

# Die Unterschiede zwischen einem Leben mit Methylphenidat und einem Leben ohne Methylphenidat

In den Medien wird viel über das Für und Wider einer medikamentösen Therapie mit Methylphenidat (kurz MPH) berichtet, doch auf diese Diskussionen will ich nicht eingehen. Ich möchte nur darüber berichten, wie sich MPH auf mein Leben auswirkt und was es für mich persönlich bedeutet, ein Leben ohne MPH zu führen.

Vor über zehn Jahren stellte ein Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie bei mir die Diagnose ADHS und empfahl eine medikamentöse Therapie mit MPH, mit der ich nach anfänglichem Zögern ein  $\frac{3}{4}$  Jahr später begann. Damals war ich Anfang 40.

Dank des MPH fühlte ich mich zum ersten Mal in meinem Leben innerlich ruhig und ausgeglichen.

Hatte ich meine Gefühle und Stimmungen bisher immer als einen reißenden Fluss erlebt, so kehrten zum ersten Mal Ruhe, Übersicht und Frieden ein.

## Emotionale Stabilität statt Achterbahn der Gefühle

Mit Hilfe von MPH und Therapien (u. a. einem ADHS-Training mit Elementen aus der kognitiven Verhaltenstherapie) lernte ich mich zu strukturieren, planvoll zu handeln und das Erlernte auch im Alltag anzuwenden. Mein Gerüst aus Organisation und Plänen gab mir Halt und Sicherheit.

Langer Rede kurzer Sinn, ich verstand zum ersten Mal, was das Wort „Lebensqualität“ bedeutet und mein Leben fand nicht mehr hinter einer Wand aus Panzerglas statt. So empfand ich die Jahre zuvor, das wirkliche Leben konnte ich nicht erreichen und ich fühlte mich nur als Zuschauer.

Nachdem ich neun Jahre lang mit dem Wirkstoff Methylphenidat behandelt wurde, musste ich vor einigen Monaten für zwei Monate die medikamentöse Therapie mit MPH unterbrechen.

Grund dafür waren die schlechten Ergebnisse einer Kontrolluntersuchung, die nicht mit meiner ADHS in Zusammenhang steht.

Für mich bestand aber kein Anlass zu verzweifeln, warum auch.

Endlich hatte ich durchblickt, wie das Leben funktioniert, und Dank meiner To-Do-Liste, den erlernten Strategien sowie meinen Aufzeichnungen aus dem ADHS-Training sollte nichts aus dem Ruder laufen. Zumindest glaubte ich es noch zu diesem Zeitpunkt.

Die ersten drei Tage verliefen wie üblich, meine To-Do-Liste lag am gewohnten Platz und ich erledigte alle Aufgaben.

Doch dann tappte ich in die ersten kleinen Fallen, bald in die nächsten und nach weiteren Tagen kämpfte ich wieder mit Chaos, innerer Unruhe und Impulsivität, die dicke Wand aus Panzerglas kehrte zurück.

Während dieser Zeit habe ich versucht, meine subjektiven Eindrücke und meine Gefühle schriftlich festzuhalten.

Es fällt mir schwer, einen Plan für den Tag aufzustellen bzw. für den darauf folgenden Tag und es fällt mir schwer, mich an die To-Do-Liste zu halten, ich übersehe die Liste und ich vergesse sie. Aus den Augen, aus dem Sinn.

Ich laufe unstrukturiert durch den Tag, manchmal irre ich auch durch den Tag und viele erlernte Strukturen gehen verloren, die Defizite werden von Tag zu Tag größer. Die erforderliche Konzentration aufzubringen ist extrem anstrengend und kostet viele Energien, aber ich schaffe nur das Allernötigste.

Es ist schwer den Tag zu planen und es bereitet mir große Schwierigkeiten mit einem Vorhaben überhaupt anzufangen.

Und regelmäßig kläfft der innere Schweinehund.

Mir fehlt meine innere Mitte, die Leichtigkeit im Leben verschwindet immer mehr, ich bin nicht mehr ausgeglichen. Meine Stimmung wechselt fast stündlich und manchmal noch öfter. Meine „Temperamentsausbrüche“ kann ich nur schwer runterschlucken. Ich verhalte mich unfair und ich habe meiner Familie gegenüber ein schlechtes Gewissen.

Meine Konzentration und Aufmerksamkeit halten nie lang an und ich kann nur noch mit Hilfe der Eieruhr bei der Sache bleiben. Es ist ein Kampf, „Nein“ zu sagen.

Impulsives Handeln und die damit verbundene Unfallneigung nehmen auffallend zu.

Längeres Zuhören überfordert mich, ich schalte ab und meine Gedanken sind sehr sprunghaft. Das erschwert die Gesprächsführung und ich stelle fest, dass ich beginne, Gesprächen aus dem Weg zu gehen.

Mit MPH konnte ich Ordnung schaffen und sie auch beibehalten, ohne MPH herrscht immer mehr Chaos in der Wohnung und die Unordnung wächst. Um alle Aufgaben zu erledigen bin ich immer beschäftigt, es gibt für mich keinen