

ADHS und Kreativität.

Dr.med. Doris Ryffel, Psychiatrie FMH

Vortrag am 25.April 2015 bei den „Künstlertagen adhs20plus“ in Lenzburg.

Ich freue mich heute hier zu sein und mit Ihnen über ADHS und Kreativität zu sprechen. Sie hatten Gelegenheit die Ausstellung zu besichtigen, sind gestärkt nach einem guten Mittagessen und so hoffe ich, dass meine Ausführungen auf Interesse stossen und Sie nicht in den eigentlich wohlverdienten Mittagsschlaf abdriften...

Als ich für diese Künstlertage angefragt wurde ein Referat zu halten, äusserte ich den Wunsch über „ADHS und Kreativität“ zu sprechen. Ich dachte das Thema liege auf der Hand und da es mein Steckenpferd ist, würde es mir nicht allzu schwer fallen darüber etwas zu sagen. Umso mehr weil ich dazu vor zwölf Jahren in meinem Buch „Wir fühlen uns anders“ bereits ein kurzes Kapitel verfasst hatte. Ich könnte Ihnen also jetzt aus meinem Buch vorlesen, nota bene, ich bin mit dem Inhalt, welchen ich damals geschrieben habe auch heute noch einverstanden, aber ganz so einfach wollte ich es mir dann doch nicht machen.

Als erstes schlug ich im Fach- und Lehrbuch „ADHS im Erwachsenenalter“ von Johanna und Klaus-Henning Krause nach und war sehr erstaunt zu diesem Thema nur gerade eine halbe Seite lesen zu können. In einem zweiten Schritt beschloss ich deshalb Prof. Russell Barkley anzufragen. Wie Ihnen sicher bekannt ist, ist Prof. Barkley einer der führenden amerikanischen Forscher in Bezug zur ADHS. In seiner Mailantwort führte er Folgendes aus: “The linkage of ADHD and creativity is not universal across all measures. Keep in mind that people with thought disorder likewise show greater diverse, but impractical if not irrational ideas. That is hardly what most people think of creativity”.

Zu Deutsch: „Ein Zusammenhang zwischen ADHS und Kreativität konnte bisher mit entsprechenden Untersuchungen nicht festgestellt werden. Zu beachten ist, dass Menschen mit Denkstörungen zwar eine grosse Ideenflut aufweisen, diese jedoch unpraktisch wenn nicht gar irrational sind. Das kann man kaum als kreativ bezeichnen“.

Als ich das las, war mir als hätte man mir einen Kübel voll kaltem Wasser über den Kopf ausgeleert!

In verdankenswerter Weise fügte Barkley jedoch noch zwei Forschungsarbeiten bei, so dass ich nicht sofort ganz verzagte.

Ich stand nun vor der Frage, wie ich das Thema angehen soll. Ich habe mir gedacht es würde sich lohnen vorerst ganz allgemein dem Thema Kreativität und dem kreativen Prozess nachzugehen. Erst in zweiten Abschnitt werde ich mich dann zur ADHS und Kreativität äussern.

Die Kreativität ist ein weites Forschungsfeld. Namhafte Psychologen, Neurobiologen und andere Wissenschaftler befassen sich seit vielen Jahren mit diesem faszinierenden Thema. Entsprechend habe ich darüber sehr viel gelesen, man kann fast sagen kreuz und quer. Als Quintessenz möchte ich in der Folge versuchen Ihnen dazu einen Überblick zu geben:

Wenn wir von Kreativität sprechen denken wir in erster Linie an künstlerische Leistungen, an Maler und Bildhauer aber auch an Musiker und deren Kompositionen, egal ob es sich dabei um klassische Musik oder Pop Musik handelt. Kreativität findet sich aber auch bei wissenschaftlichen Entdeckungen, technischen Erfindungen, Entwicklung von Problemlösungsstrategien, zum Beispiel in der Wirtschaft. Hier wird von sogenannter unternehmerischer Kreativität gesprochen. Der Begriff Kreativität geht auf das lateinische Wort creare zurück, was soviel bedeutet wie „etwas neu schöpfen, etwas erfinden, etwas herstellen“. Der Begriff enthält als weitere Wurzel das lateinische crescere mit der Bedeutung von „geschehen und wachsen“.

Der schöpferische Prozess entsteht im Zusammenspiel von Begabung, Wissen, Können, persönlichen Eigenschaften, Motivation und nicht zuletzt von einem unterstützenden Umfeld. Eine Patientin erzählte mir von ihrem Vater, der als Verdingbub aufgewachsen war. In der spärlichen Freizeit, die ihm zur Verfügung stand, hat er auf seiner Blockflöte musiziert, das wurde ihm gerade mal noch erlaubt. Wenn er jedoch an einem Holz schnitzte oder aus Wurzeln eigenartige Gebilde herstellte, hiess es sofort, „hast Du nichts anderes im Kopf, es wartet noch soviel Arbeit auf Dich, nun geh schon und lass den Unsinn“. Der arme Mann, beziehungsweise Bub ist in einer Umgebung aufgewachsen, welche seinem kreativen Potential nicht Rechnung getragen hat.

Kinder sind bekannt für ihre Phantasie, die kaum Grenzen kennt. Letzthin beobachtete ich meine Enkelin beim Puppenhausspiel: Aus einem flachen Holzklötz wurde kurzerhand ein „bequemes“ Kissen auf das sich die Oma hinlegen konnte. Nur eben, was Kindern noch fehlt sind Kenntnisse, Fertigkeiten und Erfahrungen. Eine kreative Schöpfung ist nicht nur originell und phantasiereich, sie bedarf auch einer gewissen Qualität, die man nur dann erreicht, wenn man das jeweilige Handwerk über Jahre erlernt hat. Anders ausgedrückt: eine Spitzenleistung oder eine kreative Schöpfung gelingt nur durch intensives Üben. Neugierde, Offenheit, Experimentierfreudigkeit sowie die Motivation immer weiter zu üben oder zu forschen hängt davon ab, ob man als Kind das Glück hatte gefordert zu werden. Ausdauer und Beharrlichkeit sind nicht unbedingt angeborene Eigenschaften, verständnisvolle Eltern, welche spezielle Begabungen bei ihrem Kind entdecken und entsprechend fördern, sind notwendig um eventuell später im Leben etwas Neues erschaffen zu können.

Erlauben Sie mir Ihnen kurz über meinen Werdegang zu berichten. Bereits als kleines Mädchen habe ich zum Zeichenstift gegriffen, wenn ich das Bedürfnis verspürte ganz bei mir selber zu sein, ein Umstand, der sehr häufig vorkam, da ich als Einzelkind aufwuchs, das mehrheitlich unter Erwachsenen weilte. Später besuchte ich Kurse: Malen und Zeichnen wurden so zu einem wichtigen Bestandteil meines Lebens. Nach der Maturitätsprüfung musste der Entscheid gefällt werden, welches Studienfach ich aufnehmen sollte. Wenn es nach mir gegangen wäre, wäre ich auf die Kunstakademie gegangen. Mein Vater jedoch, der mich bis anhin und auch später in künstlerischer Hinsicht zwar immer gefördert hatte, schlug vor Medizin zu studieren, da ich von der Kunst kaum würde leben können. Mit der Medizin war ich ebenfalls von klein auf konfrontiert, da mein Vater eine grosse Allgemeinpraxis führte.

„Lange Haare, kurzer Verstand“ lautet ein altes Sprichwort. Die Vernunft siegte, ich liess mir die Haare schneiden und entschloss mich zum Studium der Medizin.

Es besteht kein Zweifel darüber, dass es verschiedene Ausprägungen von angeborenem Talent gibt. Irgendwo habe ich gelesen: „wer übt, begabt sich selber“. Jene Leute, die wir als Genies bezeichnen, sind in der Regel solche, die ihr gesamtes Leben der Übung und Vervollkommnung bestimmter Fertigkeiten gewidmet haben, sehr oft unter erheblichen persönlichen Opfern. Vor einigen Wochen sah ich dies eindrücklich dargestellt in einem Film über den Maler van Gogh. Sein Leben und Schaffen verbunden mit sehr viel Leid wurden ausgezeichnet von Kirk Douglas dargestellt.

Kreativität auf hohem Niveau erfordert in der Regel jahrelange konzentrierte Arbeit. Aber - und das ist nun spannend – Forschungsergebnisse zeigen jedoch, dass wenn wir uns nicht konzentrieren, dies keineswegs bedeutet, dass wir gar nichts tun. Im Gegenteil, wenn unsere Gedanken auf Wanderschaft gehen, also zum Beispiel während des Tagträumens, kann dies durchaus als schöpferisches Denken gewertet werden. Ein Dämmerzustand kann sich geradezu als Geschenk erweisen, wenn dabei eine oder mehrere Ideen wie aus dem Nichts entstehen. Meine persönlich „beste“ Zeit in Bezug auf kreative Gedanken ist der Dämmerzustand morgens beim Aufwachen, wenn ich noch nicht voll da bin.

Bei den Kreativen ist der Arbeitsrhythmus ritualisiert, das heisst kreative Arbeit ist angewiesen auf den regelmässigen Wechsel von konzentrierter Arbeit und je nachdem wie

intensiv sich der kreative Prozess gestaltet hat, unterbrochen von kürzeren oder längeren Pausen in einem ganz eigenen, individuellem Rhythmus.

Hierzu möchte ich Ihnen eine kleine Anekdote erzählen. Ich war eben dabei diesen Text zu verfassen. Eine Nachbarin kam vorbei und fragte mich ganz bekümmert, ob denn mit mir alles in Ordnung sei. Ich war – während einer Schreibpause – hinaus an die frische Luft gegangen, wählte gedankenverloren einen anderen Weg als üblich und war am Haus der Nachbarin vorbeigelaufen ohne diese zu bemerken. Wahrscheinlich war ich noch so mit dem Thema beschäftigt, dass ich offensichtlich einen etwas eigenartigen Eindruck hinterliess.

Jeder Mensch trägt in sich irgendeine Form von schöpferischer Begabung. Denken wir doch an die verschiedenen Möglichkeiten die es gibt: Jemand kann musikalisch oder schriftstellerisch begabt sein, er kann grossartige Kochkünste vollbringen oder wird technisch versiert sein und immer wieder Neues erfinden. Ich denke dabei an all die Computereffreaks und ich meine das im positiven Sinn, wenn ich dabei zum Beispiel an die zahlreichen Videoanimationen erinnere. Vergessen wir nicht Tänzer und Choreografen, Maler und Bildhauer erwähnte ich bereits. Es gilt die jeweilige persönliche, spezifische Begabung herauszufiltern. Nur dann, und mittels Vertiefung durch konzentrierte Arbeit über Stunden, Tage, Wochen, Monate und Jahre sowie gewissen Auszeiten besteht die Chance aus dem kreativen Potential einen kreativen Prozess entstehen zu lassen, der schliesslich mit Erfolg gekrönt sein wird.

Man sollte die eigenen Begabungen kennen und sich in der Folge diesen soweit als möglich auch widmen. Das ist natürlich einfacher gesagt als getan. Wir sind alle in unserem Alltag mit Familie und Arbeit rund um die Uhr beschäftigt, wie soll man da noch Zeit finden die eigene Begabungsnische zu erforschen? Und lohnt sich dies überhaupt?. Ich kann Ihnen versichern: es lohnt sich! Es ist ein beglückendes, erquickendes Gefühl wenn man spüren und sagen kann: „ich bin ganz bei mir“.

Wie bei allem im Leben gehört dazu eine gute Portion Glück. Gestatten Sie mir eine weitere persönliche Erfahrung anzubringen.

Es ist jetzt 15 Jahre her, als Frau Prof. Woggon mir bei einem gemütlichen Mittagessen unverblümt sagte: „Du musst ein Buch schreiben über „ADHS und Erwachsene“, Du bist im deutschsprachigen Raum diejenige, welche auf diesem Gebiet die längste und grösste Erfahrung hat. Ich bin erschrocken und erwiderte: „Ich kann doch kein Buch schreiben!“.

„Doch Du kannst und Du wirst es tun!“.

Ich fuhr nach Hause und überlegte hin und her und kam zum Schluss: ADHS liegt mir ja tatsächlich am Herzen, ich kann es ja versuchen.

Wie Sie wahrscheinlich wissen, sind mittlerweile vier Bücher zum Thema ADHS von mir erschienen, zudem ein halbautobiographischer Roman und zwei Gedichtbände auf Spanisch. Ich bin sicher keine begnadete Schriftstellerin und doch ist das Schreiben neben meiner künstlerischen Tätigkeit in meinem Leben eine enorme Bereicherung. Beim Schreiben komme ich fast in „Trance“, ich bin ganz bei mir.

Wir kommen nun zum eigentlichen Thema, ADHS und Kreativität.

Wie zu Beginn bereits erwähnt hat es mich erstaunt, dass bisher nur so wenig seriöse Forschung im Zusammenhang mit ADHS und Kreativität durchgeführt worden ist. In einer Arbeit von 2011 haben die Forscher Holly Whyte und Priti Shah der Universität Memphis in Tennessee aus 600 interviewten Studenten 60 ausgesucht, die Hälfte von ihnen war ADHS-betroffen. Es handelte sich dabei um Psychologiestudenten im ersten Semester, das Durchschnittsalter um die 20. Es wurden verschiedene Tests und Fragebögen verteilt und ausgewertet. Die Befunde ergaben, dass ADHS Betroffene verglichen mit Nichtbetroffenen mehr Einfallsreichtum zeigten, innovativere Ideen hatten und im Leben ganz allgemein auf den verschiedensten Gebieten, in Kunst, Musik, Schriftstellerei sowie Erfindungen kreativer waren. Soweit so gut, doch muss diese Forschungsarbeit mit Vorbehalt betrachtet werden.

Es handelt sich um Universitätsstudenten, das heisst Menschen, die bereits die Hürden der Primar und Sekundarschule erfolgreich bewältigt haben. Ein weiterer, meines Erachtens wichtiger Punkt ist, dass bei den ADHS-Betroffenen nur solche ausgewählt wurden, die an keiner Komorbidität litten. Wir wissen jedoch, dass erwachsene ADHS-Betroffene in bis zu 70 bis 80% an einer Begleiterkrankung leiden, sei es an einer Angststörung, einer Depression oder an Suchterkrankungen.

Wir dürfen nun aber nicht davon ausgehen, dass jemand, der an einer Komorbidität leidet, deshalb nicht einen kreativen Prozess ausüben kann.

Wir wissen, dass unser Fühlen, Denken und Handeln eng miteinander verbunden sind. Starke Emotionen, das heisst zum Beispiel Trauer, Wut oder eine unsagbare Freude können nicht nur einen kreativen Prozess in Gang setzen, sondern gerade solche Gefühle können unser Denken und Handeln leiten und Neues entstehen lassen. Die Gefühle wirken als Auslöser. Der kreative Mensch versucht sich zu befreien, soweit das überhaupt möglich ist, indem er ein Bild malt, ein Gedicht schreibt, ein Musikstück komponiert. Der Schriftsteller Marc Levy hat dies in einem seiner Romane treffend zum Ausdruck gebracht: „Kunst wird aus dem Gefühl geboren, und das macht das Zeitlose unsterblich“.

Meine persönliche Erfahrung mit ADHS-Betroffenen ist, dass es sich tatsächlich häufig um kreative Menschen handelt. Für mich besteht die Erklärung darin, dass sie eine ausgeprägte Sensibilität aufweisen. Kreative Menschen nehmen nicht nur alles intensiver wahr, sie sind auch flexibler in der Umsetzung. ADHS-Betroffene sind reizoffen, hypersensibel, originell und intuitiv veranlagt. Leider reichen diese Eigenschaften jedoch noch lange nicht aus um einen kreativen Prozess einzufädeln. Wie wir gehört haben spielen viele Faktoren eine Rolle, ob das vorhandene Potential auch entsprechend umgesetzt werden kann. Bereits in jungen Jahren werden die Weichen gestellt. Ein rigides Elternhaus, ein stures Schulsystem sind sicher nicht fördernd. Später im Erwachsenenleben werden auch die Umstände mitverantwortlich sein, ob jemand im für ihn „richtigen“ Beruf ist und sein kreatives Potential ausleben kann oder eben nicht.

ADHS-Betroffene arbeiten zumeist unkonzentriert, sind oft abgelenkt, schieben gerne alles auf die lange Bank bis - und das möchte ich betonen - sie ihre ganz spezielle Begabung in irgendeinem Bereich entdecken. Aber zu viele Ideen - so originell sie auch sein mögen -, werden wie Luftballons in den Himmel steigen, wenn sie nicht kanalisiert und konsequent bearbeitet werden. Durch die ebenfalls vorhandene Fähigkeit zum Hyperfokussieren können ADHS-Betroffene jedoch auch zu grossen schöpferischen Leistungen fähig sein. Das „Ich“ strebt nach Selbstverwirklichung, also nach einer gewissen Freiheit. Doch von der Geburt an stehen wir unter dem Zwang der Verhältnisse, dem Umfeld dem man zugehörig ist, sei es die Familie oder die Gesellschaft. Ein Ausbrechen daraus setzt einen Energieaufwand voraus, zu dem lange nicht alle fähig sind. ADHS-Betroffene mit tiefgreifenden Störungen des Selbstwertgefühls oder solche, die zusätzlich unter ausgeprägten Stimmungsschwankungen leiden, werden es besonders schwer haben, diesen Schritt ohne Hilfe zu bewerkstelligen.

Wie diese Hilfe im Einzelnen aussieht, hängt wiederum von den Umständen ab. Im Idealfall wird die Diagnose gestellt und eine entsprechende Therapie eingeleitet. In der psychotherapeutischen Aufarbeitung kommt es dann nicht selten zum „Aha“ Erlebnis, das heisst die Entdeckung einer besonderen Begabung. Dann beginnt die Arbeit erst recht!

Zum Abschluss noch einige Beispiele aus meiner Praxis. Eines Tages kam eine Mutter mit ihrem 22 jährigen Sohn zu mir. Es handelte sich um eine sehr angesehene Familie der „besseren Gesellschaft“ in Montevideo. Der Sohn hatte seine Schulzeit auf einer der besten Privatschulen des Landes absolviert, um anschliessend mal hier, mal dort ein Semester zu studieren. Die Eltern waren verzweifelt, was sollte nur aus ihrem Sohn werden ? Eine ausführliche Abklärung ergab das Bild einer ausgeprägten ADHS allerdings ohne dass der junge Mann damit selbst einen grösseren Leidensdruck verspürte. In den folgenden Sitzungen ging es mir darum herauszufinden, wo sich bei ihm ein besonderes

Interesse für irgendetwas verbarg. Es war alles andere als einfach, ich musste mich zur Geduld ermahnen nach dem Motto „Gut Ding will Weile haben“. Dann endlich rückte er mit der Sprache heraus, etwas verschämt sagte er, eigentlich würde er sehr gerne kochen, schon als Kind habe er gerne der Köchin bei der Zubereitung des Essens zugeschaut. Eureka! Das wars. In der Folge - wir beide waren Feuer und Flamme - ging es darum wie das Ziel eines eigenen Restaurants am besten zu bewerkstelligen war. Die Eltern hatten mehr als genug Geld und waren nun als Sponsoren gefragt. Mit viel Aufwand gelang es mir, sie für dieses waghalsige Unterfangen des Sohnes zu überzeugen und zu gewinnen. Heute steht das Restaurant in der Altstadt Montevideos. Es arbeitet erfolgreich, die Mund zu Mund Propaganda funktioniert. Weil beim Besitzer ADHS mitspielt ist es mehr als ein gewöhnliches Restaurant. Dichterlesungen und Performances finden statt, Weindegustationen werden durchgeführt und das Lokal kann für besondere Anlässe gemietet werden. Sie sehen: ADHS-Betroffene können durchaus ihr kreatives Potential ausschöpfen sofern sie ihre spezielle Begabung gefunden haben.

Ein weiteres Beispiel: eine Patientin kam vor vielen Jahren zu mir, sie stand unter einem erheblichen Leidensdruck. Nicht nur sie war ADHS-betroffen sondern auch zwei ihrer Kinder. Die Partnerschaft stand ebenfalls unter keinem guten Stern. Meine Patientin hatte sich vermeintlich in einen anderen Mann verliebt und verbrachte nun sehr viel Zeit mit Tagträumereien. Der Haushalt war das reinste Chaos, sie brachte nichts auf die Reihe, alles wurde ihr zuviel. Der Ehemann und die Kinder spürten intuitiv, dass einiges nicht in Ordnung war. Die allgemeine Stimmung war auf dem Nullpunkt angelangt. Da die Kinder noch klein waren, traute es sich die Patientin nicht zu, wieder in ihren Beruf als Kindergärtnerin einzusteigen, das hätte zumindest etwas Struktur in den Alltag gebracht. So suchten wir gemeinsam nach einer Alternative. Es stellte sich heraus, dass die Patientin handwerklich sehr begabt war und die Herstellung von Schmuck seit jeher eine ihrer Leidenschaften war.

Es bedurfte sehr viel Motivationsarbeit meinerseits aber es hat sich gelohnt. In der Herstellung von originellen Schmuckkreationen fand meine Patientin ihre Nische und es stellte sich eine alltags-gebräuchliche Zufriedenheit ein, die sich wiederum auf die ganze Familie übertrug. Seither sind mehrere Jahre vergangen, die Kinder sind älter geworden und eine Arbeit ausser Haus wurde wieder möglich. Heute arbeitet die Patientin in ihrem angestammten Beruf. Irgendeinmal wird sie fähig sein, Familie, Beruf und Hobby zu kombinieren, die Therapie werde ich dann als abgeschlossen ansehen.

Ich hoffe ich konnte Ihnen einen kurzen Einblick in das Thema ADHS und Kreativität aufzeigen. Noch bleibt dazu viel zu erforschen. Wichtig erscheint mir jedoch, dass Theorie hin oder her in der Therapie der einzelne Mensch immer im Mittelpunkt stehen sollte.