

# Persönliches Empowerment bei ADHS

Eine genetische Veranlagung, wie dies der ADHS Hirntypus darstellt, die ADHS Persönlichkeit, lässt sich weder mit Verhaltenstherapie umerziehen noch mit Psychopharmaka wegtherapieren.

**M**enschen mit ADHS sind keine Normotypen. Es handelt sich bei ihnen vielmehr um eine genetisch determinierte Persönlichkeitsdiagnose mit einer von der Norm abweichenden Gehirnfunktion, die mit bestimmten Verhaltensmustern einhergeht.

*Sie sind hochempfindlich, dadurch leicht verletzlich, emotional übererregbar, impulsiv reaktiv nach innen wie nach aussen und eigenwillig dazu.*

Kinder und Jugendliche mit diesen Eigenschaften sind darauf angewiesen, dass das Umfeld ihnen Verständnis und Unterstützung entgegenbringt, sodass sie allmählich lernen können, über eine wohlwollende Führung, mit ihrer Sensitivität und ihrer Impulsivität umzugehen. Gelingt ihnen dies, können sie auch auf ihre ganz persönliche Leidenschaft hören und ihren Fokus finden. So erhalten sie die nötige Durchsetzungskraft, sich für das einzusetzen, was ihnen zutiefst am Herzen liegt. Sie können ihre Andersartigkeit positiv in die Gesellschaft miteinbringen, erfahren Selbstwirksamkeit und Selbstbestätigung, sie erleben **intrinsic Empowerment**.

Es ist die Akzeptanz ihres Wesens durch ihre Bezugspersonen, die ihnen ein **nachhaltiges Empowerment** für das Erwachsenenleben gibt. Im Laufe des Lebens können sie dieses **intrinsic Empowerment** in unterschiedlichsten Situationen immer wieder selbst aktivieren.

Doch obwohl heutzutage viel mehr Wissen in der Gesellschaft über ADHS vorhanden ist, werden diese Kinder noch immer schon im Kindergarten und später in der Schule an erster Stelle für ihr Verhalten korrigiert, mit Liebesstrafe bestraft und unter dem erzieherischen Prinzip eines «time out» aus der Gruppe ausgeschlossen. Es sind dabei meist die Erzieher, welche Distanz von diesen Kindern benötigen, um sich erholen zu können. Ein Grossteil der Erziehungspersonen geht von der Vorstellung aus, ADHS-Eigenarten seien a priori Unarten, mit anderen Worten, es sei lediglich schlechtes Benehmen als Ausdruck einer mangelhaften Erziehung, man müsse sie nur strenger anpacken, dann komme alles ins Lot.

Im erzieherischen Umfeld werden deshalb enorme Anstrengungen unternommen, diesen Kindern ihre sogenannten Unarten abzugewöhnen und sie zu Normotypen umzuformen.

Kinder und Jugendliche mit ADHS werden somit im Laufe ihrer Entwicklung dazu angeleitet, ihr Wesen ständig in Frage zu stellen, zu unterdrücken, oder gar zu verleugnen. Wegen der hohen Sensitivität, ihren reizempfindlichen Antennen dem Umfeld gegenüber lassen sie sich unglaublich schnell von sich selbst

ablenken, verlieren leicht den eigenen Fokus sowie auch denjenigen des Lehrers, sobald dieser ihre Aufmerksamkeit nicht mehr fesseln kann.

*Diese Aufmerksamkeitsstörung macht sich als leichte Ablenkbarkeit bemerkbar, eine Eigenschaft, die wir positiv mit dem Begriff der «breiten Aufmerksamkeit» bezeichnen.*

Wegen ihrer starken Empathie sind sie jederzeit gewillt, es ihren wichtigsten Bezugspersonen wie Eltern und Lehrer recht zu machen, ihnen zu gefallen. So geben sie dem emotionalen Druck nach und passen sich den Wunschvorstellungen ihres sozialen Umfeldes an. Dabei entfremden sie sich immer mehr von sich selbst und ihrem eigentlichen Naturell, ihrem eigenen Fokus.

Wegen dieser ausgesprochenen Dünnhäutigkeit gegenüber ihrem sozialen Umfeld wird ihre Wesensart schon in der Kindheit eingeschränkt. Die Persönlichkeitsentwicklung wird dann aber vor allem in der Pubertät massiv und nachhaltig gestört.

**Bei Mädchen gelingt der erzieherische Kraftakt zur Anpassung an die gesellschaftlichen Normen meist etwas besser als bei Knaben. Sie können sich von der weiblichen Natur her problemlos an soziale Umstände anpassen. Seitens der Gesellschaft wird Anpassung von ihnen auch vermehrt verlangt und belohnt. Gut bekommt ihnen diese forcierte soziale Harmonisierung dennoch nicht. Sie werden geradezu gezwungen, gegen ihr Naturell, quasi «contre coeur», vorzugehen. Das Resultat dieser Einschränkung ihres Bewegungsfreiraums für eine gesunde Entfaltung ihres Temperaments ist, dass sie im Erwachsenenleben in eine Depression fallen, sich eine Borderline Persönlichkeitsstörung, Essstörungen und Suchtprobleme zulegen, oder mit einer bipolaren Störung und einer schizophrenen Psychose ganz aus den gesellschaftlichen Normen ausbrechen, sich sogenannte «Narrenfreiheit» verschaffen, in der sie dann weder erziehbar noch erreichbar sind.**

Bei erwachsenen Frauen mit ADHS treffe ich in der Therapie häufig solche Verlaufsgeschichten in ihren Biografien an. Sie wurden alle in der Pubertätsphase von ihrem sozialen Umfeld für ihr Naturell viel zu streng erzogen, mit anderen Worten eingeengt und somit daran gehindert, Autonomie und Selbstbestimmung für ihre Persönlichkeit zu erlangen. Sie konnten kein gesundes Selbstwertgefühl entwickeln noch ihren Platz in der Gesellschaft finden.

**Knaben mit ADHS wehren sich vermehrt gegen die erzieherische Einengung zur Anpassung mit übersteigertem Imponiergehabe.** Sie reagieren mit männlichem Dominanzverhalten. Sie fallen ihren Erziehern mit aggressivem Reden und Handeln ins Wort und werden im Extremfall delinquent, wenn ihnen das gesellschaftliche Korsett zu eng wird. Diese Verhaltensmuster sind alle darauf ausgerichtet, die Erziehungsbemühungen «an die Wand zu fahren» und gegen die gängigen sozialen Regeln und das Benehmen der Normgesellschaft bewusst zu verstossen. Als erzieherische Konsequenz werden sie dafür bestraft, aus der Schule verwiesen, in Erziehungsheimen versorgt, in Gefängnissen inhaftiert und als Aussenseiter mit der Diagnose einer «Antisozialen Persönlichkeitsstörung» von der Zugehörigkeit zur Gesellschaft ausgeschlossen.

**Es gibt aber auch männliche ADHS Kinder, die besonders sensibel und verletzlich sind und sich auf Kosten ihres eigenen Naturells ebenfalls den Anforderungen ihres Umfeldes und den Umständen entsprechend anpassen.** Ist das Umfeld geschwächt, steht es chronisch unter Stress, dann unterdrücken auch sie ihre Bedürfnisse und entwickeln folglich ein unsicheres Selbstwertgefühl. Später leiden sie an Depressionen, bekommen Schwierigkeiten in ihrer beruflichen Karriere und können ihr eigentliches Potential nicht entfalten. Sie wechseln überdurchschnittlich häufig ihren Arbeitsplatz, ertragen ihre Vorgesetzten nicht, wenn diese weniger wissen als sie selbst, bekommen Streit und werden verletzt. Es wird ihnen gekündigt oder sie reichen selbst frustriert und enttäuscht die Kündigung ein. Ihr sehnlichster Wunsch ist häufig, ein eigenes Geschäft aufzubauen, um ihr eigener Chef sein zu können. Manche sind dabei erfolgreich. Scheitern sie jedoch nach wiederholten Versuchen, fallen sie in eine chronische Depression, werden suizidal und leiden meist an multiplen somatischen Krankheiten.

Wird nach all diesen fehlgelaufenen Entwicklungen von Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter – seien dies Frauen oder Männer – als Ultima Ratio psychiatrische Hilfe beigezogen, kommt in der Regel ein medizinisches und kein psychosoziales Behandlungsmodell zum Einsatz. Mittels Psychopharmaka und Verhaltenstherapie wird – einmal mehr – in die Charakterzüge dieser Menschen eingegriffen und versucht, Normotypen aus ihnen zu machen. Die Betroffenen fühlen sich dadurch in ihrem tiefen Leiden nicht verstanden, weil sie in ihrer Andersartigkeit nicht akzeptiert werden. Sie beklagen sich, dass all dies nicht hilfreich sei und werden zum Ärger der professionellen Helfer ewig Klagende, oder sie ziehen sich desillusioniert zurück.

Den Fachpersonen ist dabei häufig nicht klar, dass die gut gemeinten therapeutischen Hilfestellungen bei Patienten mit ADHS als Übergriffe auf die Andersartigkeit ihrer Persönlichkeit empfunden werden. Ihre Abwehr wird ihnen dann vom medizinischen Personal als

mangelnde Compliance angelastet. Anstelle eines Empowerments geschieht genau das Gegenteil, nämlich eine Schwächung des Selbstwertgefühls.

#### **WIR MÖCHTEN AN DIESER STELLE KLAR UND DEUTLICH FESTHALTEN:**

Eine genetische Veranlagung, wie dies der ADHS Hirntypus darstellt, die ADHS Persönlichkeit, lässt sich weder mit Verhaltenstherapie umerziehen noch mit Psychopharmaka wegtherapieren. Wäre es deshalb nicht Aufgabe der Gesellschaft, Menschen mit dieser andersartigen Veranlagung besser verstehen zu lernen, sodass wir ihnen schon im Kindes- und Jugendalter später aber auch im Erwachsenenalter ein intrinsisches Empowerment ermöglichen können? Damit wir diesen andersartigen Charakteren, die häufig ein ausgesprochen kreatives Talent mitbringen, zum Durchbruch verhelfen können, sodass ihre Talente der Gesellschaft als Bereicherung zugutekommen und in der Öffentlichkeit nicht zum Übel werden, sondern einen wertvollen Beitrag leisten können?

Setzt die Erziehungspolitik ausschliesslich auf gesellschaftliche Normierung als oberste Direktive und verlegt sich nur auf die Korrektur des andersartigen Verhaltens von Menschen mit ADHS, werden weiterhin chronisches Leid und viele Folgekrankheiten daraus resultieren. Diese fehlgelaufenen Entwicklungen, diese irreparablen Schäden, welche die öffentliche Hand über das Gesundheits- und das Justizsystem korrigieren muss, kommen der Gesellschaft schon heute, aber auch in Zukunft, teuer zu stehen, meist ohne ein zufriedenstellendes Resultat.

Erziehungsinstitutionen wie auch psychiatrisch therapeutische Institutionen sind deshalb dazu aufgefordert, Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS persönlichkeitsgerecht zu behandeln und die ihnen zustehende Akzeptanz zu geben.



**DR. MED. URSULA DAVATZ,**  
Vizepräsidentin adhs20+

