

# Unser ADHS

RAFAELA ROTH | 04



**I**CH WEISS NICHT, wie es in Ihrer Berufsgruppe aussieht, aber bei uns Medienleuten ist es so: Es hagelt ADHS-Diagnosen. Es vergeht praktisch keine Woche, ohne dass jemand mit einem frischen Päckchen Concerta im Büro herumwedelt. Dabei sind es nicht nur jene, bei denen man es auf den ersten Blick vermuten würde. Es sind ganz normale Kolleginnen und Kollegen, mit tollen Karrieren, interessanten Persönlichkeiten und Talent.

In letzter Zeit tritt die Diagnose so gehäuft auf, dass ich mich zu fragen beginne, ob man den Beruf überhaupt ohne ADHS ausführen kann. Wie sähen Medien aus, wenn sie nicht von Leuten mit ADHS gemacht würden? Zeitungen, so aufregend wie Excel-Tabellen? Storys, so schnörkellos wie Quartalerfolgsrechnungen? Oder ist die Aufmerksamkeitsdefizitstörung der eigentliche Grund für unser Imageproblem? Allerdings sollen Politiker, Schauspielerinnen, Hoteliers, Rettungssanitäter, Notärztinnen, Unternehmer und Forscherinnen ebenfalls typische ADHS-Berufsleute sein.

Sicher gibt es einiges am Journalismus, was ihn für Menschen mit ADHS interessant macht; er ist abwechslungsreich, kreativ, Impulsivität ist ein Skill. Er liefert schnelle Dopaminkicks, und das Talent von Betroffenen, in Stresssituationen einen kühlen Kopf zu bewahren, ist nützlich. Ausserdem sind die Hierarchien flach. Wer gute Sachen liefert, kann sogar ein unzuverlässiges Arschloch sein. Ausser natürlich, man behandelt andere schlecht, das geht jetzt auch bei uns nicht mehr.

Einer der besten Schreiber der Branche, Constantin Seibt, hat in der «Republik» einen phantastischen 15-Teiler über sein Leben mit der Störung geschrieben. Bonus-tipp für ADHSler: Man kann die Reihe auch als Podcast hören und mehrere Dinge gleichzeitig tun. Wahlweise wirkt die Diagnose bei Seibt wie eine schwere Bürde (höhere Suizidalität, Depressionen) oder eine Superkraft (Kreativität, Hyperfokus). Leute mit ADHS können in eine Art Flow-Zustand der Konzentration geraten. Es gibt Schriftsteller, die schreiben ganze Bücher darin.

Ein toller Freund (okay, mein Freund) bemerkte kürzlich angesichts der Diagnosenflut, dass es sich um eine Neudefinition von Kreativität handeln müsse. Vielleicht kann man nur Ausserordentliches schaffen, wenn man ein bisschen anders denkt als die anderen? Oder halten wir unsere Arbeitswelt einfach nur noch aus, wenn wir voll auf Amphetaminen sind? Am Ende ist vermutlich das Smartphone schuld. Dass wir unser Suchtmittel dauerhaft mit uns herumtragen und uns permanent davon berieseln lassen würden, damit hat unser armes Hirn nicht gerechnet.

Meine Analytikerin ist leider überzeugt, dass ich kein ADHS habe. Aber wie erklärt sie sich dann, dass ich unfähig bin, die Spielanleitung eines Gesellschaftsspiels halbwegs in Würde zu lesen, oder dass alles in mir drin schreit, wenn Sitzungen langweilig werden? Und jetzt bin ich ja noch immer an dieser Kolumne. Eigentlich langweilt sie mich bereits.

RAFAELA ROTH, 37, «Magazin»-Reporterin, denkt hier nach über die Unzulänglichkeiten des Lebens, Sachbuch-Sensationen und ihre anspruchsvollen Balkontomaten. Sie schreibt im Wechsel mit MARTIN MEYER, 72, dem ehemaligen Feuilleton-Chef der NZZ.