

Erwachsene mit ADHS – zwischen Depression und der Suche nach dem Kick

Die Verantwortlichen haben es als gelungenes Experiment verbucht: Gemeinsam stellten die Hankensbütteler ADHS-Selbsthilfegruppe JoJo und das Uelzener AD(H)S-Team (ATUe) ein Symposium auf die Beine. Neben einer beachtlichen Zahl an angemeldeten Zuhörern hatte sich auch eine ganze Reihe Interessierter spontan auf den Weg ins Uelzener Rathaus gemacht. So war der Ratssaal am letzten Samstag im Juni gut gefüllt.

Drei Experten beleuchteten das Thema ADHS bei Erwachsenen aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln. Dr. Karsten Dietrich, Kinder- und Jugendarzt mit Schwerpunkt ADHS in Uelzen, berichtete, dass etwa ein Drittel der unbehandelten Patienten im Erwachsenenalter unter einer Depression leide, verursacht durch Traumata, die durch seelische Verletzungen in der Kinder- und Jugendzeit entstanden sind. Dabei, so eine von Dietrich entwickelte Theorie, beruht die große Verletzlichkeit eines Kindes mit AD(H)S auf einem überempfindlichen Sicherheitssinn.

Lernt ein Kind normalerweise bis zum Alter von etwa 7 Jahren Gefahrensituationen relativ realistisch einzuschätzen und zwischen echten Gefahren und wohlgemeinter Kritik zu unterscheiden und entsprechend angemessen zu reagieren, ist diese Hirnfunktion bei ADHSlern laut Dietrich eingeschränkt: Die Einschätzung einer Situation werde nicht wie üblich weitgehend durch das Frontalhirn geleistet – wo nach rationalen Gesichtspunkten geurteilt wird – sondern durch Gehirnpartien, die mehr durch Reflexe gesteuert werden. Vorgänge oder Verhaltensweisen anderer würden schnell als drohende Gefahr, Angriff oder Mobbing wahrgenommen, alles werde als ungerecht bewertet. Pädagogische Einflussnahme sei in einer solchen Situation kaum erfolgreich. Der Betroffene fühle sich ohnmächtig, wehre sich, reagiere aggressiv, könne nicht zuhören, „cool“ sein sei ihm nicht möglich. Es fehle die Frontalhirnsteuerung für Selbstbeherrschung, so Dietrich. Erschwerend komme hinzu, dass es dem Kind mit ADHS nicht gelinge, über sich selbst nachzudenken oder über seine Gefühle zu sprechen, nicht einmal mit seinen Eltern. Durch sein impulsives Verhalten werde es leicht Opfer von Mobbing und Ausgrenzung. Um seine Probleme und das Empfinden, in einem „permanenten Mobbingzustand“ zu leben, zu kompensieren, verstärke es seinen Aktionismus, seine Aggressivität, sprich die Hyperaktivität. All die negativen Erfahrungen können zum Verlust von Freude, zu Mutlosigkeit und Selbsthass führen und in eine Depression münden. „Was schief geht, habe ich selbst verbockt, was gut geht, ist Zufall“- diese Denkweise betroffener Erwachsener erlebt Dietrich immer wieder.

Eine ganz anderes Phänomen stellte Dr. Roy Murphy, Psychologe an der Schön-Klinik in Bad Bramstedt vor: die Suche nach dem Kick. Extremsportarten sind in der Gesellschaft auf dem Vormarsch – das machte Murphy anhand von Bildern auf ebenso unterhaltsame wie eindringliche Weise klar: So exotische Dinge wie House Running, Apnoetauchen, Downhill-Mountainbiking oder der Stratosphärensprung von Felix Baumgartner zählen dazu. Doch was treibt Menschen zu immer neuen, intensiven, zum Teil riskanten Aktivitäten? Das Besondere an diesen Menschen ist, dass sie eine hohe Stimulation benötigen - den berühmten Kick - um zu hoher Leistungsfähigkeit und Erfolgserleben zu gelangen. Was führt nun aber dazu, dass manche von ihnen nicht mehr aufhören können, also süchtig werden?

Verhaltenssüchte gibt es reichlich, Computer- und Internetabhängigkeit (surfing, chatting, gaming) gehören dazu genauso wie Ess-, Sex- oder Kaufsucht. Murphy betonte, für Diagnose und Therapie bedeutsam sei, dass ähnliche Verhaltensmuster beobachtet werden wie bei Drogenabhängigen: ein starker innerer Drang den Reizen zu folgen sowie erfolglose Versuche das Verhalten aufzugeben, das die Gedankenwelt des Betroffenen dominiert. Dessen Handlungs- und Entscheidungsfreiheit ist stark eingeschränkt. In der Folge, so Murphy, könne es zu sozialem Rückzug, zu Vereinsamung, zu negativen körperlichen und psychischen Auswirkungen, Arbeitsplatzverlust, Beschaffungskriminalität etc. kommen.

ADHSler sind stark von Verhaltenssüchten betroffen. Sie haben ein verdoppeltes Lebenszeitrisiko für Suchterkrankungen – das, so hieß es, sei in einer ganzen Reihe von Studien nachgewiesen worden. Bei näherer Kenntnis des Störungsbildes erscheint dies als eine logische Konsequenz. Einerseits zählen ADHSler zu der Gruppe, die eine starke Stimulation braucht um motiviert zu werden. Andererseits erleben sie sich schon im Kindesalter als anders, als minderwertig und zurückgewiesen. Das alles sind Risikofaktoren für Suchtverhalten.

Der dritte Referent, Dr. Georg Wolff, Psychologe in Hannover, will ADHS nicht als Störung verstanden wissen, sondern vielmehr als Syndrom und damit als ein Krankheitsbild, dessen Ursachen noch nicht umfassend geklärt sind. Ihn beschäftigt die Frage, welchen Einfluss die Kontroversen und Aufgeregtheiten, die das Thema ADHS in der Öffentlichkeit begleiten, auf das Befinden und die Gefühle der betroffenen Kinder haben. Der Störungsbegriff signalisiere, dass irgendetwas falsch ist mit ihnen. Wolff ist überzeugt, dass viele Kinder wegen der Verunsicherung durch Medien nicht die notwendige Hilfe bekommen.

Erwachsene mit ADHS berichten von häufigen, oft heftigen Stimmungsschwankungen, außerdem von einem raschen Motivations- und Wachheitsverlust, etwa beim Lesen oder Zuhören sowie von diffusem Unwohlsein. Genau dies werten Fachleute als typische Anzeichen von Dopaminmangel, der wiederum das Lernen erschwert. Es besteht die Annahme, dass die Kinder versuchen „sich richtig zu machen“ und so Verhaltensweisen entwickeln, die helfen, den Mangel ausgleichen: Sie versuchen sich zu aktivieren, zappeln, verhalten sich hyperaktiv. Mit diesem ADHS-Verhalten fühlt sich das Kind wohler, wacher, eben richtiger. In langweiligen Unterrichtsstunden oder dort, wo Anpassung erwartet wird, „fährt“ es dann sein eigenes Programm: Es stört, fängt Streit an oder träumt von angenehmen Dingen. Sein Bedürfnis nach guten, verlässlichen Beziehungen zu anderen, so Wolff, wird durch dieses Verhalten jedoch nicht erfüllt.