

# Abgelenkt und

**L**ola Weippert atmet tief ein, hält die Luft an, atmet aus. »Quadratatmung, kennst du? Bringt mich sofort runter.« Sie läuft über Erdhügel und durch nasses Gras, trägt aber noch ihren Berlin-Look, ganz in Schwarz. Es ist ein früher Nachmittag im Dezember, die Sonne geht gerade unter in dem 270-Einwohner-Dorf in der Niederlausitz in Brandenburg. »Es ist so heilsam hier«, sagt die Fernsehmoderatorin, die durch Castingsendungen wie »Das Supertalent« und »Temptation Island« bekannt geworden ist und auf Instagram mehr als 700.000 Follower hat. »Wenn ich überfordert oder mit Ängsten aus der Stadt komme, fahre ich mit dem Traktor im Kreis oder streichle die Kühe des Nachbarn. Dann wird es ruhiger in meinem Kopf.«

Weippert ist 28 Jahre alt, und bei ihr wurde vor gut einem Jahr ADHS diagnostiziert. Damals ging es ihr schlecht: Ängste, Burn-out, Panikattacken. »Keinen Test in meinem Leben habe ich so eindeutig bestanden wie die ADHS-Anamnese«, sagt sie. Sie hat einen alten Bauernhof gekauft, 1000 Quadratmeter, vier Gebäude. Daraus will sie nun ein Yoga-Retreat im Bali-Look bauen, mit Pool im Garten und Sauna im Hühnerstall. Der Kauf sei eine Impulsentscheidung gewesen, sagt sie, typisch ADHS. Möglicherweise könnte daraus auch ein Business werden.

Gespräche mit Lola Weippert ähneln einer Wildwasserfahrt. Wörter fließen aus ihr heraus, sie spricht schnell und laut, rudert dabei mit den Armen, springt auf und ab. Die Unterhaltung kann jederzeit vom Thema abkommen, als führte sie über verborgene Stromschnellen. Gerade sinniert Weippert über ihre Nebenjobs als Model, Autorin, Bauherrin, dann ruft sie: »Hier ist der Wildwechsel, siehst du? Die Nachbarn haben deswegen überall blaue Plastikzäune hingebaut. Die wollen nicht, dass die Rehe die Pflanzen wegfressen.« Weippert kann diese Assoziationssprünge nicht steuern. »In meinem Kopf ploppen ständig Gedanken auf, wie Bälle, die ich fangen muss«, sagt sie. »Doch das klappt einfach nicht. Neurotypische Menschen müssen vielleicht zwei oder drei Gedanken zeitgleich jonglieren. Ich habe davon 20 im Kopf.«

Neurotypische Menschen, das sind die in der Mehrzahl. Die, die neuronal verkabelt sind wie vorgesehen. Neurodivers, das sind Menschen wie Weippert, in deren Gehirn die Dinge anders laufen.

Als Kind habe ihre Art kaum gestört, erinnert sich Weippert. Die Familie lebte auf dem Land, die Eltern waren Klavierbauer. »Da konnte ich meine Energie immer raus-

**PSYCHE** Sie kann ein Leben entgleisen lassen, aber auch die Kreativität steigern: Die Störung ADHS und ihre Symptome sind die neuen Leiden der modernen digitalen Gesellschaft.



Gordon Welters / DER SPIEGEL



# trotzdem da



Niklas Gnapatin / DER SPIEGEL

lassen. Im Wald spielen, durch Pfützen springen, Musik machen.« Auch in der Waldorfschule habe sie sich wohlfühlt, »dort hatte nicht nur ich einen Hau, im positiven Sinn. Es war laut, es wurde getanzt oder in der Erde gegraben. Danach ging auch Mathe.« Auf dem Gymnasium aber seien ihr Rededrang und ihre Hyperaktivität zum Problem geworden. »Pädagogen waren überfordert. Eine Lehrerin zeigte mein Facebook-Profil in der Klasse herum, um zu demonstrieren, wie man bloß nicht im Netz sein sollte.« Die Lehrerin fand, Weippert habe zu viel von sich preisgegeben.

**M**it 18 landete Weippert beim Radio, als Moderatorin einer Morningshow, ein Glücksfall: »Ich konnte meinem Wahnsinn freien Lauf lassen. Musste mich nicht verstellen und wurde trotzdem geschätzt.« Sie sei jeden Morgen um vier Uhr aufgestanden, habe aus Leidenschaft bis zu 16 Stunden gearbeitet, sei danach noch mit Freunden ausgegangen, um nichts zu verpassen. Nach sieben Jahren kam der Zusammenbruch. Sie habe ihre Energie überschätzt, sagt Weippert. »Das ist ja auch so typisch ADHS: Dieses Durcharbeiten, bis dein Körper streikt.« In Zukunft soll die Niederlausitzer Natur für mehr innere Balance sorgen.

Lebensgeschichten wie die Lola Weipperts werden in den konventionellen und sozialen Medien gerade häufig erzählt. ADHS, die »Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung«, scheint die Abweichung der Stunde zu sein. Noch in den Neunzigerjahren waren die Kriterien im Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, dem Leitfaden für die Existenz und Klassifikation psychischer Störungen, nur für das Kindesalter konzipiert. In jüngster Zeit hat sich der Schwerpunkt der öffentlichen Auseinandersetzung mit ADHS jedoch auffällig verschoben, sowohl was den Kreis der Betroffenen angeht als auch den Umgang mit der eigenen Diagnose.

Der konstante statistische Wert, dass in Deutschland bis zu sechs Prozent der Minderjährigen und bis zu drei Prozent der Erwachsenen an ADHS leiden, wird gerade von einer rasch anwachsenden, deutlich vernehmbaren Zahl von Bekenntnissen überlagert, die vom Leben mit ADHS im Erwachsenenalter handeln. Die Social-Media-Profile »nessadhs« von Vanessa Ebert, die sich auf Instagram als »ADHS Creator« bezeichnet, und »kirmesimkopf« von Angelina Boerger haben sechsstellige Followerzahlen. Boerger ist gerade mit einer ADHS-Show auf Deutschlandtour

**ADHS-BETROFFENE WEIPPERT, BOERGER: AUFKLÄREN, MUT MACHEN, VERÄNDERN**





Niklas Grapatin / DER SPIEGEL

### EXPERTIN BOERGER VOR DEM AUFTRITT

und spricht Abend für Abend vor Hunderten Zuschauern über ihre Diagnose. In dem Podcast »Plötzlich ADHS« klärt Stefan Senkel mit seinen Gästen laut Spotify-Werbung »über ADHS bei Erwachsenen auf« und präsentiert »eine bunte Tüte Gehirngulasch«. Der Arzt und Moderator Eckart von Hirschhausen wiederum ließ sich vergangenes Jahr in der ARD-Dokumentation »Hirschhausen und ADHS« mit Mitte fünfzig diagnostizieren und tauschte sich mit prominenten Leidensgenossinnen wie der Autorin (und SPIEGEL-Kolumnistin) Samira El Ouassil oder der ADHS-Influencerin Lisa Vogel über die Beschwerden und Chancen seines Zustands aus. Über Vogels Instagram-Account »the.unnormal.brain« sagt Hirschhausen in dem Film: »Allein 5000 aus ihrer Community warten derzeit auf einen Termin zur Erstdiagnostik«, so als käme die Bestätigung des Befunds einer Auszeichnung gleich, der erhofften Aufnahme in eine exklusive Gemeinschaft.

Eine psychische Störung bei Kindern, deren Symptome mit starken Medikamenten wie dem unter das Betäubungsmittelgesetz fallenden amphetaminähnlichen Ritalin gelindert werden sollen, hat sich innerhalb weniger Jahre in eine neurologische Anlage verwandelt, über die Erwachsene freimütig berichten. Diese aktuelle Entwicklung, von langfristig angelegten klinischen Studien noch nicht erfasst, bildet sich etwa in den Statistiken von Google Trends anschaulich ab. Anfang 2020 lag das Suchvolumen für das Stichwort »ADHS« in Deutschland noch bei gut 300.000 Anfragen pro Monat, Ende 2024 bei knapp einer Million.

Entlang der zentralen Stichwörter »Neurodiversität« und »Neurodivergenz« versuchen die Betroffenen, den Zustand vom Stigma der Krankheit zu befreien.

Was also sagt diese neue Verbreitung und Prominenz von ADHS über die Gesellschaft aus, in der wir leben? Warum kehrt sich eine Verhaltensabweichung, die jahrzehntelang möglichst effektiv unterdrückt und tabuisiert wurde, auf einmal nach außen und wird in

aller Offenheit und Selbstermächtigung diskutiert? Handelt es sich bei der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung wirklich um ein medizinisch gedecktes Leiden, oder sind die Dutzenden neuen ADHS-Accounts und -Podcasts, die beinahe täglich publizierten Äußerungen von frisch Diagnostizierten Teil einer Modeerscheinung?

Angelina Boergers Show beginnt in einer Stunde. Sie fummelt backstage noch an der Präsentation herum. »Ich muss die für jeden Auftritt ein wenig verändern, ich brauche den Nervenkitzel.« Boerger, 33, zählt zu den bekanntesten ADHS-Aktivistinnen in Deutschland. Jetzt sucht sie in dem Buch »The Power of Neurodiversity« auf den letzten Drücker nach Inspirationen, stopft sich dabei Weingummi in den Mund, spült mit Limonade nach.

»Ich brauche Zucker«, sagt sie, »für das Dopamin.«

Im Hamburger Kulturzentrum Fabrik haben sich an diesem Abend Mitte Dezember etwa 350 Menschen versammelt, die Boergers Meinung zu ADHS hören wollen. Die meisten dürften zwischen 30 und 50 Jahre alt sein, einige sehen klar nach Rentenalter aus. Etwa zwei Drittel sind Frauen.

Es ist laut, viele sprechen schnell durcheinander, erzählen, wie sie den Bus zur Veranstaltung zweimal verpasst oder die Tickets vergessen haben. Menschen tragen T-Shirts mit dem Aufdruck »Feeling strange« oder »Abgelenkt und trotzdem da«. Eine Frau kommt im Kapuzenpullover, auf dem ein schwarzes Schaf inmitten vieler weißer zu sehen ist. Es ist ADHS-Humor, Selbstironie, aber nicht nur das. Hier kommt eine Community zusammen, die das Bekenntnis zu Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität mit Selbstbewusstsein trägt, es zu ihrer Identität macht. Zumindest im geschützten Raum einer ADHS-Veranstaltung.

**A**uf der Bühne schildert Angelina Boerger ihren Schlüsselmoment. Sie trägt ein weißes Hemdblusenkleid, Jeansweste mit Glitzerornamenten, am Scheitel Glitzerstrangen. Sie habe nie über ADHS nachgedacht, sagt sie, bis sie vor fünf Jahren auf eine Fernsehsendung des Seelsorge-Talkers Jürgen Domian gestoßen sei. Eine junge Frau sprach über ihr ADHS. »Ich war perplex. Alles, was sie sagte, traf genau auf mich zu. Warum hatte ich keine Ahnung, dass meine vielen Alltagsprobleme und mein lebenslanges Gefühl des Andersseins eine Ursache hatten?«

Boerger nimmt heute das Medikament Elvanse, das einen anderen Wirkstoff enthält als Ritalin, und arbeitet als ADHS-Aktivistin, Influencerin und Autorin. Sie will aufklären, Mut machen, die Gesellschaft verändern. Vor einer Leinwand erläutert sie die Funktionen der Hirnregionen präfrontaler Cortex, Thalamus und Amygdala. »Nicht wir sind das Problem«, sagt Boerger ins Mikrofon und deutet in ihrer Präsentation auf eine Normalverteilungskurve. »Die Strukturen sind falsch. Gehirne können vielfältig sein, doch wir ver-

mitteln schon den Kleinsten, sie passten nicht in die Welt.« Der Saal applaudiert.

»Es tut so gut«, sagt sie, »endlich einmal in der Überzahl zu sein, oder?«

Boerger klickt eine Folie weiter. Ein Raster, 16 leere Felder. »Wir entwerfen jetzt ein Vorurteile-Bingo!«, ruft sie. »Nennt mir die schlimmsten Sachen, die ihr über euch hört.« Eine Frau meldet sich: »Drama-Queen!« Dann die nächste: »Schwer von Begriff!« Boerger krakelt in die Präsentation. Ihre Schrift ist kaum lesbar, das ist häufig so bei ADHS. Immer mehr Arme in der Luft. Menschen lassen kollektiv die Verletzungen heraus, die sie mit sich herumschleppen: Du bist so hypersensibel. Du bist so unzuverlässig. Du hast immer eine Ausrede. Du legst alles auf die Goldwaage. Du bist so laut und nervig. Du willst immer im Mittelpunkt stehen. Dein Hirn reicht von zwölf bis Mittag. Du musst einfach mal was durchziehen. Boergers Raster reicht nicht aus.

Gelöste Stimmung in der Halle. Man muss nicht selbst betroffen sein, um zu spüren, wie befreiend sich der Abend für viele anfühlt. Sie erlebe ADHS nicht als Krankheit, sagt Boerger jetzt, nicht mal als Einschränkung. »Ich würde es nicht hergeben wollen.«

Ein Auftritt der »Kirmes im Kopf«-Tour macht deutlich, worin derzeit die größte Veränderung im Umgang mit ADHS besteht. Der Anstieg der Diagnosen bei Erwachsenen ist mit einer Umdeutung des Zustands verbunden: von der Krankheit zu einer besonderen Wahrnehmungsweise der Welt. Zu den frühesten Zeugnissen, die diesen Wandel in Deutschland dokumentieren, gehören Blogposts und Zeitungsartikel von Christopher Lauer, einstmals Abgeordneter der Piratenpartei in Berlin, der im Jahr 2011 seine Diagnose erhalten und seither wiederholt über sein Leben mit ADHS berichtet hat. In einem »Zeit«-Essay von 2018 schrieb er: »Ich finde diesen anderen Blick, meinen Blick durch ADHS auf die Welt toll.« Er betonte, dass seine hyperaktive Konstitution ihm einen anderen Zugang zur vernetzten Gegenwart ermögliche als den »linearen Menschen«. »Jede ungefilterte Wahrnehmung«, so Lauer damals, »löst einen ungefilterten Gedanken aus.

### AUTOREN EL OUASSIL, HIRSCHHAUSEN



Sebastian Wagner / Bildfest / WDR



Was sehr anstrengend sein kann, aber auch sehr erfrischend, wenn ich Verknüpfungen und Zusammenhänge erkenne, auf die andere möglicherweise nicht gekommen wären.«

Heute ist dieser produktive Umgang mit der eigenen Diagnose weit verbreitet. ADHS steht nicht mehr für das Anomale, Pathologische, sondern macht darauf aufmerksam, dass es im Spektrum der neurologischen Anlagen, wie Lola Weippert sagt, also der Funktionsweisen eines Gehirns, typische und atypische Varianten gibt – oder, mit Lauers Worten, lineare und nonlineare Ausprägungen.

**P**opularität erlangten diese Konzepte zum ersten Mal durch Initiativgruppen autistischer Menschen in den Neunzigerjahren. Das Asperger-Syndrom, in den psychiatrischen Lehrbüchern lange als »tiefgreifende Entwicklungsstörung« klassifiziert, verwandelte sich – sowohl in Selbstbeschreibungen Betroffener als auch in den Vorlieben von Personalchefs – mitunter in ein attraktives, wünschenswertes Persönlichkeitsprofil. Aufsehen erregte 2013 etwa die Entscheidung des Konzerns SAP, Stellen als Programmierer und Softwaretester in den kommenden Jahren vorwiegend an Autisten zu vergeben, deren Intelligenz und Fokussierungsvermögen überdurchschnittlich sei. Greta Thunberg antwortete im Jahr 2019 auf die Interviewfrage, woher sie die Ausdauer für ihre Klimaproteste seit der Schulzeit genommen habe, mit den Worten: »Wenn ich kein Asperger hätte, wäre das hier nicht möglich gewesen.«

ADHS erfährt momentan eine ähnliche Nobilitierung. In seiner ARD-Dokumentation sagt Eckart von Hirschhausen: »Menschen mit ADHS können Dinge leichter verknüpfen, die bei anderen in Schubladen bleiben. Das wurde mein Rezept. Zauberei mit Kabarett verbinden, Medizin mit Humor.« Auch wenn der psychiatrische Fachbegriff weiterhin gleich zwei Mängel vereint, ein »Defizit« und eine »Störung«, wird ADHS immer häufiger als neurologischer Zustand betrachtet, der Menschen zu besonders gewandten Akteuren in der gegenwärtigen Welt macht. Das ADHS-Hirn ist schneller, flexibler, kreativer, passt sich dem Stakkato der digitalen Medien und der Aufforderung zum Networking besser an. Als Hirschhausen in seinem Film einen Selbstversuch mit einem ADHS-Medikament unternimmt, gerät er kurz ins Zweifeln, ob er sich damit vielleicht seiner besonderen Fähigkeiten beraube: »So ein bisschen Rastlosigkeit und bisschen Verrücktheit brauch ich auch in meiner Welt, und das will ich mir auch nicht nehmen lassen.«

Von der Perspektivlosigkeit hyperaktiver Schüler und der Verzweiflung ihrer Eltern, deren impulsives Kind in keine Schulklasse, keine soziale Gruppe mehr passt, sind die aktuellen ADHS-Bekenntnisse weit entfernt. Einer, der sich noch gut an die Misere dieses Zustands erinnern kann, ist der österreichische Schauspieler Simon Schwarz.

An einem Dienstagmorgen kurz vor Weihnachten sitzt er in einem Wiener Kaffeehaus



Helena Lea Manhartberger / DER SPIEGEL

## »ICH BALLER MICH ZU MIT PROJEKTEN.«

SIMON SCHWARZ, SCHAUSPIELER

und bestellt Pfefferminztee. Schwarz, 53, ist gestresst: Die Tochter musste in die Kita, kurz zuvor ging der Kühlschrank kaputt, die Waschmaschine funktioniert nicht richtig, seine Frau ist verreist. Er sollte sich um den Haushalt kümmern. Schwarz will erzählen, wie furchtbar es für ihn war als ADHS-Kind zu einer Zeit, in der die Störung den meisten Menschen noch unbekannt war.

»Jeder hielt mich für dumm und renitent«, sagt er, »außer meiner Mutter. Sie hat an mich geglaubt, war aber hilflos.« Bereits im Kindergarten in den Siebzigerjahren fand man ihn zu lebhaft, ein Zappelphilipp, der nicht in Zweierreihen gehen und nicht schlafen wollte, wenn Mittagsruhe vorgesehen war. Die erste Grundschulklasse habe er wiederholt, weil bei ihm Buchstaben nicht zu Wörtern wurden, dann mehrfach Klassen gewechselt, weil die Lehrkräfte überfordert waren. »Was andere schnell begriffen, kam in meinem Kopf nicht an. Dazu war ich irre anstrengend.« Derartiges Unvermögen war auch für die Familie neu, erzählt

Schwarz: Die Akademikereltern lasen viel vor, der ältere Bruder war ein guter Schüler und sogar Schulsprecher. Simon aber setzte die Fäuste ein, wenn er sich ungerecht behandelt fühlte.

»Sozial nicht integrierbar«, urteilten die Schulpsychologen. Ein Neurologe stellte Epilepsie fest. Eine Waldorfschule nahm ihn da schon nicht mehr an. Die Kirche warf ihn als Ministranten raus, »ich konnte mir die Abläufe einfach nicht merken«. Simon Schwarz fiel aus dem Schulsystem heraus – ohne Abschluss. »Ich liebte das Risiko, etwa beim Klettern an Fassaden und Brücken. Zum Glück haben mich damals Drogen und kriminelle Sachen nicht interessiert«, sagt er.

Er bewarb sich an einer Tanzschule. Dass ihn dort jemand wollte, etwas in ihm sah, sei eine neue Erfahrung gewesen. »Du brauchst wenigstens einen anderen Menschen, der an dir festhält. Dann kannst du aus deinen Misserfolgen Resilienz entwickeln und weitermachen«, glaubt er. Heute zählt Schwarz, der in den »Eberhofer«-Krimis und in »Die Eifel-



praxis« zu sehen ist, zu den erfolgreichsten Schauspielern Österreichs. Er gilt als unermüdlicher Arbeiter, »ich baller mich zu mit Projekten«, sagt er, »das gibt mir Halt«. Seit einem Jahr tourt er zusammen mit Schauspieler Manuel Rubey mit dem Kabarettprogramm »Das Restaurant« durch Deutschland und Österreich, gemeinsam haben die Freunde auch einen Podcast.

Erst vor einigen Jahren sei er beim Zeitunglesen in der Mittagspause eines Drehs auf einen Bericht über ADHS gestoßen. »Ich habe sofort in mein Essen geweint. Ich wusste plötzlich, woran ich immer wieder scheiterte.« Etwa an Finanzen: »Obwohl ich wie ein Irrer arbeitete und mehr verdiente als andere, rutschte ich immer wieder in die Miesen.« Ein Lastenfahrzeug von der Steuer absetzen, ein Bankkonto auflösen, sich arbeitslos melden – für Schwarz bis heute unlösbare Aufgaben.

Manchmal helfe ihm heute der erwachsene Sohn mit Formularen. Seine Kinder scheinen kein ADHS zu haben. Die häufig beobachtete Vererbung der Störung ist in seiner Familie nicht aufgetreten. »Bei der Einschulung meines ältesten Kindes habe ich durchgehend mit den Tränen gekämpft, so traumatisch war Schule für mich«, sagt Schwarz. Wäre es nötig gewesen, hätte er seinen Kindern Ritalin gegeben. »Sie sollten auf keinen Fall das Gleiche durchmachen wie ich.«

Trotz der Diagnose nimmt Schwarz selbst heute keine Medikamente. Er fürchtet, ähnlich wie Eckart von Hirschhausen, dass seine Produktivität eingeschränkt werden könnte. ADHS, sagt er, bedeute für ihn ständiger Antrieb, eine immerwährende Suche nach Neuem und Risikobereitschaft in einer Lebensphase, in der sich viele lieber auf ihren Erfolgen ausruhen. »Stillstand ist das Schlimmste. Auch mental.« Es ist ein Satz, der wie ein Motto unserer Zeit klingt.

**D**ie Erinnerungen von Simon Schwarz veranschaulichen, wie stark ADHS über einen langen Zeitraum hinweg das Leben eines Menschen prägen kann. Für zahlreiche Patienten sind die neurologischen Überforderungen eben nicht allein »Kirmes im Kopf« oder »eine bunte Tüte Gehirngulasch« – Formulierungen, die zur sloganhaften Verniedlichung neigen –, sondern ein Leid, das die Bewältigung des Alltags durchkreuzt.

Schwarz' Lebensgeschichte macht ebenso deutlich, welche gesellschaftlichen Rahmenbedingungen die Störung zuspitzen und welche sie erleichtern. In engmaschigen sozialen Institutionen wie der Schule oder der Kirchengemeinde führen mangelnde Aufmerksamkeit und Hyperaktivität eines Kindes zu Disziplinierung und Ausschluss; ein Berufsweg, der weiterhin an die Einhaltung strikter Verhaltenskonventionen gebunden wäre, im Betrieb oder Büro, würde womöglich scheitern. Es ist kein Zufall, dass sich die selbstbewussten ADHS-Konfessionen heu-

te vor allem unter Influencern, Podcastern und Content Creators angehäuft haben – freiberufliche, in die digitale Öffentlichkeit eingebettete Existenzen, die es in der Kindheit und Jugend von Simon Schwarz noch nicht gab.

Vanessa Ebert, Angelina Boerger, Stefan Senkel, Samira El Ouassil oder Eckart von Hirschhausen haben zweifellos mit Krankheitssymptomen zu kämpfen, die zumindest phasenweise die Einnahme von Psychopharmaka notwendig machen. Gleichzeitig stützt sie der ADHS-Befund aber mit einer im doppelten Sinne reizvollen Persönlichkeitsnote aus, die in die Identitätsperformance der Social-Media-Videos, Bühnenshows und Laber-Podcasts eingeht. In Verbindung von beruflichen und psychiatrischen Normvorgaben ließe sich sagen: Der Übergang von der Industrie- zur Dienstleistungsgesellschaft hat den mit ADHS diagnostizierten Menschen gutgetan. In einer Fabrik hätte Boerger heute einen schweren Stand; in dem Kulturzentrum gleichen Namens feiert sie auf der Bühne einen rauschenden Erfolg.

Die neue Attraktivität von ADHS bestätigt einen Befund, den der Soziologe Andreas Reckwitz 2017 in seinem viel diskutierten Buch »Die Gesellschaft der Singularitäten« ausgearbeitet hat. Reckwitz' Grundhypothese besteht in der Beobachtung, dass sich »die Anstrengungen von Institutionen und Individuen« heute nicht mehr, wie in den Industriegesellschaften des 19. und 20. Jahrhunderts, »an das Standardisierte und Regulierte heften«, sondern »an das Einzigartige, das Singuläre«. Seine Studie geht dieser »Explosion des Besonderen« in der »spätmodernen« Gesellschaft in unterschiedlichsten Bereichen nach, besonders aber in der Nutzung digitaler und sozialer Medien, die den Übergang von Geboten des Standards zu Geboten des Singulären besonders anschaulich machen, und in Fragen des Lebensstils: der sorgsam In-

szonierung des eigenen Essens, Wohnens, Reisens und körperlichen Wohlbefindens.

Was Reckwitz in seinen Analysen ausspart – und was vor 2017 auch noch kaum sichtbar war –, ist die Kategorie der Psyche: das Verhältnis von mentaler Gesundheit und Krankheit, von Normalem und Pathologischem. Der Status von ADHS heute fügt sich in diese Theorie des Singulären aber erstaunlich gut ein. Im Kapitel über den auf Social Media kuratierten Lebensstil – zwischen Reiseberichten und Yoga-Retreats, Essensfotos und Joggingrouten – spricht Reckwitz vom »Prestige des Einzigartigen« und schreibt: »Anerkannte Singularität wird für das Subjekt hier selbst zum Kapital – zum *Singularitätskapital*«. Seit Kurzem ließe sich auch die neurologische Besonderheit als Facette dieser Ich-Inszenierung hinzufügen.

**G**estützt und animiert werden die gegenwärtigen ADHS-Bekenntnisse von jener Idee der Neurodiversität. Der Begriff überträgt die zentralen Gesellschaftsdebatten um »Diversity« und »Vielfalt« von den Kategorien der Herkunft und des Geschlechts auf die der neurologischen Disposition. Autistische oder mit ADHS diagnostizierte Menschen wiederholen etwa die Ermächtigungskämpfe von trans Personen, deren Existenzweise ebenfalls lange Zeit pathologisiert wurde. Beiden Bevölkerungsgruppen geht es um das Recht, das eigene Selbstbild, das nicht in den starren Optionen eines binären Systems wie »Mann-Frau« oder »normal-gestört« abbildbar ist, innerhalb eines fließenden Spektrums verorten zu können. ADHS bringt, wie es Mental-Health-Aktivistinnen formulieren, queere neurologische Identität hervor.

Was bedeutet diese Übertragung identitätspolitischer Kategorien auf mentale Gesundheit? Einerseits hat sie für die Gemeinschaft der Betroffenen, wie die »Kirmes im Kopf«-Auftritte zeigen, einen befreienden Effekt. Die Fremdzuschreibung, gestört und defizitär zu sein, verwandelt sich in Selbstbewusstsein und Handlungsmacht. Andererseits führt das Plädoyer für Neurodiversität zu einer Fokussierung des Menschenbildes auf Nerven- und Hirnprozesse. Sie stärkt das Konzept eines »neurochemischen Selbst«, das der brasilianische Sozialwissenschaftler Francisco Ortega am Beispiel der neuen Autismusbewegung schon in einem Aufsatz von 2010 problematisiert hat. Seine hellsichtigen Worte lassen sich genauso gut auf die ADHS-Initiativen von heute beziehen:

»Sich als ein zerebrales Subjekt zu verstehen«, als Mensch also, der sich über das Gehirn definiert, hilft laut Ortega »zwar dabei, die eigene Identität zu stärken und sich gegen soziale Stigmatisierung zu immunisieren ... Diese Strategie reduziert aber auch das Verständnis davon, was es heißt, eine Person zu sein. Das ist das Dilemma der Neurodiversitätsbewegung«, die sich, so Ortega, als aufklärerische, humanistische Stimme verstehe und dennoch Gefahr laufe, wider Willen »me-

AKTIVIST LAUER





Iona Dutz / DER SPIEGEL

## »WER SICH SCHLECHT FÜHLT, HÄNGT VIEL AM HANDY.«

VANESSA EBERT, INFLUENCERIN

dizinischen Modellen menschlichen Verhaltens« zuzuarbeiten, für die »das Selbst bloß ein Ergebnis von Hirnmechanismen ist«.

Die Idee der Neurodiversität steuert hier auf einen Widerspruch zu: Hervorgegangen aus philosophischen Konzepten, die geschlechtliche oder ethnische Identität nicht als naturgegeben ansehen, sondern als kulturell bedingte, performative Aushandlung, droht die Betonung der neurologischen Besonderheit den Rückfall in ein biologistisches Menschenbild zu befördern.

Nicht umsonst steht auf einer Kachel des Instagram-Profiles von Angelina Boerger der Leitspruch: »Neurodiversität bedeutet, dass wir alle einzigartig sind, und diese Einzigartigkeit sollte gefeiert werden.« Botenstoffe als Essenz des Selbst.

In der Umarmung von ADHS als privilegiierter Anlage liegt aber noch eine weitere Schwierigkeit. Sie erklärt diesen Zustand zur unumstößlichen neurologischen Tatsache und blendet damit die wechselvolle Geschichte des Befunds seit der Mitte des 20. Jahrhunderts aus. Der britische Historiker Matthew

Smith hat dieser Geschichte 2012 das faszinierende, leider nie ins Deutsche übersetzte Buch »Hyperactive« gewidmet, in dem er etwa die rasche Etablierung der Diagnose »Hyperkinetische Störung« bei Kindern in amerikanischen Fachjournals Ende der Fünfzigerjahre in den Kontext des Kalten Kriegs stellt. 1957 verschärfte der überraschende Start des UdSSR-Satelliten »Sputnik« in den USA die Befürchtung, der Westen könnte von der Militär- und Technikkompetenz der Sowjetunion weiter in die Defensive gedrängt werden. Smith weist überzeugend nach, dass die politische Sorge um den allzu laschen amerikanischen Nachwuchs, von Süßigkeiten, Fernsehen und Comics abgelenkt, eine bis dahin nur vereinzelt erforschte kindliche Abweichung innerhalb weniger Jahre zu einer offiziellen Störung erhob.

Wie fragil das Krankheitsbild »ADHS« bis heute ist, lässt sich allein am Wandel seiner Benennung ablesen. Für das momentan gültige Kürzel aus vier Buchstaben gilt dasselbe, was Susan Sontag 1989 über ein neuartiges Leiden mit ähnlichem Akronym, »Aids«,

schrrieb: Die Krankheit habe keine »natürlichen Grenzen« und sei »in höherem Maße ein Produkt der Definition oder Konstruktion« als die meisten anderen.

**I**m Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM), seit 1952 publiziert, taucht in der zweiten Auflage 1968 jene neue Kategorie namens »Hyperkinetische Reaktion im Kindesalter« auf. 1980, im DSM-3, heißt die Krankheit dann »Aufmerksamkeitsdefizitstörung« (ADS), »ohne oder mit Hyperaktivität«, ab der revidierten dritten Auflage von 1987 »Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung«, ab dem DSM-4 von 1994 schließlich »Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung« (ADHS).

Die feinen Korrekturen der vergangenen Jahrzehnte, die Verschiebungen des Akronyms zeigen an, wie schwer dieses Krankheitssyndrom zu fassen ist. Mit der bis heute gültigen Begriffskomposition versucht die Psychiatrie, der empirischen Beobachtung gerecht zu werden, dass die Störung entweder nur eine Ausprägung hat, »Unaufmerksamkeit« oder »Hyperaktivität und Impulsivität«, oder als »Mischtypus« auftritt. Zugleich macht ein Wortgebirge wie »Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung« sofort anschaulich, welche Mühen, welcher psychiatrische Erfindungsreichtum nötig sind, um das diffuse Symptombündel zu ordnen und von anderen Störungen abzugrenzen.

Dieser Anteil von Willkür wiederholt sich bei der Diagnostik der Einzelfälle. Auch wenn in der neurologischen Forschung inzwischen weitgehend Einigkeit darüber besteht, dass ADHS auf einer vererbaren Störung im Gehirn beruht, gibt es bis heute keinen biologischen Marker im Körper, der die Krankheit über einen Bluttest oder ein bildgebendes Verfahren nachweisen würde. Die Diagnose von pathologischer »Unaufmerksamkeit«, »Hyperaktivität und Impulsivität« oder des »Mischtypus« kann nur durch Gespräche, Fragebögen und Wahrnehmungstests ermittelt werden, auf der Basis eines wandelbaren Symptomkatalogs.

Gerade angesichts der inflationären Häufung der Fälle ist es wichtig, diesen beweglichen, permanent neu bestimmten psychiatrischen Kern der Störung im Blick zu behalten. Das Fehlen eines objektiven Befunds hat vor allem über die sozialen Medien eine unüberschaubare Menge von Selbsttests und Ferndiagnosen hervorgebracht. Mental-Health-Influencer übernehmen die Aufgabe von Ärzten und Psychiatern.

Vanessa Ebert, 29, die täglich ein neues ADHS-Video auf ihren Profilen hochlädt, erzählt ihre Geschichte in einem Videocall. Das Gespräch ist für Ebert anstrengend, sie hasst es zu telefonieren. Meist muss sie dabei zeichnen, um sich konzentrieren zu können. Trotzdem will sie von sich erzählen und zeigen, wie sie lebt. Mit dem Laptop führt Ebert durch das Chaos ihrer Wohnung in Leipzig: Das Whiteboard ist von der Wand gefallen



## COMIC-WETTBEWERB

# WAS MACHT FREUNDSCHAFT AUS?

»Dein SPIEGEL« und die Drogeriemarkt-Kette **ROSSMANN** suchen die kreativsten Comics zum Thema

## FREUNDSCHAFT

### DARUM GEHT'S

Einen besten Freund oder eine beste Freundin zu haben, ist ein tolles Gefühl. Deshalb ist Freundschaft das Thema unseres neuen Wettbewerbs: Erzähl uns deine Geschichte über Freundschaft – als Comic!

### WAS GENAU MUSST DU TUN?

Erst mal überlegen und eine Idee haben. **Was verbindet dich und deine Freundinnen und Freunde? Wie geht ihr damit um, wenn es Streit gibt? Welche Abenteuer erlebt ihr zusammen? Wie habt ihr euch kennengelernt?** Wenn du weißt, welche Geschichte du uns erzählen willst, zeichnest du einen Comic. Er kann schwarz-weiß sein oder kunterbunt, lustig oder ernst, er kann dich und deine Freundin als Superhelden-Familienproblem-Löser zeigen oder erzählen, wie ihr die Pausen in der Schule verbringt – wie du magst. Wichtig ist nur, dass der Comic auf eine DIN-A4-Seite passt und nicht mehr als vier Panels hat, das sind die Kästchen.

### WER KANN TEILNEHMEN?

Kinder und Jugendliche können in zwei Altersgruppen teilnehmen: Kinder von 8 bis 11, Jugendliche von 12 bis 16 Jahren. Du kannst allein teilnehmen oder in einer Gruppe von maximal drei Leuten.

### UND DAS KÖNNT IHR GEWINNEN:

- 1. PREIS:** Besuch für dich und drei Lieblingsleute im Heide Park Soltau, inklusive Übernachtung im Abenteuerhotel
- 2. PREIS:** je eine Action-Cam zum Filmen toller Freundschaftsmomente
- 3. PREIS:** je ein Snack-Paket von ROSSMANN

### WIE KANN MAN MITMACHEN?

Alle Infos zum Wettbewerb, die Teilnahmebedingungen und das Ich-will-mitmachen-Formular findet ihr unter: [www.deinspiegel.de/wettbewerb](http://www.deinspiegel.de/wettbewerb)

### Teilnahmezeitraum:

10. Dezember 2024 bis 20. Mai 2025

und lehnt seitdem auf der Kommode, davor steht eine Schüssel mit Wasser, in der sie ihre Pflanzen getaucht hat, daneben eine Tasche für Filmequipment, in der sie aber ihre Seifenblasenmaschine aufbewahrt. Auf dem Schreibtisch türmen sich Kleinigkeiten zu einem »Doom Pile« auf, so nennt die ADHS-Community ihre kleinen Berge vergessener Absichten: eine Gewürzmischung, Mückenspray, eine kaputte Brille, ein Maßband, die Mitgliedskarte des Autoklubs.

Sie bekomme täglich bis zu 300 Zuschriften von Followern, sagt Ebert. Sie würden sich bei ihr bedanken, Rat suchen, manchmal sogar nach der richtigen Dosierung von Medikamenten fragen. »Vor allem ältere Follower, die nicht verstehen, dass ich keine ADHS-Beraterin oder Therapeutin bin«, so Ebert. »Bei gesundheitlichen Fragen schicke ich natürlich alle zum Arzt.« Viele Menschen wissen vermutlich nicht einmal, dass es ADHS im Erwachsenenalter gibt. Im Netz erreicht man sie. »Leute, denen es mental schlecht geht, hängen tendenziell viel am Handy. Ich möchte die auf einer emotionalen Ebene erreichen«, sagt Vanessa Ebert.

ADHS im Jahr 2025 ist also eine Störung, bei der sich das faktische Leid Einzelner mit den Anzeichen einer Modeerscheinung vereint. In der Geschichte der somatischen Medizin und der Psychiatrie hat es immer wieder Krankheitsbilder gegeben, die von dieser unauf lösbaren Ambivalenz geprägt waren. Über einen bestimmten Zeitraum hinweg haben sie in fast epidemischem Ausmaß Patienten hervorgebracht und sind im Rückblick als Masseneinbildung, medizinische Anmaßung oder vorübergehendes Problem der Anpassung an die Gegebenheiten einer veränderten Welt betrachtet worden.

**E**ines der prominentesten Beispiele ist in dieser Hinsicht die »Neurasthenie«, die im Jahr 1880 von dem New Yorker Arzt George Beard beschrieben wurde: ein physiologisch nicht lokalisierbarer Zustand dauerhafter Überreiztheit und Erschöpfung, der am Ende des 19. Jahrhunderts eines der meistdiskutierten pathologischen Phänomene in den USA und Europa war. Franz Carl Müller, einer der Psychiater des bayerischen Königs Ludwig II., bezeichnete die Krankheit, die laut Beard durch die Beschleunigung des modernen Großstadtlebens verursacht wurde, in seinem »Handbuch der Neurasthenie« als »die Signatur unserer Kulturepoche«. In den Jahren vor dem Ersten Weltkrieg war das weitverbreitete Krankheitsbild der westlichen Medizin wieder verschwunden.

Ein zweites, weitaus hartnäckigeres Beispiel ist die medizinische Diagnose der »Hysterie«, die physische Schmerzen, Atemnot oder Stimmungsschwankungen bei weiblichen Patienten jahrhundertlang auf pathologische Veränderungen der Gebärmutter zurückführte und im 19. Jahrhundert dann zur Erkrankung des Nervensystems erklärte. Sigmund Freud erprobte seine neuartige Redekur Mitte der 1890er-Jah-

re erstmals an Hysteriepatientinnen. Die spektakulären psychoanalytischen Erfolge sorgten dafür, dass die Ursache der Krankheit vom frühen 20. Jahrhundert an nicht mehr in einer somatischen Störung, sondern in unverarbeiteten psychischen Traumata gesucht wurde. Was trotz dieser grundlegenden Verschiebung der Diagnose- und Heilmethoden aber bis ins letzte Drittel des 20. Jahrhunderts konstant blieb, war die Vorgabe, dass es sich bei »Hysterie« um ein weibliches Leiden handelte. Erst die feministische Psychologie schärfte seit den Siebzigerjahren den Blick für die so mächtige wie illegitime Konstruktion einer Krankheit, die abweichendes Verhalten von Frauen zwangsläufig als pathologische Störung – sei es der Gebärmutter, des Nervensystems oder einer verdrängten Sexualität – deuten konnte. Mittlerweile existiert das geschlechtstypische Krankheitsbild »Hysterie« in der Medizin nicht mehr und ist in unterschiedlichen Diagnosekomplexen aufgegangen.

Die Hochkonjunktur von ADHS heute erinnert an diese schwankenden Krankheitskarrieren. Denn der Verdacht liegt nahe, dass die Popularität der Störung mit gegenwärtigen medientechnischen und kulturellen Bedingungen zusammenhängt und in 30 Jahren auf ähnlich distanzierte Weise belächelt werden könnte, wie großstadtgestählte Ärzte und Journalisten in den 1920er-Jahren auf die Epoche der Neurasthenie herabschauten. Dieser zeitgebundene Anteil von Krankheit, so echt und unerträglich die Symptome für die Patienten sein mögen, gehört zweifellos zu den interessantesten Aspekten der Sozialmedizin. Denn er gibt eine Vorstellung davon, dass selbst die unmittelbarsten subjektiven Regungen, wie der Schmerz oder das Leid, eine Geschichte haben, im Aufeinandertreffen der Körper und Seelen mit temporären Lebensumständen und Anschauungen entstehen. Das ruhelose Hirn, das gerade so viele erwachsene Menschen für sich entdecken, ist auch ein kulturell erzeugtes Objekt. Hervorgebracht von einer Debatte, deren Hyperaktivität die Überfunktion des infrage stehenden Organs zu imitieren scheint.

In der Niederlausitz ist es an diesem Dezemberabend dunkel geworden. Lola Weipert schaut auf die Uhr, bald kommen Gäste. Sie hat das ganze Dorf zu einem Adventsfest eingeladen, der Punsch steht schon auf dem Ofen. Die Zeit drängt, doch sie wird in ihren Vorbereitungen alle paar Minuten unterbrochen. Weiperts Vater Robert, 58, schaltet sich immer wieder in das Interview mit seiner Tochter ein. Er zeigt eine selbst gebastelte Holzplakette, will von seiner Gesangsausbildung erzählen, berichtet von Erkrankungen der Nachbarn. Weipert regt sich nicht mehr darüber auf, dass der Vater ständig in ihre Gespräche hineingrätscht. Nicht mehr, seitdem sie über ihr ADHS und die Verbreitungswege der Störung Bescheid weiß. Sie schaut zu ihm hinüber und sagt: »Ich würde meine Hand dafür ins Feuer legen, dass er es auch hat.«

Andreas Bernard, Carola Padtberg