



Fabian Baumhauer hat sich vorgenommen, wieder regelmäßig joggen zu gehen. Wegen der ADHS herrscht in seinem Gehirn ein Dopaminmangel, den er mit Sport etwas ausgleichen kann.

Foto: factum/Andreas Weise

Laufend gegen die Unruhe

ADHS wächst sich nicht aus, auch Erwachsene sind betroffen. Nur wissen das viele nicht. Drei Männer erzählen, wie sie ihren Zappelphilipp kennengelernt und gezähmt haben.
Von Akiko Lachenmann

Die Wut kommt aus heiterem Himmel. Nach der Theateraufführung in der Schlange an der Garderobe: „Man sollte den Scheißladen in die Luft sprengen. Alles Penner hier“, rief Wolfgang Schulz (Name geändert) in die Runde, während seine Frau verlegen zu Boden blickte. Als das Navi irrte, warf er es aus dem Fenster. Als die Schwiegermutter beim Tapezieren kleckste, setzte er sie vor die Tür. Was er sich vornahm, machte er entweder verbissen, perfektionistisch – oder gar nicht. Bei der Arbeit fehlte er im Schnitt 80 Tage im Jahr. Familienfeiern sagte er kurzfristig ab. Sein Motto entsprach dem Werbeslogan eines schwäbischen Autoherstellers: „Das Beste – oder nichts.“

Der Hausarzt diagnostizierte mehrmals „depressive Erschöpfung“ und schrieb ihn monatelang krank, ebenso der Betriebsarzt. Keiner kam auf die Idee, mal tiefer zu schürfen, als Letzter Schulz selbst. Seine innere Unruhe therapierte er mit Alkohol, „seit meinem 15. Lebensjahr“. Wäre er nicht Vater geworden, wüsste er vielleicht bis heute nicht, was mit ihm los ist.

Seine Tochter fiel schon im Kindergarten auf. Sie pinkelte in die Hosen, kritzelte wild, wenn sie malen sollte, oder döste weg. Der Grundschulrektor befand, sie gehöre in eine Schule für geistig Behinderte. In dieser Zeit fiel der Mutter ein Zeitungsartikel in die Hände über Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, eine Stoffwechselstörung im Gehirn, die mit Medikamenten wie Ritalin gelindert werden kann. Die Esslinger Psychologin Cordula Neuhaus, eine Expertin auf dem Gebiet, testete die Tochter – und den Vater gleich mit. „ADHS ist vererbbar und keine reine Kinderkrankheit“, erklärt Neuhaus. „Das wissen nur leider viele nicht.“

Nach Schätzungen des Bundesverbands ADHS Deutschland haben bundesweit zwei Millionen Erwachsene ADHS, ohne es zu wissen. Dabei wurden die typischen Symptome bereits 250 vor Christus in einer Ode des Dichters Herondas geschildert. Darin klagt eine Mutter über einen Jungen, der ihr den letzten Nerv raubt, nicht richtig lesen kann, eine krakelige Handschrift hat, mühsam Gelerntes sofort wieder vergisst und überall herumturnt. Solche Kinder erkannte man später auch im Zappelphilipp von Heinrich Hoffmann und im Michel aus Lönneberga von Astrid Lindgren. Als Krankheit wurde ADHS – damals hieß es hyperkinetisches Syndrom – erstmals Ende der siebziger Jahre benannt, jedoch als reine Kinderkrankheit. Ernsthafte Zweifel an dem Irrglauben, ADHS wachse sich spätestens bis zum 18. Lebensjahr aus, tauchten in Deutschland erst 30 Jahre später auf. „Die Hinweise kamen aus den Patientenfamilien“, erzählt Neuhaus.

Kinder erzählten, die Eltern hätten von ihren Medikamenten genascht. Mütter klagten über ihre Männer, die noch viel schlimmer seien als das Kind. „Eine Mutter schüttete ihrem Mann mal heimlich Ritalin in den Kaffee“, erinnert sich Neuhaus. Der fühlte sich danach wie neu geboren.

Trotzdem haben viele Ärzte ADHS bis heute nicht auf dem Bildschirm, wenn Erwachsene über Symptome klagten. „Noch bis vor wenigen Jahren konnte man Psychiater werden, ohne jemals etwas von ADHS gehört zu haben“, weiß Neuhaus. Außerdem seien die Hauptsymptome – die emotionale Labilität und Impulsivität – in den Diagnosekatalogen der Mediziner bis heute nicht aufgeführt.

Das hat tragische Folgen. „Viele laufen jahrzehntelang mit einer Fehldiagnose durchs Leben“, berichtet Neuhaus. Die häufigsten: Depressionen, Angststörung, Bipolarität. Dagegen verschrieben werden Antidepressiva oder Lithium – starke Medikation, die bei ADHS nichts ausrichtet. Ins Leere laufen auch Therapien bei Essstörungen, wenn dahinter ADHS steckt – darunter leidet etwa ein Drittel der jungen Frauen mit ADHS. „Wird ADHS nicht erkannt, können die Frauen noch so viele Therapien machen“, sagt Cordula Neuhaus.

Die Psychologin setzt bei ihrer Behandlung auf die enorme Willensstärke, die Betroffene durchaus aufbringen können, wenn sie ein Thema interessiert. „Als Erstes mache ich meinen Patienten klar, dass ihr Gehirn anders funktioniert – das ist die Basis der Behandlung.“ Dann erklärt sie mithilfe von Abbildungen aller relevanten Hirnregionen, darunter Amygdala, Kleinhirn, Frontallappen, wie sich die Besonderheiten eines ADHS-Gehirns auf das Verhalten auswirken.

„Das Kernproblem ist, dass die Regulation von Emotionen bei ADHS nicht funktioniert“, erklärt Neuhaus. Die „Bremsen für das Gefühl“, die bei Kindern gewöhnlich mit zehn Jahren ausgereift ist, bleibt mit ADHS ein Leben lang unterentwickelt. „Dadurch wird ein Gefühl schnell extrem und überwältigt den Verstand.“ In Notsituationen sind Menschen mit ADHS allerdings im Vorteil. „Keiner reagiert so schnell und mutig wie Menschen mit ADHS“, sagt Neuhaus. Darum seien auffallend viele bei der Feuerwehr oder beim Rettungsdienst.

Weniger hilfreich ist ADHS, wenn Ärger ins Spiel kommt. Harald Weller (Name geändert) schrie, wie er sagt, „den ganzen Plochinger Bahnhof zusammen“, als sein Zug Verspätung hatte und ein Bahn-Mitarbeiter ihm den Tipp gab, ein Taxi zu nehmen. Er war Mitte 40 und nach diesem Ausraster endlich bereit, sich helfen zu lassen.

Seine ADHS-Diagnose erhielt er zwar schon vor elf Jahren, als er wegen Depressio-

nen einen Neurologen aufsuchte, aber in der anschließenden Verhaltenstherapie wusste man nicht recht, was mit ihm anfangen. Bei einem Aufenthalt in der Psychiatrie hieß es dann, dass er wohl doch nicht betroffen sei. Schließlich habe er Abitur und sei immer so beherrscht. „Kein Wunder, dort waren ja auch nur liebe Menschen“, sagt Weller im Rückblick. Später sagten Ärzte zu ihm, dass es ADHS im Grunde gar nicht gebe. Sie verschrieben ihm stattdessen Antidepressiva, in zunehmender Dosierung. „Immerhin lernte ich in dieser Zeit meine Frau kennen“, sagt er. Sie lockte ihn nach Esslingen – sie war es auch, die ihn bei Cordula Neuhaus anmeldete.

Ihre Erläuterungen zum Gehirn hat Weller so stark verinnerlicht, dass er seine Erkenntnisse in Gedichtform gegossen hat. „Wir können nicht beim Thema bleiben und lassen uns vom Denken treiben. Uns fällt so oft viel Neues ein. Das letzte Wort, das muss es sein.“ Ein Auszug aus 160 Zeilen.

Mithilfe der Psychologin hat Weller gelernt, Wutausbrüche möglichst zu umgehen. „Früher habe ich wegen Telefonrechnungen, die einen Euro zu hoch waren, tagelang mit der Hotline verbracht“, erzählt er. Heute reagiert er erst bei Rechnungsabweichungen in Höhe von 40 Euro. Kommt ein neues technisches Gerät ins Haus, installiert das seine Frau. Sein Schlüsselbund bekam einen Haken direkt neben der Eingangstüre. Und seine Kollegen bittet er, in Gesprächen das Triggerwort „müssen“ zu vermeiden: „Ich begründe das mit einer neurologischen Stoffwechselstörung.“ Das klinge besser als ADHS.

Sowohl Schulz als auch Weller wollen anonym bleiben, weil sie befürchten, in ihrem Umfeld stigmatisiert zu werden. Mit ADHS werde zu viel Negatives assoziiert, sagt Weller, der in der Weiterbildung arbeitet. „Wo ich wohne, fährt man Porsche oder Daimler“, sagt Schulz. Ein erwachsener Mann mit ADHS treffe in diesem unpersönlichen Milieu „auf wenig Verständnis“.

Fabian Baumhauer aus Weil der Stadt hat dagegen keine Bedenken, mit richtigem Namen genannt zu werden. Der 29-Jährige gehört zur nächsten Generation – durch ihn erfahren seine Eltern, dass nicht nur ihr Kind, sondern auch sie beide ADHS haben. Schon mit sechs Jahren besuchte Fabian eine Spielgruppe von Cordula Neuhaus. Er nahm früh Ritalin und tobte sich auf Empfehlung der Psychologin beim Kampfsport und beim Handball aus. „Durch die frühe professionelle Begleitung und das Wissen meiner Eltern kam ich – trotz einiger Stolpersteine – gut durch die Schulzeit“, sagt Baumhauer.

Im Laufe der Pubertät wollte er allerdings dann nichts mehr von ADHS wissen. „Frau Neuhaus wurde für mich ein rotes Tuch. Ich war überzeugt, alles selbst regeln zu können.“

Er setzte das Ritalin ab, ließ den Sport sein. Als ihn dann seine erste große Liebe verließ, überkamen ihn Depressionen und Selbsthass, die er mit Cannabis „medikamentierte“, wie er sagt. „Es gab Phasen, in denen ich mich völlig einigelte und nur noch am PC saß“, erzählt er. Trotzdem studierte er in diesen Jahren Soziale Arbeit und erhielt für seine Bachelorarbeit die Note 1,2.

Es war sein Lieblingsprofessor, der ihn wachrüttelte, nachdem er immer seltener seine Vorlesungen besucht hatte. „Sie brauchen jetzt sofort Hilfe, sonst stürzen Sie ab“, sagte er unverblümt zu ihm. Als dann auch noch seine Beziehung zu zerbrechen drohte, wusste er, dass der weitere Weg nur zurückführen konnte – zurück zu Cordula Neuhaus. Diese stellte ihn vor die Wahl: „Entweder ich oder Cannabis.“ „Das war die Ansprache, die ich damals brauchte“, sagt Baumhauer.

Drogen- und Mediensucht, aber auch eine erhöhte Risikofreude gehören zu den ständigen Herausforderungen der ADHS-Therapeuten. Aufgrund eines Ungleichgewichts von Botenstoffen im Gehirn gleiten Betroffene doppelt so häufig ab in eine Sucht wie Menschen ohne ADHS. „Mit diesen kurzfristigen Kicks versuchen viele unbewusst, einen Mangel am Glückshormon Dopamin im Gehirn auszugleichen“, erklärt Neuhaus.

Seit zwei Jahren arbeitet Fabian Baumhauer als Sozialarbeiter für die Lebenshilfe Leonberg, die sich für Menschen mit Behinderungen einsetzt, sowie in einem Jugendhaus im Leonberger Stadtteil Warmbronn. Mit dem Kiffen hörte er von einem Tag auf den anderen auf, Glückshormone schüttet er jetzt wieder beim Sport aus. Entscheidend für seine Genesung war jedoch vor allem ein Perspektivwechsel: „Ich habe lange ausgeblendet, dass sich die ADHS auf mich und mein Verhalten auswirkt. Jetzt stelle ich mich dieser Tatsache“, sagt Baumhauer. Mit sich im Reinen zu sein, habe er von den Menschen mit Behinderung gelernt, mit denen er arbeitet.

Nächstes Jahr will Baumhauer eine Fortbildung zum „Kompetenztrainer ADHS“ absolvieren, um seinesgleichen zu erkennen und aufzuklären. „Ich glaube, dass ich mit meinen Erfahrungen andere Betroffene einfühlsam begleiten kann.“ In seiner ADHS sieht er heute mehr Segen als Fluch. „Wir können Unglaubliches leisten, wenn wir für etwas brennen“, sagt er.

Bestes Beispiel dafür sei „Cordu“, wie er Cordula Neuhaus zu nennen pflegt. Die Esslinger Psychologin, selbst betroffen, hat sechs Bücher über ADHS geschrieben und gibt ihr Wissen regelmäßig auf internationalen Kongressen und Fortbildungen weiter. Obwohl sie längst die Hände in den Schoß legen könnte, hat ihre Esslinger Praxis täglich geöffnet. Nächstes Jahr wird Cordula Neuhaus 80.



Foto: factum/Andreas Weise

„Wir können Unglaubliches leisten, wenn wir für eine Sache brennen.“

Fabian Baumhauer, bekennender ADHSler



Foto: Roberto Bulgrin

„Keiner reagiert so schnell und mutig in Notsituationen wie Menschen mit ADHS.“

Cordula Neuhaus, Psychologin