

ADHS - auch d e i n Lebensschicksal? Gedicht von Brita Wagner

Warst du auch solch ein unmögliches Kind: Schwer lenkbar, impulsiv, ungestüm, laut?
 Eins, das oft – unvermittelt – geschwind andere kratzt, beißt, schubst oder haut?
 Obwohl du es bestimmt nicht wolltest, wurdest du deinen Eltern zur Last?
 Du tatest meist nicht, was du solltest, versäumtest, was du versprochen hast?
 Als Kind schon spürtest du intuitiv: „Ach, irgendwie funktionier' ich nicht recht...“
 Trotz Anstrengung ging fast alles schief, und oft fühltest du dich unsagbar schlecht.
 Den andern Kindern gelang so viel, doch d e i n Mühen schien umsonst zu sein.
 Sie hänselten ständig dich beim Spiel, luden dich nicht zum Geburtstag ein.

Dann in der Schule für einige Zeit warst du als Pffikus d i e Attraktion -
 doch selten spontan zum Lernen bereit, weil permanent irgendwie in Aktion.

Als kreative B a s t l e r n a t u r erlebten dich Lehrer und Kinder.

Du kamst manchem Rätsel auf die Spur und wurdest ein kleiner Erfinder.

Oft standest du nur still-verträumt von deinen Pflichten weit entfernt,
 hast Aktuelles ganz versäumt, aus deinen Fehlern nicht gelernt.

Dein Wahrnehmen von Anfang an den unscheinbarsten Wundern galt.

„Schau dieses zarte Pflänzchen an, es wächst empor aus dem Asphalt!“

Du lebstest in deiner eigenen Welt neugierig und fantasievoll zugleich,
 voller Ideen, ein heimlicher Held, echtes Naturtalent, innerlich reich.

Ausprobieren war für dich Gewinn, Erfolg und Triumph am Ende dein.

Mit rührendem Gerechtigkeitssinn setztest du dich für Schwächere ein.

Dein Schulerfolg blieb eingeschränkt, fast täglich kriegtest du Rügen.

Zu schnell warst du stets abgelenkt; du konntest nur schwer dich fügen.

Die Schusseligkeit war dein Problem, auch mangelndes Zeitempfinden;
 dich nervte Monotonie extrem, die konntest du schlecht überwinden.

Verloren dies...! Vergessen das...! Nicht pünktlich zur Schule gekommen!

Im Heft geschmiert! Zerbrochen das Glas! Das machte dich richtig beklommen.

Denn unwillig warst du gewöhnlich nicht, und deutlich überdurchschnittlich begabt.

Mit neun schon schriebst du ein langes Gedicht, hast aufrichtige Bewunderer gehabt.

Du spürtest dein inneres Potential angesichts prickelnder Faszination.

Prompt zeigte es sich: du bist genial! Da klappte es mit der Konzentration!

Doch leider war dein Höhenflug immer nur von kurzer Dauer.

Erneut saßt du im falschen Zug; du selbst fühltest dich viel schlauer.

Halsbrecherische Klettertouren übten immensen Reiz auf dich aus.

Ach, gäb's doch dafür auch Zensuren, ja, dann wärest du stets fein heraus!

Mit deiner Abenteuerlust stieg die U n f a l l k a r r i e r e.

Ach, die empfandest du als Frust und als lästige Barriere.

Sehr heikel verlief deine Pubertät, immer ganz nah am Abgrund entlang;

und deiner Gefühle I n t e n s i t ä t machte dir selber manches Mal bang.

Die Lehrer hatten viel Stress wegen dir, der Chaosprinzessin, dem Störenfried.

Als Zeugnisdurchschnitt nur eine Vier! War Schulabbruch das Ende vom Lied?

Du wiederholtest tapfer das Jahr, wild entschlossen, ganz durchzuhalten.

Die überaus quälende Frage war: Wie soll ich mal mein Leben gestalten?

Gelassenheit fehlte dir nach wie vor. Deine bisherige Zappeligkeit
 mutierte nämlich (ein Schlag ins Kontor!) zu permanent i n n e r e r Rastlosigkeit.

Gefühle unter Kontrolle zu bringen gelang dir trotz all deiner Willenskraft kaum.

Du musstest um Beherrschung ringen; oft ranntest du höchst erregt aus dem Raum.

Dein Selbstwertgefühl blieb sehr gering, du trauest dir nur ganz wenig zu.

Zeitmanagement war gar nicht dein Ding, an zehn „Baustellen“ zugleich warst du.

Auch als AZUBI gelang es dir nicht, die Dinge geregelt zu kriegen.

Zwar kanntest du bald schon jede Pflicht, doch unerledigt blieb vieles liegen.





Du hast dann mal hier und mal da gejobbt und gehofft, es würd' dir gelingen.
 Man hat dich ausgenutzt und gemobbt, das ließ dir nur noch mehr misslingen.
 Niemand zeigte Verständnis für dich, zum Verzweifeln war deine Lage.
 Kollegen – die distanzierten sich; dir wurde der Alltag zur Plage.
 Du fühltest dich so allein gelassen, auch von Freunden, von Gott und der Welt.
 Da fingst du an, dein Leben zu hassen, nichts hat dir die Schwermut erhellet.

Selbst die Mutter schien dich zu meiden. Gereizt fragte schließlich dein Vater:
 „Wie lange willst du weiter leiden? Geh endlich zu einem Psychiater!“
 Der schickte dich gleich in die Therapie, doch diese hat dir rein gar nichts gebracht.
 Du dachtest mutlos: Ich schaffe es nie, zu viel hab ich lebenslang falsch gemacht.
 Jahre vergingen. Nichts änderte sich. Du zogst dich immer noch weiter zurück,
 konntest kaum schlafen und grämtest dich. Warum nur hattest du niemals Glück?
 Monatelang warst du ohne Job und ohne ein Fünkchen Lebensmut.
 Eines Tages dachtest du: Stopp! Vielleicht wird doch noch alles gut?

Ein Fachbuch hattest du gelesen: „H o c h r i s i k o ADHS“ Potzblitz!
 Schlagartig ist dir klar gewesen: Mein Lebensschicksal! (Das ist kein Witz!)
 Die Hirnstoffwechselstörung hat dir all die Probleme von klein auf gemacht.
 Erinnerst du dich? Schon damals mit vier wurdest du häufig schon ausgelacht.
 Der Facharzt erhebt die Anamnese. Kriterienabgleich. Dann Neuro-Test.
 (ADHS ist nicht bloß 'ne These!) Zuletzt steht die Diagnose fest.
 Gut klärt dich dein Psychiater auf, schreibt ein Rezept für R i t a l i n ®
 Bald bist du wirklich besser drauf. Jetzt hat dein Leben einen Sinn.

Du befasst dich nun konstruktiv mit Fachbüchern zu ADHS.
 Das Wissen nutzt du intensiv, dadurch verändert sich einiges.
 Bei jedem ADHS - Referat bist du gespannt als Hörer zugegen.
 Inzwischen verbringst du keinen Tag ohne Kontakte zu pflegen.
 Der Selbsthilfegruppe gehörst du an und ermutigst die noch Verzagten.
 Du fängst mit dem P u b l i z i e r e n an, was bisher nur wenige wagten.
 Heut kommst du deutlich besser zurecht, hast richtige F r e u d e am Leben.
 Geh't's einem Leidensgefährten schlecht, dem kannst du nun Zuversicht geben.

Mit dem Schicksal versöhnt Mini - Autobiografie von Brita Wagner

Schon als Schulanfänger ist es mir schmerzlich bewusst geworden, dass ich nicht so „funktioniere“ wie die Kinder um mich her. Die extrem ungewöhnlichen Lebensumstände meiner frühen Kindheit haben dazu beigetragen, dass meine gesamte Entwicklung höchst auffällig verlief. Mit den Jahren spürte ich immer deutlicher, dass ich „anders ticke“

Meine ganze Kindergarten- und Schulzeit verbrachte ich Namibia, wohin meine Adoptivmutter Anfang der Fünfziger Jahre mit mir ausgewandert war (trotz ihrer ärztlichen Diagnose Brustkrebs!) Als extrem hyperaktives und waghalsiges Kind erlitt ich einige heftige Unfälle. Die hohen Krankenhauskosten stürzten uns fast in den Ruin; Sozialversicherungen kannten wir damals noch nicht. In der Schule wie auch daheim bei den Hausaufgaben versuchte ich ernsthaft, mich auf den Lernstoff zu konzentrieren – vergeblich! Besonders frustrierend war für mich der Umgang mit Zahlen. Alles noch so intensive Üben war umsonst. (Heute weiß ich, dass Dyskalkulie, also Rechenschwäche, häufig zum Krankheitsbild der angeborenen Hirnstoffwechselstörung ADHS gehört.) Als Teenager zweifelte ich immer mehr an meiner Intelligenz. Allerdings: Wenn ein Thema mich total faszinierte - aber nur dann! - gelangen mir kognitive Bestleistungen, die sogar meine Lehrer in höchstes Erstaunen versetzten. „Siehst du, wenn du willst, kannst du nämlich!“ Wie ich diesen Satz hasste! Ich empfand ihn als beleidigende Unterstellung, denn das Meiste gelang trotz guten Willens nicht.

Januar 1964 musste meine Adoptivmutter nach Deutschland zurückkehren, weil ihr mittlerweile weit fortgeschrittenes Krebsleiden in Namibia nicht therapiert werden konnte. So verbrachte ich mein letztes Schuljahr in Namibia an einer Internatschule. Mitte Dezember war die Reifeprüfung; direkt danach übersiedelte ich ebenfalls in die BRD. In dem Berliner Krankenhaus, wo ich die Krankenpflegeausbildung begann, unterzog sich meine Adoptivmutter



der längst fälligen Brustamputation. Erst im dritten Anlauf bestand ich das Examen, also nach dem fünften Ausbildungsjahr. Aufgrund meiner unzureichenden Konzentrationsfähigkeit und hochgradige Ablenkbarkeit geriet ich immer wieder in tiefe Lebenskrisen. Deshalb konsultierte ich Psychiater und Therapeuten, doch nicht einmal sie hatten eine plausible Erklärung für meine Handicaps, denn Anfang der Siebziger Jahre war das Krankheitsbild ADHS noch kaum erforscht. Ich fand keine Antwort auf die zermürbende Frage nach der Ursache oder wenigstens nach einem Sinn meiner Andersartigkeit, was mich zusätzlich belastete. In meiner Verzweiflung suchte ich täglich Gottes Hilfe im intensiven Gebet.

Und siehe da: Gott stellte mir einen wunderbaren Ehemann zur Seite, der rührendes Verständnis und engelhafte Geduld für mich aufbrachte. Noch Jahrzehnte lang gab es keine Erklärung für die frustrierende Vielzahl meiner Unzulänglichkeiten und Wahrnehmungsstörungen. Psychiater, die ich in meiner Not konsultierte, waren nach wie vor ratlos, und Gott schwieg weiterhin zu meinen bohrenden Fragen. Die unscheinbarsten Dinge lenkten mich vollständig von aktuellen Erfordernissen ab. Wegen meiner ausgeprägten Schusseligkeit und ewigen Vergesslichkeit verbrachte ich täglich immens viel Zeit mit Suchen zu; zudem verursachte ich jede Menge Unmut bei den Personen meines Umfeldes. Aufgrund meines fehlenden Zeitgefühls verpasste ich sogar wichtigste Termine, was mir äußerst peinlich war. Meine notorische Unstrukturiertheit brachte mir ständig zusätzliche Nacharbeit ein. Die mangelnde Fähigkeit, meine Impulse zu steuern, ließ mich schon bei geringfügiger Provokation total ausrasten. Aufgrund meiner unrealistischen Wahrnehmung konnte ich Ereignisse nicht richtig einordnen und verhielt mich dementsprechend unangepasst. Auch meine Selbsteinschätzung entsprach nicht der Realität, denn entweder überschätzte ich mich völlig, oder aber ich traute mir überhaupt nichts zu. Mit der Körperkoordination haperte es auch, z. B. stolperte ich oft ohne jegliches Hindernis. Aufgrund der unausgereiften Feinmotorik hatte ich Probleme mit der Handschrift und war ungeschickt im Umgang mit Gerätschaften jeder Art. Ich hatte eben „zwei linke Daumen“ was sich auch durch viel Üben nicht änderte. Am meisten machte mir meine innere Rastlosigkeit zu schaffen, denn ich stand wie unter Dauerstrom. Einen „Aus-Schalter“ hatte ich offenbar nicht. Ich kam auf knapp vier Stunden Schlaf pro Nacht, obwohl ich tagsüber immer voll in Aktion und abends entsprechend erschöpft war.

2006 wurde mir die Diagnose ADHS gestellt, eine angeborene Hirnstoffwechselstörung also. Im Nachhinein haben mein Mann und unsere längst erwachsenen Töchter noch mehr Verständnis für meine diversen Handicaps, die mir Erwerbstätigkeit unmöglich mach(t)en. Mein Dasein ist nach wie vor von Einschränkungen geprägt, aber inzwischen bin ich mit meinem Lebensschicksal versöhnt und akzeptiere es. Kraft meines „Dennoch-Glaubens“ engagiere ich mich bundesweit als Ansprechpartnerin für Leidensgefährten. Sowohl bei persönlichen Begegnungen als auch in Telefongesprächen, per eMail und via Internet nehme ich mir Zeit für Betroffene bzw. deren Angehörige, ihnen zuzuhören und sie zu ermutigen. Dieses mein Herzensanliegen machte Gott mir sozusagen zur maßgeschneiderten Lebensaufgabe, die meinen Tagesablauf ausfüllt - neben meinen häuslichen Verpflichtungen und meinem karitativem Engagement im direkten Umfeld. Das bringt zwar keinerlei Geldwert ein, schenkt mir aber eine tiefe Lebenserfüllung. Mein Herz schlägt für Menschen, die vom Schicksal benachteiligt sind, ganz besonders aber für AD(H)S-Betroffene.

Zappelphilipp gibt sich nicht auf Gedicht von Brita Wagner

Als wilden Kindergartenschreck bezeichneten die Leute ihn;
waghalsig, unbezähmbar, keck, nervtötend, laut und ungestüm.
Wie unter Strom der Irrwisch stand, auf seinem Platz hielt er's nicht aus;
und wurde er ins Eck verbannt, riss er von dort gleich wieder aus.
Vom Schopfe bis zum kleinen Zeh war stets er in Bewegung
- wie ein Perpetuum Mobile - voll unbändiger Regung.
Vom Aufstehn bis Schlafengehn war pausenlos er in Aktion,
blieb kaum mal sitzen oder stehn. Ein Einfall - und weg war er schon!
Die junge Gruppenleiterin von vierzehn kleinen Rangen
sah darin ihren Lebenssinn, den Schelm stets einzufangen.
Wenn alles schön beisammen saß zur Brotzeit unter Linden,
da machte es ihm größten Spaß, klammheimlich zu verschwinden.



Die Eltern waren schon am Ende, wenn er noch ganz am Anfang war.
 Unglaublich zäh und höchst behände begab er sich oft in Gefahr.
 Ein Klettermaxe war das Kind; nichts schien ihm hoch genug zu sein.
 Von Mauern sprang der Bub geschwind und stieg durch Kellerfenster ein.
 Mit Engelszungen konnte man ihn kaum mal überzeugen;
 und schrie man ihn voll Unmut an, ließ er sich auch nicht beugen.
 Das kleine Kerlchen steckte meist voll kühner Abenteuerlust -
 und dämpfte jemand seinen Geist, dann war das für ihn blanker Frust.
 Gab's was zu seh'n, kam er gelaufen, gehopst, gepurzelt, hergerollt
 und rannte andre über'n Haufen, obgleich er es gar nicht gewollt.
 „So pass doch auf!“ schrie man ihn an, „Guck, wo du rennst, du Wicht!“
 Dem Unglücksraben liefen dann die Tränen übers Gesicht.

Eingeschult mit schon fast sieben kam er gleich nicht zügig mit;
 ist bald weit zurück geblieben – welch unheilträchtiges Geschick!
 Das Bürschchen war zwar aufgeweckt, ihm fehlte es nicht am Wollen.
 Auch lag es nicht am Intellekt – er hätt' nur h i n h ö r ' n sollen!
 So Vieles um sich nahm er wahr mit a l l e n seinen Sinnen –
 Konnt' a s s o z i a t i v sogar höchst Kurioses spinnen.
 Das ganze Schulhaus liebte er, es gab viel zu erkunden.
 Das Kommen fiel ihm gar nicht schwer, hat sich halt eingefunden.
 Dort in seinem Klassenzimmer entdeckte er die neue Welt;
 Nun, das wollte er schon immer, der blonde kleine Träumer-Held.
 Er inspizierte wahrlich alles, jedoch zur völlig falschen Zeit;
 denn im Falle eines Falles gab es deshalb mächtig Streit.

Nach der stets zu kurzen Paus' - nach Klettern, Hüpfen, Fangen
 die Kinder rannten in das Haus mit apfelroten Wangen.
 Sie stürmten rein ganz abgehetzt, im Schlund den letzten Bissen.
 Der Unterricht ward fortgesetzt, getestet auch ihr Wissen.
 Doch unser kleiner Held saß da und schaute in die Runde.
 Er träumte grad von Afrika anstatt von Heimatkunde.
 Die Rechenstund' war jedes Mal - wie sehr er sich mühen mochte -
 fürs Träumerle die schlimmste Qual; sein Herzchen ängstlich pochte.
 Die Turnhalle, die liebte er, den Sportplatz ohne Grenzen.
 Er spürte es: Dort war er wer! Man konnte ihn kaum bremsen.
 Das Singen, das beglückte ihn, das Malen auch nicht minder;
 Da schmolzen seine Ängste hin, das merkten alle Kinder.

Der Träumer tauchte dauernd ab, oft über ganze Stunden.
 Sein Opa fiel im ein, das Grab, der Zwinger mit den Hunden.
 Er dachte an den Karpfenteich anstatt ans Buchstabieren.
 Das Lesebuch, an Knittern reich, konnt' ihn nicht faszinieren.
 Im Geist sah er den Papagei, der ihm einst zugeflogen.
 Dem brachte er das Reden bei: Fünf Sätze, ungelogen!
 Ein Tadel wurde wieder mal ins Klassenbuch geschrieben
 - für den Jungen eine Qual, wer würde ihn noch lieben?
 Die Kinder hielten ihn für blöd, der Lehrer nannt' ihn faul.
 Den Unterricht fand er so öd, drum hielt er lieber's Maul.
 Seinen Eltern wollt' er ganz jede Schmach ersparen.
 Doch hatte er denn eine Chance in all den nächsten Jahren?

Dumm war er nicht, das spürte er, denn er begriff recht schnell
 und wusste meistens weitaus mehr. Ja, sein Verstand war hell.
 Es schlummerte in ihm zumeist ein ungeheu'eres Potenzial
 an Wissensdrang und Forschergeist – geradezu phänomenal!
 Der Beste hätt' er können sein mit seinen Fähigkeiten;
 das leuchtete ihm nur nicht ein bei all den Schwierigkeiten.



Die Schulzeit schien ihm endlos lang; dreimal blieb er auch sitzen.
 Ihm wurde immer angst und bang, er fing gleich an zu schwitzen,
 wenn er an seine Zukunft dacht: Wie sollte er sie meistern?
 Vor Gram hat kaum er mal gelacht, war selten zu begeistern
 für Kino, Spaß und Spiele, auch nicht für Schabernack.
 Er hatte keine Ziele, war seelisch längst ein Wrack.

Sein Alltag sah bedrückend aus. Er war der Außenseiter.
 Seit er nicht mehr im Elternhaus, kam er erst recht nicht weiter.
 Die Lehre brach er mehrmals ab, und wo er dann gejobbt,
 man ihm gar keine Chance gab: Er wurde gleich gemobbt.
 Schier unerträglich war das ihm, es bot sich kein Entwinden.
 Er suchte wahren Lebenssinn und konnte keinen finden.
 Schwer depressiv, verzweiflungsvoll und ohne Perspektiven
 verfiel er bald dem Alkohol, glitt ab in tiefste Tiefen.
 Ja, Haschisch hat er konsumiert und andre harte Drogen;
 sein Leben war nun ruiniert, er fühlte sich betrogen.
 Als Wohnsitzloser ohne Geld und keinen Freund zur Seite
 war er auf sich allein gestellt, ein Loser, völlig pleite.

Er hatte keine andre Wahl bei seiner Sucht-Karriere,
 beging Delikte ohne Zahl trotz ethischer Barriere.
 Inzwischen Polizei bekannt, zum vierten Mal im Knast,
 hat er dann, seelisch ausgebrannt, den Stopp-Entschluss gefasst.
 Von Drogen hatte er genug, sein Leben war zerstört.
 Er meldete sich zum Entzug und wurde prompt erhört.
 Nach seiner Haftentlassung dann vollzog sich eine Wende.
 Der klinische Entzug begann, sein Jammer nahm ein Ende.
 Der Psychiater ganz speziell ihn gründlich untersuchte,
 dank Neuro-Hightech auf der Stell' Ergebnisse verbuchte.
 Ein mehrtägiger Psychotest fand außerdem noch statt.
 Dann stand die Diagnose fest: Ein **ADS** er hat.

In seiner Psychotherapie entwarf er eifrig mit der Zeit
 'ne Überlebensstrategie, die ihn allmählich hat befreit.
 Zusammenhänge wurden klar, Strukturen ihm bewusst.
 Er sah vor sich nun offenbar den Leidensweg voll Frust.
 Das ADS von Kindheit an sein Schicksal hat bestimmt.
 Gezielte Therapie begann. Er weinte wie ein Kind.
 „Nun wird ja endlich alles gut!“ der Psychiater gütig sprach.
 Das gab de ADS'ler Mut; er dachte sehr viel nach.
 Ein normales Leben führen: Das wünschte er sich sehr.
 Erleichtert konnte er bald spüren: Es war gar nicht so schwer.
 Denn seit er RITALIN ® bekam, konnt' er sich konzentrieren
 Und - welch ein Wunder - nun fortan sich selbst organisieren.

Er informierte sich genau, traf eine erste Wahl
 und fing als Schreinerlehrling an, das fand er optimal.
 In Abendkursen machte er beherzt sein Abitur.
 Am Anfang fiel ihm noch recht schwer die ganze Prozedur.
 Mehr Zuversicht er bald gewann, erwarb Stabilität.
 Sein Leben noch mal neu begann, bekam jetzt Qualität.
 Seine schlimmen Wutausbrüche verlieren sich immer mehr;
 kaum noch innere Widersprüche machen es ihm schwer.
 Dank der richtigen Therapie steh'n seine Chancen gut.
 Er studiert jetzt Psychiatrie und macht Verzagten Mut.
 Wer selber in der Tiefe war – versifft im Seelenschmerz –
 hat für Verzweifelte fürwahr ein stark mitfühlend Herz!