

ADHS war lange als Modediagnose für zappelige Kinder verschrien. Nun stellen immer mehr Eltern fest, dass auch sie daran leiden. Der dornenvolle Weg einer Mutter und ihrer Töchter. **Von Patrizia Messmer**

SYMBOLBILD: LUCAS ZIEGLER



Vererbte Verwirrung

Und auf einmal erschien alles logisch. Das Abschweifen, das zwecklose Anstrengen in der Schule, die Probleme mit dem Lernen, das Aufbrausen in Konflikten – was sie bei ihrer Tochter Anna beobachtete, kannte Iris auch von sich selber. Und als bei Anna dann ADHS diagnostiziert wurde, dämmerte es auch Iris.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kehrt gerade ein familiäres Grundprinzip um: Viele Eltern fragen sich nicht mehr nur: Hat das Kind geerbt, was ich habe? Sondern plötzlich auch: Habe ich, was das Kind hat? Es ist eine Frage, die so lange überhaupt nicht gestellt wurde. Über Jahre galt ADHS als Phänomen, das nur Kinder betrifft und sich mit der Pubertät auswächst. Und nur langsam kommt in der Gesellschaft an, was die Forschung schon länger weiss: Die Störung verschwindet nur gerade bei 15 Prozent der Kinder, die restlichen 85 Prozent begleitet sie auch noch im Erwachsenenalter. Man schätzt, dass 2 bis 5 Prozent aller Erwachsenen unter ADHS leiden. Doch um die 80 Prozent der Betroffenen wissen gar nichts davon, da die Störung kaum diagnostiziert wird.

In jüngster Zeit ändert dies nun aber. Zunehmend lassen sich auch Erwachsene auf das Syndrom untersuchen, wie Ursula Davatz, Psychiaterin und Leiterin der Beratungsstelle ADHS 20+, sagt. «Das wiederum hat damit zu tun, dass bei den Kindern in den vergangenen Jahren ein Umdenken in Bezug auf ADHS

Erfahrene Expertinnen



Ursula Davatz leitet die Beratungsstelle ADHS 20+ für Erwachsene.



Ruth Huggenberger arbeitet als Psychotherapeutin und ist Buchautorin.

stattgefunden hat.» Immer mehr Kinder würden zur Abklärung geschickt. Und da ADHS zu einem grossen Teil erblich bedingt ist, fragen sich die Eltern nach der Diagnose dann plötzlich, ob nicht auch sie sich als Kind ganz ähnlich verhalten haben und ob nicht auch sie vielleicht ADHS haben. Es ist die Generation, die aufgewachsen ist, als ADHS noch Erziehungsversagen war und es noch keine Magnetresonanztomografie (MRI) und Computertomografie (CT) zum Nachweis der Störung gab.

Zu dieser Generation gehört auch die heute 57-jährige Iris. Sie hat sich vor kurzem – Jahre nach ihrer Tochter Anna – nun auch selber abklären lassen und dabei die Antwort erhalten, die seit dem Befund bei der Tochter im Unbewussten irgendwo schlummerte: Ja, auch sie hat ADHS. Mit dem richtigen Namen möchte sie daher nicht genannt werden – die Diagnose soll nicht das Erste sein, was man im Internet über sie findet.

Für Iris war ADHS jahrelang schlicht kein Thema. «In den 60er Jahren, als ich Kind war, hat noch niemand davon gesprochen», erzählt sie im Garten eines Migros-Restaurants im Aargau. Klar, Anzeichen hätte es bei ihr schon gegeben, wenn auch nicht die klassischen Zappelphilipp-Symptome. In der Schule hatte sie Mühe, sich zum Lernen durchzuringen, und kämpfte mit all den Prüfungs- und Abgabeterminen. Als 15-Jährige war sie schon mit den 20-Jährigen im Ausgang. Prioritäten zu setzen, kostete sie unglaublich viel Energie. Einmal sagte ihr ein Lehrer: «Du sprichst immer so schnell. Geh mal in die Sprech-Therapie.» Seit-

her gab sie sich ihr Leben lang Mühe, langsamer zu sprechen. Aber ADHS? Das war kein Thema. Die Gesellschaft hat damals noch mitgezogen und alle, die in irgendeiner Form aus der Reihe tanzten, wurden zurechtgeschlagen, manchmal auch «zurechtgeschlagen».

ADHS ist noch keine Krankheit

Obwohl sich schon vor 170 Jahren Ärzte mit dem Phänomen beschäftigten, wurde die Ursache von ADHS noch bis in die 80er Jahre oft als Erziehungsversagen, als Folge von mangelnder Sozialisierung oder schwierigen Verhältnissen abgetan. Erst neue technologische Möglichkeiten wie MRI und CT haben gezeigt, dass es sich bei der Störung tatsächlich um eine neurologische Veränderung handelt. Psychiaterin Ursula Davatz legt aber Wert darauf, ADHS nicht gleich als Krankheit zu betiteln. «Es ist erst einmal nur ein bestimmter Neurotyp, eine Veränderung im Hirn. Daraus muss keine Krankheit werden.»

Grundsätzlich geht die Wissenschaft heute davon aus, dass bei Menschen mit ADHS die Hirnstruktur verändert ist und die Funktion

von verschiedenen Botenstoffen, vor allem Dopamin und Noradrenalin, gestört. Dopamin steuert unseren Antrieb und die Motivation, Noradrenalin die Aufmerksamkeit. Bei Menschen mit ADHS stehen diese Stoffe an den Stellen im Hirn, die für eine fokussierte Informationsverarbeitung zuständig sind, nicht ausreichend zur Verfügung. Störende Reize aus dem Umfeld werden daher nicht richtig herausgefiltert; sie prasseln wie ein Hagelsturm auf das Gehirn ein.

Dabei wird zwischen zwei Ausprägungen unterschieden: zwischen der klassischen ADHS und der blossen ADS, einem Aufmerksamkeitsdefizit ohne Hyperaktivität, das häufig bei Frauen vorkommt. Bei Menschen mit Hyperaktivität kommt neben Dopamin und Noradrenalin auch Serotonin, ein wichtiger Stimmungsregulator, nicht genügend zum Einsatz, was zu einer geringen Frustrationstoleranz und einem impulsiven Temperament führen kann.

Auch Iris' Leben verlief oft stürmisch. Eigentlich wollte sie Lehrerin werden, doch sie hatte Angst vor dem vielen Lernen. Also machte sie stattdessen eine Berufslehre, war bereits mit 23 freiberuflich im kaufmännischen Bereich tätig, baute dann mit ihrem Mann ein weiteres Geschäft auf. Später kamen die Kinder, drei Töchter. Und schliesslich die Scheidung von ihrem Mann nach 20 Jahren Beziehung. «Ich habe mich selber immer zurückgestellt, mich auch in der Beziehung unter Druck gesetzt. Ich fühlte mich überverantwortlich und habe versucht, immer alles recht zu machen», sagt Iris.

Das Abschweifen, das zwecklose Anstrengen, das Aufbrausen – alles, was sie bei ihrer Tochter beobachtete, kannte Iris von sich selber.



Nebel, Tagträume, Löcher in der Konzentration: ADHS ist eine Diagnose, die einem kaum Ruhe lässt.

tritt», erklärt Ruth Huggenberger. Bei ihnen ist die Unruhe oft nach innen gekehrt, sie träumen tagsüber oder schweifen ab mit den Gedanken. Damit fallen sie weniger auf als die zappeligen Jungen.

Im Erwachsenenalter wird ADHS generell weniger gut erfasst, weil sich die Symptome verschieben: «Wie sich ADHS zeigt, hat viel mit den Lebensumständen zu tun. Bei Kindern fällt es oft erst in der Schule auf, wenn sie sich plötzlich an fixe Strukturen und Regeln halten müssen. Die Hyperaktivität verschwindet bei einem grossen Teil in der Pubertät und wandelt sich eher in eine innere Unruhe, ins Nicht-abschalten-Können», sagt Huggenberger. Dafür kommen im Erwachsenenalter andere Probleme aus dem Alltag hinzu: Termine einhalten, Steuererklärungen pünktlich ausfüllen, die Finanzen im Griff behalten.

Der Unterschied zwischen den Geschlechtern bleibt indes auch in diesem Alter bestehen: Bei Männern richtet sich die Aggressivität eher nach aussen, bei Frauen nach innen in Form von Selbstkritik und Selbstverletzungen. Im Extremfall heisst das: Männer mit ADHS werden häufiger delinquent, Frauen entwickeln häufiger Depressionen, Persönlichkeits- oder Essstörungen.

Wo bleibt Mama wieder?

Besonders herausfordernd wird dies, wenn ADHS in einer Familie gehäuft auftritt, Impulsivität verträgt sich nicht gut mit Impulsivität. «Viele Eltern versuchen auch, ihre Kinder vor Verhaltensweisen zu bewahren, die ihnen in der Kindheit oder später Schwierigkeiten bereitet haben», beobachtet Ruth Huggenberger.

Bei Iris und ihrer mittleren Tochter Anna fingen die Konflikte mit dem Kornett-Unterricht an. Anna war musikalisch begabt, ging schon früh in den Musikunterricht, der Kornett-Koffer war fast noch zu schwer für das kleine Mädchen. «Meine Mutter hat gesagt, sie kommt mich um sechs Uhr nach dem Unterricht abholen wegen des schweren Koffers. Aber sie war selten pünktlich da. Ich hatte damals noch kein Handy, und die Ungewissheit, wann sie denn kommt, war für mich schwierig.» Anna hätte sich Zuverlässigkeit gewünscht, schon als 10-Jährige waren ihr klare Strukturen wichtig. Sie halfen ihr, den Kopf für anderes frei zu haben. Für ihre Mutter hingegen waren genau diese Dinge schwierig: Verlässlichkeit, das Setzen von Prioritäten.

Die Konflikte nahmen zu, als Anna in die Oberstufe kam. Ihr fiel es schwer, sich zum Lernen durchzuringen. Die Mutter wollte verhindern, dass die Tochter in die gleichen Muster geriet wie sie selber früher. «Aber fünf Minuten zusammen Lernen führten mindestens zu zwei Stunden Streit. Und das ist nicht übertrieben», erzählt Iris.

Die Mutter liess Anna abklären, und wie bei der jüngsten Tochter kam auch bei ihr ADS heraus. Anna machte nach der Abklärung zwar einen kurzen Versuch mit Ritalin, doch sie konnte mit der Diagnose damals wenig anfangen, fühlte sich fremdbestimmt. Sie fand, ihre Mutter solle sich selbst abklären lassen. In den Jahren darauf verdrängte der Teenager die ADS. Erst als der Druck in der Lehre und Berufsmaturität zunahm und sie es trotz immer schlechteren Noten nicht schaffte, sich zum Lernen durchzuringen, liess sie sich selbst ein zweites Mal abklären.

«Von aussen ist das schwierig zu verstehen. Jeder hat ja einen inneren Schweinehund, den man ab und zu mal überwinden muss. Aber bei mir fühlte es sich oft an, als wäre dieser aus Blei. Und wenn andere sagen, jetzt hock dich doch einfach mal hin und lern halt, dann geht das nicht. Ich schaffe es physisch nicht, mich zu überwinden. Aber eben nicht, weil ich zu faul bin. Dann hätte ich ja den einfachsten Weg gewählt und mich bestimmt nicht drei Jahre durch die Berufsmatur gequält. Ich wollte es unbedingt schaffen, aber es ging einfach nicht.»

Die Welt wird nicht einfacher für Menschen mit ADHS: Wir leben dichter als früher, sind mobiler, die Digitalisierung verlangt ständige Verfügbarkeit. Ungeteilte Aufmerksamkeit ist zur Mangelware geworden, nicht nur bei Menschen mit ADHS. Umso mehr wird darum geworben, mit Algorithmen, Bewegtbild und forcierter Interaktion.

Das merkte auch Iris, spätestens als sie wieder ins Berufsleben einstieg. Sie fand eine Stelle im Personalwesen. Doch das Arbeitspensum war eigentlich zu klein für die Aufgaben, der Druck wurde bald zu hoch. Es fiel ihr schwer, die richtigen Prioritäten zu setzen, sie

Die ADH-Störung in Zahlen

2–5%

So hoch ist die Quote der Erwachsenen mit ADHS, das Phänomen ist allerdings wohl stark unterdiagnostiziert.

70–80%

So hoch ist das Risiko, dass die Störung von Eltern an Kinder vererbt wird.

14

So viele verschiedene Gene sind laut derzeitigem Stand der Wissenschaft an der Ausbildung von ADHS beteiligt.

80%

So hoch ist die Rate der Erwachsenen mit ADHS, die an Folgekrankheiten wie Sucht oder Depressionen leiden.

47%

Um so viel hat bei der Helsana die Verschreibung von ADHS-Medikamenten an Erwachsene innert 7 Jahren zugenommen.

rannte der Arbeit stets hinterher. Eine Neuorientierung und eine Weiterbildung sollten Erleichterung bringen. Jedoch geriet Iris an der neuen Stelle an eine, wie sie sagt, narzisstische Vorgesetzte. Am Ende kündigte sie wegen Mobblings. «Ich stand morgens schon gestresst auf, und nachts ratterte es im Kopf immer weiter.» Sie wandte sich an die Psychologin, bei der auch Anna war, und liess sich jetzt - erst jetzt - ebenfalls auf ADHS abklären. «Es braucht erst einen gewissen Leidensdruck, um in diesem Alter etwas zu ändern», sagt sie dazu. Zudem habe sie sich in den 57 Jahren zuvor unbewusst Strategien angeeignet, um mit den Schwierigkeiten umzugehen.

Mehr Ritalin für Erwachsene

Nun nimmt Iris niedrig dosierte Medikamente, lernt, wie sie Einfluss nehmen kann auf ihre Schwachpunkte. Der ständige Nebel im Kopf ist einer neuen Konzentrationsfähigkeit gewichen. «Meine Lebenserfahrung war bisher, dass ich mehr leisten musste, um das selbe zu erhalten wie meine Mitmenschen. Meine eingesetzte Zeit und Kraft hat nun endlich die gleich grosse Wirkung wie bei den Menschen, die dieses Handicap nicht mit sich herumtragen», sagt Iris, dankbar für diese neue Würde.

Mit dem Anstieg solcher Abklärungen hat auch die Abgabe von Medikamenten gegen ADHS zugenommen, besonders bei Erwachsenen: Laut der Krankenkasse Helsana haben die Verschreibungen von Ritalin bei Erwachsenen zwischen 2014 und 2020 um 47 Prozent zugelegt, deutlich stärker als bei den Jugendlichen, wo die Zunahme 19 Prozent betrug.

Auch Anna nimmt Medikamente. Sie haben ihr geholfen, die Lehre erfolgreich abschliessen zu können. Und auch jetzt, wo sie bald als Quereinsteigerin Lehrerin wird, will sie daran festhalten, um gut in den neuen Beruf zu starten. «Danach werde ich mit meiner Psychologin und Hausärztin schauen, wie ich sie nach und nach absetzen kann.» Ein Leben lang will sie die Medikamente nicht nehmen, weil sie sich damit manchmal etwas kalt und leer fühlt, als ob sie die Emotionen dämpften.

«Medikamente bringen eigentlich nur in der Schule etwas, oder bei Erwachsenen während Weiterbildungen, wo viel Konzentration verlangt wird», sagt Beraterin Davatz. Gleichzeitig raubten sie aber manchmal die Kreativität. Die Psychiaterin ist deshalb überzeugt davon, dass langfristig nur hilft, sich besser kennen- und mit sich umgehen zu lernen. «ADHS an sich ist nicht das Problem. Wenn man es richtig für sich zu nutzen weiss und Strategien für die Situationen hat, die Schwierigkeiten bereiten, kommen auch viele sehr erfolgreiche Menschen heraus.» Mozart zum Beispiel soll ADHS gehabt haben. Oder auch Steve Jobs. Sie haben es geschafft, sich ein Umfeld zu schaffen, in dem ihre Kreativität und ihre Begeisterungsfähigkeit voll zum Tragen kommen. «Zum Problem wird ADHS erst, wenn das Umfeld diese Eigenschaften kleinzuhalten versucht wie bei einem Bonsai», sagt Davatz.

In diesem Fall kann der Leidensdruck sehr gross werden: Neben der höheren Scheidungsrate ist auch die Arbeitslosenrate unter Menschen mit ADHS höher, sie wechseln häufiger den Job, verursachen mehr Unfälle, werden öfter delinquent, sind im Erwachsenenalter zu 80 Prozent von psychischen Folgekrankheiten wie Depressionen, Essstörungen, Zwängen, Sucht, Persönlichkeitsstörungen oder Schizophrenie betroffen. Der Leidensdruck gipfelt in einer Rate von Suizidversuchen, die bei Erwachsenen mit ADHS achtmal höher ist als bei Menschen ohne.

Iris und Anna gehen beide weiterhin zur Psychologin, um besser mit ihrer ADHS umgehen zu können. Die Mutter sagt: «Ich möchte meine Kinder erst ins Leben rauslassen, wenn sie möglichst all diese Knöpfe gelöst haben.» So lange auf der Suche gewesen und auch in der letzten Beziehung wahrscheinlich deswegen gescheitert zu sein, schmerzt Iris. Sie möchte ihren Töchtern derlei Erfahrungen so weit wie möglich ersparen.

Tochter Anna ist 30 Jahre früher auf diesem Weg. Und sie ist froh darüber, dass das gesellschaftliche Bewusstsein für ADHS heute so viel grösser ist als damals bei ihrer Mutter und dass sie ihre typischen Symptome einem Grund zuordnen kann, der einen klaren Namen hat. Sie sagt: «Ich wünschte, meine Mutter hätte sich nicht so lange allein durchkämpfen müssen.»

Die Vornamen von Iris, Anna und Tabita wurden geändert.

In Beziehungen, beruflichen wie privaten, ist ADHS oftmals eine Herausforderung. Die Begeisterungsfähigkeit und Unternehmungslust von Menschen mit ADHS wirken zwar auf viele Leute mitreisend. Unzuverlässigkeit, Sprunghaftigkeit oder emotionale Umschwünge sorgen dafür oft für schwierige Situationen. Dazu leiden viele ADHS-Betroffene an einem geringen Selbstwertgefühl: Die ganze Kindheit über sind sie angeeckt, wurden zurechtgewiesen oder ausgeschlossen. Sie haben gelernt, dass sie den gesellschaftlichen Erwartungen nicht entsprechen und der Fehler bei ihnen liegt - keine guten Voraussetzungen für gesunde Beziehungen und eine Familiengründung.

Probleme in der Partnerschaft

Die gestressten Paare kommen dann zu Ruth Huggenberger. Sie arbeitet seit über 20 Jahren als Therapeutin und hat eben das Buch «ADHS - unter der Spitze des Eisbergs» herausgebracht, ein Ratgeber für Paare und Familien mit ADHS. «Die Paare kommen zu mir, weil sie viele Konflikte in der Beziehung haben. Im Verlaufe der Therapie stellt sich dann oft heraus, dass einer oder beide Partner ADHS haben und die Ursache der Probleme vielfach darin liegt.»

Auch bei Iris war es ein langer Weg zur Diagnose, den Stein ins Rollen brachte dabei ihre jüngste Tochter Tabita. Nach der Scheidung hatte sich Iris so organisiert, dass sie auch als Alleinerziehende mit ihren Töchtern zu Hause sein konnte. Sie arbeitete als Tagesmutter und

Störende Reize aus dem Umfeld werden nicht richtig herausgefiltert, sie prasseln wie ein Hagelsturm auf das Gehirn ein.

gab Nachhilfeunterricht. Ihre jüngste Tochter war sehr schüchtern, im Unterricht traute sie sich nicht nachzufragen, Arbeitsblätter kamen oft leer nach Hause. Iris versuchte den Stoff mit ihr zu Hause nachzuholen. Irgendwann wurde der Druck für die Tochter zu gross, Iris wollte sie repetieren lassen. Dafür war eine psychologische Abklärung nötig. Die Diagnose: ADS. Trotzdem stellten sich Lehrerin und Schule quer. Erst nach einem halbjährigen Spiessrutenlauf durch alle Instanzen war eine freiwillige Repetition doch möglich, zur grossen Erleichterung der Tochter.

Was Iris und ihre Töchter erlebt haben, ist typisch für ein Leben mit ADHS: Bei Mädchen wird die Störung oft viel später erkannt als bei Jungen. Sie erhalten ihre Diagnose im Schnitt mit 17 Jahren, Knaben bereits mit 8. Die Statistik gab dabei lange an, dass Buben viermal häufiger betroffen seien. Heute liegt dieses Verhältnis nur noch bei 1:1,5. Diese langjährige Unterdiagnostizierung liegt vor allem daran, dass sich ADHS bei Mädchen anders manifestiert: «Mädchen zeigen nicht die typische Hyperaktivität, die bei den Jungen häufig auf-

