

Hypoaktivität

Oder

Das Leiden in der Stille

Als ich den ersten Aufruf ins Internet stellte, um Hypoaktive aufzufordern mir von ihrem Leben zu berichten, erhielt ich keine Zuschriften. Etwas verblüfft startete ich einen erneuten Aufruf und erhielt im Zeitrahmen eines Monats gerade mal 4 Zuschriften.

Wie sollte ich aus diesen wenigen Daten einen sinnvollen Artikel schreiben? Immer wieder las ich diese Zuschriften, immer wieder versuchte ich nachzuhaken. Ziemlich verzweifelt und frustriert, war ich schon auf dem besten Weg Allen mitzuteilen, dass ich diesen Artikel nicht schreiben könne, wegen Mangel an Informationen.

Wieder nahm ich meine Notizen und die Zuschriften zur Hand. So einfach würde ich nicht aufgeben. So oft hatte ich alles schon durchgelesen und - ich ärgerte mich fürchterlich, dass ich die Kernaussage dieser 4 Zuschriften übersehen hatte:

„Ich komme nicht in den Quark...“, „...übergroße Hemmschwelle etwas anzufangen...“, „...es dauert ewig, bis ich beginne etwas zu tun...“, „...ich bin antriebslos...“

Erschüttert realisierte ich, dass diese Menschen mir zwar helfen wollten, es jedoch nicht schafften, sich aufzuraffen mir zu schreiben.

Ich überlegte mir, noch einen Aufruf zu starten, dieses mal jedoch mit einer zeitlichen Begrenzung.

Innerhalb von zwei Tagen erhielt ich vier weitere Zuschriften.

Bereits in der ersten Mail wurde ein Problem benannt, welches ich übersehen hatte: *„Es gibt so vieles, was ich schreiben könnte. Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll. Was willst du denn eigentlich wissen?“*

Das war eine gute Frage. Ich wollte wissen, wie es ist, Hypoaktive zu sein. Doch so allgemein formuliert würde ich keine Antworten erhalten. Ich setzte mich also hin und stellte einen Fragenkatalog zusammen:

1. Welches sind die Hauptprobleme, die du in der Hypoaktivität erlebst?
2. Wie wirken sich diese Probleme im Alltag aus?
3. In welchen Lebensbereichen behindert dich deine Hypoaktivität am meisten?
4. Wie fühlst du dich im Vergleich zu Anderen hinsichtlich der emotionalen Situation?

5. Ist deine emotionale Lage bedingt durch deine Hypoaktivität?
6. Welche Mechanismen hast du entwickelt um deine Hypoaktivität zu verschleiern, bzw. die daraus resultierenden Problematiken?

Ich hatte bewusst die Fragen sehr allgemein gehalten, um einen konkreten Einblick zu erhalten, wie es bei jedem Einzelnen aussieht.

Die Hauptprobleme der Hypoaktivität ließen sich sehr schnell herausfiltern.

Antriebslosigkeit stand an erster Stelle.

Irgendwie störte mich das, denn kein Mensch ist von Haus aus antriebslos. Es musste doch Gründe geben für diese Antriebslosigkeit. Immer wieder las ich mir die Zuschriften durch, dann lichtete sich plötzlich das Bild. Diese Menschen sind durch die Bank sehr introvertiert. Sie lassen nicht viel von sich nach außen dringen. Wenn sie es wagen, den Kopf aus dem Schneckenhaus ihres Lebens zu stecken, werden sie sehr oft verletzt oder abgelehnt. Sie bekamen sehr früh in ihrem Leben die Rolle des Erduldens zugeschrieben.

Die Rolle beinhaltet, alles über sich ergehen zu lassen. Den äußeren Ansprüchen so gut als nur möglich zu genügen und bei Versagen die komplette Schuld auf sich zu laden.

Wenn ich mir überlege, dass Hypoaktive von ihrem Umfeld immer wieder in diese Rolle gedrängt werden, egal, wie sehr sie auf ihre stille Art auszubrechen versuchen, wundert es mich nicht mehr, dass sie antriebslos sind.

Egal, was sie tun, es wird nie genügen. Sie sind die vorbestimmten Sündenböcke der Gesellschaft. Man kann herrlich auf sie einprügeln, denn sie wehren sich fast nie.

Hyperaktive werden zwar auch zu Sündenböcken für vieles gemacht, doch sie rasten aus, sie fallen aus dem Rahmen der Normen und sind somit für die Gesellschaft kein Nutzen mehr.

Der Hypoaktive wird nicht auffällig. Er verrichtet pflichtbewusst seine Aufgaben weiter. Kann er seine Aufgaben nicht mehr erfüllen, weil der Druck zu groß wird, sind oft schwerste Depressionen die Folge.

Kann man hierbei noch von ADS sprechen?

Ja, auf jeden Fall, denn die Gedanken sind bei einem Hypoaktiven genauso schnell und durcheinander (Chaos im Kopf) wie bei einem Hyperaktiven. Auch die Konzentrationsschwierigkeiten sind dieselben. Die motorische Unruhe ist bei Hypoaktivität nicht gegeben, was dazu führt, dass es oft nicht auffällt, dass ein Mensch betroffen ist.

Erniedrigungen, gegen die ein hyperaktiver Patient aufbegehrt (auf vielfältigste Weise), werden hingenommen und nur eine geistige Auflehnung findet statt. Dort wo der Hyperaktive ausrastet und zuschlägt, zieht sich der Hypoaktive in sich zurück. Dies muss nicht unbedingt eine Traumwelt sein, doch oft ist dies der Fall, deshalb auch die irrtümliche Bezeichnung „Träumerchen“.

Für viele Hypoaktive ist das eigene Leben nur noch erträglich, indem sie Zuschauer ihres eigenen Daseins werden. Eine Fernsehshow, die nur in ihrem Kopf abläuft, in welcher sie selbst der Hauptdarsteller sind, jedoch keinen aktiven Einfluss auf das Geschehen nehmen.

Andere bauen sich wirklich eine Traumwelt, in welche sie sich bei Bedarf zurückziehen können. In dieser Welt werden sie anständig behandelt: Man hört auf sie, man nimmt sie ernst, auch wenn sie nicht mit der Faust auf den Tisch schlagen.

Angst spielt eine große Rolle in der Symptomatik Hypoaktivität. Angst vor Verletzungen, Angst vor Ablehnung, Angst vor Versagen, Angst, der zugeschriebenen Rolle nicht zu genügen.

Die Kombination der Faktoren Konzentrationsschwierigkeiten, Introvertiertheit, Realitätsflucht(Traumwelt) und Ängste führen zu dieser allumfassenden Antriebslosigkeit.

Der Hypoaktive ist wie gelähmt. Er sieht das Unheil kommen, ist jedoch nicht in der Lage, ihm auszuweichen oder es zu verhindern, indem er aktiv wird. Durch immer neue negative Erlebnisse befindet sich der hypoaktive Patient in einem teuflischen Kreislauf. Die Auswirkungen sind fatal. Sie können bis zur vollständigen Selbstaufgabe (Resignation, Selbstmord), bis hin zum absoluten Verlust der Realität führen. (Dies sind die schlimmsten Folgen!).

Hypoaktivität hat diese Auswirkungen auf jeden Lebensbereich, genau wie die Hyperaktivität. Man kann nicht einen Lebensbereich ausgrenzen. Natürlich hat jeder spezielle Fähigkeiten, die individuell völlig verschieden sein können, doch findet der Hypoaktive in ihnen meist nicht genügend positive Verstärkung, um aus dem Teufelskreis auszubrechen. Diese Bereiche, in welchen er perfekt *funktioniert*, ermöglichen es ihm nur, weiter zu machen, jedoch nicht, Änderungen herbeizuführen.

Auf die Frage, wie sich der Hypoaktive in Bezug auf andere emotional selbst sieht, war die Antwort fast Standard. „Ich bin immer etwas trauriger, etwas depressiver, etwas melancholischer als meine Mitmenschen.“

Offensichtlich ist, dass der Hypoaktive eine intensive emotionale Empfindungswelt hat, bedingt durch die Introvertiertheit jedoch nie gelernt hat, diesen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Im Laufe seiner Entwicklung kann er nicht mehr abschätzen, wie er überhaupt Gefühle zum Ausdruck

bringen soll. Dies wiederum führt zu der falschen Annahme im Umfeld, dass dieser Mensch gefühllos und kalt sei oder besonders hart im Nehmen. Die stillen Tränen, die der Hypoaktive meist heimlich vergießt, werden nicht bemerkt oder vom Umfeld als unpassend empfunden.

Die falsche Wahrnehmung des Umfeldes ist fast schon vorprogrammiert. Für mich sieht es in diesem Bereich so aus, als sei das Hauptproblem ein von Kindheit an bestehendes Missverständnis zwischen Hypoaktivem und seinem Umfeld, bedingt durch mangelndes Verständnis und mangelnde Kommunikation.

Wenn ich das Leben eines Hypoaktiven reflektiere, stellt es sich wie folgt dar:

Das Kind ist unauffällig und still. Es passt sich an und wird irgendwann, bedingt durch die Konzentrationsmängel, auffällig. Es findet sehr schnell eine Aburteilung durch die Umwelt statt. Das Kind sei dumm, nicht leistungsfähig, nicht belastbar. Das Kind kann jedoch nicht ausdrücken, wie sehr es bereits jetzt leidet. Im schlimmsten Falle führt es bereits hier zu autoaggressivem Verhalten (Aggressionen gegen die eigene Person). Bis das Kind reif genug ist, sein Leid in Worte zu fassen und/oder verständlich zu machen, haben sich die Verhaltensformen verfestigt. Das Kind sieht sich selbst nicht mehr in der Lage, seine Situation zu verändern, auch wenn es aus seiner Introvertiertheit ausbricht. Der Jugendliche Hypoaktive vergräbt sich entweder vor seiner Umwelt („sitzt nur vor dem Computer“) oder versucht zu vergessen und sich zu betäuben (Alkoholmissbrauch, Drogen).

Der Leidensdruck ist immens und hat kein Ventil, um sich zu entladen. Der einzige Ausweg, den der Hypoaktive noch sieht, ist der Rückzug. Jeder Mensch kann nur ein gewisses Maß an Leid ertragen. Ist diese Grenze erreicht, flüchtet der Hypoaktive lieber, als seine Grenzen einzufordern, bzw. zu verstärken. Dieses Verhalten wurde dem hypoaktiven Patienten von Kindesbeinen an anezogen, denn Auflehnung wurde nicht toleriert. Die leisen Versuche, sich durchzusetzen, wurden immer wieder niedergetrampelt. Der Hypoaktive lernt, dass er Schmerz nur durch Flucht vermeiden kann. Wie diese Flucht aussieht, ist individuell verschieden.

Fast konträr dazu mutet das Verhalten hypoaktiver Mütter an, die wie Löwinnen für ihre Familie kämpfen. Hier entlädt sich sehr oft alle angestaute Energie.

Diese Mütter sind sich ihrer Verpflichtung, Mutter zu sein, anscheinend mehr bewusst als andere. Genau hier wollen sie nicht versagen. Hier investieren sie alle Energie. Sie selbst kommen dabei oft viel zu kurz.

Sie verausgaben sich für andere im Rahmen ihrer selbstauferlegten Pflicht.

Hier ist die Gefahr der Selbstaufgabe am größten. Aufgewachsen mit dem Empfinden Ansprüchen nie zu genügen, identifizieren sich die Mütter über die Kinder, oder auch über den Ehepartner.

Im Stillen sehnen sie sich nach Ruhe, nach Aufgaben, die ihnen Spaß machen, ihren Fähigkeiten entsprechen und vor allem nach Anerkennung.

Gleiches trifft natürlich auch auf Männer zu. Sehr viele hypoaktive Männer identifizieren sich nur noch über den Beruf oder die Familie. Vom Umfeld wird jedoch oft ein anderes Männerbild erwartet. Dies führt unweigerlich zu erneuten Versagensempfindungen, welche sehr oft durch noch mehr Arbeit, Alkohol oder andere Formen der Realitätsflucht absorbiert werden.

Auf die Frage, welche Mechanismen entwickelt wurden, um die Hypoaktivität und die daraus resultierenden Probleme zu verschleiern, zeigten sich sehr schnell zwei rote Fäden in den Antworten der Betroffenen.

Zum Einen sucht sich der Hypoaktive ein Gebiet, auf welchem er absolut funktioniert, darauf arbeitet er konsequent hin. Ob dies die Familie, der Beruf oder ein Hobby ist, ist dabei nicht wichtig. Im Vordergrund steht, ein Gebiet zu haben, auf dem man *funktioniert*. Auf diese Art kann man das Versagen auf anderen Gebieten leichter hinnehmen. Es findet so zu sagen eine Hyperfokussierung auf einen bestimmten Lebensbereich statt.

Zum Anderen suchten sich hypoaktive Patienten oft einen Menschen, der für sie agiert. Sie verlassen sich zu hundert Prozent auf diesen Menschen. Dieser Mensch übernimmt das Kommando im Leben des Hypoaktiven. Er bestimmt, was, wann und wie in welchem Zeitrahmen zu geschehen hat. Er gibt die nötigen Strukturen vor.

Auch Hyperaktive suchen sich oft einen solchen Partner, doch lehnen sie sich auf, wenn es zu Situationen kommt, die wider ihrer Natur gehen. Der Hypoaktive hingegen begibt sich in eine vollkommene Abhängigkeit, ohne sich aufzulehnen. Bestätigung oder Anerkennung werden hierbei oft vernachlässigt und der Hypoaktive leidet unter dieser Abhängigkeit, ist jedoch nicht in der Lage, sich daraus zu befreien.

Diese Abhängigkeit beschränkt sich nicht nur auf den partnerschaftlichen Bereich, sondern ist oft auch in familiären Konstellationen zu finden (Mutter – Kind Beziehung) oder am Arbeitsplatz.

Die Persönlichkeit, der Charakter, um nicht zu sagen die Seele des hypoaktiven ADSlers wird weiterhin unterdrückt. Das Leiden wächst und nimmt immer größere Dimensionen an. Die Resultate aus dieser Lebenssituation sind vielfältig, bis hin zu vollkommener Resignation, schweren Depressionen oder gar Suizid.

Wird das Abhängigkeitsverhältnis abrupt beendet, hängt der hypoaktive ADSler oft vollkommen in der Luft und die so mühsam erarbeiteten Strukturen innerhalb der Abhängigkeit brechen zusammen. Die Auswirkungen kann sich jeder selbst ausmalen.

Leider habe ich keine Fachlektüre zur Hypoaktivität zur Verfügung, sondern nur die mir zugesandten Erfahrungsberichte. Eventuelle Duplizitäten mit Fachveröffentlichungen sind unbeabsichtigt.

Über die Zusendung weiterer Erfahrungsberichte, Kritik oder Verbesserungen des Artikels würde ich mich freuen. [Kritik, Verbesserungen](#)

Renate Mitchell

24.11.2002