



Der, der du niemals sein wirst

# Sabotage

Die ADHS-Kolumne, Folge 1 – warum mit der Diagnose ADHS wenig anderes übrig bleibt, als zu sagen: fuck Statistik! Und gegen die Wahrscheinlichkeit zu leben.

Von Constantin Seibt, 13.02.2020

*«Wer hat Ihnen befohlen zu denken? Ich gebe Ihnen gar nicht genug Informationen, dass es sich für Sie lohnt, zu denken!»  
Gouverneur Coahaagen, in «Total Recall»*

Ihr Gehirn.

So simpel gestrickt es oft scheint – es ist der komplexeste bisher bekannte Gegenstand im Universum. Ein Netz aus 86 Milliarden sich ständig umbauenden Nervenzellen, pausenlos aktiv, betrieben mit der Energie einer 20-Watt-Glühbirne, dazu ein höchst autistisches Gebilde – Ihre Sinnesorgane füttern nur einen erstaunlich kleinen Teil seiner Kommunikation; bevorzugt redet Ihr Gehirn mit sich selbst.

Der Teil, der Sie zu einem erwachsenen, verlässlichen, erfolgreichen, zumindest gesellschaftsfähigen Menschen macht, befindet sich wenige Zentimeter hinter Ihrer Stirn, im entwicklungsgeschichtlich jüngsten Teil Ihres Gehirns, im präfrontalen Kortex.

Hier sitzen Ihre exekutiven Funktionen. Sie sind zuständig für Prioritäten, Ziele, Strategien und das Arbeitsgedächtnis – und damit für Selbstdisziplin, Zeitplanung, Selbstbeurteilung und Selbstkorrektur.

Und hier sitzt auch ein fest installiertes Sabotagesystem. Jedenfalls, wenn Sie ADHS haben. Es tut seinen Job, indem es das chemische Übermittlungssystem von Nervenzelle zu Nervenzelle lahmlegt.

Die Kommunikation funktioniert in den exekutiven Funktionen (grob vereinfacht) so: Ein elektrischer Impuls jagt durch die bis zu einen Meter lange, baumartig verästelte Nervenzelle. An ihren Enden, den Synapsen, entleert sich bei Ankunft des Impulses ein winziges Reservoir an Dopamin. Dieses flutet den Zwischenraum zur Nachbarzelle, dockt dort an den Rezeptoren

an, worauf der elektrische Impuls nun in der Nachbarzelle in Richtung neuer Synapsen weiterjagt.

Da die Natur ökonomisch arbeitet, sind in den Synapsen jeder Zelle winzige Staubsauger tätig, die das ausgestossene Dopamin wieder in das Reservoir zurücksaugen.

ADHS bedeutet – grob vereinfacht – zu viele oder zu stark eingestellte Staubsauger. Die Folge ist: Der Grossteil des Dopamins wird wieder eingesaugt, noch bevor es bei der Nachbarzelle andocken konnte. Was heisst: Der Impuls kommt zu schwach hinüber. Oder gar nicht.

(Eine zweite Theorie geht von zu wenig Rezeptoren auf der Empfangsseite aus: Aber das Ergebnis ist unter dem Strich dasselbe.)

Nur in einem einzigen Fall übermittelt ein ADHS-Gehirn seine Botschaften reibungslos: In Begeisterung oder Panik, wenn eine Sturmflut an Dopamin ausgestossen wird. Dann plötzlich, in der Liebe wie im Krieg, arbeitet die Chefetage des Gehirns höchst diszipliniert – wenn auch nur auf ein einziges Ziel hin.

Die Schauspielerin und ADHS-Betroffene Jessica McCabe beschrieb das Resultat in einem Vortrag einmal so: Die grosse Mehrheit der erwachsenen Menschen kann die Intensität für eine Wahrnehmung oder eine Handlung mehr oder weniger präzise auf einer Skala von 1 bis 10 regulieren. Gehirne mit ADHS haben dagegen nur zwei Werkseinstellungen:

1. zufällig;
2. 15.

Das Peinliche daran ist, dass die Sabotage noch vor dem Zugriff des Bewusstseins stattfindet. Und damit noch vor dem Willen.

Was heisst, mit ADHS sind Sie jederzeit fähig, die eigenen Pläne oder Prinzipien zu durchbrechen. Und egal was zu vergessen – jeden Termin, jeden Vorsatz, jedes Versprechen. Nicht zu reden von Vorsicht und Vernunft. Selbst wenn Sie es schaffen, Ihre Handlungen so diszipliniert wie möglich unter Kontrolle zu bringen – möglich ist ein Fuck-up immer.

Die meisten Studien zeigen, dass ADHS im Wesentlichen eine erbliche Störung ist. (So signifikant vererbt wie Intelligenz.) Sie kann durch Erziehung und Umgebung als Problem heftiger werden – oder auch tragbarer. Und sie wird sich in jeder Lebensphase unterschiedlich auswirken.

Damit ist das Vorkommen von ADHS weitgehend unabhängig von Kultur und Erziehung. Es ist keine Zivilisationskrankheit, sondern eine menschliche Konstante: Egal wo, egal wann, in jeder Gesellschaft werden etwa 5 Prozent aller Kinder mit einer mehr oder weniger starken ADHS geboren. Bei einigen wächst sie sich aus. Doch nicht immer. Je nach Studie bleibt ADHS bei 40 bis 80 Prozent lebenslänglich.

Sollten Sie ADHS bis ins Erwachsenenalter mitschleppen, werden Sie ein absurdes Doppelleben leben: Sie haben einen Beruf, eine Familie, eine Moral, etwas Würde. Doch Sie sind jederzeit fähig, das Ferienflugzeug, ein Jobinterview oder Ihr Date zu verpassen. Und das aus absolut albernen Gründen. Etwa, weil Sie auf Ihrem Computer Patience spielten. Oder weil – weiss der Henker.

Sie machen also immer wieder Sachen, bei denen die Menschen in Ihrer Umgebung nicht darum herumkommen, sich zu fragen: Sind Sie blöd?

Oder unsensibel, arrogant, desinteressiert? Oder taten Sie das mit voller, böswilliger Absicht?

Ihre Antwort?

Nun, Ihr Problem ist, dass Sie sich exakt dasselbe fragen. Am ehesten zutreffend wäre oft: «Es ist einfach passiert.» Eine Kinderantwort.

Doch genau das ist Ihre Situation: Sie sind ein Erwachsener, gesteuert von einem Siebenjährigen.

## Wie Sie die Welt sehen (genauer: sehen müssen)

Damit bedeutet ADHS, dass mehrere soziale und berufliche Entscheidungen quasi per Grundeinstellung für Sie vorweggenommen sind. Etwa diese:

1. Es ist fast unmöglich, nicht an ein **Eigenleben der Dinge** zu glauben, wenn diese dauernd willkürlich verschwinden. Und Sie täglich damit Zeit verbringen, Ihre Schlüssel, Ihre Akten, Ihre Hose oder Ihren Verstand zu suchen. Die einzig realistische Theorie ist, dass die Dinge das mit Absicht tun.

2. Egal, was Sie in Ihrem Leben erreichen: **Würde** bleibt für Sie ein Konjunktiv. Je älter Sie werden, desto alberner wird ADHS. Etwa, wenn Sie als Vater oder Chefin Termine verpassen. Kein Wunder, bleibt Ihnen wenig übrig, als Spass an der Lächerlichkeit zu finden. Ausser Wut haben Sie keine Alternative zu Humor.

3. Ebenfalls alternativlos ist: **Charme**. (Treffen Sie auf eine Person mit Charme, können Sie darauf wetten, dass diese Person ein paar nicht ganz harmlose Verhaltensweisen hat. Denn Charme entwickelt man vorzugsweise dann, wenn einen die Mitmenschen ohne ihn umbringen würden.)

4. Sie werden **Langeweile mehr fürchten**, als Geld Sie anzieht. (Oder Macht. Oder Prestige. Oder Sicherheit. Oder – füllen Sie hier egal was ein.) Denn bei Langeweile sinkt Ihr Dopaminspiegel. Und das ist wie Sterben in Zeitlupe. Dann bricht die Direktionszentrale Ihres Gehirns komplett zusammen.

5. Immerhin ist die Wahrscheinlichkeit gross, dass Sie eine Schwäche für **das Neue, den Neubeginn, die Geburt** entwickeln. Aus guten Gründen:

5.1. Zwecks Vermeidung von Langeweile.

5.2. Weil Sie sehr oft keine Alternative dazu haben werden, neu zu beginnen. Das, weil Sie durch Ihre Nachlässigkeit immer wieder grössere Teile Ihres Lebens zerstören werden: Liebesbeziehungen, Freundschaften, Jobs.

6. Kein Wunder, werden Sie mit einem **schwankenden Selbstbewusstsein** und einem reich begründeten schlechten Gewissen leben müssen. Wobei, hier eine Warnung: Das schlechte Gewissen bringt Ihnen selbst bei jahrelangem Grübeln sensationell wenig. Da der meiste Unfug, den sie begehen, zumindest in seiner Systematik nichts mit einer Willensentscheidung zu tun hat. Obwohl Ihr Gewissen Ihnen das endlos einredet. (Keine Frage: Sie handeln zuweilen tatsächlich gewissenlos, aber Sie sollten wissen, dass Ihr Gewissen keine Spur besser als Sie ist. Merken Sie sich: Sie haben ein gewissenloses Gewissen!)

7. Paradoxerweise ist die wichtigste Ursache für Ihre Selbstzweifel oft auch deren beste Therapie: Sie haben ein miserables Arbeitsgedächtnis. Und damit ein angeborenes Talent im **Vergessen von Unangenehmem**. Das führt

zwar zu viel Ärger. Aber ermöglicht Ihnen auch, immer wieder in Unschuld neu anzufangen.

(Die charmanteste Anekdote dazu handelt von dem Sohn eines Bekannten, einem 14-jährigen Gymnasiasten mit ADHS, der seinen Englischlehrer «du Arschloch» genannt hatte. Darauf musste er einen Entschuldigungsbrief schreiben. Zwei Wochen später meldete sich das Rektorat bei der Mutter. Sie sagte: «Ich weiss, warum Sie anrufen. Er hat den Brief verschlampt, oder?» Die Antwort war: nicht wirklich. Der Englischlehrer hatte an diesem Morgen gerade den dritten Entschuldigungsbrief bekommen. Und fragte sich, was das sollte. Wie sich herausstellte, das: Der Junge hatte den Brief geschrieben, ihn abgeschickt und die widerliche Sache komplett vergessen. Dann hatte er sich wieder an den Brief erinnert, ihn geschrieben, abgeschickt, wieder vergessen. Und dann dasselbe erneut.)

8. Sollte Ihnen Ihr Leben lieb sein, können Sie vergessen, in einem durchschnittlichen Beruf mit durchschnittlichen Leuten konkurrieren zu wollen. Selbst wenn Sie kompetenter sind, werden Ihre Fehler Sie erledigen. Sie müssen sich etwas anderes einfallen lassen – und auf **exotische Gebiete** ausweichen: Wo Ihre Schwächen zu Stärken werden.

Dies ein paar Thesen. Ob sie stimmen? Ich habe keine Ahnung.

## Disclaimer

Und zwar deshalb:

Zur vielleicht zentralen Folge dieser Sorte Störung gehört, dass Sie sich nie sicher sein können. Nicht nur, was die Zukunft betrifft: ob Sie wirklich tun, was Sie planen. Sondern auch in der Gegenwart: Sie können sich nicht einmal sicher sein, ob wirklich Tatsache ist, was Sie aufrichtig denken, fühlen oder erinnern. Oder ob Ihre Wahrnehmung nicht gerade völlig verzerrt ist.

Der dramaturgische Kern von ADHS ist:

9. Sie können sich **nie, nirgends vollkommen vertrauen**. Aber Sie bekommen nur dann etwas zustande, wenn Sie es trotzdem tun.

10. Ihre Lebenspartner, Ihre Freunde, Ihre Arbeitskolleginnen können Ihnen nicht zu 100 Prozent vertrauen. Doch ohne Vertrauen gibt es **keine Liebe, keine Freundschaft, kein Geschäft**.

Was heisst, dass Sie, wenn Sie konstruktiv leben wollen, kontrafaktisch leben müssen. Und immer wieder, trotz aller Gegenbeweise, den Sprung in den Glauben wagen müssen.

Das prägt natürlich das Denken. Das Verhältnis zur Wirklichkeit lässt sich unter diesen Voraussetzungen bestenfalls diplomatisch gestalten.

Deshalb die Warnung: Allem, was in dieser Kolumne steht, stand, stehen wird, können Sie nicht vollkommen vertrauen.

## Statistik

Ende des subjektiven, spekulativen Parts.

Liest man ADHS-Tipps, findet man immer wieder freundliche Interpretationen. Dass etwa ADHS früher das perfekte Gehirn für Jäger und Sammler

war, dass es Kreativität begünstigt, mit unkonventioneller Intelligenz gepaart ist et cetera.

Doch die Statistiken sprechen eine härtere Sprache. ADHS hat nichts mit Intelligenz zu tun – die Betroffenen verteilen sich über das ganze Spektrum. Und auch der Trost mit der Kreativität ist zwiespältig. Keine Frage, dass man ohne Leitplanken schneller auf Unkonventionelles trifft. Nur bleibt die Frage nach dem Resultat: weil Kreativität ohne Disziplin Träumerei bleibt.

Wahrscheinlich hatte der US-amerikanische ADHS-Experte Russell Barkley im Jahr 2002 recht, als er in seiner «Internationalen Konsenserklärung» trocken feststellte: «ADHS ist keine gutartige Störung.»

Das sagen auch die Zahlen. Haben Sie ADHS, ist die Wahrscheinlichkeit gegenüber dem Rest der Menschheit für Folgendes deutlich höher:

- vorzeitiger Schulabbruch;
- falls Sie es in eine Universität geschafft haben: unabgeschlossenes Studium;
- zumindest in der Kindheit: wenige oder überhaupt keine Freunde;
- später im Leben erhöhtes Risiko für Arbeitslosigkeit, Verschleppung von Krankheiten, Einsamkeit im Alter;
- finanzielle Probleme durch Nichtbezahlen von Rechnungen, Nichtausfüllen von Formularen, exzessiven Einkauf, fehlende Altersvorsorge, unternehmerischen Bankrott;
- antisoziale Karriere;
- die Begehung von und das Gefasstwerden bei Verbrechen;
- das Erlebnis von Mobbing als Kind und von sexuellem Missbrauch danach;
- Entlassungen: laut einer US-Studie mit ADHS viermal häufiger als ohne;
- freiwillige Kündigungen. Wegen Langeweile: doppelt so oft wie andere. Wegen Mobbing: dreimal so oft;
- Unfälle und Verletzungen, vor allem im Strassenverkehr (plus fünfmal mehr Strafzetteln);
- Sucht: Rauchen (der Klassiker, rund dreifache Wahrscheinlichkeit), Alkohol- oder Kokainsucht (etwa doppelte), dazu erhöhte Affinität für Internetsucht, exzessives Gaming und Kaufräusche;
- eine enorm gesteigerte Anfälligkeit für den kompletten Katalog von psychischen Erkrankungen: Depression, bipolare Störung, Autismus, Panikattacken, Manie, Narkolepsie, was Sie wollen (Ihre Chance, *nur* ADHS zu haben, liegt als Kind bei 30 Prozent. Der Grund, warum ADHS so brüderlich mit einer oder gern auch mehreren psychischen Störungen zusammenarbeitet, liegt darin, dass ADHS nicht irgendein Unterprogramm Ihres Gehirns sabotiert. Sondern das Betriebssystem);
- Selbstmorde;
- Scheidungen (in Deutschland etwa ist die Scheidungsrate viermal höher).

Immerhin gibt es auch **Produktives**. So sagt die Statistik Ihnen eine grössere Wahrscheinlichkeit voraus für:

- mehr Kinder;
- deutlich mehr Firmengründungen.

Aber das **Fazit** ist ziemlich eindeutig: ADHS ist eine extrem effiziente Voraussetzung, um sein Leben zu vermässeln.

Das heisst, es bleibt Ihnen wenig anderes übrig, als zu sagen: fuck Statistik! Und gegen die Wahrscheinlichkeit zu leben. Und das eigentlich Irrationale zu tun: indem Sie Ihren Fluch als Segen nehmen.

Immerhin haben Chemie und Schicksal Ihnen eine einsame Waffe in die Hand gegeben – als Tier wären Sie ein Krebs mit nur einer Schere. Denn es gibt tatsächlich eine Situation, in der Sie berechenbar funktionieren: in Begeisterung oder Panik.

Sie benötigen also ein Groschenromanleben. Oder zumindest ein Groschenromaninnenleben. Denn nur dann, in der Liebe und im Krieg, werden Sie in die Nähe der Normalität kommen. Indem Sie auf einen der coolsten Trips des Universums gehen: den Hyperfocus.

Illustration: Alex Solman