

# «Mir war immer klar, dass ich etwas anders bin»

**ADHS bei Erwachsenen** Rahel Christen war schon 44, als bei ihr Aufmerksamkeitsstörung festgestellt wurde. Welche Folgen eine zu späte Diagnose haben kann, musste sie schmerzhaft am eigenen Leib erfahren.

Andreas Bättig

Lange wusste Rahel Christen nicht, woher diese Energie in ihr kommt. In der Schule rebellierte sie, sie wollte lieber mit Buben Abenteuer erleben als das brave Mädchen sein. Schularbeiten gab sie oft als Erste ab – zwar mit vielen Fehlern, aber immerhin war sie die Schnellste.

Als junge Frau tanzte sie wild in Discos, am liebsten gleich neben den Boxen, wo sie ihre überbordende Energie loswerden konnte. Sie war immer sehr sportlich: Leichtathletik, Volleyball, Reiten ... Hauptsache, immer in Bewegung und am liebsten draussen in der Natur.

Christen suchte die Geschwindigkeit, das Adrenalin: beim Skifahren, beim Biken, manchmal sogar beim Autofahren mit lauter Musik. «Immer zack, zack, hü und hott, tätsch, bumm», sagt sie. Die schmerzhafteste Folge: mehrere Knochenbrüche, sechs Knieoperationen. «Mir war immer klar, dass ich etwas anders bin als die anderen Mädchen und Frauen», sagt sie heute. Dass dahinter ADHS stecken könnte, daran hätten aber weder sie noch andere gedacht. Das sei erst viel später zum Thema geworden.

**Niemand wusste, was sie hat**

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Betroffene haben Mühe, sich zu konzentrieren, sind impulsiv und hyperaktiv. Meist wird die Diagnose im Kindesalter gestellt, seltener, wie bei Rahel Christen, erst als Erwachsene. «Es wäre mir sehr viel Leid erspart geblieben, wenn ich früher gewusst hätte, was ich habe», ist sie überzeugt.

Denn bereits in der Lehre zur Bankkauffrau seien ihr viele Fehler unterlaufen, die sie heute auf ADHS zurückführen könne. Abends stimmte oft der Kassensaldo nicht. Im Tresor habe sie mehrmals den Fehlalarm ausgelöst. «Ich war mit meinem Kopf nicht bei der Sache, sondern immer schon einen Schritt weiter.» Das zog sich durch ihr ganzes Berufsleben. Immer wieder habe es Gespräche gegeben, was mit ihr denn los sei. Es folgten etliche Verwarnungen und Kündigungsandrohungen. ADHS sei aber nie ein Thema gewesen.

Trotz ihren vielen Flüchtigkeitsfehlern und der Vergesslichkeit sei sie von den Arbeitskolleginnen und -kollegen aber geschätzt worden, weil sie gut mit Menschen umgehen könne. Zudem habe sie sich viele Strategien, Checklisten, Prozesse erarbeitet, damit ihr weniger Fehler unterliefen. «Das hat aber viel Kraft und Energie gekostet.»

Als sie sich auch noch um eine stark depressive Freundin gekümmert habe, sei ihr alles zu viel geworden: Sie schlitterte in ein Burn-out. Und noch immer kam ADHS nicht zur Sprache, auch nicht bei den Psychotherapeuten, die sie danach machte.

Nach der Rückkehr in den Job gelang ihr auch der Wiederein-



Mit ADHS leben gelernt: Ruhe findet Rahel Christen heute vor allem in der Natur. Foto: Christian Pfander

## ADHS: Mädchen werden oft übersehen

Seit über 30 Jahren wird in den USA unter dem Begriff Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, ADHS) eine Verhaltens- und Lernstörung verstanden, die im Kindesalter beginnt.

Erstmals beschrieben hatte die Störung aber bereits zuvor der Frankfurter Psychiater Heinrich Hoffmann (1809–1894) in seinem berühmten «Struwwelpeter»-Buch.

Später hat sie der englische Kinderarzt George Frederic Still im «Lancet» seinen Fachkolleginnen und -kollegen erklärt und dabei betont, dass ursächlich eine

angeborene Konstitution im Vordergrund stehe, nicht etwa eine schlechte Erziehung.

Heute ist wissenschaftlich belegt, dass auch Erwachsene weiter unter ADHS leiden können. Als Ursache wird eine genetisch bedingte Fehlfunktion im Bereich derjenigen Hirnabschnitte angenommen, die übergeordnete Steuerungs- und Koordinationsaufgaben in der Informationsverarbeitung übernehmen.

Zentral für die Diagnose ist eine psychiatrische Untersuchung mit dem Erfassen von ADHS-spezifischen Kriterien sowie der Sympto-

me im Kindesalter. Besonders bei Mädchen wird ADHS allerdings oft übersehen, da sie nicht die typischen Symptome aufweisen: Sie sind nicht laut und stören, sondern der Sturm tobt in ihnen selbst. Deshalb bekommen sie meist erst im Teenageralter oder noch später eine Diagnose, bei Buben dagegen wird ADHS meist schon im Kindesalter diagnostiziert.

Nach heutigem Forschungsstand sind rund fünf Prozent der Bevölkerung von der Aufmerksamkeitsstörung betroffen. (ab)

Weitere Infos: sfg-adhs.ch

stieg nicht befriedigend. Sie erlebte jahrelanges Mobbing und verlor dabei immer mehr an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl.

**«Endlich eine Erklärung»**

Dass sie ADHS haben könnte, darauf kam die Berner Oberländerin erst durch ein Gespräch mit einer jüngeren Arbeitskollegin. «Sie fragte mich, ob ich ADHS habe. Denn ich sei ja wie sie.» Rahel Christen, damals schon 44, wurde stutzig. Zwar war ihr die Aufmerksamkeitsstörung bei Kindern und Jugendlichen bekannt, aber nicht bei Erwachsenen.

Nach einer langen Wartezeit liess sie sich abklären. Ergebnis: schwere Form der Aufmerksamkeitsdefizitstörung. «Endlich hatte ich eine Erklärung für meinen ständigen Gedankensturm

die sich auf ADHS spezialisiert hat. «Gerade für viele Frauen ist die Diagnose im Erwachsenenalter ein Aha-Erlebnis.» Vorher hätten sie oft einen langen Leidensweg hinter sich. Den Menschen mit ADHS werde immer gesagt, dass sie sich einfach mehr anstrengen und besser konzentrieren müssten. «Solche Ratschläge bringen jedoch nichts», sagt die Expertin. «ADHS ist erstens angeboren und zweitens ein Problem im Kopf, das man nicht mit dem Willen beeinflussen kann.»

Typische Anzeichen seien, dass man sich schnell ablenken lasse und eine nur kurze Aufmerksamkeitsspanne habe. «Bei Themen, welche die Betroffenen interessieren, haben sie allerdings einen übermässig geschärften Fokus.»

Um die Symptome in den Griff zu bekommen, gibt es laut Davatz mehrere Behandlungsmöglichkeiten: Im Kindesalter würden stimulierende Medikamente verschrieben, wie Ritalin oder Amphetamine. Im Erwachsenenalter dagegen seien Stimulanzien nicht erste Wahl. «Wenn jemand Medikamente haben möchte, um sich zum Beispiel auf eine wichtige Prüfung vorzubereiten, verweigere ich diese aber nicht.»

Neben allfälligen medikamentösen Therapien empfiehlt Davatz vor allem, regelmässig Sport, Yoga oder Meditation zu praktizieren oder ein Instrument zu spielen. Also alles Tätigkeiten, die helfen, zur Ruhe zu kommen. Das Wichtigste sei aber, dass Menschen mit ADHS ihren eigenen selbstorientierten Fokus finden müssten, damit würden besonders ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstsicherheit gestärkt. «Die Betroffenen werden ruhiger und zufriedener.»

**«Auch wir haben Qualitäten»**

Rahel Christen nimmt ebenfalls keine Medikamente. Lieber setzt sie auf Meditation und Entspannungsübungen, um zur Ruhe zu kommen. Und wenn sie ihre überschüssige Energie loswerden will, tanzt sie, mittlerweile 48-jährig, noch immer wild und hört laute Musik wie früher.

Heute hat sie auch einen Bürojob gefunden, bei dem nicht gleich ein Drama gemacht wird, wenn ihr einmal ein Fehler passiert. «Ich wünschte, es gäbe mehr solche Arbeitgeber», sagt sie. Denn eines dürfe man nicht vergessen: ADHS sei nicht nur ein Handicap. Betroffene seien oft besonders kreativ und wagemutig.

Für Rahel Christen ist es denn auch nicht verwunderlich, dass es viele bekannte Menschen gibt mit ADHS. Die ehemalige Miss Schweiz Melanie Winiger, heute Schauspielerin und Moderatorin, zum Beispiel, aber auch den deutschen Schriftsteller Benjamin von Stuckrad-Barre und vermutlich sogar Mozart. «Ich sehe ADHS deshalb nicht als eine Störung an. Wir Betroffenen haben auch Qualitäten, die andere nicht haben.»



**«ADHS ist ein Problem im Kopf, das man nicht mit dem Willen beeinflussen kann.»**

Ursula Davatz  
Psychiaterin

im Kopf», sagt Christen. Anfangs habe man den Sturm noch mit verschiedenen Medikamenten zu beruhigen versucht. Jedoch ohne Erfolg. Also blieb Christen nichts anderes übrig, als sich mit ADHS zu arrangieren und selbst nach Strategien zu suchen.

Mittlerweile könne sie gut mit ADHS leben. Ruhe findet sie in der Natur und bei ihrer Leidenschaft, dem Reiten. «ADHS-Betroffene können gut mit Tieren umgehen», sagt Christen. Hier könne sie so sein, wie sie sei. Damit abends der Kopf nicht weiterdreht, bringt sie ihn mithilfe von Meditation zur Ruhe. Dank ADHS hat Christen sogar eine neue Leidenschaft entdeckt: Sie möchte auf die Störung aufmerksam machen und über sie aufklären. Dafür hat sie sich zum ADHS-Coach ausbilden lassen, engagiert sich in Selbsthilfegruppen in sozialen Medien und hält in Schulen Vorträge über das Thema. «Gerade bei Mädchen wird ADHS oft übersehen», sagt Christen. «Weil sie sich zurücknehmen und nicht so auffällig sind wie Buben.»

Diese These bestätigt auch die Aargauer Psychiaterin und Familientherapeutin Ursula Davatz,