



ADHS-Betroffene durchleben auch im Erwachsenenalter turbulente Gefühlswelten.

KEYSTONE

Auch Zappelphilipp wird älter

Ein unentdecktes ADHS bedeutet im Erwachsenenalter oft grosses psychisches Leid

Lange Zeit glaubte die Forschung, ADHS würde sich mit der Pubertät auswachsen. Eine aktuelle Studie aus den USA besagt nun das Gegenteil – und bestätigt die Erfahrungen aus der Praxis.

VON ANDREAS RUF

Helene Ritter* stand als junge Frau auf dem Dach eines Hochhauses und sah in die Tiefe. «Ich wollte nicht mehr leben», erzählt sie im Rückblick. «Mein Grundgefühl war damals: Ich bin auf dieser Welt, aber nicht von dieser Welt.»

Heute ist die Frau Mitte vierzig und weiss seit zwei Jahren endlich, was sie das ganze Leben quälte. Was der Auslöser war für ihre Angstzustände, die Zusammenbrüche, die Stimmungsschwankungen. Und warum alles nur noch schlimmer wurde, je mehr sie sich bemühte, so zu sein, wie man das von einer erwachsenen Frau erwartete. Helene Ritter leidet unter ADHS. Und das ihr ganzes bisheriges Leben lang.

Dass ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität) mit der Pubertät nicht einfach verschwindet, ist erst seit etwa zehn Jahren wissenschaftlich anerkannt. Und eine aktuelle Studie aus den USA zeigt nun: Jedes dritte Kind, das unter ADHS leidet, wird dies auch als Erwachsener noch spüren.

DIE STUDIE der renommierten Harvard Medical School ist die erste epidemiologische Langzeitstudie, bei der über 5000 ADHS-Kinder ins Erwachsenenalter begleitet wurden. Besonders frapierend: Über 80 Prozent dieser jungen Erwachsenen wiesen mindestens eine psychische Folgeerkrankung auf. Das Spektrum dieser Komorbiditäten, wie sie in der Fachsprache genannt werden, ist äusserst breit: Depressionen, Angststörungen, aber auch Suchterkrankungen oder Delinquenz gelten aufgrund dieser neuen Forschungsergebnisse als mögliche Indikatoren für ein bislang unerkanntes ADHS. Nur eine Minderheit der betroffenen Kinder bleibt also im Erwachsenen-

alter psychisch gesund. «Verwunderlich ist das nicht», sagt Ruth Huggenberger, die als Psychotherapeutin in ihrer Praxis in Baden hauptsächlich ADHS-Patienten behandelt, die eigentlich wegen einer Folgeerkrankung zu ihr kamen. ADHS-Kinder würden wegen ihrer Impulsivität und Konzentrationsschwierigkeiten häufiger zurechtgewiesen als andere. «Dass aus diesen ständigen Zurechtweisungen schliesslich Schuldgefühle, Depressionen oder verminderter Selbstwert entstehen, ist nicht abwegig», so die Fachfrau.

«Mein Bruder nannte mich früher hyperaktiver Rabiator», erinnert sich Helene Ritter. Was ihrem Bruder auffiel, konnte aber lange kein Arzt einordnen. Ritter ist ein typischer Fall einer nicht diagnostizierten ADHS-Betroffenen. Ihr Leben vor dem Befund gleicht einer seelischen, beruflichen und privaten Odyssee. «Ich wusste immer, dass ich anders bin. Wieso habe ich aber nicht verstanden», sagt die zierliche Frau, die beim Erzählen ihrer Lebensgeschichte eintaucht in eine turbulente Gefühlswelt, die über Jahre ihre Realität bestimmte.

IN IHRER ERZÄHLUNG erinnert sie sich an den Sommer im Jahr 2000. «Während eines Ferienaufenthaltes überkamen mich urplötzlich jahrelang unterdrückte Gefühle und ich konnte nicht mehr aufhören zu weinen.» Damals war Helene 29 Jahre alt, verheiratet und Mutter von zwei Kindern. Lange Zeit funktionierte die junge Frau, zwangte sich in das Korsett einer ihr fremden Welt der geregelten Strukturen. In ihrer Brust aber tobte dieser Kampf «zwischen einem riesigen Kind und einem harten Richter – und in der Mitte war nichts». Vorangegangen waren eine jahrelange Bulimie, häufige Jobwechsel, Versuche, Fuss zu fassen auf dieser Welt. Und immer wieder Momente, «wo ich wie ein unberechenbares Pferd losgaloppierte».

Dass niemand erkannte, was mit Helene Ritter los war, erstaunt indes nicht. Dominique Eich, führende ADHS-Expertin in der Schweiz und leitende Ärztin der Klinik für affektive Erkrankungen und Allgemeinpsychiatrie am Unispital Zürich, erklärt: «Weil man bis vor etwa zehn Jahren meinte, ADHS wachse sich aus, lag auch die Idee fern, dass einem bestimmten psychischen Lei-

den ein ADHS zugrunde liegen könnte.» ADHS bei Erwachsenen ist also nicht neu, sondern «hat es schon immer gegeben», sagt die Professorin. Man habe früher jedoch nicht aktiv danach gesucht.

ADHS ÄUSSERT SICH bei Erwachsenen anders als bei Kindern, obwohl im Hirn dasselbe passiert. Was genau ist umstritten, man vermutet aber, dass in den meisten Fällen eine teilweise genetisch bedingte, neuronale Signalverarbeitungs-Störung vorliegt. Die Folgen dieser Dysfunktion machen sich bei erwachsenen ADHS-Betroffenen in anderen Sphären bemerkbar, weiss Ruth Huggenberger aus ihrer Praxis. Bei den Kindern mag das Stören in der Schule zentrales Problem sein, bei Erwachsenen verschieben sich die Probleme «in die Berufswelt, die Partnerschaft, in den Strassenverkehr», so die Therapeutin.

Häufige Partnerwechsel, ständiges Umsatteln im Beruf sind typische Mühsale für die Betroffenen, genauso wie Unge-

«ADHS bei Erwachsenen ist nichts Neues. Man hat früher jedoch nicht aktiv danach gesucht.»

DOMINIQUE EICH, ADHS-EXPERTIN

duld im Verkehr, das Unvermögen, sich in einem Grossraumbüro zu konzentrieren, höhere Suchanfälligkeit, Desorganisiertheit – das ist die Welt, in der die erwachsen gewordenen Zappelphilippe und Träumerprinzessinnen anecken.

Wo die Grenzen zwischen «normal» und «abnormal», zwischen «gesund» und «krank» in einer Gesellschaft gezogen werden, diese Fragen beschäftigen die Menschheit schon seit langem. Genau genommen erzählt der gesellschaftliche Umgang mit ADHS eher eine Geschichte des Ausschlusses, weniger die einer Krankheit. Wer sich der Leistungsgesellschaft nicht anpasst, gilt als abnormal.

Nicht überraschend erreicht die Diskussion um ADHS denn auch bei einem Stellvertreter-Thema ihre emotionale Entzündungstemperatur: der Ritalin-Therapie. Die hitzigen Diskussio-

nen, die dieses Wort jeweils auslöst, verateten ein gewisses gesellschaftliches Unbehagen darüber, dass Menschen, die unter Autoritäten und zu viel Druck nicht arbeiten können, Kinder, deren Fantasie und Aktivität nicht mit dem Lehrplan vereinbar sind, mit Medikamenten normiert werden. Ritalin ist in dieser Logik ein bequemes Mittel, daher notwendiges Übel.

Helene Ritter ist froh zu wissen, dass es da etwas gibt, was ihr im Notfall helfen würde. «Notfall» bedeute, «wenn ich Dinge erledigen müsste, aber blockiert bin. Schon nur zu wissen, ich hätte da etwas», das helfe extrem. Oft brauche sie das Medikament dann gar nicht mehr. Wie an diesem Morgen vor dem Gespräch über ihr Leben. «Eigentlich wollte ich Ritalin nehmen, habe es aber schlicht vergessen», lacht die Frau.

DASS ADHS-BETROFFENE zu ihren Ressourcen finden können, ist ein grosses Anliegen von Ruth Huggenberger. Denn diese Menschen seien «häufig sehr begabt, sensibel und kreativ» betont sie. Fänden ADHS-Betroffene eine Beschäftigung und ein Umfeld fernab von Grossraumbüros und starren Strukturen, «können sie einen ganz wichtigen Teil zu unserer Gesellschaft beitragen». Es sei deshalb wichtig, dass sich Betroffene «outen» können, so die Psychotherapeutin. Huggenberger engagiert sich deshalb mit ihrem Fachwissen für die schweizweit vernetzte Info- und Beratungsstelle adhs20+, wo Erwachsene, die bei sich ADHS vermuten, eine erste Anlaufstelle finden.

Helene Ritter hat ihren Platz gefunden in der Gesellschaft. Sie hat gelernt, mit ihrer Sinnes- und Reizoffenheit umzugehen. Und sie ist alles andere als wütend. «Ich blicke froh in die Zukunft», kann sie heute sagen. Nicht jeder hatte das Glück, noch mitten im Leben zu erfahren, was die Ursache für sein Leiden ist. «Letztlich», erzählt Ritter, habe ihr ein 70-Jähriger, bei dem in diesem hohen Alter ADHS diagnostiziert wurde, mit verständlicher Verbitterung gesagt: «Hätte ich das doch früher gewusst! Es wäre mir vieles erspart geblieben.»

* Name der Redaktion bekannt
Informationen unter www.adhs20plus.ch,
Tel. 0900 04 04 04

Simulierter Frieden in Jerusalem

VON IRIS MUHL

Kürzlich hat ein israelischer Wachmann an der Klagemauer in Jerusalem aufgrund eines Missverständnisses einen Juden erschossen. Er hatte den Verdacht, der Mann sei ein palästinensischer Attentäter kurz vor der Tat. Dieses schreckliche Missgeschick zeigt deutlich, wie stark Jerusalem von ethnischen, religiösen und ideologischen Spannungen geprägt ist.

Ein Team von Forschern der ETH Zürich, des Hochschulinstituts für internationale Studien in Genf und der Hebrew University of Jerusalem hat aus diesem Grund eine Computersimulation entwickelt, die den Verlauf von Gewalt in 77 Quartieren Jerusalems nachzeichnet und deren «Logik» erfassen soll. Damit soll es möglich werden, die Auswirkungen von geplanten Friedensmassnahmen zuerst am Computer zu berechnen, ehe sie in der Realität umgesetzt werden.

IN EINEM ERSTEN SCHRITT sammelten die Forscher massenweise Daten: Polizeiberichte, Zeitungsartikel und Berichte von Nichtregierungsorganisationen, Details zu gewalttätigen Angriffen und Mordanschlägen. Zeitliche und geografische Angaben dieser Delikte, die zwischen 2001 und 2009 stattfanden, wurden als Parameter in die Simulation eingefügt. Ebenso wurden anonymisierte Angaben zu Tätern und Opfern berücksichtigt. Dabei spielten vier verschiedene soziale Gruppierungen eine Rolle: gemässigte orthodoxe und weltliche Juden, ultraorthodoxe Juden, Palästinenser sowie israelische Sicherheitskräfte. Die Daten wurden akribisch genau in einen Jerusalemer Stadtplan eingetragen.

So entstand ein Simulationsprogramm, das nicht nur Zeitabläufe der Gewalt aufzeigt, sondern auch sichtbar macht, wo es zu gewalttätigen Ausein-

DIE GRENZE VON 1967

Gemäss der Simulation der ETH ist der Rückkehr zur Grenze von 1967 der vielversprechendste Ansatz, um im Nahen Osten Frieden zu schaffen.

dersetzungen kommt, zu welcher Gruppierung Involvierte gehören und wie sich die Sachlage nach politischen Eingriffen entspannen könnte.

MIT DIESEM SIMULATOR wurden daraufhin verschiedene politische Szenarien berechnet. Es zeigte sich: Alle in der jüngeren Vergangenheit diskutierten Optionen sind besser als «Business as Usual» – weitermachen wie bisher. Unter ihnen ist die «Rückkehr zu den Grenzen von 1967» der vielversprechendste Ansatz zur Reduktion der Gewalt.

So weit, so gut. Bei einer genaueren Betrachtung der errechneten Entwicklungen zeigen sich aber die Grenzen der Computersimulation. So könnte der mit «der Rückkehr zu den Grenzen von 1967» einhergehende Umzug in einen anderen Stadtteil neue Spannungen verursachen. Die mit dem Modell errechnete Verringerung der Gewalt ist davon abhängig, wie sich die beiden Gruppen nach politischen Entscheidungen zueinander verhalten. Vergrössern sich die Spannungen, könnte das den positiven Effekt solcher Entscheide vollständig zunichtemachen. Die Forscher berechneten aber auch, dass mehr Toleranz die Gewalt genauso abschwächen würde wie eine Trennung der rivalisierenden Bevölkerungsgruppen.

Ein Patentrezept liefert also auch die Simulation nicht und es stellt sich generell die Frage: Kann Frieden berechnet werden? Dirk Helbing ist überzeugt, dass mithilfe der Computersimulation «grundsätzliche Einsichten zum Konflikt in Jerusalem abgeleitet werden können». Doch er räumt ein: «Frieden kann am Ende jedoch nur auf politischer und menschlicher Ebene geschaffen werden.»