ARTIKEL | ADHS

von Daniela Hog

Die Geschichte von ADHS: Von Erziehungsfehlern und Hirnschäden zu einer normalen Variante der Gehirnentwicklung

ADHS wird heute gerne als Modediagnose oder als Problem unserer digitalen Zeit abgetan, wurde jedoch bereits vor 250 Jahren erstmals beschrieben.



Es ist davon auszugehen, dass auch schon Schüler vor hunderten von Jahren Probleme mit der Konzentration hatten. Was das für diese Kinder bedeutete, hing stark vom jeweiligen Zeitgeist ab.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine der am häufigsten diagnostizierten neuropsychiatrischen Störungen bei Kindern und Jugendlichen. Was heute gerne als Modediagnose oder als Problem unserer digitalen Zeit abgetan wird, wurde jedoch bereits vor 250 Jahren erstmals beschrieben. Was inzwischen zunehmend als eine Variante der Hirnentwicklung anerkannt ist, wurde in der Vergangenheit häufig als moralisches oder erzieherisches Problem betrachtet. Diese historische Entwicklung spiegelt die sich wandelnden gesellschaftlichen und medizinischen Auffassungen wider und ist ein Abbild des jeweiligen Menschenbildes.

1. ADHS im 18. Jahrhundert
    - Konzentrationsschwächen als medizinisches Problem
2. ADHS im frühen 20. Jahrhundert
    - Vom moralischen Fehlverhalten zur nervlichen Störung
    - Epidemie führt zu einem Umdenken

1. ADHS in den 1960er Jahren
    - Sauerstoffmangel und Hirnschaden: Das psychoorganische Syndrom

1. ADHS in den 1980er Jahren
    - Die neuen Diagnosen: ADS und ADHS

1. ADHS in den 1990er Jahren
    - Erste Studien zu ADHS bei Erwachsenen
    - Der Durchbruch in der Ursachenforschung: Die Gene

1. ADHS in den 2000er Jahren
    - Offizielle Diagnosen für Erwachsene
    - Ist ADHS doch keine Störung? Erste Ideen zur genetischen Normvariante

1. ADHS in den 2010er Jahren
    - Keine Unterscheidung mehr zwischen ADS und ADHS

1. ADHS in den 2020er Jahren
    - ADHS bei Erwachsenen wird auch in der breiten Bevölkerung bekannt

1. ADHS in der Zukunft: Wege zu einer Welt ohne Stigmatisierung
    - Aufklärung und Wissen über ADHS
    - Aufklärung zu Neurodivergenz kann Leben verändern. Für Menschen, die sich selbst besser verstehen. Für Fachpersonen, die ihr Wissen vertiefen wollen. Unterstütze unsere Arbeit.

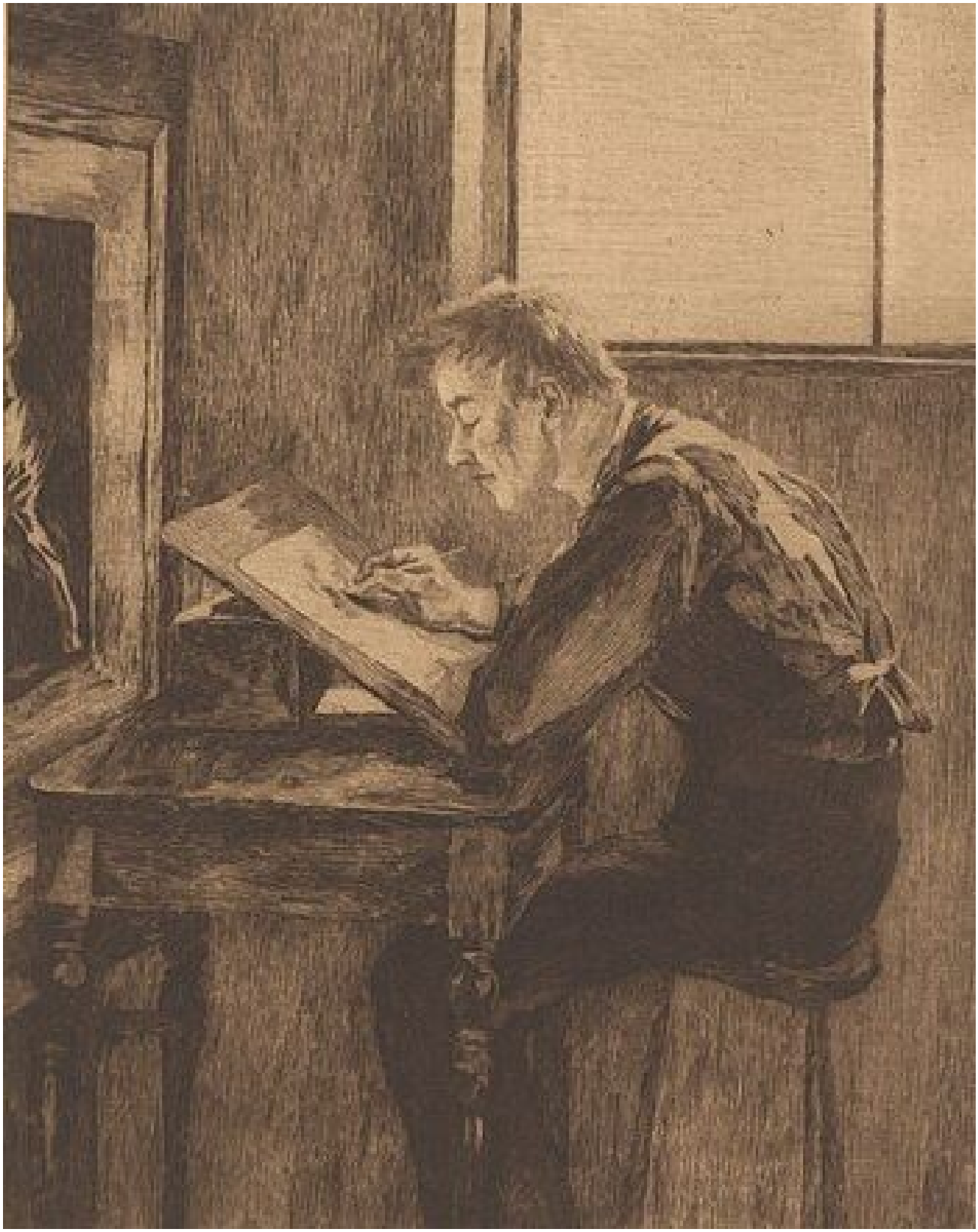
ADHS im 18. Jahrhundert

Konzentrationsschwächen als medizinisches Problem

Die Geschichte von ADHS lässt sich bis ins 18. Jahrhundert zurückverfolgen, als der deutsche Arzt und Wissenschaftler Melchior Adam Weikard erstmals Verhaltensweisen beschrieb, die heute als Symptome von ADHS erkannt werden könnten. In seinem 1775 veröffentlichten Werk „Der Philosophische Arzt“ widmete Weikard den Aufmerksamkeitsstörungen einen ganzen Artikel unter dem Titel „Mangel der Aufmerksamkeit, Attentio Volubilis“. Er beschrieb darin die „unaufmerksame Person“ als oberflächlich wahrnehmend, ungeduldig und wenig sorgfältig.

Solche Personen könnten sich nur an einen Teil des Gehörten erinnern und zeigten meist eine ausgeprägte Motivation, Dinge anzugehen, jedoch ohne das nötige Durchhaltevermögen.

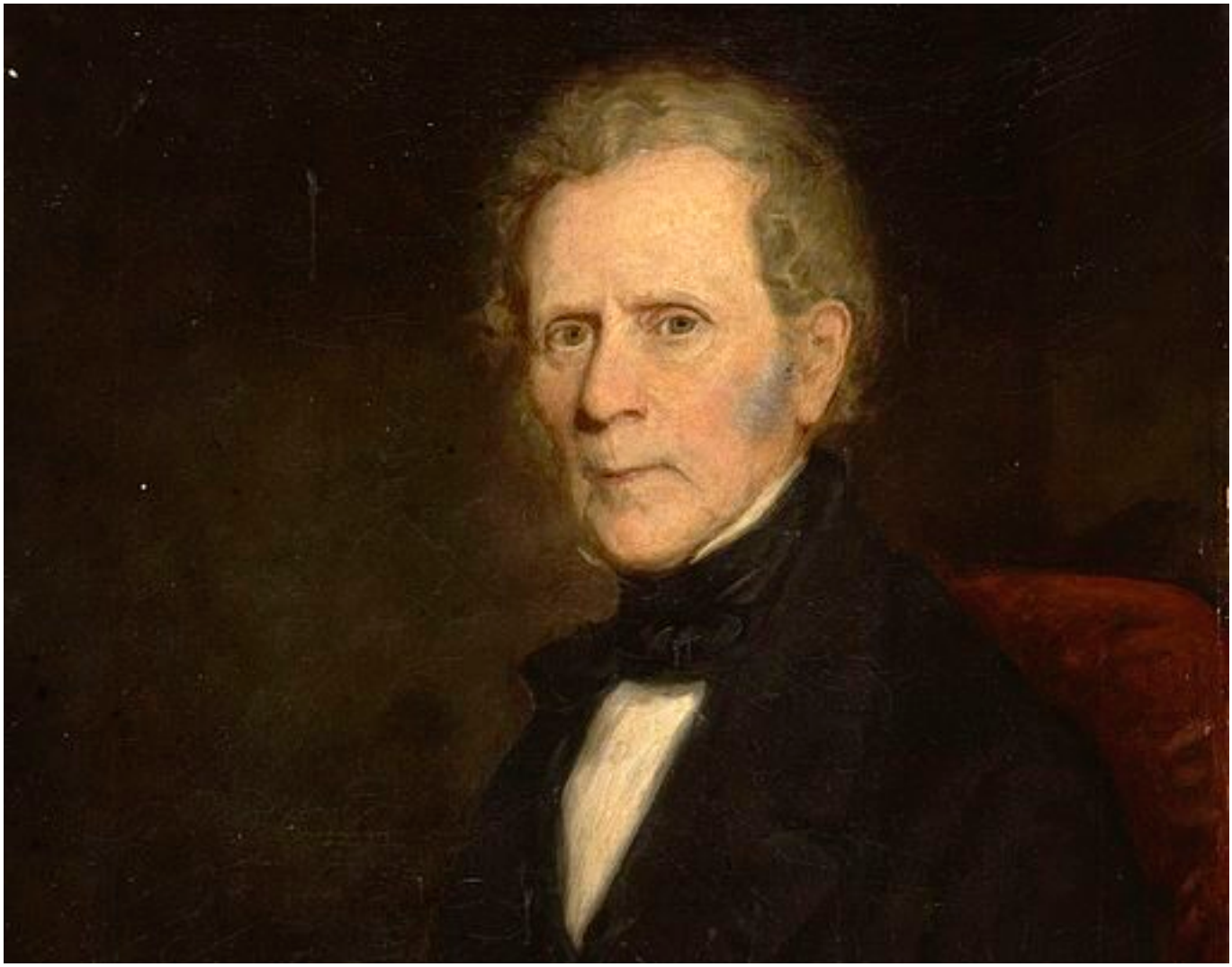
Weikards Werk gilt als eine der ersten schriftlichen Erwähnungen von Symptomen, die heute mit ADHS in Verbindung gebracht werden. Er veröffentlichte die ersten beiden Ausgaben seines Buches anonym, möglicherweise aus Angst vor Kritik, da seine Ansichten damals kontrovers waren. Seine Heilvorschläge, wie das Einsperren im Dunkeln oder das kalte Bad, werden heute zum Glück nicht mehr empfohlen.



Melchior Adam Weikard war deutscher Arzt und Philosoph.

Der schottische Arzt Sir Alexander Crichton wies ebenfalls auf Konzentrationsprobleme bei Kindern hin. In seinem 1798 veröffentlichten Werk „Eine Untersuchung über die Natur und den Ursprung der geistigen Krankheiten“ beschrieb Crichton Kinder, die Schwierigkeiten hatten, ihre Aufmerksamkeit auf spezifische Aufgaben zu richten.

Crichton vermutete, dass die Konzentrationsprobleme mit einer „zu starken oder zu geringen Sensibilität der Nerven“ zusammenhängen könnten.



Der britische Arzt, Alexander Crichton war mit seiner Theorie über die Ursachen von ADHS seiner Zeit voraus.

Crichtons Ansichten waren zu seiner Zeit revolutionär, denn die vorherrschende Meinung war, dass das Verhalten von Kindern vor allem durch ihre Erziehung und moralische Disziplin geprägt wurde.

Trotz Crichtons bahnbrechender Beobachtungen geriet das Thema für fast ein Jahrhundert in Vergessenheit. In dieser Zeit änderte sich die Gesellschaft grundlegend: Die industrielle Revolution führte zu neuen sozialen Strukturen, in denen auch Kinder eine Rolle spielten. Mit der zunehmenden Schulpflicht und der strikteren Durchsetzung von Disziplin in Schulen und Fabriken fiel Lehrern und Arbeitgebern auf, dass einige Kinder sich besonders schwer damit taten,

stillzusitzen und sich zu konzentrieren.

ADHS im frühen 20. Jahrhundert

Vom moralischen Fehlverhalten zur nervlichen Störung

Im Jahr 1902 beschrieb der englische Arzt Sir George Frederic Still in einer Reihe von Vorträgen Kinder, die sich rücksichtslos über Autoritäten hinwegsetzten und nicht in der Lage waren, sich angemessen zu verhalten. Still prägte den Begriff der „abnormalen Störung der moralischen Kontrolle“ und deutete bereits an, dass diese Verhaltensauffälligkeiten möglicherweise auf eine Störung des Nervensystems zurückzuführen sein könnten. Obwohl Still in seiner Diagnose fortschrittlich war, dominierte weiterhin die Ansicht, dass solche Kinder vor allem schlecht erzogen waren.

Die Annahme, dass Verhaltensauffälligkeiten wie Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität in erster Linie disziplinarischer Natur seien, hatte tiefgreifende Auswirkungen auf das Leben der betroffenen Kinder und ihrer Familien. In einer Zeit, in der Gehorsam und Disziplin als höchste Tugenden galten, wurde von Kindern erwartet, dass sie stillsitzen, aufmerksam zuhören und den Anweisungen ihrer Eltern und Lehrer folgen. Kinder, die diesen Erwartungen nicht entsprachen, wurden häufig als ungehorsam und widerspenstig betrachtet.

Für die betroffenen Kinder bedeutete diese Sichtweise oft eine harte Bestrafung.

Körperliche Züchtigungen, wie Schläge oder Prügel, waren im 19. und frühen 20. Jahrhundert weit verbreitete Disziplinarmassnahmen.

In einer Gesellschaft, in der das Verhalten der Kinder als Spiegelbild der elterlichen Erziehung betrachtet wurde, lastete deshalb auch auf den Eltern ein enormer Druck.

Sie wurden dafür verantwortlich gemacht, dass ihre Kinder nicht „richtig“ erzogen waren. Dieser Druck führte nicht selten zu einem angespannten Familienleben, da die Eltern versuchten, ihre Kinder mit noch härteren Disziplinarmassnahmen zu kontrollieren, um das soziale Stigma zu vermeiden.

Epidemie führt zu einem Umdenken

Knapp zwanzig Jahre nach Stills Beobachtung suchte eine bis heute nicht restlos verstandene Erkrankung die Bevölkerung in Europa und den USA heim: die „Europäische Schlafkrankheit“ oder Enzephalitis lethargica. Diese mysteriöse Epidemie, die viele Menschen in einen komatösen Zustand versetzte, führte bei den Überlebenden zu schwerwiegenden neurologischen und verhaltensbezogenen Beeinträchtigungen. Betroffene Kinder zeigten sich nach ihrer Genesung impulsiv und unkonzentriert.

Auch wenn diese Verhaltensstörungen nichts mit ADHS zu tun hatten, führten diese Beobachtungen zu einem Umdenken in der medizinischen Gemeinschaft.

Zum ersten Mal wurde ernsthaft in Erwägung gezogen, dass Verhaltensauffälligkeiten wie Impulsivität und Konzentrationsschwäche auf organische Ursachen zurückzuführen sein könnten.

Diese neue Sichtweise legte den Grundstein für die spätere Anerkennung von ADHS als medizinisches Problem und nicht als Folge von Erziehungsfehlern.

ADHS in den 1960er Jahren

Sauerstoffmangel und Hirnschaden: Das psychoorganische Syndrom

In den 1960er und 1970er Jahren entwickelte sich das Konzept des „minimal brain dysfunction“ (MBD) in den USA. Forscherinnen und Forscher gingen davon aus, dass Sauerstoffmangel bei der Geburt zu minimalen Gehirnschäden und Funktionsstörungen führen. In der Schweiz wurde dieses Syndrom als „psychoorganisches Syndrom“ (POS) bekannt. POS war eine weit gefasste Diagnose, die eine Vielzahl von Verhaltensauffälligkeiten umfasste, darunter Lernschwierigkeiten, Impulsivität und Hyperaktivität.

Für viele Eltern war die Diagnose POS eine Erleichterung, da sie die Verantwortung für das auffällige Verhalten ihrer Kinder von der Erziehung auf eine medizinische Ursache verlagern konnte. Gleichzeitig bedeutete dies jedoch auch eine zunehmende Medikalisierung kindlichen Verhaltens, die nicht unumstritten war. Viele Experten kritisierten die Diagnose POS als zu unspezifisch und zu weit gefasst, da sie kaum zwischen verschiedenen Arten von Verhaltensauffälligkeiten unterschied.

ADHS in den 1980er Jahren

Die neuen Diagnosen: ADS und ADHS

Im Jahr 1980 erfolgte ein wichtiger Schritt in der Differenzierung von Verhaltensstörungen: Der amerikanische diagnostische und statistische Leitfaden psychischer Störungen (DSM) führte die Diagnose des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) ein, das zwischen ADHS mit und ADS ohne Hyperaktivität unterschied. In der Schweiz wurde die Diagnose POS zwar weiterhin verwendet, aber im Jahr 2012 schliesslich offiziell abgeschafft.

ADHS in den 1990er Jahren

Erste Studien zu ADHS bei Erwachsenen

Eine der grössten Fehlannahmen in der Geschichte von ADHS war lange Zeit, dass die Störung ausschliesslich im Kindesalter auftritt und sich mit dem Erwachsenwerden „auswächst“. Diese Ansicht prägte nicht nur die medizinische Praxis, sondern auch das gesellschaftliche Verständnis von ADHS. Man ging davon aus, dass Kinder, die unter ADHS litten, spätestens mit dem Erwachsenwerden ihre Symptome verlieren würden. Erwachsene, die dennoch Symptome aufwiesen, wurden häufig nicht ernst genommen oder erhielten andere Diagnosen, wie beispielsweise Depressionen oder Angststörungen.



ADHS verschwindet im Erwachsenenalter häufig nicht, wie lange angenommen.

Obwohl bereits Ende der 1970er Jahre der Psychologe Paul H. Wender Erwachsene untersuchte, deren *minimale cerebrale Dysfunktion (MDB)* nach der Kindheit weiterbestand, wurde die adulte Form von ADHS erst in den 1990er Jahren verstärkt beachtet. Damals zeigten Langzeitstudien immer deutlicher, dass ADHS – anders als ursprünglich angenommen – häufig nicht im Erwachsenenalter verschwindet.

Der Durchbruch in der Ursachenforschung: Die Gene

Obwohl bereits in den 1970er Jahren Wissenschaftler zu vermuten begannen, dass genetische Faktoren eine Rolle bei der Entstehung von ADHS spielen könnten, kam der Durchbruch jedoch erst in den 1990er Jahren, als durch Zwillingsstudien und molekulargenetische Untersuchungen klar wurde, dass die genetische Komponente von ADHS stark ausgeprägt ist.



Hat ein eineiiger Zwilling ADHS, beträgt die Wahrscheinlichkeit, dass der

andere es ebenfalls hat, 80%.

Zwillingsstudien, bei denen eineiige Zwillinge (die 100 % ihrer Gene teilen) und zweieiige Zwillinge (die 50 % ihrer Gene teilen) verglichen wurden, zeigten, dass ADHS eine hohe Erblichkeit hat. Schätzungen der Erblichkeit von ADHS liegen in diesen Studien typischerweise bei etwa 70-80 %, was bedeutet, dass ein grosser Teil der Unterschiede im Auftreten von ADHS auf genetische Faktoren zurückzuführen ist.

Später konnten durch Fortschritte in der Molekulargenetik spezifische Gene identifiziert werden, die mit ADHS in Verbindung stehen, insbesondere solche, die an der Regulierung von Dopamin, einem wichtigen Neurotransmitter im Gehirn, beteiligt sind. Diese Entdeckungen stützten weiter die genetische Basis der Störung.

ADHS in den 2000er Jahren

Offizielle Diagnosen für Erwachsene

Bis in die 2000er Jahre war das Bewusstsein für ADHS im Erwachsenenalter noch nicht weit verbreitet, und viele Erwachsene, die heute diagnostiziert werden, erhielten ihre Diagnose erst spät, nachdem die Symptome im Kindesalter übersehen oder als andere psychische Störungen fehlinterpretiert wurden.

Die späte Anerkennung von ADHS im Erwachsenenalter hat auch dazu geführt, dass viele Erwachsene, insbesondere Frauen, erst spät im Leben diagnostiziert werden. Frauen wurden historisch seltener diagnostiziert, da ihre Symptome oft weniger auffällig waren und sie eher dazu neigten, ihre Unruhe und Impulsivität nach innen zu richten, was häufig zu emotionalen Problemen führte, die nicht sofort mit ADHS in Verbindung gebracht wurden. Die Diagnose bei Frauen wurde zudem oft übersehen, weil das typische Bild eines ADHS-Betroffenen als „hyperaktiver Junge“ verankert war.

Ist ADHS doch keine Störung? Erste Ideen zur genetischen

Normvariante

In den 2000er Jahren, als genetische Studien immer deutlicher belegten, dass ADHS eine starke Erbkomponente hat, begannen einige Forscher zu hinterfragen, ob ADHS wirklich eine krankhafte Störung ist oder ob es sich eher um eine Normvariante menschlicher Verhaltens- und neurologischer Funktionsweisen handelt, die unter bestimmten Umweltbedingungen nicht optimal funktionieren. Diese Überlegungen wurden durch Erkenntnisse gestützt, die zeigten, dass viele Gene, die mit ADHS assoziiert sind, in der allgemeinen Bevölkerung weit verbreitet sind. Das deutet darauf hin, dass diese genetischen Varianten evolutionär von Vorteil gewesen sein könnten.

Einige Forscher begannen zu hinterfragen, ob ADHS wirklich eine Störung ist oder eher eine Normvariante menschlicher Verhaltensweisen, die unter bestimmten Umweltbedingungen nicht ideal funktioniert.

Eine bedeutende Perspektive, die in den 2000er und 2010er Jahren an Bedeutung gewann, ist die evolutionäre Sichtweise auf ADHS. Diese Theorie schlägt vor, dass Verhaltensweisen, die heute als ADHS klassifiziert werden, in der früheren Menschheitsgeschichte möglicherweise adaptive Vorteile boten. Beispielsweise könnte Hyperaktivität und Impulsivität in jagenden und sammelnden Gesellschaften von Vorteil gewesen sein, da sie schnelle Reaktionen und ein hohes Mass an Energie voraussetzten.

ADHS in den 2010er Jahren

Keine Unterscheidung mehr zwischen ADS und ADHS

Im Laufe der Zeit hat sich das Verständnis von ADHS weiterentwickelt, und die wissenschaftliche Gemeinschaft erkannte, dass Aufmerksamkeitsdefizite und Hyperaktivität keine voneinander unabhängigen Störungen sind, sondern vielmehr unterschiedliche Ausprägungen derselben zugrunde liegenden neurologischen Störung darstellen. Diese Einsicht führte dazu, dass die Begriffe ADS und ADHS in den modernen Diagnoseleitfäden zusammengeführt wurden. Aktuell existiert demnach nur noch der Begriff ADHS.

ADHS in den 2020er Jahren

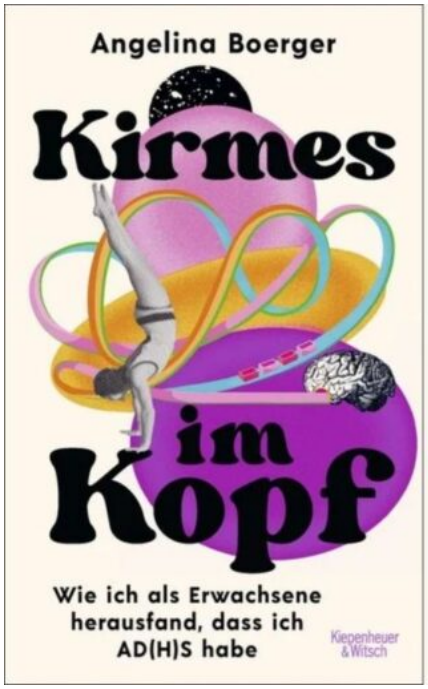
ADHS bei Erwachsenen wird auch in der breiten Bevölkerung bekannt

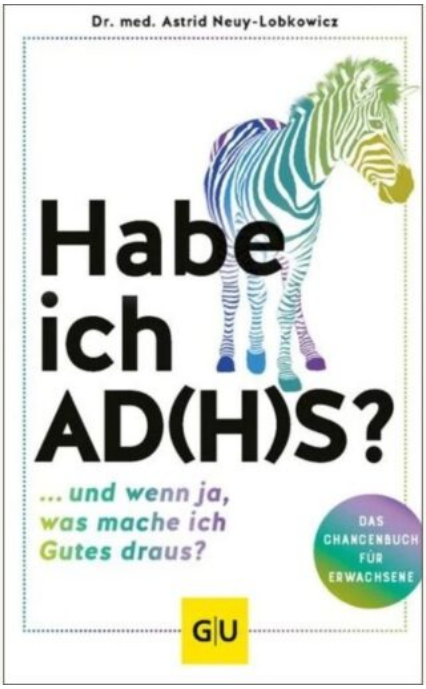
Obwohl zwischen 2005 und 2019 gelegentlich Ratgeber zu ADHS bei Erwachsenen erschienen, erlebte das Thema seit den 2020er Jahren einen regelrechten Boom.

Mit 33 wurde bei mir ADHS erkannt

— Melanie Winiger

Neben einer wachsenden Anzahl von Ratgebern gibt es immer mehr Erfahrungsberichte und Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, die offen über ihre ADHS-Diagnose sprechen. Besonders das Thema ADHS bei Frauen rückt zunehmend in den Fokus.







In den letzten Jahren erschienen immer mehr Ratgeber und biografische Bücher, die sich direkt an Menschen mit ADHS oder deren Umfeld richten.

Auch in den sozialen Medien wird das Thema immer präsenter, was zu einer breiten öffentlichen Diskussion führt. Während einige dies als wichtigen Schritt zur Aufklärung betrachten, sehen andere darin eine Modediagnose und sprechen von Überdiagnostizierung.

> @liniert.kariert
>
> #perspektivwechsel #lernenmittiktok #foryou #kinder #eltern #tipps #lerntipps #schule
>
> ♬ Bulletproof – La Roux & GAMPER & DADONI

> @zmokey.adhs
>
> ADHS und früh schlafen gehen #adhs #adhd #foryou #fyp #fypage
>
> ♬ original sound – Zmokey | ADHS für alle

Die steigende Zahl an Diagnosen bei Erwachsenen und insbesondere bei Frauen zeigt jedoch keine plötzliche Zunahme der Fälle, sondern macht eine lange übersehene Dunkelziffer sichtbar. Dennoch wird deutlich, dass viele Erwachsene weiterhin falsche Diagnosen erhalten und ADHS von Fachleuten oft nicht erkannt wird.



Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an



Ein Beitrag geteilt von AD(H)S im Erwachsenenalter | Angelina ✿ (@kirmesimkopf)

Sieh dir diesen Beitrag auf Instagram an

Ein Beitrag geteilt von Sebi (@sebiron_)

Viele heute praktizierende Psychotherapeuten und Psychiater haben während ihrer Ausbildung kaum etwas über ADHS bei Erwachsenen gelernt, geschweige denn darüber, wie sich die Störung äussern kann und wie sie diagnostiziert wird.

Heute keine Kolumne. Sondern ein Bekennerbrief zur Aufmerksamkeitsstörung – Attention deficit disorder. Nicht verbunden mit Hyperaktivität, nur im Kopf. Ich hab das. In milder Form. Und ich lebe sehr gut damit. Ich lebe sogar davon. Denn ohne meine sprunghafte Aufmerksamkeit wäre ich nie Komiker geworden.

— Eckart von Hirschhausen

ADHS in der Zukunft: Wege zu einer Welt ohne Stigmatisierung

Die Anerkennung von ADHS als eine legitime neurologische Variante, die nicht zwangsläufig als Krankheit betrachtet werden muss, hat sich in den letzten Jahrzehnten zwar in gewissen Kreisen entwickelt, dennoch bleibt viel zu tun, um sicherzustellen, dass Menschen mit ADHS in der Zukunft nicht mehr stigmatisiert und von vornherein pathologisiert werden.

Aufklärung und Wissen über ADHS

Ein wichtiger Aspekt ist das allgemeine Verständnis von ADHS in der Gesellschaft. Auch wenn das Wissen über ADHS in den letzten Jahren zugenommen hat, bestehen weiterhin viele Missverständnisse und Vorurteile. Es braucht noch viel Aufklärung über die vielfältigen Ausprägungen von ADHS. Dies hilft nicht nur, Vorurteile abzubauen, sondern schafft auch ein Umfeld, in dem sich Menschen mit ADHS verstanden fühlen und sich besser entwickeln können.

In naher Zukunft ist es besonders wichtig, das Wissen über ADHS bei Fachpersonen,

wie Kinderärzten, Hausärzten, Psychotherapeuten und Lehrpersonen, zu vertiefen. Diese Berufsgruppen spielen eine entscheidende Rolle bei der frühzeitigen Erkennung und Unterstützung von Menschen mit ADHS. Zudem müssen unbedingt mehr Unterstützungsangebote geschaffen werden, um die langen Wartezeiten für Diagnosen und Therapieplätze, die oft bis zu einem Jahr betragen, zu verkürzen.

Bildungsstätten und Arbeitgeber spielen eine zentrale Rolle bei der Förderung von Menschen mit ADHS, die oft über eine beeindruckende Bandbreite an Fähigkeiten und Interessen verfügen. Eigenschaften wie Kreativität, unkonventionelles Denken, Flexibilität und eine hohe körperliche Energie können, wenn sie in den richtigen Kontexten genutzt werden, zu wertvollen Beiträgen in vielen Bereichen führen. Werden ihre Stärken erkannt und gezielt gefördert, bringen sie innovative Ideen und frische Perspektiven in Teams und Unternehmen ein. Daher ist es entscheidend, Arbeits- und Lernumgebungen zu schaffen, die sowohl Raum für individuelle Entfaltung bieten als auch die speziellen Lern- und Arbeitsbedürfnisse berücksichtigen.

Während grössere Unternehmen wie Swisscom sich bereits mit solchen Themen beschäftigen, ist dies für viele Arbeitgeber noch ein weitgehend unerforschtes Terrain.

In ferner Zukunft sollte das Ziel sein, ADHS und andere neurologische Entwicklungsvarianten als natürliche Unterschiede zu akzeptieren, anstatt sie als Störungen zu betrachten. Diese Akzeptanz ermöglicht es Menschen mit ADHS, ihr Potential ohne zusätzliche Hürden zu entwickeln und ihre Fähigkeiten in die Gesellschaft einzubringen. Gleichzeitig sollten alle Menschen Unterstützung erhalten, wenn sie diese benötigen – auch ohne eine diagnostizierte Störung oder Erkrankung. Eine solche gesellschaftliche Veränderung schafft eine Umgebung, in der neurodivergente Menschen einen wertvollen Beitrag zur Vielfalt und Kreativität unserer Gesellschaft leisten können.

Daniela Hog

Daniela ist Mutter von drei Kindern und lebt selbst in einer mehrfach neurodivergenten Familie. Sie gründete die Plattform neuro spectrum, um mehr Aufklärung und Sichtbarkeit rund um Neurodivergenz zu schaffen. Dabei bringt sie ihren beruflichen Hintergrund in Sozialer Arbeit und Marketing ein.