

ADHS heute – echtes ADHS und Pseudo-ADHS

ADHS ist ein altes Phänomen mit immer neuen Namen, das heute in aller Munde ist.

Wenn ADHS ein altes Phänomen ist, warum ist es heute fast so etwas wie eine Modeerscheinung?

Unsere Zeit bringt ADHS zwar nicht hervor, aber sie beeinflusst diejenigen, die davon betroffen sind in erheblichem Maße.

Die amerikanischen ADHS-Spezialisten Hallowell/ Ratey beschreiben ihre Gesellschaft (und jede amerikanisierte Gesellschaft, 289) als „addogen“



„Unsere gewalttätige, rücksichtslose Gesellschaft, unser Pragmatismus, unsere Ungeduld, unsere Unduldsamkeit... unsere Begeisterung für hochgradige Stimmulierungen“ (290).

Sie gehen sogar noch einen Schritt weiter und behaupten, dass es eine Form von ADHS gibt, die nicht dieselben Ursachen des echten ADHS haben, aber dieselben Symptome zeigen.

Dieses „kulturinduzierte“ ADHS oder „Pseudo-ADHS“ zeigt folgende Merkmale: „Hohes Tempo, Sprechblasen, Konzentration auf das Wesentliche. Kurze Einstellungen, schnelle Schritte. Zappen. Waghalsigkeit. Ruhelosigkeit. Gewalttätigkeit. Angst. Erfindungsgabe. Kreativität.

Geschwindigkeit. Gegenwartsbezogenheit, keine Zukunft, keine Vergangenheit ...

Blitzerfahrungen, ... Jagd nach Nervenkitzel.“ (289)



Pseudo-ADHS und echtes ADHS können – was ihre Auswirkungen betrifft – leicht verwechselt werden.

Das führt dazu, dass viele Menschen, unterstützt von Medien oder Populärwissenschaftlern wie Gerhard Hüther, das ADHS für eine Modeerscheinung halten und seine Ursachen gänzlich in den gesellschaftlichen Umständen oder der familiären Umgebung suchen.

Es ist – wie gesagt – zutreffend, dass unsere Zeit, ADHS provoziert.

Aber dies zu verallgemeinern, ist eine unprofessionelle, ideologische Sicht, die dem echten ADHS nicht gerecht wird und ADHS-Betroffenen das Leben schwer macht, insbesondere Kindern.

Wir werden den Betroffenen nicht gerecht, wenn wir ADHS in Bausch und Bogen beurteilen oder gar verurteilen.

Wir beschäftigen uns heute Abend mit dem echten ADHS

Was ADHS wirklich ist

ADHS ist eine Verhaltensvariation, deren Ursprung in der Neurobiologie des Gehirns liegt.

Was heißt das? <http://www.youtube.com/watch?v=c7Ya1SI0RrQ>

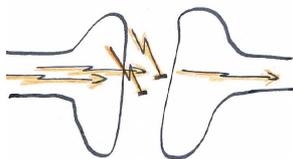


Die Gründe für ein ADHS liegen im Gehirn, nicht in der Umwelt.

Aber die Umwelteinflüsse können positiv wie negativ auf das ADHS einwirken.

ADHS ist zunächst eine Verhaltensvariation, nicht zuerst eine Krankheit oder Behinderung.

Es kann im ärgsten Fall eine Krankheit oder Behinderung sein, aber es gibt eine große Bandbreite innerhalb des ADHS, so dass man nicht von vornherein von einer Krankheit sprechen muss.



Wie sie gesehen haben, hat das ADHS seinen Ursprung bei der Informationsübertragung zwischen den Nervenzellen.

Für die Übertragung sind Neurotransmitter verantwortlich (hier: Dopamin); sie stellen die Verbindung zwischen den Nervenenden her (Synapsen).

Wenn es im synaptischen Spalt, der Unterbrechung zwischen zwei Nervenenden, zu einem Ungleichgewicht kommt, dann ist das ein Hauptgrund für die Störungen beim ADHS.

Noch weitere Bereiche im Gehirn spielen bei einem ADHD eine Rolle; man ist in der Forschung sehr weit vorangekommen, aber hat das ganze Phänomen noch nicht verstanden.

Die andere „Verschaltung“ des Gehirns (L. Weiss), die das ADHS hervorrufen, sind so minimal, dass sie bislang noch nicht durch bildgebende Mittel (z.B. EEG) nachgewiesen werden können.

Deshalb war ein früherer Name für ADHS MCD (minimale cerebrale Dysfunktion).

Die Substanz Methylphenidat (Ritalin, Medikinet) wirkt sich ausgleichend auf den unharmonischen Auf- und Abbau des Dopamins aus und kann so die Auswirkungen des ADHS dämpfen.

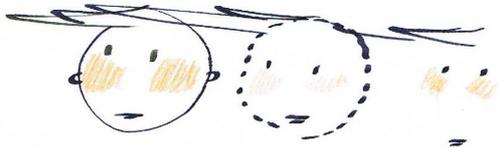
Allerdings ist eine individuelle, genaue und fachkundige Einstellung des Präparates erforderlich.

Methylphenidat ist eine Zufallsentdeckung in Bezug auf ADHS; es ist also kein Resultat einer speziellen ADHS-Forschung, gewissermaßen ein Schuh, der jedem passt.

Betroffene können sehr unterschiedlich oder gar nicht oder sogar negativ auf eine Über- oder Unterdosierung ansprechen.

Die Behandlung gehört in jedem Fall in fachkundige Hände.

Die Bandbreite des ADHS - ADHD ist ein *unsichtbares* Phänomen.



Kurzsichtigkeit oder Weitsichtigkeit lässt daran erkennen, dass der Betroffene eine Brille trägt.

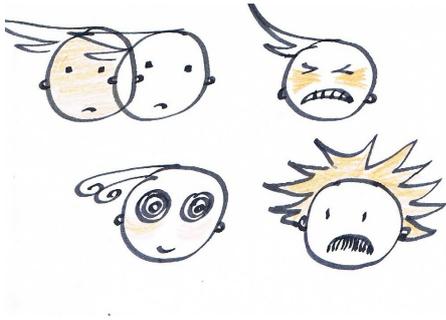
ADHS lässt sich äußerlich nicht erkennen, sondern nur über das Verhalten.

Das Verhalten verändert sich aber im Lauf der Jahre und es können Begleiterkrankungen zum ADHS hinzutreten und es verdecken.

Das macht die Diagnose nicht leicht.

Zwei zentrale Auffälligkeiten scheinen auf ein ADHS hinzuweisen: Unruhe (Hyperaktivität) und Unaufmerksamkeit.

Das aber sind nur die deutlichsten Auffälligkeiten. ADHS hat eine große Bandbreite:



1. Hyperaktive Variante (Zappelphilipp)
2. ADHS ohne Aufmerksamkeitsdefizit, aber mit fehlender Impulssteuerung (Wüterich)
3. Hypoaktive Variante (Hans-Guck-in-die-Luft)
4. Hyperfokusierte Variante; der zerstreute Professor; vermutlich eine Kompensation des ADHS

Die Bezeichnung „Aufmerksamkeitsdefizit“ ist eigentlich nicht zutreffend, denn weder zeichnet sich ADHS grundsätzlich durch einen Mangel an Aufmerksamkeit aus, noch ist es ein Defizit. Menschen mit ADHS leiden an ZUVIEL Wahrnehmung. Sie können die Menge an Eindrücken weder filtern, schon gar nicht steuern, sind deshalb vergesslich, zerstreut, abwesend oder konzentrieren sich auf das Falsche.

ADHS ist ein Defizit an der Fähigkeit, Wahrnehmung und Verhalten zu steuern.



Aus der Fülle von **Symptomen** nenne ich Ihnen sechs, die Sie vermutlich aus eigener Erfahrung kennen:

- Abwesenheit und Unaufmerksamkeit,
- fehlende Selbstwahrnehmung und Übersensibilität,
- unkontrollierte Wutausbrüche und oppositionelles Verhalten (grundsätzlicher Widerspruch),
- Zappeln und „Sprechdurchfall“,
- mangelhaftes Sozialverhalten,
- Stimmungsschwankungen

Im Laufe des Heranwachsens können **Begleiterkrankungen** zum ADHS hinzukommen oder damit einhergehen, z.B.

- Rechenschwäche, LRS
- Depressionen
- Essstörungen
- Tic-Störungen

Suchterkrankungen, sowohl mit Substanzen, wie Spiel- oder PC-Sucht (sehr hoch bei unbehandeltem ADHS)

Lebensgeschichtliche Auswirkungen sind z.B.

- mangelnder Selbstwert
- Mobbing
- gescheiterter Schulweg, Ausbildung, Partnerschaften und Familienleben
- Straffälligkeit
- höhere Suizidalität

Die negativen Symptome und Auswirkungen können einen sehr erschrecken, aber ADHS hat auch sehr positive Seiten:

Menschen mit ADHS sehen in die Breite, nicht in Strukturen oder Abläufen.

Das bedeutet, dass sie Dinge erkennen, die bei einem strukturierten Wahrnehmen zunächst nicht gesehen werden.



Menschen mit ADHS sind beinahe durchweg äußerst kreativ, innovativ und originell.

Unter den Kreativen, Künstlern, Wissenschaftlern, aber auch Sportlern, Industriellen etc. hat man eine signifikant hohe Zahl an Menschen mit ADHS ausgemacht, z.B. Astrid Lindgren, Whoopie Goldberg, Emily Dickinson, Eckart von Hirschhausen, Albert Einstein, Thomas A. Edison uvm.

Dieser hohe Stellenwert von ADHSlern unter den Kreativen war Anlass, vor einigen Jahren noch zu glauben, dass ADHS eine Form der Hochbegabung sei bzw. diese verdeckte.

Das aber ist nicht der Fall. ADHS kommt auf jeder Ebene der Intelligenz vor.

Menschen mit ADHS haben einen erstaunlich stark ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und Blick für das Gemeinwohl.

An welcher Stelle die Verbindung zwischen ADHS und beispielsweise Kreativität oder

Gerechtigkeitssinn zustande kommt, ist noch nicht geklärt.

Abschließend zu diesem Teil meiner Ausführungen sei noch ein Wort zum Thema

„Modeerkrankung“ gesagt:

ADHS ist ein altes, ja uraltes Phänomen der Menschheitsgeschichte; die Biographieforschung entdeckt bei vielen Menschen der Geschichte Anzeichen von ADHS (z.B. Mozart, Churchill, Poe; eigene Deutung durch Th. Hartmann)

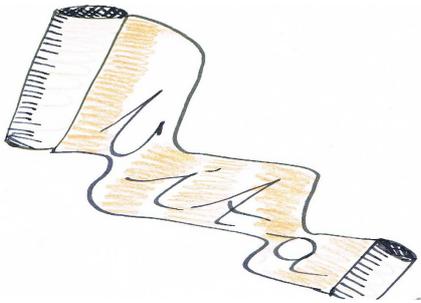
Name und Beschäftigung jedoch sind neu.

Die Prävalenzrate (Krankheitshäufigkeit) ist unter allen Bevölkerungen mit leichten Schwankungen konstant.

Allein die Höhe der Prävalenz wird unterschiedlich eingeschätzt (zwischen 3 bis 7, gelegentlich 10 % einer Bevölkerung).

Die häufige Diagnose eines ADHS und Therapie mit Medikamenten hat die Ursache, dass wir aufgrund unsere „addogenen“ Gesellschaftsstruktur verstärkt hinschauen, die Erwartung, sich selbst zu strukturieren und zu organisieren, hat in extremen Maße zugenommen, wobei Menschen mit ADHS dem nicht gerecht werden können, Hilflosigkeit, Unkenntnis und Unerfahrenheit bei Fachleuten, Mangel an Ärzten und Therapeuten (insbesondere für Erwachsene)

Was es bedeutet, von ADHS betroffen zu sein?



Was es im Allgemeinen bedeutet, von ADHS betroffen zu sein, lässt sich nicht leicht sagen, da die Bandbreite so groß ist.

Einige seiner negativen Auswirkungen habe ich bereits bei den lebensgeschichtlichen Auswirkungen genannt,

mangelnder Selbstwert, Mobbing, gescheiterter Schulweg, Ausbildung, Partnerschaften und Familienleben, höhere Straffälligkeit und höhere Suizidalität.

Nun soll aber niemand glauben, dass jemand, der von ADHS betroffen ist, zwangsläufig seinem mangelnden Selbstwert und seinen Mobbing Erfahrungen, durch Selbstmord entgeht, nachdem er sowohl die Schule, als auch die Ausbildung nicht geschafft hat, fünfmal geschieden wurde und mit

Drogen handelte.

Viele Geschichten von ADHS-Betroffenen tragen deutliche, gemeinsame Züge.

Aber sie sind auch sehr individuell.

ADHS spielt in meinem Leben eine sehr große Rolle, aber es ist nicht alles ADHS, was in mir ist. Mein Leben vollzieht sich in den Grenzen und Möglichkeiten meines ADHS und ich erlebe das als etwas sehr gutes, allerdings erst nachdem ich es akzeptiert habe.

Ich schildere Ihnen meinen Weg als ADHS-Betroffener in groben Zügen; sie bekommen dadurch einen Eindruck, was ADHS bedeutet, ohne der Gefahr eine Verallgemeinerung anheimzufallen:

In meiner Familie gab es und gibt es einige Menschen, die von ADHS betroffen sind.

Das Syndrom ist vererblich und wurde in meinem Fall über die väterliche Linie weitergereicht.

Erste Schwierigkeiten oder Defizite spürte ich im Kindergarten.

Die Vorschulerziehung (einmal in der Woche) war keine schöne Erfahrung, weil ich beispielsweise rechts und links immer verwechselt habe (und es gelegentlich heute noch tue).

Die Schulzeit habe ich sowohl guter, als auch ungueter Erinnerung.

Ich war ein verträumtes, abwesendes, unkonzentriertes, dickes Kind, das beim Fußballspielen das eigene, nicht vom fremden Tor unterschied und einfach draufhielt.

Kurz: ich war ein typisches Mobbingopfer.

Aber: ich hatte auch Freunde und ich wusste von meinen Stärken und die wurden durchaus in meiner Schulzeit bestätigt.

Ich konnte immer schon sehr gut mit Worten umgehen, das war meine Stärke.

Mathe und Naturwissenschaften waren's nicht und Lernen für Arbeiten oder Hausaufgaben machen erst recht nicht.

Im Nachhinein erleichternd fand ich, dass in meiner Schulzeit, also Mitte der Siebziger bis Ende der Achziger nicht solch ein Aufhebens über ADHS gemacht wurde, wie heute.

Möglicherweise hätte das für mich auch gute Auswirkungen gehabt, weil ich natürlich wie alle Menschen mit ADHS die Erfahrung gemacht habe, hinter meinen Fähigkeiten zurückzubleiben.

Aber von den ideologischen Sturmgewittern und dem unachtsamen, kenntnislosen Geschwätz in den Medien blieb ich verschont.

Meinem ADHS-Sein entgegen kam allerdings auch die besondere Schulform in Hessen, die Gesamtschule, die viel durchlässiger ist, als das Drei-Schulen-System hier in Baden-Württemberg. Als Spätzügler half mir das, denn die Einteilung für einen bestimmten Schultyp bzw. Abschluss wurde später vorgenommen.

Was mir auch half, war, dass meine Eltern mich nicht von vornherein in eine bestimmte Richtung drückten.

Meine Brüder und ich haben jeweils sehr unterschiedliche Schul- und Ausbildungswege beschritten. Für Menschen mit ADHS ist Deutschland kein schlechter Schul- und Lernort, weil diese unterschiedlichen Wege vorhanden sind; man muss sich natürlich darauf einlassen können.

Ich habe nach meinem Realschulabschluss an der Gesamtschule mein Abitur am Wirtschaftsgymnasium gemacht und danach eine Ausbildung.

Später habe ich noch studiert.

Das klingt vergleichsweise glatt, aber die Schwierigkeiten, die ADHS für die Ausbildung bzw. den Lebensweg mit sich bringt, sind mir trotzdem durchaus bekannt.

Für mich standen drei Probleme von Anfang an im Vordergrund:

Starke Ablenkbarkeit (mich aufs Lernen zu konzentrieren fiel mir nur dann leicht, wenn ich etwas wissen wollte)

Starke Impulsschwäche (ich litt unter unkontrollierten Wutausbrüchen, die ich mir selbst nicht erklären konnte)

Starke Stimmungsschwankungen (ohne Anlass brach mir meine Laune weg und ich musste immer auf der Hut vor solchen Abbrüchen sein)

Wenn Sie mit solchen Schwierigkeiten immer schon zu kämpfen haben, können Sie sich vorstellen, dass man irgendwann erschöpft und ausgebrannt ist.

Mit 30 Jahren war das bei mir der Fall.

Das Gute daran war, dass ich auf ADHS aufmerksam wurde und erfuhr, dass ich es habe (wie übrigens auch mein Sohn, der vor mir diagnostiziert wurde).

Das ist eine große Erleichterung für mich gewesen, ich konnte jetzt beginnen, mich aktiv mit meinem Leben zu beschäftigen, als nur immer auf ADHS zu reagieren.

Ich las viel, informierte und engagierte mich und nehme auch medikamentöse Hilfe in Anspruch.

Mein Ziel war es, an die Seiten meiner Stärken zu gelangen. Sie gehören ebenso zu meinem ADHS-Sein, wie viele meiner Grenzen.

Ich denke, sagen zu können, dass ich viele meiner Stärken heute ergreifen kann, ja, dass ich sogar „froh“ bin, „ADS“ zu „haben“ (Weiss, 7)

Was mir Stärke gegeben hat:

- Ich bin nicht nur ADHS.
- Ich wusste von meinen Stärken und wurde in meinen Stärken bestätigt.
- Ich habe verstanden und akzeptiert, dass äußere Strukturen für mich absolut unabdingbar sind.
- Ich nehme meine Begrenzungen ernst und achte (mittlerweile) auch darauf, dass Menschen ohne ADHS mich nicht ohne weiteres verstehen können.
- Ich rechtfertige mich nicht, aber ich erkläre.

- Ich habe verstanden, dass ich meine Gaben finde, wenn ich mit meinen Grenzen auskomme.
- Ich nehme mir die Freiheit, mich mit Leuten zu umgeben, die mir gut tun.

Quellen:

Edward M. Hallowell/ John Ratey, Zwanghaft zerstreut, Reinbek 2000.

Petra Halbig, ADHS – Danke für die Gabe, Bergisch-Gladbach 2010.

Uwe Metz, Die Hellschicht des Zwiespaltes, Aachen 2008.

Lynn Weiss, ADS im Job, Moers 2007

Links:

ADHS-Deutschland e.V. www.adhs-deutschland.de

Autorenseite Uwe Metz: www.uwemetz.jimdo.com

Infos der Kassenärztlichen Vereinigung BW: <http://www.kvbawue.de/index.php?id=148>