulpelze, leistungsschwach oder als „Hans-guck-in-die-Luft“ gerügt.

Kinder sind im Laufe der Geschichte immer furchtbar schlecht behandelt worden. Noch heute differenzierten viele Menschen selten, wenn es um Kinder geht die sich "schlecht" benehmen ob es sich nicht um eine neurologische Störung handelt. Im Zusammenhang mit ADHS sind oft die überaktiven Kinder (und in den Fall 3 mal mehr Buben als Mädchen) diejenigen, die den schlimmsten Misshandlungen ausgesetzt sind. Früher wurden sie oft so gesehen, als ob sie vom Teufel besessen wären oder eine moralische Schwäche hätten, die bestraft werden musste.

Bei vielen Mädchen wird ADHS auch heute noch nicht erkannt. Sie werden stattdessen für schüchtern, ängstlich, in sich gekehrt oder sogar depressiv gehalten.

Diese "damaligen" Kinder, die jahrzehntelang unter den ADHS Symptomen gelitten haben, kommen heute zur Psychotherapie und haben überhaupt keine Ahnung dass sie ein wohl umschriebene neurologische Störung haben! Erwachsene müssen im Großen und Ganzen in die Diagnose hineinstolpern. Sie suchen nicht Hilfe wegen einem Aufmerksamkeitsdefizit, sondern weil sie depressiv sind, unter einem niedrigen Selbstwertgefühl leiden, wegen einem Beziehungsschwierigkeiten usw. Kaum eine Ehefrau würde wegen einem Suchverhalten ihres Mannes, wegen seiner Unpünktlichkeit, seiner Vergesslichkeit oder wegen seiner chaotischen Lebensart fragen: „ Mein Lieber, hast du schon mal daran gedacht, dass du vielleicht ADHS haben könntest?

Lang hat man gedacht, dass ADHS nur eine Störung die des Kindesalters war und während der Adoleszenz verschwinden würde. Nur ein Drittel der

Bevölkerung mit ADHS überwindet dieses Syndrom im Jugendalter. Die restlichen behalten ihre Symptome auch als Erwachsene. Männer sind häufiger davon betroffen als Frauen und die Hauptursache ist genetischer Art.

Es handelt sich um Männer und Frauen die schrecklich verträumt sind, die leicht aus dem Tritt geraten und sich unfreiwillig aus Gesprächen ausklinken. Während man mit ihnen redet, schweifen ihre Augen ab um aus dem Fenster zu schauen. Ihnen fehlt öfters die kleine Pause zwischen Impuls und Handeln die die meisten Menschen befähigt innenzuhalten und nachzudenken. Sie brauchen manchmal viele Anläufe um eine Seite in einem Roman zu lesen. Was andere Menschen in einen Schrank räumen, legen sie auf einen Haufen. Sie sind ungeduldig, haben ein löchriges Gedächtnis (auf dem Weg von einem Zimmer ins andere vergessen sie was sie dort wollen). Sie sind nicht in der Lage zuerst die Gebrauchsanweisungen zu lesen bevor sie ein Gerät einschalten. Mehr als die meisten Menschen hassen sie es in einer Schlange zu warten, bis sie an der Reihe sind und beschließen dauernd ihr Leben besser zu organisieren. Nur um festzustellen, das sie sich ständig am Rande des Chaos befinden.

Wichtig ist es zu unterscheiden, dass es sich nicht um eine Aufmerksamkeits**schwäche** handelt, sondern um eine Aufmerksamkeits**inkonsistenz**: Menschen mit ADHS können auch sehr gut hyperfokussieren, wenn es sich um etwas handelt, das Sie interessant finden. Sie haben ein Blick für neues, sind intuitiv und kreativ. ADHS hat nichts mit niedriger Intelligenz zu tun. Es gibt viele sehr bedeutungsvolle, erfolgreiche und intelligente Menschen mit ADHS.

Man liest immer wieder viel kontroverses über ADHS, weil sein exakter Mechanismus nach wie vor unbekannt ist. Es sind keine Läsionen des Gehirns, keine Neurotransmitterfunktionsstörungen und kein Gen als Auslöser des ADHS identifiziert. Aus unbekanntem Gründen soll es bei ADHS zu einer mangelhaften Durchblutung in Frontalhirn kommen. Ungeklärt ist jedoch, was Ursache und was Wirkung ist. Das Fehlen von weiterem biologischen Beweismaterial ist für manche Leute Anlass zu behaupten dass, die ADHS eine fiktive Störung oder eine von der Pharmaindustrie konstruierte Krankheit ist. Viele Eltern, besonders wenn es um ihre Kinder geht, glauben nicht an ADHS, als ob so eine

Diagnose einen Angriff auf ihr Glaubenssystem oder auf einen zentrale Punkt ihrer Ethik wäre.

Andererseits, wie üblich in der Psychiatrie, ist die Hitze der Debatte umgekehrt proportional zum Umfang des verfügbaren Wissensschatzes. Ist ein Erwachsener mit ADHS diagnostiziert, ist er/sie unendlich erleichtert, dass ein Begriff existiert, der eine Erklärung für seinen Leidensweg bietet. In der Regel haben sie keine Zweifel dass dieses beschriebene Syndrom existiert, sie spüren es direkt unter ihrer eigenen Haut.

Eine frühe Diagnose hilft sehr, um den Schaden möglichst gering zu halten. In der Pubertät ist es sich selbst zu mögen für gewöhnlich harte Arbeit. Infolge sich wiederholender Pleiten, von Missverständnissen und Fehletikettierungen, bekommen besonders Kinder mit ADHS zunehmend Probleme mit ihrem Selbstbild und ihrem Selbstwertgefühl. Enttäuschende Leistungen, Isolierung, Vorwürfe, Schuldgefühle und Traurigkeit, sind öfters vorhanden. ADHS Jugendliche und manchmal auch Erwachsene versuchen mit Alkohol (es beruhigt die innere Unruhe), Marihuana oder Kokain sich auf eigene Faust zu helfen. Kokain wirkt bei den meisten Menschen als eine Aufputzmittel. Für durch das ADHS Betroffene ist es eine Konzentrationshilfe. Deswegen betreiben sie, wenn sie Kokain schnupfen, ohne zu wissen, eine Selbstmedikation.

Es gibt viele Tests und Fragebögen um ADHS zu diagnostizieren, aber das zuverlässigste Hilfsmittel beim Erstellen der Diagnose ist die Lebensgeschichte des betreffenden Menschen. Es kommt nicht nur auf die Symptomatik, sondern auf ihre Intensivität und Dauerhaftigkeit an. Leider ist meine Erfahrung, bei Patientenzuweisungen von mir an Psychiater und Neurologe, dass nur wenige mit ADHS vertraut sind. Die Verschreibung eines Antidepressivums kommt mir zu oft als die einfachste Behandlung für alle Beschwerden vor. Was fehlt ist die klare Diagnose von ADHS. Denn es ist für die meisten Patienten schon ein wichtiger Teil der Behandlung, wenn sie über ihr Syndrom etwas erfahren und schließlich entdecken, dass ihre Symptome bekannt und klar zu einer Störung zuordenbar sind.

Die medikamentöse Behandlung bringt merklich Hilfe und ist in manchen Fällen unvermeidbar, aber keineswegs die alleinige Therapie. Die Medikamente funktionieren wie eine Brille, indem sie helfen, dass der Patient fokussieren

kann. Sie vermögen ebenso die Gefühle von Angst und innere Unruhe abzuschwächen.

Sowohl eine unterstützende Psychotherapie, mit einem Verständnis des ADHS, als auch Coaching, Training, und so viel Information wie nur möglich, über die verschiedenen Aspekte dieses Syndroms, kann ausgesprochen ermutigend sein. Menschen mit ADHS brauchen ständig Feedback und Ermutigung. Sport ist eine erstaunlich gute Therapie, da man sich dabei gleichzeitig konzentriert und entspannt.

Ich möchte noch aus meiner Erfahrung mit so vielen ADHS Erwachsenen, die zu mir in Therapie gekommen sind unterstreichen: Diese Menschen sind Kämpfer. Sie kämpfen nicht immer in die "richtige" Richtung aber sie kämpfen. Es ist herzerfrischend zu sehen, wie tapfer sich diese PatientInnen bemühen, ihrer Verzweiflung zu trotzen. Sie geben nicht auf. Sie lassen sich nicht unterkriegen. Auch wenn sie schon viele Male zu Boden gegangen sind, sie stehen wieder auf. Sie neigen nicht zu Selbstmitleid. Sie neigen eher dazu, wütend zu werden, wieder aufzustehen und es noch einmal zu versuchen. Wenn andere glauben, das sie sind am Ende, beginnen sie erst richtig . Respekt!