

Anderssein als Ressource

Eine wissenschaftliche Arbeit zur Rolle von Kreativität, Resilienz und Emotionen im Rahmen der ADHS stellt sich vor.

Vorwort

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit habe ich mich mit Stärken der ADHS auseinandergesetzt. Dabei lag das Hauptaugenmerk auf der Frage, ob ADHS-Betroffene gegenüber Nicht-Betroffenen resilienter sind und welche Rolle dabei Kreativität und positive Emotionen einnehmen. Nachfolgend sollen Auszüge meiner Arbeit vorgestellt werden.

Die ADHS – Defizit oder Ressource?

Die defizitäre Sichtweise

Bislang dominiert in der Psychologie, aufgrund ihres unumgänglich klinischen Charakters, eine Fokussierung auf all jene Aspekte, die mit einer Verschlechterung der Lebensqualität einhergehen und eine Abschwächung erfordern. Das Modell der Pathogenese lenkt die Blickrichtung auf die Entstehung von Erkrankungen und an ihnen beteiligte Prozesse. Mögliche Folgeschäden wie weitere psychische Erkrankungen sollen Mithilfe entsprechender Maßnahmen verhindert, die Lebensqualität gesteigert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert werden. Dies erfolgt unter Bestimmung entsprechender Risikofaktoren, deren Bekämpfung einen entsprechend krankheitsmindernden Effekt nach sich zieht.

Aus dieser Perspektive stellen die mit der ADHS einhergehenden Beeinträchtigungen behandlungsbedürftige Risikofaktoren dar, deren Betrachtung im Kern auf einer Bewertung dieser als Einschränkungen, Mängel und Schwächen basiert, die es zu kompensieren gilt.

Die ressourcenorientierte Sichtweise

Neuere Ansätze schlagen vor, von der defizitorientierten Sichtweise des Störungsbildes im klinischen Kontext abzurücken und den Schwerpunkt auf ein ressourcenorientiertes Konzept zu verlagern. Dadurch sollen die Fähigkeiten der Betroffenen, trotz Beeinträchtigungen, oder gerade ihretwegen, ihr Leben erfolgreich meistern zu können in den Vordergrund gestellt werden (Lesch, 2018). Ein in diesem Rahmen geläufiger Begriff ist der der hochfunktionalen ADHS. Hochfunktional beschreibt dabei eine Erschei-

nungsform, bei der Personen die diagnostischen Kriterien eines Störungsbildes erfüllen, aber keine schwerwiegenden Beeinträchtigungen in der Bewältigung ihres alltäglichen Lebens vorweisen. Es wird davon ausgegangen, dass diese über ausreichend Strategien und Fähigkeiten zur Kompensation der Beeinträchtigungen verfügen und ihre Besonderheiten als Vorteile zu nutzen wissen (Lesch, 2018; Weiss, 2016). Dies steht im Einklang mit dem vom Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky postulierten Modell der Salutogenese. Demnach ergibt sich Gesundheit aus einem komplexen Wechselspiel von Widerstandsressourcen, Stressoren und der Art ihrer Bewältigung. Bedingungen und Erklärungen, warum Menschen gesund bleiben werden näher betrachtet und daraus Erkenntnisse zur langfristigen Förderung der Gesundheit gewonnen. Im Gegensatz zur Pathogenese steht hier die Entstehung von Gesundheit, nicht von Krankheit im Mittelpunkt.

Wird die ADHS aus einer ressourcenorientierten Perspektive betrachtet, so lässt sich zunächst feststellen, dass nicht alle Symptome mit Defiziten oder funktionalen Beeinträchtigungen assoziiert sind (Lesch, 2018). Zu den positiven Aspekten zählen Kreativität, Empathie, Verträglichkeit, die Fähigkeit zur Hyperfokussierung, ein hohes Energielevel, Tatendrang und eine ausgeprägte Hilfsbereitschaft (Mahdi, Viljoen, Massuti, Selb, Almodayfer, Karande et al., 2017).

Weiterhin identifizieren Sedgwick, Merwood und Asherson (2019) in ihrer qualitativen Studie zu Stärken der ADHS die sechs Kernthemen "Kognitive Dynamik, Mut, Energie, Menschlichkeit, Resilienz und Transzendenz" unter die sie weitere positive Aspekte der ADHS einordnen. Diese orientieren sich an den von Peterson und Seligman postulierten Charakterstärken, die für alle Menschen gleichermaßen relevante positive Attribute darstellen. Hier finden sich Kreativität, Neugier, Tapferkeit, Authentizität, Ausdauer, Spiritualität, Enthusiasmus, Soziale Intelligenz, Humor, Selbstregulation und Sinn für das Schöne wieder. Außerdem werden als ADHS spezifische Stärken Divergentes Denken, Hyperfokussierung, Unkonventionalität, Abenteuerlust, Selbstakzeptanz und Sublimation aufgeführt. Das Kernthema Energie wird in seiner Gesamtheit ebenfalls als spezifische Stärke betrachtet.

Im Rahmen der Forschungsarbeit wurden verschiedene Stärken und Faktoren hinsichtlich ihrer Relevanz im Kontext der Resilienz näher betrachtet.