

Let it Go

Michelle Kalt

«Warum ist dieser vermaledeite Wassertank jetzt schon wieder leer? Den habe ich doch vor zwei Stunden erst aufgefüllt!»

Georg, mein Arbeitskollege, steht mit hörbarem Status descaffeinatus an der Nespresso-Maschine, die er für unser Zweierbüro angeschafft hatte, weil ihm der Weg zur Küche zu lang und der Kaffee dort zu schwach war. Ich verkneife mir den Hinweis auf die sechs Tassen des Heissgetränks, die er seit seiner Ankunft heute Morgen zu sich genommen hat. Kaffeekonsum dehydriert zwar (entgegen landläufiger Meinung) nicht den Körper, aber durchaus den Wassertank einer «Krups Inissia».

«Schlecht geschlafen?»

«Ach», schnaubt er, «Carolin und ich hatten wieder eine Diskussion wegen Stella.»

Die letzten paar Wörter muss ich mir selbst zusammenreimen, denn Georg hat mitten im Satz mitsamt Wassertank das Zimmer in Richtung Herrentoilette verlassen.

«Wir waren mit ihr bei dieser Psychiaterin, davon hatte ich dir erzählt, oder?»

Georg steht wieder neben mir und nippt an der siebten Tasse Kaffee.

Stella ist Georgs und Carolins neunjährige Tochter, ein quirliges Mädchen, das Einhörner mag und am liebsten Kleidung in Regenbogenfarben trägt. Sie kann jeden Satz aus *Frozen* auswendig und singt auch gern mal eine Stunde lang ununterbrochen «Let it Go». Ich weiss das, weil sie es mir demonstriert hat, als ich bei Georgs Familie zu Besuch war. Widerspruch? Zwecklos. Ausserdem hat Stella die Direktheit ihres Vaters geerbt. «Gut, dass du keine Kinder hast», hatte sie am erwähnten Tag zu mir gesagt, und auf meinen Oberkörper gezeigt: «Die würden ja verhungern.»

In der Schule kommen ihre Talente anscheinend weniger gut an als an der Dinnerparty ihrer Eltern. Sie werde von anderen Kindern geschnitten und kassiere wegen ihres frechen Benehmens öfters Strafarbeiten, die sie dann unter grossem Frust abends zu Hause machen müsse, hat mir Georg neulich erzählt. Dabei seien schon die normalen Hausaufgaben ein Kampf. «Hausaufgaben für Neunjährige sind eh Unsinn.» Manch ein Vater würde ihm zustimmen. Jedenfalls hat sich kürzlich Stellas Lehrerin bei der Familie gemeldet, nachdem ihre Mannschaft im Sportunterricht wegen des Ballfehlers eines anderen Kindes eine Strafe kassiert und Stella einen Wutanfall «nicht altersgemässen Ausmasses» gehabt hatte: «Vielleicht wollt ihr das mal abklären lassen.»

«Und ich fragte diese Ärztin gestern, 'Und, was ist die Diagnose? Ein akuter Fall von Rückgrat?'», sagt Georg.

«Aber angeblich hat Stella ADHS. Dass man mit neun Jahren nicht gut stillsitzen kann, ab und zu was Freches sagt und wütend wird, wenn Dschöstin-Konstantinus den Fussball *schon wieder* mit der Hand fängt, ist also krankhaft? Ich würde genau gleich reagieren, und ich bin E R W A C H S E N», schnaubt er, und macht sich derweilen Kaffee Nummer acht.

Klar würdest du gleich reagieren, ADHS ist ja auch vererblich, denke ich mir.

Eigentlich möchte ich Georg sagen, dass das mit dem Normal so eine Sache ist. Dass es kein Weltuntergang sein mag, aber auch nicht ganz der Norm entspricht, wenn er alle paar Wochen seinen dieselbetriebenen Opel Zafira versehentlich mit Benzin betankt. Dass Georgs Fähigkeit, die liegengelassene Arbeit der vergangenen vierzehn Tage in zwei Stunden zu erledigen, zwar bewundernswert, dem Stresslevel unseres Teams aber nicht gerade zuträglich ist. Und dass acht Tassen Kaffee vor 12 Uhr mittags echt nicht mehr gesund sein können (und doch zweifelsohne den drei Zigarettenpackungen vorzuziehen sind, die er bis vor kurzem noch täglich geraucht hat).

Aber Georg ist in Rage.

«... Carolin will unserem kerngesunden Mädchen jetzt tatsächlich Ritalin geben, damit es ruhig sitzt, während die Lehrerin vorne einen TED-Talk über gotische Kirchen hält. Statt dass die Kinder häufiger rausgehen, pathologisiert man ihr Verhalten und gibt ihnen zu verstehen, sie seien falsch.»

Wo er recht hat, hat er recht. Gotische Kirchen fand ich auch schon immer doof.

Am Begriff «Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung» scheiden sich die Geister, und das mit Grund. Manche sprechen statt von einer Störung lieber wertneutral von einer «Neurodivergenz», von einer Normabweichung des Gehirns. Warum soll es auch krankhaft sein, dass ich mich manchmal von der Toilette aus in ein vergessen gegangenes Zoom-Meeting einloggen muss, wenn dasselbe Gehirn doch vor der Deutschmatura in der Lage war, *Anna Karenina* innert dreier Tage zu lesen? Ist der kreative Hyperfokus, der sich kurz vor Fristablauf eines Essay-Wettbewerbs einstellt, nicht gleich viel wert wie die Fähigkeit meines Vaters, E-Mails zeitnah zu beantworten? Vielleicht haben jene Stimmen recht, die ADHS mit aussergewöhnlicher Körpergrösse vergleichen; immerhin ist ein Zwei-Meter-Mensch anderen gegenüber so lange im Vorteil, als er sich auf einem Basketballfeld befindet (und nicht in Sitz 28B eines Easyjet-Flugs). Ausserdem lässt sich bei ADHS die kulturelle Komponente nicht ganz wegdiskutieren: In der Schweiz werden chronisches Zuspätkommen und emotionale Impulsivität anders bewertet als etwa im Mittelmeerraum, was erklären könnte, warum die Diagnosehäufigkeit zwischen einzelnen Ländern so stark variiert.¹ Man darf sich deshalb durchaus fragen, ob es gerechtfertigt ist, Kinder mit Medikamenten dazu zu bringen, sich an ein gesellschaftliches oder schulisches System anzupassen. Kinder sollen Kind sein dürfen, und Stimulanzien wie Methylphenidat, der Wirkstoff im Ritalin, können natürlich Nebenwirkungen haben. Gerade Appetitlosigkeit ist häufig, was bei einem im Wachstum befindlichen Kind, das ohnehin schon sehr schlank ist, im wahrsten Sinne des Wortes ins Gewicht fallen kann.

Aber dann ist da meist auch Leidensdruck. Die Nebenwirkungen einer unbehandelten ADHS beschränken sich nun einmal selten auf eine Vorliebe für Koffein und Disney-Filme. Viele ADHS-bedingten Verhaltensweisen fallen früher oder später auf ein Kind zurück, auch wenn es an ihnen kein Verschulden trägt: Vielleicht erhält es weniger Förderung, weil Eltern und Lehrpersonen sein Potential unterschätzen; vielleicht wird es in der Klasse ausgeschlossen oder gar gemobbt, weil es impulsiver ist als das Durchschnittskind in seinem Alter; vor allem aber erlebt es durch den Vergleich mit anderen möglicherweise mehr Misserfolge und entwickelt dadurch ein negatives Selbstbild. Eine unbehandelte ADHS hat denn auch hohe

¹ Vgl. Polanczyk G et al (2007) The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and meta-regression analysis. Am J Psychiatry 164(6):942–948.

Komorbiditätsraten für andere psychiatrische Störungen wie Depressionen und Suchterkrankungen.² «Let it Go» – bei Kindheitserinnerungen nicht ganz einfach.

«...jedenfalls bin ich dagegen. Ich will nicht, dass meine Tochter sich anders fühlt. Am liebsten würde ich ihr von der Diagnose erst gar nichts sagen. Das verwächst sich doch eh. Was meinst du?»

Ich zögere einen Moment. Immerhin soll man sich als kinderlose Person in Erziehungsfragen zurückhalten. Aber Georg hat gefragt, und als Ex-Kind habe ich hierzu tatsächlich eine dezidierte Meinung. Also hole ich Luft.

«Klar kannst du Stella nichts davon sagen. Ihr seid ihre Eltern und trefft die medizinischen Entscheidungen. Aber weisst du, wer es ihr mitteilen wird? Die anderen Kinder. Die haben Stella längst zu verstehen gegeben, dass sie anders ist.

Vielleicht «verwächst» sich die ADHS tatsächlich; vielleicht aber auch nicht. Wann würdest du es ihr im zweiten Fall sagen wollen? Wenn sie 15 ist und vielleicht depressiv, weil die Pubertät im Haus steht und ihr Freundschaften immer noch schwerfallen? Mit 18, wenn sie das erste Mal die Steuererklärung nicht eingereicht und einen bösen Brief von der Verwaltung bekommen hat? Oder später, wenn sie im Studium vor jedem Abgabetermin einen Heulkampf hat, weil die Arbeit erst drei Seiten lang ist statt dreiundzwanzig, obwohl sie zwei Monate Zeit dafür hatte?

Möchtest du riskieren, dass sie mit 25 mit einer Erschöpfungsdepression beim Psychiater landet, der ihr das sagt, was ihre Eltern schon seit ihrer Kindheit wissen? Nämlich, dass sie nicht falsch, sondern ihr Gehirn nur anders ist. Dass Medikamente keine Pflicht sind, Stimulanzien aber sehr gut wirken, vergleichsweise nebenwirkungsarm sind und dass man sie im Gegensatz zu anderen Psychopharmaka auch ohne Probleme rasch wieder absetzen kann. Dass es viele nichtmedizinische Strategien gibt, die das Leben mit ADHS leichter machen, wie Sport, Fidget Toys und Selbstironie. Und dass sie nicht *trotz* ihres Gehirns, sondern gerade *seinetwegen* glücklich werden kann.»

Georg guckt etwas verdattert.

«Entschuldige, habe ich dich damit jetzt überfahren?», frage ich, und fühle mich sofort schlecht. Menschen zutexten? Kann ich.

Er verzieht das Gesicht.

«Nein, nein», sagt er.

«Ich glaube, acht Tassen Kaffee sind doch zu viel.»

² Franke B et al (2018) Live fast, die young? A review on the developmental trajectories of ADHD across the lifespan. Eur Neuropsychopharmacol. 28(10):1059-1088.