

--&gt;

# TAGBLATT

## Wenn «Zappelphilipp» erwachsen wird



"DIG SG hist., Literatur, ""Der Struwwelpeter"", ""Der Zappel - Philipp"", Illustrationen von Dr. Heinrich Hoffmann, Bild 2 von 3, Struwwelpeter, Maerchen, Kinderbuch, Paedagogik, Zappelphilipp, Tisch, Esstisch, umkippend, fallend," (KEYSTONE/INTERFOTO/Sammlung Rauch) (Bild: Sammlung Rauch (INTERFOTO))

**ADHS, das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivität-Syndrom, ist bei Kindern bekannt. Doch anders als Babyspeck wächst es sich nicht aus. Das Syndrom erhält im Erwachsenenalter lediglich ein anderes Gesicht.**

CHRISTINA PEEGE

Es gibt Menschen, die einem fast um die Ohren fliegen – sie sind aufbrausend, dünnhäutig, notorisch unpünktlich, haben ständig neue Ideen, verbreiten um sich Chaos. Sie tragen ihr Herz auf der Zunge, sie reden dazwischen und treten in jeden Fettnapf. Andere wirken eher schusselig, zeigen wenig Durchhaltevermögen, scheinen sich nichts merken zu können, verlieren im Gespräch oft den Faden und das Interesse am Inhalt. ADHS würde man sagen, typisch Kinder eben. Doch wenn Erwachsene ein solches Verhalten an den Tag legen, dann ist man irritiert. Mit 40 immer noch ein «Zappelphilipp»?

«Mit ADHS wird man geboren», sagt Herbert Leherr, Psychiater in der Klinik in Münsterlingen, «die

Stoffwechselstörung des Gehirns ist von Kindheit an vorhanden, wird aber oft falsch gedeutet.» Menschen mit mangelnder Impulskontrolle, Bewegungsdrang und Konzentrationsschwierigkeiten würden in der Schulzeit oft abgeschrieben oder als faul stigmatisiert. Sie schummeln sich durch, schaffen so mit Ach und Krach einen Abschluss – wenn es denn mal gut geht. «Viele bleiben auch als Erwachsene wegen ihrer Symptome weit hinter ihren Möglichkeiten zurück, die sie mit ihrer Intelligenz eigentlich hätten», sagt der Experte über das oft verkannte Leiden.

## **Der Alltag ein Hürdenlauf**

Denn ADHS verschwindet mit Eintritt ins Erwachsenenalter nicht automatisch, mindestens die Hälfte der Betroffenen hat angeblich trotz aller Anpassungsleistungen weiterhin deutliche Probleme: Lediglich die Hyperaktivität, der Bewegungsdrang, der in den Kinder- und Jugendjahren so auffällig ist, trete zurück. «Die Hyperaktivität tobt sich eher nach innen aus, die Betroffenen sind ständig auf dem Sprung. In ihrem Kopf tobt ein Sturm von Gedanken und Ideen», sagt Leherr, der sich auf ADHS im Erwachsenenalter spezialisiert hat. Die Bewältigung alltäglicher Aufgaben kann so zu einer Tortur werden, weil die Betroffenen viel Energie aufwenden müssen, um genügend Konzentration selbst für einfache Routearbeiten zu mobilisieren. Mögliche Auswirkungen am Arbeitsplatz: Die Betroffenen sind bereits mittags ausgepowert, so dass ihnen die Kraft für weitere Aufgaben fehlt. – Umgekehrt glänzen sie in Meetings und Projektgruppen mit einem Feuerwerk an Ideen – scheitern dann aber oft, weil sie in Arbeitsgruppen wegen ihres chaotischen Verhaltens ausgegrenzt werden. «Im Berufsalltag muss ein Betroffener seine Grenzen erkennen», sagt Leherr. Auch warnt er davor, die manchmal vorhandene Kreativität von ADHS-Betroffenen zu idealisieren. Man glaube zwar, dass Künstler, Literaten oder Politiker wie Pablo Picasso, Ernest Hemingway oder Bill Clinton ADHS-Betroffene seien. Doch auch diese Menschen hätten ihre dunklen Seiten gehabt.

Ebenso unstet verläuft laut Leherr das Beziehungsleben von ADHS-Betroffenen: Ihre aufbrausende Art wirkt verletzend, ihre vermeintliche Unzuverlässigkeit als Gleichgültigkeit dem Partner oder Freunden gegenüber. Nicht selten prägen Isolation und Einsamkeit ihr Leben, denn das Wechselbad der Gefühle halten weder Freunde noch Partner über längere Zeit aus.

## **Das bin ja ich!**

Partnerschaft ist möglicherweise aber auch ein Wendepunkt, vor allem wenn ein Paar Kinder bekommt. ADHS kann vererbt werden, darauf weisen gemäss dem Psychiater Studien, insbesondere an Zwillingen, hin. Wenn Kinder wegen ihres Verhaltens von Spezialisten untersucht werden, dann falle es vielen Eltern wie Schuppen von den Augen: «Das bin ja ich!» In ihren Kindern erkennen sie erstmals, dass sie selbst gar keine «Versager» oder «Chaoten» sind, die «nichts gebacken kriegen», sondern dass eine Erkrankung dahinter steckt. Oft suchen sie dann zum ersten Mal in ihrem Leben selbst Hilfe.

«Für viele Betroffene bedeutet die Diagnose ADHS eine Erleichterung», sagt Leherr, «die Medizin kann helfen – aber nicht heilen.» Hilfe bedeutet ein ganzes Bündel von Therapieansätzen. «Will jemand aber ein wenig chaotisch bleiben, weil dies Teil seiner Persönlichkeit ist, muss ich dies akzeptieren.»

## **Fachbegriff «Psychoedukation»**

«Die Therapie ist nicht einfach, weil viele nach jahrelanger Demütigung ein geringes Selbstwertgefühl haben», sagt der ADHS-Experte. Etliche steckten in Schulden und denken: «Ich habe es versammelt.» Depressionen stellen sich ein. Nicht selten werde über den Durst getrunken, denn nur so könne der Sturm im Kopf zeitweilig besänftigt werden. «Medikamente wie Methylphenidat («Ritalin», Anm. der Red.) können in der Therapie Sinn machen», erklärt der Arzt weiter, denn damit könnten weitere Therapien bewältigt werden, für

die es meist viel Durchhaltevermögen brauche – also eine Eigenschaft, die den Betroffenen oft abgehe. Psychoedukation lautet der Fachbegriff. Die Therapeuten üben mit den Patienten beispielsweise, das Zeitmanagement in den Griff zu bekommen, oder sie suchen nach Strategien, wie Entspannung ohne Alkohol möglich ist. Ganz wichtig ist es dem Psychiater und Paartherapeuten, die Lebenspartner in die Therapie mit einzubeziehen. «Eine wohlwollende Unterstützung des Umfeldes kann viel bewirken.»

Die Krankheit bedeutet kein lebenslanges Leiden mehr. ADHS-Patienten könnten durch Behandlung gemäss Leherr heute «glücklicher und zufriedener leben».

**Diesen Artikel finden Sie auf St.Galler Tagblatt Online unter:**

<http://www.tagblatt.ch/osso/so-ko/art307315,3722158>

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von St.Galler Tagblatt Online ist nicht gestattet.

—