

«ADHS – na und?»

STEFFISBURG • Rahel Christen ist Vieles: Pferde- und Naturliebhaberin, abenteuerlustige Globetrotterin ... und sie ist ADHS-Betroffene. Christen erzählt von ihrem Weg und davon, was sie zu ihrem Projekt «ADHS – na und?» geführt hat.

Die blonde Frau steht auf dem Mühleplatz in Thun und blickt selbstbewusst in die Gesichter der entgegenkommenden Menschen. Sie hat sich sehr auf diese Begegnung gefreut und sehnte sich danach, ihre Geschichte zu erzählen. «Es muss sich dringend etwas ändern, wie Menschen mit ADHS von der Gesellschaft wahrgenommen und behandelt werden», ist sie überzeugt.

Einfach nicht 0815

«2016 war ich aufgrund eines Burnouts in psychologischer Betreuung», beginnt Rahel Christen ihre Geschichte. «Als ich in Behandlung war, hatte ich immer das Thema ADHS im Hinterkopf, welches an meinen Stolpersteinen vielleicht nicht ganz unschuldig war. Doch in meinem damaligen Umfeld wurden meine Vermutungen nicht ernst genommen.» Auch in der Therapie sei das Thema ADHS nicht angesprochen worden. Das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom ist eine Störung von Stoffwechselfvorgängen im Gehirn, die sich vorwiegend in den Bereichen auswirkt, die für die Filterung von Reizen, für die Planung, die Problemlösung und die Impulskontrolle verantwortlich sind. Oder wie Christen es beschreibt: «Auf uns prasseln ständig ungebremst Eindrücke ein. Zusätzlich ist da eine gewaltige Menge an Energie in uns. Es fühlt sich so an, als wäre man dauernd in einer Disco.» Als sie ihre Arbeit wieder aufnehmen konnte, verhalf die Begegnung mit einer neuen Arbeitskollegin dazu, dass die Wahrheit ein Stück näher rückte: «Ich lernte diese Frau kennen, die zufälligerweise auch Rahel hiess, und sie fragte mich, ob es sein könne, dass ich ADHS habe. Ich fragte sie, ob es das denn auch im Erwachsenenalter geben könne, worauf sie mir entgegnete: Natürlich gibt es das, ich habe es auch.» Christen kontaktierte auf die Empfehlung dieser Kollegin hin eine auf ADHS spezialisierte Praxis in Bern. Es begann eine Wartezeit auf den ersten Termin von einem halben Jahr. Die ganzen Abklärungen haben sich über drei Monate hingezogen, bis Christen mit 44 Jahren die Diagnose «stark ausgeprägtes ADHS» gestellt bekam. «Das war erst mal eine Erleichterung für mich.» Schwierigkeiten in der Ausbildung, mehrere Verwarnungen und Kündigungsandrohungen sowie Mobbing im Job aufgrund von Flüchtigkeitsfehlern, Vergesslichkeit und Unkonzentriertheit: Endlich wusste sie, warum.

Christen müsse sich immer wieder darauf besinnen, Worte nicht zu verschlucken. Der schnelle Redefluss sei eines der Merkmale, an denen man ADHS-Betroffene erkennen könne. Impulsives Handeln, Ungeduld sowie Zappeln mit Händen und Füssen sind nur einige weitere. Was bei ihr eine Zeit lang auch ausgeprägt gewesen sei, sei das Kauen der Fingernägel gewesen: «Es war mein Kanal für diese Masse an Energie in mir, die raus musste!»

ADHS übersetzt Christen auch gerne anders: A für aktiv, D für dynamisch, H für handelnd und S für stärkend. Nebst den negativ behafteten Merkmalen gebe es mindestens ebenso viele positive: Betroffene seien unter anderem neugierig, offen und kreativ. «Es gibt zahlreiche Berühmtheiten, die ADHS haben: Die beiden Profisportler Serena Williams und Michael Phelps zum Beispiel oder auch Albert Einstein. Sie alle haben es in ihrem Leben zu etwas gebracht», so Christen. Eines der schönsten Komplimente, welches sie einmal erhalten habe, sei: «Du bist cool und einfach nicht 0815.»

ADHS am Arbeitsplatz

Als die Diagnose einmal gestellt war, blieb die Frage, was Christen jetzt mit ihr anfangen sollte. «Als erstes habe ich mich zurückgezogen, ich hatte das Gefühl, das ich das niemandem sagen darf»,



Rahel Christen hatte schon immer eine starke Bindung zu Pferden, hier im Bild mit «Blue», den sie in Kanada kennenlernte.

zwei Jahren lernte sie «Manu» kennen, ein junges und sehr sensibles Pferd. Durch seine Energie und Hyper-Aufmerksamkeit gelte er als nicht ganz einfaches Pferd. Doch Manu sei ihr bester Lehrmeister: Es habe im vergangenen Jahr einige gefährliche Ereignisse gegeben. Obwohl sie eine erfahrene Reiterin ist, habe Christen in diesen Momenten ihr Wissen nicht abrufen können. Sie habe jegliche Selbstsicherheit verloren. Schliesslich kontaktierte sie die Mentaltrainerin Jolanda Stettler. Stettler hat sich auf Mentalarbeit mit Reitenden und deren Pferden spezialisiert. «Während der Sitzungen kam heraus, dass Manu die ganze Zeit nichts anderes gemacht hat, als mir den Spiegel vorzuhalten. Ich dachte, ich sei stark, doch hinter der Maske, die ich mir selbst aufgesetzt hatte, sah es ganz anders aus. Manu durchschaute mich von Anfang an.» Christen erkannte, dass sie an sich arbeiten und ihre Vergangenheit aufarbeiten musste. «Ich möchte einfach nur sagen: Danke, Manu! Danke, dass du mich auf meinen jetzigen Weg geführt hast.»

Das Herzensprojekt

Im Zuge ihres Mentaltrainings habe Jolanda Stettler sie einmal gefragt, was sie in ihrem Leben so richtig gerne machen würde. Direkt nach diesem Gespräch habe Christen einen Flyer für ihr Herzensprojekt «ADHS – na und?» erstellt. «Damals während meiner Arbeitslosigkeit habe ich mich mit einigen Lehrerinnen unterhalten. Sie erzählten von Schulkindern, bei denen sie spüren würden, dass diese ADHS hätten. Doch die Eltern dieser Kinder würden abblocken.» Sie erkannte, dass da grosser Handlungsbedarf bestehe und sie gerne ihren Teil dazu beitragen würde. Oftmals fehle Eltern wie auch Lehrern das Wissen, um auf ADHS-Kinder richtig einzugehen. «Ich will Bindeglied zwischen Schülerinnen und Schülern, Eltern und Lehrkräften sein. Wenn ich von Fällen höre, in denen ein Kind wegen ADHS in der Schule gemobbt wird, macht mich das unglaublich wütend und traurig. Das darf in unserer Gesellschaft einfach nicht mehr passieren!»

Christen will sich auch als ADHS-betroffene Frau an die Öffentlichkeit wenden. Bei ihr sei es damals versäumt worden, im Mädchen-Alter die Diagnose zu stellen. «Ich habe einen grossen Teil meines Lebens in Unwissenheit verbracht. Ich möchte Mädchen davor bewahren, dass sie den gleichen Leidensweg durchgehen müssen wie ich.» Gerade bei Mädchen werde die Diagnosenstellung oft versäumt, da diese sich häufig weniger verhaltensauffällig benehmen würden als Jungen. Im Teenager-Alter würden eventuelle Auffälligkeiten, die sich dann doch zeigten, gerne auf den sich verändernden Hormonhaushalt und die Pubertät geschoben.

Das Leben mit allen Facetten auskosten

«Ich bin gerade dabei, die Basisausbildung Coaching zu absolvieren, mit dem Ziel, als ADHS-Coach arbeiten zu können», so Christen über ihre Zukunftspläne. Jetzt gehe es ihr in erster Linie darum, Aufklärungs- und Beratungsarbeit zu leisten und den Menschen so die Angst vor der Diagnose zu nehmen. Denn Christen sagt aus voller Überzeugung: «Ich führe trotz oder gerade wegen meines ADHS heute ein tolles und spannendes Leben, inklusive aller Herausforderungen. Ich habe schon so viel erlebt, so viele Menschen kennengelernt sowie Vieles angrissen und umgesetzt. Ich koste einfach das volle Leben aus, mit all seinen Facetten!» **Miriam Schwarz**

Rahel Christen, ADHS-Begleitung und Referate.
E-Mail: rahel@adhs-na-und.ch
www.adhs-na-und.ch

ADHS-Merkmale bei Frauen

Im Mädchen-Alter

- verträumt, können Fragen nicht beantworten, weil sie in ihrer eigenen Welt waren
- niedriges Selbstbewusstsein
- Fingernägel oder sogar Fussnägel kauen
- Tollpatschigkeit, die auch zu Unfällen führen kann

- Reizempfindlichkeit
- Gedankenchaos
- Schwierigkeiten, Gelerntes umzusetzen

Problematiken, wenn ADHS bei Mädchen, Frauen unerkannt bleibt

- niedriges Selbstwertgefühl/Selbstvertrauen
- Angststörungen
- Erschöpfung/Depression
- Stimmungsschwankungen
- Suizidrisiko
- Hohes Suchtrisiko
- Schlafstörungen, Essstörungen

Im Teenager-Alter

Mit zunehmendem Einfluss der weiblichen Hormone können sich folgende Symptome zusätzlich zeigen:

- emotionale Instabilität

erinnert sie sich. Sie habe auch nicht gewollt, dass sie als «Spezialfall» in ihrem Umfeld wahrgenommen werde. «Ich wollte nicht, dass das ADHS eine Entschuldigung, beispielsweise für meine Flüchtigkeitsfehler, war. Ich wollte nie, dass diese Diagnose mich, in meinem Wesen und wie ich von anderen wahr-

genommen werde, ausmacht.» Auch das Mobbing habe nicht wenig dazu beigetragen, dass sie sich immer mehr verschloss, nur noch ihre Arbeit erledigte und sich im Team wenig integriert habe. Schliesslich eskalierte die Situation am Arbeitsplatz und Christen liess sich krankschreiben. Nach einem Jahr

Arbeitslosigkeit, während der Pandemie, fand sie einen neuen Job, wo sie sich auch heute noch sehr wohl und verstanden fühle. Dies gebe ihr neuen Mut und Zuversicht. Die Zeit der Arbeitslosigkeit sei geprägt gewesen von Selbstzweifel, ausgelöst durch die Mobbing-Erfahrungen. «In meinem Kopf setzten sich Glaubenssysteme fest wie: Du bist nicht gut genug, du bist und kannst nichts, was willst du den Leuten überhaupt über dich erzählen? Ständig war da die Angst, dass ich wieder Fehler machen würde und dass ich zu unkonzentriert sei – alles Dinge, die mit meinem ADHS zusammenhängen.» Doch bald sollte Christen auf einen Gefährten treffen, der ihr Leben grundlegend veränderte.

Ein treuer Gefährte namens Manu

Schon als Mädchen habe sie gemerkt, wie gut ihr das Zusammensein mit Pferden tat. «Ich finde bei diesen Tieren bedingungslose Liebe und Anerkennung. Bei ihnen kann ich ein wenig zur Ruhe finden. Die Arbeit rund um die Pferde ist für mich auch wichtig: Misten, die Pferde putzen und füttern – da kann ich mich richtig verausgaben.» Vor knapp