WERBUNG

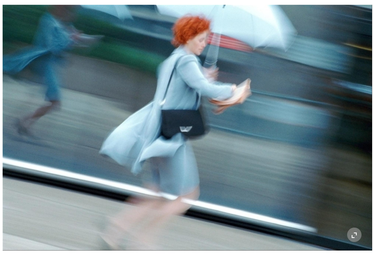
“WAS IST BESSER ALS EINE KERZE?”
Unbestätigtes Zitat von Thomas Edison, 1879
Kapitalrisiko.
iShares by BlackRock

WERBUNG
Elegance is an attitude
LONGINES

«Das Schlimmste ist die Scham»

Erst mit 54 erfuhr Sabine Widmer, dass sie ADHS hat. Sie ist überzeugt: Ihr Leben wäre anders verlaufen, hätte sie früher davon gewusst.

Serena Sattler
Publiziert: 28.04.2018, 09:08



ADHS-Betroffene wie Sabine Widmer fühlen sich oft getrieben: Frau in Eile. Symbolbild: Getty Images

WEITER NACH DER WERBUNG

Dass an diesem Nachmittag alles anders war, war einer Tablette zu verdanken: einem Präparat, das wie Ritalin wirkt. Ihr erwachsener Sohn nahm das Medikament schon seit einer Weile. An jenem Nachmittag hatte sie spontan zu ihm gesagt: «Komm, gib mir auch mal eine Pille!» Sie wirkte sofort. Plötzlich war da diese Klarheit im Kopf.

Diagnose erst mit Mitte 50

Sabine Widmer wusste damals noch nicht, dass sie auch eine Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität (ADHS) hat. Aber sie ahnte es. Erst mit 54 Jahren erhielt sie die Diagnose. Das ist jetzt drei Jahre her. Davor hatte sie in den Medien zwar immer wieder von der neurobiologischen Störung gelesen. Doch auf die Idee, sie könnte betroffen sein, war sie nicht gekommen. «In den Beschreibungen erkannte ich mich nicht wieder», sagt sie. Sabine Widmer ist weder ein Zappelphilipp noch impulsiv, eher eine Tagträumerin.

Rund vier Prozent aller Erwachsenen weisen eine ADHS auf.

ADHS hat viele Gesichter. Gemein ist den Betroffenen, dass sie sich schlecht konzentrieren können, leicht ablenken lassen und nicht gut organisieren können. Lange war man der Ansicht, nur Kinder hätten die Störung. Man ging davon aus, dass diese sich auswächst. Heute schätzen Fachleute, dass für bis sechs Prozent aller Kinder und rund vier Prozent aller Erwachsenen eine ADHS aufweisen.

Die Diagnose löste gemischte Gefühle aus. Sabine Widmer hatte das Leben bis dahin als Kampf erlebt – jetzt wusste sie, warum. Das sei einerseits eine Entlastung gewesen, andererseits habe sie aber auch eine tiefe Trauer erfasst. «Ich habe vieles nicht auf die Reihe bekommen. Zu realisieren, dass die ADHS mich ein Leben lang in meiner Entwicklung behindert hat, war bitter.»

WEITER NACH DER WERBUNG

dazu. Dann meldete sie sich doch an, hatte aber Mühe mit dem Auswendiglernen, der inneren Motivation, der Konzentration. Und liess es doch wieder bleiben.

«Das Schlimmste ist die Scham», sagt Widmer. «Dieses Gefühl: Eigentlich müsste es doch möglich sein. Warum schaffe ich das nicht? Warum kann ich mich nicht hinsetzen und zwanzig Vokabeln lernen oder mal ein Buch zu Ende lesen, wie das andere tun?» Sie habe immer gespürt, dass sie nicht dumm sei. Und doch immer an ihrer Intelligenz gezweifelt. Das nagte an ihrem Selbstvertrauen. Sie spricht mit klarer Stimme, sitzt aufrecht da, lacht viel. Sabine Widmer weiss, dass andere sie als selbstbewusst wahrnehmen, sie selber bezeichnet sich als scheu. «Als ADHSlerin ist man im Nebel, man sieht sich selbst in einem anderen Licht.»

Stoffwechselstörungen im Gehirn sind Schuld

Während Sabine Widmer zwar nicht besonders erfolgreich war in der Schule, aber auch nicht auffiel, hatten ihre drei Kinder allesamt Probleme. Aber auch bei ihnen kam lange niemand auf die Idee, dass sie ADHS haben könnten, auch, weil die drei ebenfalls keine Zappelphilippe sind. Auffallend war einzig, dass sie in IQ-Tests überdurchschnittlich abschnitten und trotzdem Mühe hatten, dem Schulstoff zu folgen – eigentlich ein klassisches Zeichen für ADHS.

WEITER NACH DER WERBUNG

bleiben.

«Das Schlimmste ist die Scham», sagt Widmer. «Dieses Gefühl: Eigentlich müsste es doch möglich sein. Warum schaffe ich das nicht? Warum kann ich mich nicht hinsetzen und zwanzig Vokabeln lernen oder mal ein Buch zu Ende lesen, wie das andere tun?» Sie habe immer gespürt, dass sie nicht dumm sei. Und doch immer an ihrer Intelligenz gezweifelt. Das nagte an ihrem Selbstvertrauen. Sie spricht mit klarer Stimme, sitzt aufrecht da, lacht viel. Sabine Widmer weiss, dass andere sie als selbstbewusst wahrnehmen, sie selber bezeichnet sich als scheu. «Als ADHSlerin ist man im Nebel, man sieht sich selbst in einem anderen Licht.»

Stoffwechselstörungen im Gehirn sind Schuld

Während Sabine Widmer zwar nicht besonders erfolgreich war in der Schule, aber auch nicht auffiel, hatten ihre drei Kinder allesamt Probleme. Aber auch bei ihnen kam lange niemand auf die Idee, dass sie ADHS haben könnten, auch, weil die drei ebenfalls keine Zappelphilippe sind. Auffallend war einzig, dass sie in IQ-Tests überdurchschnittlich abschnitten und trotzdem Mühe hatten, dem Schulstoff zu folgen – eigentlich ein klassisches Zeichen für ADHS.

WEITER NACH DER WERBUNG

«Ein normaler Mensch hat eine Empfangsdame im Kopf. Wir ADHSler sind erschlagen von all den Reizen, denen wir ausgeliefert sind.»

Sabine Widmer

Sabine Widmer hatte Verständnis dafür, wenn ihre Kinder wieder einmal vergassen, im Keller das Licht zu löschen, oder im Wohnzimmer eine grosse Unordnung hinterliessen. «Intuitiv war mir klar, wie sie ticken.» Für die Erziehung sei das hilfreich gewesen. Heute weiss Widmer, dass Stoffwechselstörungen im Gehirn dafür verantwortlich sind, dass sie Schwierigkeiten damit hat, ihre Aufmerksamkeit auf etwas zu richten und über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.

Es fällt ihr schwer, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. «Ein normaler Mensch hat eine Empfangsdame im Kopf», sagt Sabine Widmer. «Doch wir ADHSler sind erschlagen von all den Reizen, denen wir ausgeliefert sind.» Das führt zu einer Sprunghaftigkeit im Denken, wodurch viele Tätigkeiten gleichzeitig begonnen, aber nicht beendet werden.

Viele ADHS-Betroffene erleiden ein Burn-out

Von einem Burn-out, an dem viele ADHS-Betroffene ab 45 Jahren leiden, ist Sabine Widmer verschont geblieben, aber sie kann sich gut vorstellen, wie es dazu kommen kann. «Vieles ist für uns anstrengender. Ich renne zum Beispiel immer auf den Zug, verliere dauernd den Schlüssel, habe rasch eine Unordnung. Gehe ich in den Keller zum Waschen, sehe ich auf dem Weg dorthin eine leere Flasche stehen und bringe sie weg. Unterdessen habe ich vergessen, dass ich ja eigentlich waschen wollte – das kommt mir erst ein paar Stunden später wieder in den Sinn.»

Das Argument, jeder kenne solche Situationen, lässt Sabine Widmer nicht gelten. Eine gesunde Person habe vielleicht fünf Prozent Stress mit solchen Dingen, bei einem ADHS-Betroffenen seien es aber 90 Prozent. «Das ist nicht lustig», betont sie. «Das ist ein Riesenstress – jeden Tag.» Irgendwann fehle vie-