

Dies ist ein Download von [www.gerald-huether.de](http://www.gerald-huether.de)  
*Ein kurzer und knapper Artikel für „health@work“ zum Thema ADHS im  
Erwachsenenalter, mit einem etwas ironischen Unterton:*

### **AD(H)S bei Erwachsenen: je älter desto seltener**

Sie können ihre Impulse nicht kontrollieren, zappeln, zippen oder zocken ständig herum, sind in Gedanken immer woanders, träumen herum, können sich nicht auf ihre Aufgaben konzentrieren, arbeiten nicht mit und sind ständig mit etwas anderen beschäftigt, können keine Ordnung schaffen und keine Regeln einhalten – früher hießen sie Zappelphilipp und Traumsuse, heute bekommen sie die Diagnose ADHS. Erschreckend viele Kinder sind es und es werden immer mehr. Meist bleibt es so bis ins Erwachsenenalter. Offenbar funktioniert ihr Hirn nicht richtig. Man vermutet eine angeborene Stoffwechselstörung, Dopamin wird angeblich nicht richtig ausgeschüttet, das soll durch einen genetischen Defekt bedingt sein. Psychotherapie hilft nicht viel, deshalb bekommen die meisten dieser Personen Medikamente, sog. Psychostimulanzien, am häufigsten Methylphenidat (Ritalin). Niedrig dosiert, oral eingenommen unterdrücken sie für ein paar Stunden die Symptomatik. Danach ist alles wieder wie vorher. Wie bei einem Diabetiker, der Insulin bekommt, um den erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken.

Aber irgendetwas scheint an dieser aus dem vorigen Jahrhundert stammenden Vorstellung nicht zu stimmen. Erstens können sich diese Personen, auch schon als Kinder, durchaus auf etwas bestimmtes konzentrieren und ihre Aufmerksamkeit auf etwas fokussieren – nur eben nicht auf das, worauf es in der Schule oder später im Beruf ankommt. Zweitens tritt die Symptomatik bei Stadtkindern häufiger auf als bei denen, die auf dem Land aufwachsen. Sie kommen auch öfter aus zerbrochenen Familien und solchen mit niedrigerem Bildungsniveau und höherem Medienkonsum. Und drittens verschwindet die Symptomatik, je älter sie werden.

Im Seniorenalter leidet kaum noch jemand daran. Irgendwie erinnert das Ganze an etwas, woran viele Männer ebenfalls umso stärker leiden je jünger und unerfahrener sie noch sind: Ejaculatio praecox, dem vorzeitigen Samenerguss. Auch an „ADHS“ leiden überwiegend Vertreter des männlichen Geschlechts.

Offenbar muss in beiden Fällen etwas erst noch gelernt werden, was man, wenn man jünger ist und noch weniger Erfahrung hat, noch nicht kann: Impulskontrolle,

Selbstdisziplin, vielleicht auch nur einfach so etwas wie innere Ruhe und Sicherheit, die Fähigkeit zur Selbststeuerung. Executive Frontalhirnfunktionen nennen die Hirnforscher diese Kompetenzen, die man nicht unterrichten oder trainieren, sondern nur durch eigene Erfahrung erwerben kann. Damit die dafür zuständigen neuronalen Verknüpfungen im Frontalhirn herausgebildet und stabilisiert werden, müsste ein Kind, oder später auch ein Erwachsener die Erfahrung machen können, wie nützlich und sinnvoll es ist, die immer wieder aus den tieferliegenden Bereichen des Gehirns generierten Impulse kontrollieren zu können.

Mit anderen Worten: Er (oder sie) müsste den Nutzen von Disziplin, von Selbstkontrolle, von Handlungsplanung und Folgenabschätzung, von Frustrationstoleranz und Affektkontrolle am eigenen Leib erfahren. Wenn gegenwärtig immer weniger junge Menschen diese Fähigkeit erwerben, so kann das nur heißen, dass sie in der Lebenswelt, in die sie hineinwachsen, zu wenig Gelegenheit finden, eben diese Erfahrung machen zu können. Zu selten erleben sie, wie beglückend es ist, wenn man gemeinsam mit anderen etwas entdecken, etwas gestalten, sich um etwas kümmern – und dabei seine eigenen Impulse zurückstellen kann.

Tatsächlich haben die Hirnforscher inzwischen nachgewiesen, dass die präfrontale Rinde bei diesen „Patienten“ weniger stark entwickelt ist und dass dieses Defizit verschwindet, je häufiger die betreffenden Personen wieder Gelegenheit bekommen, solche, ihre executiven Frontalhirnfunktionen stärkenden Erfahrungen zu machen. Aber wer erst einmal gelernt hat, sich mit all seinen Macken irgendwie in der Welt zurechtzufinden, wird sich nur schwer auf solche, seine Fähigkeit zur Impulskontrolle stärkenden Erfahrungen einlassen. Deshalb bleibt die Symptomatik dann auch mehr oder weniger lange bis ins Erwachsenenalter bestehen. Aber je älter eine solche Person wird, desto häufiger wird sie auch ohne eigenes Zutun und die therapeutische Intervention erleben, dass sie als Zappelphilipp oder Traumsuse nicht allzu weit kommt.

Manche brauchen dazu länger, manche schaffen es früher, aber ab 50 ist es bei fast allen passiert: die Selbstheilung von AD(H)S durch wachsende Lebenserfahrung. Gut für Firmen, die auf ältere, lebenserfahrene Mitarbeiter bauen, nicht so gut für all jene, die uns weismachen wollen, AD(H)S sei durch einen genetischen Defekt verursacht.