

# UNTER STROM

Eine Aufmerksamkeitsstörung zu bestimmen, ist schwierig. Betroffene gelten deshalb schnell als Sonderlinge und leiden, ohne zu wissen, was ihnen fehlt. Bis die Diagnose ADHS im Erwachsenenalter endlich Klarheit bringt.

— Text Johannes Kornacher Fotos Esther Michel

Wenn man Claudia Grondman nach ihrer Kindheit fragt, fällt ihr «Arbeit» ein. Schwerarbeit. Nicht schufteten auf dem Bauernhof, sondern schufteten im Kopf. Immer übersetzen, was sie denkt. Claudia dachte immer zuerst in Bildern, nicht in Worten. Hörte sie etwa «Brot», dachte sie an das Bild einer Scheibe Brot und gleich noch an Butter und Konfi. Sie dachte bildlich und viel weiter. Das einfache Wort «Brot» musste ihr Gehirn mehrfach verarbeiten. «Das war anstrengende Denkarbeit», sagt sie, «alles dauerte länger als bei anderen Kindern.» Ihr fehlte das automatische System, Reize zu filtern und sich auf die wesentliche Information zu konzentrieren. Erst mit Schwerarbeit im Kopf gelang das.

«Mein Kopf läuft mit einem anderen Betriebssystem», erklärt Claudia Grondman. Die 30-jährige Primarlehrerin aus Gossau ZH ahnte das schon länger. Doch erst vor zwei Jahren hatte sie mit der Diagnose Gewissheit: Es ist ADHS. Deshalb musste sie mehr leisten als andere, um zum selben Ergebnis zu kommen.

Als Kind fiel sie nicht besonders auf und brachte meistens die schulischen Leistungen. Auf Ausenstehende wirkte sie jedoch oft unaufmerksam. Obwohl innen der «Computer» auf Hochtouren rechnete. Immer analysierend und oft um die Ecke denkend. Gleichzeitig aber hoch-

empfindlich und leicht ablenkbar. So hörte Claudia Grondman immer wieder: «Du hörst nicht richtig zu!» Oder: «Jetzt mach es doch mal richtig nach!» Sie habe immer wieder «eins auf den Deckel bekommen».

Das ist typisch für ein Leben mit ADHS: Die anderen verstehen einen nicht. Weil man anders und langsamer lernt, Mühe hat, aufmerksam zu bleiben, abschweift oder impulsiv wird, reagiert die Umgebung oft negativ. «Du könntest ja, wenn du nur wolltest», ist eine noch freundliche Reaktion. Oft heisst es nur: «Du bist anstrengend.»

## Geduldet, aber nicht geschätzt

Mehr und mehr fühlt man sich mit ADHS als Versager. Obwohl man weiss: Eigentlich kann ich es. Das drückt aufs Selbstwertgefühl. «Viele Erwachsene mit ADHS haben seit der Kindheit ein Schema von Unzulänglichkeit aufgebaut», sagt der Winterthurer Psychotherapeut François Gremaud. «Sie spüren: Mein Verhalten wird in Kauf genommen, aber nicht geschätzt.»

Etwa 4 bis 5 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden am Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom, kurz ADHS, das durch eine veränderte Signalübermittlung im Hirn verursacht wird (siehe Seite 61). Das Leiden wird vor allem bei Erwachsenen häufig verkannt, denn

die Symptome sind wechselhaft und verändern sich im Verlauf eines Lebens. Manche Betroffene kompensieren ihre Schwierigkeiten geschickt, indem sie zum Beispiel alles aufschreiben. Die meisten Erwachsenen mit ADHS arrangieren sich im Alltag. Viele empfinden das Leben jedoch als Kampf, stossen häufig an ihre Grenzen. Sie verbrauchen viel Energie, um sich im Beruf anzupassen – und sind dann im Privatleben gereizt und erschöpft.

Die Hyperaktivität nimmt im Erwachsenenalter ab, was das Problem weniger sichtbar macht. So wissen selbst viele Betroffene nicht genau, was ihnen fehlt. «Die tatsächliche Zahl bei Erwachsenen liegt sicher höher», sagt der Psychiater und ADHS-Experte Heiner Lachenmeier aus Affoltern am Albis ZH. Die Diagnose brauche viel Fingerspitzengefühl. «Nur eine Symptomliste oder ein Fragebogen reichen nicht aus», sagt er. Man müsse die Lebensgeschichte, Familie und Verhaltensmuster genau durchgehen, um ADHS auf die Spur zu kommen.

## Leiden dauert oft ein Leben lang

ADHS betrifft beide Geschlechter. Entgegen der weitläufigen Ansicht wächst es sich kaum aus: Etwa 70 Prozent aller Kinder mit ADHS bleiben auch im Erwachsenenalter betroffen. Ausgelöst wird ADHS nicht, wie oft behauptet, durch Umweltschäden oder Alkohol- und Nikotinkonsum in der Schwangerschaft. «Man weiss mit hoher Sicherheit: ADHS hat erbliche Ursachen», sagt der Psychiater Heiner Lachenmeier. Er stellt auch einen anderen weitverbreiteten Irrtum klar: Es stimmt nicht, dass ADHS-Medikamente die Betroffenen dämpfen und einengen. «Richtig



«Mein Kopf läuft mit einem anderen Betriebssystem.»

Claudia Grondman, Primarlehrerin

Spannung abbauen: Die Arbeit im Garten beruhigt Claudia Grondman, bei der ADHS lange nicht erkannt wurde.

dosierte, helfen Medikamente, sich selbst zu steuern», so Lachenmeier. «Nur in starker Überdosis dämpfen sie.» Doch Medikamente wie Focalin oder Ritalin sind nur ein Teil der Hilfe. Ihr Einsatz ist auch nicht in jedem Fall zwingend und muss genau geprüft werden. Fachleute empfeh-

len gerade nach der Diagnose und in Krisen eine psychotherapeutische Begleitung. «Betroffene brauchen Unterstützung und Zuwendung», sagt der Psychotherapeut François Gremaud. Die meisten Erwachsenen seien erleichtert, wenn sie die Diagnose erhalten. «Sie öffnet eine Tür für

neue, positive Erfahrungen.» Am besten sei die radikale Akzeptanz: «So ist es – was können wir jetzt tun?» Die Übereinstimmung mit sich selbst zu finden, sei das Hauptziel, erklärt François Gremaud. Mit mehr Selbstsicherheit und guten Bewältigungsstrategien könne man mit ADHS →



«Man weiss mit hoher Sicherheit: ADHS hat erbliche Ursachen.»

Heiner Lachenmeier, Psychiater



«Ich befürchtete, mein Leben nicht so in den Griff zu kriegen, wie ich es mir vorstellte.»

Alain Mieg, Kunstmaler

**Umgehen mit ADHS:** Wenn es in Alain Mieg zu grübeln beginnt, hört er mit Malen auf. Dann geht es ihm besser.

ein glücklicher Mensch sein. Hilfe finden Betroffene auch bei Fachstellen wie ADHS 20+. Diese Selbsthilfvereinigung in Lenzburg AG bietet Beratung, Information und Kontaktgruppen und hat ein Netz von Experten für Abklärungen, Coaching und Therapie.

Der Kunstmaler Alain Mieg aus Lenzburg AG war schon fünfzig, als er von seinem ADHS erfuhr. 2014 sollte er eine Kunstausstellung von ADHS-betroffenen Künstlern kuratieren und hatte ein paar Broschüren zum Thema mit nach Hause genommen. Beim Lesen strich er mit dem

Leuchtmaler an, wo er sich erkannte. «Am Ende war alles gelb», erinnert er sich. «Das war ja ich!» Nun fand er präzise Erklärungen für seine lebenslangen Verhaltensmuster. Das Querdenken, die Pingeligkeit, der Eigensinn, der Kampf beim Lernen in der Schule, die Negativspirale:

## WAS IST ADHS?

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom zeigt sich entweder als Hyperaktivität (ADHS) mit erhöhter Impulsivität oder als ADS mit einer unaufmerksam-introvertierten Hypoaktivität. Häufig ist ADHS auch eine Mischform. Früher war der Begriff POS (Psycho-organisches Syndrom) geläufig, seit Ende der 80er-Jahre gilt der Oberbegriff ADHS.

Ursache für ADHS sei eine veränderte Signalübermittlung im Gehirn, vor allem durch die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin, erklärt ADHS-Experte Heiner Lachenmeier. Diese Neurotransmitter regeln den Informationsaustausch. «Dopamin dämpft die unwichtigen Reize, während Noradrenalin die wichtigen verstärkt», sagt der Psychiater. In Sekundenbruchteilen wird Wichtiges von Unwichtigem unterschieden.

Wenn diese Botenstoffe nicht ausreichend zur Verfügung stehen, gelangen Informationen ungefiltert in die «Umlaufbahn» der Wahrnehmung. «Je nach Situation muss das System erst einmal für Übersicht sorgen.» Um es mit

einem Bild aus dem Strassenverkehr zu beschreiben: Der Mensch fährt auf einen Kreisel zu, er filtert die Information, fährt hinein und nimmt die Ausfahrt. Der ADHS-Betroffene muss die Menge der Information länger verarbeiten. Womöglich muss er nochmals eine Runde drehen, bevor er den Blinker setzt und abbiegt. Das kann bei Betroffenen im Alltag, im Beruf und vor allem emotional zu erheblichen Komplikationen bis hin zu Krankheiten führen.

ADHS ist die häufigste Störung im Kindes- und Jugendalter und tritt meist bereits im Vorschulalter auf. Auffällig sind Impulsivität, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, hohe Reizbarkeit und Ablenkung, motorische und soziale Schwächen. Kinder mit ADHS sind oft unberechenbarer als andere Kinder. Es fällt ihnen schwerer, beständige Freundschaften aufzubauen. Manche fallen durch Ungeschicklichkeit auf, sind gereizt oder zeigen gar Wutausbrüche. Sie sind unausgeglichen und leiden unter geringem Selbstwertgefühl. Bei Jugendlichen kommt oft ein Mix aus Trotz, Angst

und Niedergeschlagenheit dazu. Als Erwachsene zeigen sie oft ein erhöhtes Burn-out-Risiko und ein unstetes Privatleben.

Das ist aber nur eine Seite. ADHS-Betroffene haben auch eine erhöhte Auffassungsgabe und sind im Beruf oft brillant. Ihre Lernkurve steigt später an, dann aber steiler. Wenn sie etwas interessiert, können sie messerscharf denken und «Vollgas geben». Sie können kreativ, unterhaltsam und ausdauernd sein. Ihr starkes Naturell lässt sie beharrlich, manchmal auch etwas pingelig auftreten. Sie denken oft unorthodox und über den Teller rand hinaus. «Wir denken nicht zu wenig, sondern zu weit», sagt Claudia Grondman.

### BUCHTIPPS



Doris Ryffel-Rawak, **Wir fühlen uns anders!** Hogrefe Verlag, 27.90 Fr. Cordula Neuhaus, **Lass mich, doch verlass mich nicht: ADHS und Partnerschaft.** DTV, 15.50 Fr.



«Viele Erwachsene mit ADHS haben seit der Kindheit ein Schema von Unzulänglichkeit aufgebaut.»

François Gremaud, Psychotherapeut

Jetzt verstand er das alles viel besser. Alain Mieg liess sich abklären. Die Diagnose verunsicherte ihn. «Ich befürchtete, mein Leben nicht so in den Griff zu kriegen, wie ich es mir vorstellte.» Doch mit der Zeit erkannte er, dass alles einfacher würde, wenn er die Realität akzeptierte. «Ich lern-

te, wie ich ticke.» Er hatte schon Jahre vorher begonnen, mit einem Coach seinen Lebensweg zu reflektieren. Mit dem Wissen um ADHS fand er nun Wege, sich besser zu steuern und mit Höhen und Tiefen umzugehen. Auch indem er sich selbst austrickst. «Wenn ich spüre, jetzt kommt

das Schema «Denken und Grübeln», sage ich bewusst «Stopp» und gehe in Aktion.» So durchbricht er die Dynamik und fokussiert sich stattdessen auf etwas anderes, etwa praktische Tätigkeiten im Haus. Heute könne er oft über sich schmunzeln. «Hey, Alain, heute wieder übergenau», sagt er dann. Er nennt das ein «reflektierendes Lächeln». «Alles, was die innere Verkrampfung verhindert, hilft mir.»

Alain Mieg's Bilder zeigen die Vielfalt des Himmels. Er nennt sie «Himmliche Welten». Er malt nur, wenn er sich leicht fühlt. Wenn «es» anfängt zu denken, legt er den Pinsel sofort hin. Dieser Fokuswechsel ist sein Rezept. Er macht ihn gelassener. Auch gegenüber den hohen Ansprüchen an sich selbst. «Als Kind wurde ich oft zornig in meiner Überforderung.» Heute kann er den Perfektionismus im Alltag viel öfter loslassen. Als Künstler jedoch gibt er sich nicht so schnell zufrieden. «Man muss der Muse alles geben, bevor sie einen küsst.»

### Ein strukturierter Alltag hilft

Perfektionismus – das kennt auch Claudia Grondman. Oft macht sie etwas zu perfekt, braucht dazu aber auch viel zu lange. Nach der Diagnose fühlte sie sich alleingelassen. Weder Fachleute noch Freunde konnten ihr sagen, wie sie mit der neuen Situation umgehen könne. Da dämmerte ihr: «Ich muss mehr herausfinden, wer ich bin und was ich brauche, im Leben, im Beruf, in der Partnerschaft, im Alltag.»

Mit der Zeit verstand sie, wie sie am besten leben kann. Sie reduzierte ihr Schulpensum und machte sich nebenbei als Coach für ADHS selbständig. Weil sie kein verlässliches Zeitgefühl hat, stellt sie mehrmals täglich den Wecker. Sie meidet laute Orte, die sie stressen. Sie baut Zeitpuffer in den Alltag ein. «Zeit, mich herunterzufahren.» Sie liebt ihren Garten mit seiner Ruhe und die Klarheit des Klarinettenspiels. Besonders freut sie sich über die Partnerschaft mit Silvan. «Alles ist mit ihm unkomplizierter und langsamer geworden. «Endlich», sagt sie, «ist mein Leben so, wie ich es haben will.» ■

### INFOS

ADHS 20+, Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS, [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)