

Doris Ryffel-Rawak

Unser facettenreiches Leben

**ADHS- COLLaGEN zum
Schmunzeln**

**Widrigkeiten trotzen,
mitunter
befreiend lachen**

Copyright: © 2017: Doris Ryffel-Rawak
Doris Ryffel-Rawak, 3047 Bremgarten bei Bern
doryffel@gmail.com

Lektorat: Erik Kinting – www.buchlektorat.net
Umschlag & Satz: Erik Kinting

Verlag: tredition GmbH, Hamburg
978-3-7439-5643-8 (Paperback)
978-3-7439-5644-5 (Hardcover)
978-3-7439-5645-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Meinen ADHS-Patienten gewidmet.

Rabbi Mosche Löb sprach: »Ein Mensch, dem nicht an jedem Tag eine Stunde gehört, ist kein Mensch.«

Martin Buber, *Die Erzählungen der Chassidim*

Inhaltsübersicht

Vorwort	7
Über das Lachen.	9
<i>ADHS und Humor</i>	<i>11</i>
<i>Stimmungsschwankungen und ADHS.....</i>	<i>16</i>
<i>Symptome der ADHS im Erwachsenenalter</i>	<i>17</i>
<i>Zu guter Letzt</i>	<i>20</i>
Collagen zu	23
<i>Aufmerksamkeitsstörung.....</i>	<i>24</i>
<i>Hyperaktivität und Impulsivität.....</i>	<i>32</i>
<i>Hypoaktivität.....</i>	<i>46</i>
<i>Hohe Sensitivität</i>	<i>48</i>
<i>Substanzmissbrauch</i>	<i>68</i>
<i>Behandlung der ADHS</i>	<i>76</i>
<i>Gutgemeinte Tipps für den Alltag.....</i>	<i>88</i>
Schlussbemerkungen	113
Danksagung:	117
Literaturverzeichnis	119
ADHS-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum:	123

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein unkonventionelles Buch über die ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung) in Händen. Dieses Buch soll ADHS-Betroffenen oder Ihrem Umfeld helfen, den Widrigkeiten des Lebens mit mehr Heiterkeit entgegenzutreten.

Die Skeptiker unter Ihnen werden möglicherweise sagen, das sei unangebracht, doch wer meine bisherigen Bücher gelesen hat weiß, dass mir nichts ferner liegt, als die Probleme meiner Patienten auf die leichte Schulter zu nehmen. Meine jahrzehntelangen Erfahrungen mit Betroffenen haben mich gelehrt, wie viel Leid eine ADHS mit sich bringen kann. Die Bücherregale von ADHSlern, Ärzten und Psychologen, die sich mit dieser Thematik befassen, quellen über, die Anzahl von Büchern, die darüber geschrieben wurden, ist unüberschaubar. In all diesen Büchern wird über Fakten, Statistiken, Therapien und Falldarstellungen geschrieben, manch einer kann sich damit identifizieren, wird aber gleichzeitig das Gefühl nicht los, immer noch zu leiden. So entstand bei mir der Wunsch, hier ein klein wenig Abhilfe zu schaffen.

Auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, haben das Recht, einen Moment lang ganz bei sich zu sein und das Gefühl von Heiterkeit aufkommen zu lassen. Sie sollen den Widrigkeiten zum Trotz auch einmal schmunzeln, lächeln oder gar lachen können, auch wenn sich die Thematik dabei ausschließlich um ADHS dreht. Dennoch werden nicht alle Bilder Sie erheitern, sondern öfters auch nachdenklich stimmen.

Ich habe schon mehrere Bücher mit Collagen gestaltet, bisher allerdings nur auf Spanisch. Die spanische Sprache ist wie geschaffen für Wortspiele jeder Art.

Manchmal spielt einem der Zufall in die Hände, so war es auch dieses Mal: Auf einer Reise ins Landesinnere von Uruguay, meinem ursprünglichen Heimatland, besuchten mein Mann und ich ein Landgut, eine *Estancia*. Da wir die Besitzer von früher her kannten, ergaben sich persönliche Gespräche. In der Folge fragten sie uns, ob wir Interesse hätten, das ursprüngliche, jetzt halb verfallene Wohnhaus aus dem 19. Jahrhundert zu besichtigen. Mit großer Begeisterung erkundeten wir dieses alte Haus. Ich liebe Antiquitäten und hier entdeckte ich ein unglaubliches Sammelsurium an Ramsch und Trödel: Petroleumlampen, die im nächsten Augenblick von der Decke herunterzufallen drohten, Stühle und Sessel mit abgewetzten Sitzen, falls diese noch vorhanden waren, Geschirr aus Urgroßmutterns Zeiten und vieles mehr. Bei diesem Rundgang fand ich auch alte deutsche Zeitschriften aus den 30er- bis 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Fasziniert blätterte ich darin herum. Vor allem die Reklame hatte es mir angetan. Mehrere dieser Zeitschriften wurden mir am Ende unseres Aufenthaltes geschenkt.

Zu Hause nahm ich diese wieder zur Hand und begann mit der Schere dieses und jenes auszuschneiden. Intuitiv entstanden Bilder, die es mir erlaubten, die Schwierigkeiten von ADHS-Betroffenen darzustellen.

Vielleicht beurteilen einige von Ihnen diese Bilder als nicht mehr zeitgemäß. Für mich stellen diese Collagen aus der *Mottenkiste* jedoch eine Art Brücke dar. ADHS hat es schon immer gegeben, wenn auch nicht unter dieser Diagnose. So erfüllen diese Bilder eine etwas andere Verbindung zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart.

Das Wiedererkennen und die Spiegelungen des *Ichs* mögen in den Bildern ein Lächeln erzeugen. Leicht und humorvoll, das könnte die Kunst eines gelingenden Lebens werden.

Über das Lachen.

Bekanntlich bezeichnet der Begriff *Binsenwahrheit* einen Gemeinplatz oder eine allgemeine bekannte Tatsache. Dieses Wort wird insbesondere dann verwendet, wenn zum Ausdruck gebracht werden soll, dass eine als interessant vorgetragene Erkenntnis im Grunde genommen keinen besonderen Wert hat. Nun, wer kennt ihn nicht, den Ausspruch *Lachen ist die beste Medizin*? So hat es sich von selbst ergeben, dass ich als Ärztin mehr über das Lachen oder das Lächeln erfahren wollte.

Eine erste Suche im Internet ergab, dass es sogar einen eigenen Wissenschaftszweig, die *Gelotologie* gibt, die sich mit dem Thema beschäftigt. Dass es sich beim Lachen um eine natürliche Reaktion eines gesunden Menschen auf komische oder erheiternde Situationen handelt, wissen wir alle. Die zum Lachen vorhandene mehr oder weniger interessante Literatur ist immens.

Beeindruckt hat mich bei meiner Recherche zunächst das Buch des jüdischen Psychoanalytikers Wilhelm Stekel aus den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts: *Der Wille zum Leben*. Es handelt allerdings nicht vom Lachen als solchem, sondern vielmehr von den unbewussten Ressourcen im Menschen, die ihm helfen sollen, sich verschiedenen Lebenswidrigkeiten zu stellen. Da heißt es zum Beispiel, dass man sich in schwierigen Situationen, die bekanntlich bei ADHS-Betroffenen häufiger als bei anderen Menschen vorkommen, nicht immer wieder neu erfinden muss. Um solche Schwierigkeiten zu meistern, ist das Lachen von großem Nutzen.

Bevor ich nun auf das eigentliche Thema, das Lachen zurückkomme, zunächst ein Gedicht dieses Autors, das er an den Anfang seines Werkes gesetzt hat:

Eingang

*Leben heißt: die Tage würzen!
In die Wirbel musst Du stürzen
Brausend wie ein wilder Föhn!
Nie veralten! Nie vermodern!
Immer brennen! Immer lodern!
Ja – das macht das Leben schön.*

*Steigend fallen – fallend steigen
Auf und ab in heissem Reigen
Von den Tälern zu den Höh'n.
Bald in Schritten – bald in Sprüngen –
Schaffend – liebend dich verjüngen!
Ja – das macht das Leben schön!*

Vom nächsten Buch mit dem Titel *Vom Sinn des Lachens, Psychoanalytische Betrachtungen über den Witz, den Humor und das Komische* von Martin Grotjahn versprach ich mir viel und begann gespannt zu lesen.

Zwei Abschnitte greife ich aus der Einleitung heraus: *Lachen hat die Neigung zu vergehen, wenn wir es mit dem Intellekt untersuchen, um es besser zu verstehen. Allerdings bleibt die Hoffnung, dass wir herzhafter und mit mehr innerer Freiheit lachen werden, wenn wir die Natur des Lachens besser verstehen.*

Ich arbeitete mich durch das Buch, dabei ist mir zum Teil das Lachen vergangen. Dennoch möchte ich aus dem letzten Kapitel mit dem Titel *Der Ursprung des Lachens* noch einen kurzen Abschnitt anfügen: *Glück ist eine Funktion von Kreativität und die analytische Erforschung des Lachens eine Erforschung der schöpferischen Kommunikation zwischen Unbewussten und Bewussten; aus ihr*

entspringt das Glückserlebnis, das im Erfüllen der eigenen Möglichkeiten liegt. Die Herausforderung des Menschen, sein Schicksal und der Sinn des Lebens liegen darin beschlossen.

Ich weiß nicht, wie das bei Ihnen ankommt, ich fand es hochinteressant aber gleichzeitig auch kompliziert. Dabei wollte ich doch nur verstehen, warum ich so viel Spaß beim Gestalten von Collagen habe, und zudem herausfinden, warum diejenigen, die sie anschauen, sich an ihnen ebenfalls erfreuen.

Irgendwie unzufrieden setzte ich mich abermals an den Computer und gab als Suchbegriff *Über das Lachen* ein. Hier ein Klick, dort ein Klick und auf einmal hatte ich ein Aha-Erlebnis. Ich entdeckte den ausgezeichneten Artikel *Wie und warum lacht der Mensch?* des Neurologen Jürg Kesselring und seines Co-Autor Fabian Unteregger. Ich greife nur einen kurzen Abschnitt heraus, der mir eine Erklärung für die Reaktion auf meine Collagen liefert: *Lachen wird durch bestimmte gesehene oder gehörte Reize ausgelöst, meist durch Wahrnehmung von Unerwartetem oder Inkongruentem. Emotionelle Veränderungen bewirken Kontraktionen der Gesichtsmuskulatur und bestimmter Muskeln im Abdomen.*

Es würde den Rahmen dieser Einführung sprengen, wenn ich den ganzen Artikel besprechen würde. Er ist jedoch überaus lesenswert.

ADHS und Humor

Erstaunlich aber wahr: Immer wieder erlebe ich es, dass ADHS-Betroffene, obgleich sie es nicht einfach haben, einen ganz besonderen Sinn für Humor entwickeln und gerne lachen. Für mich ist das eine Art von Bewältigungsstrategie, das heißt: Viele Betroffene stel-

len sich ihren ADHS-Hindernissen, frei nach dem Motto: *Ich habe zwar keine Wünschelrute, dennoch gebe ich nicht auf, irgendwann wird auch mir das Glück einmal zuwinken.*

Langeweile kennen ADHS-Betroffene in der Regel nicht und den Menschen um sie herum wird es auch nie langweilig. Gerade unaufmerksame ADHS-Betroffene mit ihren ständig wechselnden Ideen sind häufig solche, die über sich lächeln und sich nicht allzu ernst nehmen, wahrscheinlich zum eigenen Trost.

Ich erinnere mich gut an eine Patientin, die mir ihren Tagesablauf wie folgt beschrieb:

Frühmorgens, nachdem die Kinder in die Schule gegangen waren, machte sie sich daran, den Haushalt in Ordnung zu bringen. Sie begann die Betten zu lüften, als ihr in den Sinn kam, sie habe doch tags zuvor diesen einen wichtigen Bewerbungsbrief schreiben wollen, war jedoch durch einen Telefonanruf gestört worden und hatte anschließend den Faden verloren. Jetzt war der ideale Moment gekommen ... Die Betten konnte sie ja später noch fertigmachen ... Aber wo war nur ihre Brille geblieben? Gestern hatte sie diese doch auf dem Schreibtisch gelassen, da war sie aber nicht mehr ... Also suchte sie nach ihrer Brille, dabei fielen ihr die Blumen in der Vase im Wohnzimmer auf, die nur so nach Wasser schrien. Sie ging also mit der Vase in die Küche, füllte Wasser nach und wusste auf einmal nicht mehr, was sie eigentlich vorgehabt hatte. Eine Tasse Kaffee, und ihr Gedächtnis wäre sicher aufgefrischt, dachte sie ... Mittlerweile war der halbe Vormittag herum und sie hatte den Kindern doch versprochen, deren Lieblingsgericht zuzubereiten, aber die dazu notwendigen Zutaten waren nicht im Haus ... Nicht schlimm, der Gang zum Supermarkt an der frischen Luft würde ihr guttun und dann ...

So verging ein Vormittag nach dem anderen und die Nachmittage ebenfalls. Die Betten wurden im letzten Moment, bevor Ehemann

und Kinder nach Hause kamen gemacht, die Kartoffeln aufgesetzt, indessen blieb die Brille unauffindbar, das Bewerbungsschreiben wartete weiter geschrieben zu werden, die Tasse Kaffee blieb halb voll ...

Angesichts des Chaos im Wohnzimmer blieb die Frage des Ehemannes, wie sie ihren Tag verbracht habe, nicht aus. Mit einem spitzbübischen Lächeln pflegte sie diese Frage zu umgehen und gab irgendeine absurde Ausrede zur Antwort.

Im Allgemeinen wird unter *Humor* die Fähigkeit verstanden, in einer widrigen Situation trotzdem zu lachen. Interessant dabei ist die Verbindung zwischen Schwäche und Stärke. Ein Lachen ist nur dann Humor, wenn es in einer Situation der Gefahr oder des Scheiterns auftritt, sich nicht gegen Dritte richtet und Hoffnung besteht, die Krise zu überwinden. Humor wird erkannt an der Konstruktion eines offenbar unangemessenen, nebensächlichen Standpunkts oder einer unbefriedigenden Verhaltensweise in einer Situation der drohenden Gefahr, des Scheiterns oder der Niederlage. Die Unangemessenheit wird sprachlich oder im Verhalten, bewusst oder unbewusst inszeniert, um die Gefahr auf eine fadenscheinige Weise zu umspielen.

Humor ist, wenn man trotzdem lacht – dieser Ausspruch stammt angeblich vom deutschen Journalisten, Redakteur und Schriftsteller Otto J. Bierbaum.

Der Humor tritt in verschiedene Erscheinungsformen auf. Wir kennen die Komik, die Ironie, die Selbstironie, den Witz, die Parodie und die Satire, um nur einige zu nennen. Den Humor bei ADHS-Betroffenen würde ich in die Sparte *Selbstironie* einordnen.

Eine ADHS täglich zu meistern ist eine großartige Leistung. Es ist wahrlich nicht einfach, ein Leben als ADHS-Betroffener zu führen.

Wenn man dabei den Humor nicht verliert, im Gegenteil, diesen sogar zu seinen Gunsten nutzt, finde ich das wunderbar. Diese *Nichtsdestotrotz-Haltung* hat mir immer wieder imponiert und ich denke, dass diese eigentliche Ressource auch ein Ansporn für alle Therapeuten, die ADHS-Betroffene betreuen, sein sollte, seien dies nun Ärzte, Psychologen oder Coaches. Die Hoffnung darf nie aufgeben werden.

Im Lehrbuch über *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie* von Barbara Wild kommen verschiedene Autoren zu Wort. So sagt die bekannte Analytikerin Verena Kast über Humor folgendes: *Humor ist eine potenziell kreative Einstellung zum Leben – eine Einstellung, die das Leben liebt, trotz allem, was schwierig ist. Auch wenn wir lachen, kann es trotzdem um Ernstes gehen. Der Humor kann bei aller Heiterkeit seinen Ernst haben und ist dann meistens verbunden mit einer wichtigen Einsicht. Und weiter: Komik ereignet sich an der Grenze zum Schamerleben. Ich kann zwar humorvoll mit mir umgehen, wenn ich mich so ganz und gar nicht benehme, wie ich es eigentlich von mir erwarte, aber viel öfter brauchen wir Humor im Umgang mit uns selbst, wenn wir mit anderen Menschen zusammen sind, wenn wir uns und unsere Unzulänglichkeiten mit ihren Augen, denen der anderen sehen.*

An dieser Stelle möchte ich noch Willibald Ruch, Gründungsmitglied der *Internationalen Vereinigung für Positive Psychologie* zitieren. Ohne Erwähnung der ADHS und dennoch hierzu passend schreibt er über Humor Folgendes: *Humor hat mit einem persönlichkeitsbedingten kognitiv-emotionalen Stil der Verarbeitung von Situationen bzw. des Lebens, der Welt im Allgemeinen zu tun, der charakterisiert ist durch die Fähigkeit, auch negativen Situationen (Gefahren, Ich-Bedrohungen etc.) positive Seiten abzugewinnen, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, ja sogar darüber lächeln*

zu können, d. h. zumindest ansatzweise mit »Erheiterung« zu reagieren. Humor in diesem breiten Sinne ist eher eine Einstellung zum Leben und den Mitmenschen im Allgemeinen. Er ist eine Kombination von Ernst und Heiterkeit.

In diesem Zusammenhang kann natürlich nicht ausbleiben Sigmund Freud zu zitieren: *Der Humor ist nicht resigniert, er ist trotzig, er bedeutet nicht nur den Triumph des Ichs, sondern auch den des Lustprinzips, das sich hier gegen die Ungunst der realen Verhältnisse zu behaupten vermag.*

Ich möchte auch Friedrich Dürrenmatt erwähnen, der in seiner Doppelbegabung als Schriftsteller und Maler den Humor mit dem Komödiantischen verknüpfte: *Ich gehe vom Komödiantischen aus, vom Einfall, um etwas ganz Unkomödiantisches zu tun: den Menschen darzustellen – so könnte ich vielleicht meine Kunst definieren. Der Mensch ist für mich ein Wesen, das nur durch paradoxe, komödiantische Mittel, Formen, dargestellt werden kann, denn der Mensch geht nicht auf wie eine Rechnung, und wo der Mensch so aufgeht, ist die Rechnung sicher gefälscht.*

Sicher ist, dass ich es nicht ganz so extrem sehe wie Dürrenmatt, aber im Kern kann ich mich mit dieser Aussage identifizieren, das Lesen derselben war für mich ein weiteres Aha-Erlebnis, da auch ich in meinem Leben zwei Bereiche – die Medizin und die Kunst – zu verbinden versuche, weshalb ich Ihnen dieses Zitat nicht vorenthalten wollte.

Noch eine letzte interessante Anmerkung: Eine Anfrage bei Prof. Russell Barkley, dem bekannten ADHS-Forscher aus den USA ergab, dass es bis heute keine wissenschaftliche Publikation zu ADHS und Humor gibt.

Stimmungsschwankungen und ADHS

Wer kennt sie nicht, die Achterbahn der Gefühle: *himmelhochjauchend, zu Tode betrübt*. Ich denke, jeder ADHS-Betroffene kann davon ein Lied singen.

Ich bin mir völlig bewusst, dass die Betrachtung meiner Collagen eine besondere Stimmungslage erfordert. Niemand von uns ist zu jeder Zeit für lustige Sprüche und Witze empfänglich. Das ist völlig normal. Wenn wir einen schweren Arbeitstag hinter uns haben, wünschen und sehnen wir uns nur nach Ruhe und Entspannung. Witze sind dann fehl am Platz, ärgern uns eher, als dass sie uns erheitern. Ganz zu schweigen davon, wenn wir einen schweren Verlust erlitten oder sonst etwas Schlimmes erlebt haben. Wir sind dann alles andere als in einer passenden Stimmung für *Lustiges*.

Wir wissen auch, dass vor allem hyperaktive ADHS-Betroffene, oft das Gefühl haben, von einem *inneren Motor* angetrieben zu werden. Diese innere Unruhe kann hinderlich sein sich zu entspannen und einfach *nur* Bilder anzuschauen, erst noch den versteckten Humor zu entdecken und darüber lachen zu können.

Mit anderen Worten: Alles zu seiner Zeit, der richtige Augenblick wird sich schon finden. – Nichtsdestotrotz!

Eine weitere Frage, die sich mir gestellt hat ist, ob die Bilder wirklich nur für ADHS-Betroffene gedacht sind. Ich stelle es mir bereichernd vor – vielleicht gebe ich mich da allzu großen Illusionen hin – wenn zum Beispiel Paare zusammen die Collagen betrachten. Könnte dies so nicht zu einigen Aha-Erlebnissen führen? Zu einem tieferen Verständnis füreinander? »So kommst du mir vor«, könnte der nicht betroffene Partner sagen und der Betroffene wiederum: »Siehst du, so fühle ich mich, das ist mein Problem.« Und dann am Schluss das verbindende gemeinsame Lachen ...?

Vielleicht illusorische Vorstellungen meinerseits. – Nichtsdestotrotz!

Ich möchte hervorheben, dass ich mich beim Zusammenstellen der Bilder auf die ADHS-Symptome beschränkt habe. Die schwerwiegenden und häufigen Begleiterkrankungen habe ich bewusst nicht in Betracht gezogen. Das wäre nicht richtig gewesen.

Symptome der ADHS im Erwachsenenalter

Einer der führenden Pioniere der ADHS-Forschung war der amerikanische Kinderpsychiater Paul H. Wender. Er hat die folgenden sieben Leitsymptome für Erwachsene mit ADHS beschrieben:

- 1) Die *Aufmerksamkeitsstörung*, gekennzeichnet durch erhöhte Ablenkbarkeit, mangelhafte Konzentrationsfähigkeit, Vergesslichkeit, häufiges Verlegen oder Verlieren von Gegenständen des alltäglichen Gebrauchs.
- 2) Die *motorische Hyperaktivität* wird bei Erwachsenen oft als innere Unruhe beschrieben. Man ist unfähig sich zu entspannen, man wird *nervös*, es ist überaus schwierig längere Zeit sitzende Tätigkeiten durchzuführen, stets ist man *auf dem Sprung* und bei Inaktivität entsteht eine dysphorische Stimmung.
- 3) Die *Affektlabilität* ist typisch für die meisten ADHS-Betroffenen. Sie ist gekennzeichnet durch rasche Stimmungswechsel (himmelhochjauchzend, zu Tode betrübt). Auslöser können minimale Ereignisse sein, ein Wortwechsel zum ungelegenen Zeitpunkt, Störung während einer interessanten Tätigkeit, die gerade keinen Aufschub verträgt, extreme Wetterfühligkeit.

- 4) *Mühe mit der Organisation.* Aktivitäten werden unzureichend geplant und organisiert, seien es nun schulische Belange, Bereiche bei der Arbeit oder in der Haushaltsführung. Aufgaben werden häufig nicht zu Ende geführt, die Zeitplanung gerät durcheinander und Termine werden nicht eingehalten.
- 5) Eine *mangelhafte Affektkontrolle* mit erhöhter Reizbarkeit, verminderter Frustrationstoleranz und Wutausbrüchen, all dieses häufig ohne erklärbare Ursache. Diese mangelhafte Affektkontrolle stellt Beziehungen vor große Schwierigkeiten und stellt zudem eine große Gefahr im Straßenverkehr dar.
- 6) Die *Impulsivität* zeigt sich bei Erwachsenen vor allem in einem Hang zur Redseligkeit und dem *Dazwischenreden* in Gesprächen mit den Mitmenschen. Impulsive Einkäufe ohne vorheriges Überlegen sind typisch, ebenso schnell gefasste Entschlüsse, welche später oft bereut werden.
- 7) Die Neigung zu *emotionalen Überreaktionen*. ADHS-Betroffene haben Mühe mit alltäglichem Stress umzugehen, sie reagieren oft unangemessen, verwirrt, ängstlich und unsicher.

Es fällt immer wieder auf, wie viele ADHS-Betroffene trotz normaler oder sogar überdurchschnittlicher Intelligenz unfähig sind, eine ihren Fähigkeiten entsprechende Ausbildung erfolgreich abzuschließen. Es ist dem bekannten amerikanischen ADHS-Kliniker Thomas E. Brown zu verdanken, dass er als Erster den Begriff der sogenannten *exekutiven Funktionen* im Gehirn geprägt hat. Die Beeinträchtigung derselben ist ein gutes Erklärungsmodell für die ADHS.

Die nachfolgend aufgeführten exekutiven Funktionen arbeiten in ganz verschiedenen Kombinationen und Ausprägung miteinander, jeder ADHS-Betroffene hat somit seine ganz spezifischen Schwierigkeiten.

- *Aktivierung*: Beinhaltet die Selbstorganisation, das Prioritätensetzen und die Handlungsplanung.
- *Konzentration*: hier geht es um die Aufmerksamkeit beziehungsweise die Daueraufmerksamkeit.
- *Motivation*: betrifft die Schwierigkeit gewisse (monotone) Arbeiten zu erledigen, die Wachheit und die Arbeitsgeschwindigkeit.
- *Emotionen*: die affektive Labilität, die Frustrationstoleranz beziehungsweise -intoleranz.
- *Gedächtnis*: das Arbeits- und Kurzzeitgedächtnis, das Abrufen aus dem Langzeitspeicher in einer gegebenen Situation.
- *Aktivität*: erklärt die Mechanismen der Selbstregulation und wie dabei die Impulsivität im Weg steht.

Thomas E. Brown verwendet für die exekutiven Funktionen die schöne Metapher eines Orchesters: Der Dirigent spielt eine ganz entscheidende Rolle in der Führung seiner Musiker. Nur durch ihn wird es möglich, aus hervorragenden Solisten ein Orchester zu bilden, das wiederum aus einem Musikstück ein Musikerlebnis gestaltet. Der Dirigent organisiert, aktiviert, fokussiert, integriert und dirigiert die Musiker, während diese mit ihren Musikinstrumenten spielen. Die Töne der einzelnen Instrumente werden durch die Kontrollfunktion des Dirigenten miteinander verwoben, Routine und Kreativität werden zu einem Ganzen und die Partitur einer Symphonie in ein musikalisches Erlebnis umgesetzt.

Alle diese Kontrollmechanismen sind bei der ADHS mehr oder weniger gestört und führen zu relevanten Schwierigkeiten im Alltag, sei es in den Beziehungen, am Arbeitsplatz oder selbst in der Freizeit.

Sowohl ADHS-betroffene Frauen als auch Männer sind gemäß meiner Erfahrung hochsensible Menschen. Sie reagieren empfindlicher, emotionaler und sind reizoffener. Sie sehen mehr, sie hören mehr, sie riechen mehr, sie schmecken mehr, sie tasten mehr und sie sind auch überaus intuitiv. Nervöse Störungen, psychosomatische Symptome und Schlafstörungen bleiben nicht aus.

Zu guter Letzt

ADHS-Betroffene sind bezüglich der Entwicklung einer Suchtproblematik weitaus gefährdeter als andere Menschen. Bedingt durch die Schwierigkeiten, im Leben »normal« zu funktionieren, werden Nikotin, Cannabis und Alkohol häufig im Sinne einer Selbstmedikation eingesetzt beziehungsweise als vermeintliche Kompensation. Eine Spielsucht kann sich ebenfalls entwickeln.

Einige Leser werden sich – obgleich sie nicht betroffen sind – in den Collagen wiedergespiegelt sehen. Es ist nicht ein einzelnes Symptom, welches zur Diagnose ADHS führt, vielmehr ist es die Anzahl und vor allem der Ausprägungsgrad derselben und ob es dadurch zu einer ernsthaften Beeinträchtigung im Alltag kommt, sei dies nun in der Schule, am Arbeitsplatz oder in den Beziehungen.

In seinem Buch *Lachen & Weinen* hat der Philosoph Helmuth Plessner über die Anlässe des Lachens und über die Komik geschrieben und dabei – wahrscheinlich unwissentlich – auch die ADHS erwähnt: *Unaufmerksamkeit, Zerstreuung, Starrheit äußern sich gern in Plumpheit und Fixiertheit des Benehmens und lenken damit die Blicke der Mitwelt auf Dinge, die an sich unvordringlich*