

Potenzial orten, nicht Probleme

ADHS IM BÜRO Vom Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS) ist jeder 20. Manager betroffen. Unerkannt oder unbehandelt kann es zu massiven Problemen führen. Viele Menschen mit ADHS haben aber grosses Potenzial – auch beruflich.

MADELEINE STÄUBLI-RODUNER

Wer kennt ihn nicht, den Microsoft-Gründer und Milliardär Bill Gates, dessen unkonventionelle Ideen die Computerwelt auf den Kopf gestellt haben. Nur wenige wissen jedoch, dass der brillante Informatiker – schon mit 14 Jahren ein Mathenie und leidenschaftlicher Programmierer – das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom hat. Sein Werdegang verlief unkonventionell: Der heute 53-Jährige schmiss das Studium für seine Garagenfirma und führte diese zum Weltkonzern, indem er ein gekauftes Betriebssystem zum System aller Computer machte.

Bill Gates gilt als prominenter Betroffener eines Syndroms, mit dem mindestens 5% der Erwachsenen leben. Oft unbewusst: «Viele

«Viele ADHS-Menschen haben herausragende Stärken wie Mut.»

Corinne Huber,
ADHS-Coach

Menschen wissen nicht, dass sie ADHS haben», sagt Corinne Huber, ADHS-Coach in Basel. Das «Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom mit oder ohne Hyperaktivität» – kurz ADHS – wird seit einigen Jahren in den Medien intensiv behandelt. Doch wird die Thematik – meist auf Kinder beschränkt – häufig einseitig, plakativ oder reisschisch dargestellt, mit ideologischen Scheuklappen angegangen, etwa als Erfindung und «Lieblingssyndrom» der Pharmabranche taxiert oder aber der erzieherischen Unfähigkeit von Eltern zugeschrieben. Weit gefehlt: ADHS ist keine Willens-, Haltungs- oder Erziehungskrankheit. Vielmehr handelt es sich um eine vererbte Störung der Informationsverarbeitung in bestimmten Hirnregionen, verursacht durch einen genetisch bedingten Mangel beim Botenstoff Dopamin. Entgegen der landläufigen Meinung wächst sich das Syndrom im Erwachsenenalter nicht automatisch aus. Bei rund der Hälfte der betroffenen Kinder setzen sich die Symptome im Erwachsenenalter fort.

Intensität mit Schattenseiten

In Schulzimmern, auf Bühnen, in Büros und auf Chefesseln agieren unzählige Frauen und Männer mit ADHS. Der temperamentvolle Manager mit den ausgefallenen Ideen, der rastlose, visionäre Chef



Sie können chaotisch sein – oder auch nicht: ADHS-Betroffene sind sicher keine grauen Mäuse...

mit der gar nicht geradlinigen Karriere, die zerstreute Professorin, welche sich in hundert Details verliert – sie alle könnten ADHS ha-

ben. Vielfach führen diese Menschen ein intensives, farben- und facettenreiches Leben, nehmen neugierig und reizoffen wahr, wir-

ken fantasievoll, ideenstark, spontan, pionierhaft. «Viele ADHS-Menschen haben herausragende Stärken wie Mut, hohe Leistungs-

ADHS – WIE REAGIEREN

Rechtzeitig einen Coach konsultieren

Für ADHS-Betroffene Coach Corinne Huber rät Betroffenen: Kenntnisse über ADHS vertiefen, um sich selbst besser einschätzen und gezielte Massnahmen einleiten zu können. Auf klare Arbeitsanweisungen und einen geeigneten Arbeitsplatz bestehen. Mit Hilfe eines ADHS-kundigen Coaches präventiv lernen, sich mittels Metakognition (Auseinan-

dersetzung mit eigenen Gedanken, Handlungen) zu steuern und kontrollieren in Bezug auf Arbeitsbewältigung, sozialen Umgang, Kommunikation. Bei Problemen frühzeitig Hilfe beanspruchen (Coach/Therapie). Chaotisch veranlagte Führungspersonen sollten gut strukturierte Assistenten/-innen haben, ihre Empathie schulen und auf einen respektvollen Umgangston achten.

Für Vorgesetzte Fundiert und ressourcenorientiert über ADHS Bescheid wissen. Keine Grossraumbüros. Gut strukturierte Arbeitsbedingungen. Klare, verbindliche Arbeitsaufträge. Lob, Anerkennung aussprechen. Regelmässige Feedbacks. Enge, gut strukturierte Begleitung von Lehrlingen mit ADHS. Die Chancen Betroffener im Team erkennen: Kreativität, Intuition, visionäres Denken.

NACHGEFRAGT | CORINNE HUBER, Praxis für Coaching & ADHS-Beratung, Basel

«ADHS-Betroffene können begnadete Führungskräfte sein»

Warum kommen die Stärken von ADHS-Personen trotz enormer Willenskraft und hoher Kreativität im Beruf oft nicht zum Tragen?

Corinne Huber: ADHS-Betroffene haben herausragende Stärken: Begeisterungsfähigkeit, Mut, hohe Leistungsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Flexibilität, Entschlossenheit, Spontaneität, Humor. Jedoch sind Handlungsplanung, Selbststrukturierung und Zeitmanagement besonders bei monotonen Tätigkeiten oder bei einem Übermass an Leistungsdruck schwierig zu regulieren.

Welche Berufe eignen sich für Betroffene, welche eher nicht?

Huber: Es spielt keine Rolle, welchen Beruf ein Mensch mit ADHS



CORINNE HUBER

wählt. Wichtiger ist, dass die Arbeit nicht zu monoton ist, damit der Betroffene die benötigte Aufmerksamkeit aufrechterhalten kann. Besonders wichtig ist, dass ein Arbeitsumfeld gut strukturiert, aber nicht einengend ist und Achtsamkeit im Umgang mit den Mitarbeitern gepflegt wird. Es gibt Menschen mit ADHS, die durch ihre Sensitivität besonders gut mit anderen umgehen können. Es gibt Betroffene, welche hervorragende Führungspersönlichkeiten sind.

Andere sind sprachlich, technisch oder künstlerisch begabt. Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit sind gute Multitasker.

Wie soll man mit schwierigeren Betroffenen im Büro umgehen?

Huber: Nicht alle Personen, die ein problematisches Verhalten am Arbeitsplatz aufweisen, haben ADHS! Führungspersonen und Personalleiter sollten über das Erscheinungsbild des Syndroms fundiert und ressourcenorientiert informiert sein, um geeignete Rahmenbedingungen schaffen zu können. Wenn diese mit dem Betroffenen abgesprochen werden und Mobbing keinen Nährboden findet, kann ein Mensch mit ADHS hochmotiviert und in

Dankbarkeit seine Fähigkeiten voll einbringen und sogar über seine Grenzen hinauswachsen. Wenn es trotz guten Arbeitsbedingungen zu Problemen kommt, empfiehlt sich ein Coach oder therapeutische Begleitung, was oft schon Wunder wirkt. Viele betroffene Menschen wissen gar nicht, dass sie ADHS haben. Sie fallen erst auf, wenn ihre Kompensationsstrategien (Perfektionismus, Überstunden) nicht mehr genügen oder wenn sie Begleiterkrankungen (Sucht, Depression) entwickelt haben.

Wie kann man einem Chef mit ADHS begegnen?

Huber: Dass ein Chef ADHS hat, muss nicht zwingend sichtbar

fähigkeit, Spontaneität und Durchsetzungsvermögen», hält Corinne Huber fest (siehe «Nachgefragt»). Die intensive Lebensweise kann allerdings Schattenseiten bergen: Aufgrund ihrer mangelhaften Informationsverarbeitung können Betroffene Anpassungsprobleme haben, die sich in unserer reizüberfluteten, leistungsorientierten, schnellleibigen Welt verschärfen.

Dazu Corinne Huber: «Es fällt auf, dass wir in einer Zeit erhöhten Leistungsdrucks, zunehmender Personalreduktion und einer Beschleunigung der Zeit leben. Menschen mit ADHS haben es zusätzlich schwieriger, weil sie sensibler auf diese Umstände reagieren.»

Mangelhafte Selbststeuerung, Impulsivität, verminderte Aufmerksamkeit, Ablenkbarkeit bilden Kernsymptome. Allzu schnell gelten Betroffene als unzuverlässig, unmotiviert, unreif, werden gerügt oder gemobbt. Manche wechseln häufig die Stelle, betätigen sich in ständig neuen Berufen, nützen ihr berufliches oder intellektuelles Potenzial zu wenig aus.

Gefangen in einem Teufelskreis aus Labilität und Frust, der seinen Anfang manchmal in schwierigen Kindheits- und Schulerlebnissen nimmt, laufen sie Gefahr, ihr Selbstwertgefühl zu verlieren und an sich selbst zu erschöpfen.

Strukturen und Coaching zentral

Dieser Negativspirale hält Corinne Huber die positiven Seiten entgegen – sie thematisiert lieber die Stärken: «Es ist mir ein grosses Anliegen, das Thema ADHS und die betroffenen Menschen unter ressourcenorientierten Gesichtspunkten zu beleuchten. Wir dürfen Jugendlichen mit ADHS die Aussicht auf gute Lehrstellen und in der Folge die Chance auf gute Arbeitsplätze nicht verbauen!»

In erster Linie setzt sie auf gründliche Information, geeignete, da gut strukturierte Arbeitsbedingungen und verständnisvolles Coaching. «Es ist eine grosse Hilfe, wenn ein Arbeitsumfeld klar strukturiert und berechenbar ist, die Mitarbeiter einander optimal ergänzen und soziale Verhaltensweisen bis in die Führungsspitze hinauf achtsam reflektiert werden.» So «können Betroffene ihr Potenzial voll entfalten und dabei sogar manchmal «die anderen» überflügeln». Auch wenn nicht jeder Mensch mit ADHS ein Bill Gates sein kann ...

Informationen unter www.adhs.ch, www.elpos.ch oder www.sgvt-stccc.ch.

CHEFSACHE

Der teure Glaube an den Staat



PIERRE BESSARD

Direktor des Liberalen Instituts, Zürich

Die aktuelle Wirtschaftskrise hat erwartungsgemäss den Dämon der staatlichen «konjunkturellen Stabilisierungsmassnahmen» wieder aufstehen lassen. In der Schweiz hat der Bundesrat gleich zweimal Zusatzkredite gesprochen. Ausserdem behält er sich das Recht vor, die Schuldenbremse je nach Wirtschaftslage schlicht ausser Kraft zu setzen.

Offensichtlich beruhen derartige Massnahmen auf dem Aberglauben, der Staat könne Geld einfach erschaffen. Wenn aber die Regierung mit dem Banknotendrucker und ungezügelter Mehrausgaben tatsächlich die Wirtschaft ankurbeln, stimulieren oder auch nur «stabilisieren» könnte, dann müsste man sich die Frage stellen, warum wir Bürger uns überhaupt noch bemühen, in der Privatwirtschaft einen greifbaren Mehrwert zu erschaffen. Die Wahrheit ist natürlich nach wie vor: «There is no such thing as a free lunch!»

Der Staat kann nämlich keinen Rappen ausgeben, den er nicht auf die eine oder andere Weise dem Privatsektor entnimmt. All die grosszügigen Konjunkturprogramme, die nun der verunsicherten Öffentlichkeit präsentiert wer-

«Am Ende des Tages ist es nicht die Politik, sondern der Bürger, der die Zeche für eine Erhöhung der Staatsausgaben zahlt.»

den, werden wir schon in absehbarer Zeit durch eine niedrigere Kaufkraft und eine höhere Steuerbelastung bezahlen müssen. Am Ende des Tages ist es nicht die Politik, sondern der Bürger, der die Zeche für eine Erhöhung der Staatsausgaben, eine eskalierende Ausweitung der Geldmenge und die darauf folgenden Verzerrungen im Bankensektor zahlt.

Diese harten Tatsachen gilt es sich, angesichts der milliardenschweren Stabilisierungsprogramme, welche die Regierung Obama derzeit in den USA auflegt, vor Augen zu halten. Der bevorstehende G20-Gipfel in London lässt gar noch grössere Exzesse fiskalischer Verantwortungslosigkeit befürchten. Dabei lehrt schon die Geschichte, dass der Staat nicht in der Lage ist, die Wirtschaft zu stimulieren. Der Nobelpreisträger Milton Friedman und seine Kollegin Anna Schwartz haben überzeugend dargelegt, dass etwa die Grosse Depression ohne die staatlichen Interventionen der Regierung Roosevelt eine typische Rezession geblieben wäre.

Auch heute mildert der Staat keineswegs die Finanz- und Wirtschaftskrise – sie eskaliert durch ihn. Die Verschärfung der Krise im Oktober 2008 war vor allem auf die Unsicherheit der Wirtschaftsakteure in Hinblick auf die Absichten der amerikanischen Regierung zurückzuführen – und nicht wie oft behauptet auf den Konkurs von Lehman Brothers. Die Schweiz sollte sich also davor hüten, in einen gefährlichen Aktionismus zu verfallen, dessen Rechnung künftige Generationen werden begleichen müssen.

INTERVIEW: MADELEINE STÄUBLI-RODUNER