

ADHS im Erwachsenenalter

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom und löst allein vom Namen her oft ein ganz bestimmtes Bild aus: Dieser Mensch kann sich gar nicht konzentrieren und ist zappelig. Sehen wir so unter Erwachsenen sehr selten und so entsteht auch das Bild, dass sich ADHS im Erwachsenenalter „auswächst“. Auch bei ADHS-Kindern entsteht unter dieser simplifizierten Sicht oft der Glaube, sie seien doch „nur lebhaft“.

Diese Sichtweise hat jedoch den Haken: Für das Verstehen von ADHS ist es eher ungünstig, es nur an zwei Symptomen, Aufmerksamkeit und Hyperaktivität festzumachen. Diese Ungenauigkeit führt auch dazu, dass die Veränderung der Symptome, die sich in der Kindheit zumindest häufiger noch so simpel zeigen, im Erwachsenenalter nicht mehr verstanden werden.

Menschen mit ADHS sind nicht immer unaufmerksam und hyperaktiv

Das mit der Hyperaktivität ist noch recht einfach zu erklären: Diese kann nämlich nach Diagnosekriterien gänzlich fehlen. Ein äußerlich komplett ruhig wirkender Mensch kann also dennoch diese Diagnose haben, in diesem Fall wird oft von ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom) gesprochen.

Aber kann die Aufmerksamkeitsstörung auch fehlen? Sagen wir, sie kann scheinbar fehlen. Und zwar sind ADHS-Betroffene nicht generell unaufmerksam, sondern benötigen spezielle Bedingungen, damit das mit der Aufmerksamkeit funktioniert. So wundern sich viele Eltern von ADHS-Kindern, wie es sein kann, dass sie sich bei den Hausaufgaben nicht konzentrieren können, beim stundenlangen Computerspielen aber sehr wohl.

Das liegt daran, dass Aufmerksamkeit keine feststehende Eigenschaft, sondern eine schwankende Fähigkeit ist. Menschen mit ADHS sind deshalb nicht immer, also nicht andauernd, unaufmerksam. Das Problem liegt eher in einer komplexen Schaltstelle, welche die Aufmerksamkeitssteuerung reguliert und diese nennt sich exekutive Funktionen.

Exekutive Funktionen steuern die Aufmerksamkeitslenkung

Was sind exekutive Funktionen? Exekutive Funktionen sind Fähigkeiten unseres Gehirns, die uns ermöglichen, Dinge, die wir uns vornehmen, tatsächlich auszuführen (Exekutive -> Ausführen).

Ein Beispiel: Angenommen, wir sind zuhause und nehmen uns vor, einkaufen zu gehen. Wir haben also ein Vorhaben, nämlich einkaufen gehen. Wir wissen auch prinzipiell, wie das geht. Um dieses Vorhaben aber auch auszuführen, setzen dann die exekutiven Funktionen einen komplexen Prozess in Gang:

- 1) Wir müssen uns daran erinnern, dass wir einkaufen gehen wollten.
- 2) Und zwar zu einem geeigneten Zeitpunkt.
- 3) Wir müssen uns entscheiden, dass es vor dem Hintergrund aller anderen zu erledigenden Aufgaben und möglichen Aktivitäten es genau jetzt tun wollen.
- 4) Die Energie aufbringen, uns dazu aufzuraffen.
- 5) Wir müssen daran denken, das Portemonnaie mitzunehmen.
- 6) Das Portemonnaie finden.
- 7) Dabei andere Reize ausblenden, z.B. andere Dinge, auf die wir beim Suchen des Portemonnaies stoßen.
- 8) Oder wenn wir uns doch kurz ablenken lassen, müssten wir uns wieder daran erinnern, dass wir gerade dabei waren, einkaufen zu gehen.
- 9) Uns geeignet anziehen, um das Haus zu verlassen.
- 10) ...

Die exekutiven Funktionen ermöglichen es uns in diesem Beispiel, unsere Aufmerksamkeit zum richtigen Zeitpunkt auf unser Vorhaben zu lenken, zu priorisieren, uns zu motivieren, zu planen und die Aufmerksamkeit in allen Zwischenschritten auf die jeweils relevante Aufgabe zu lenken. Ganz schön komplex für eine scheinbar einfache Aufgabe!

ADHS als Störung der exekutiven Funktionen

ADHS bedeutet also nicht per se Aufmerksamkeitsdefizit, sondern Defizit in der Aufmerksamkeitssteuerung, einem Unterbereich der exekutiven Funktionen. Nehmen wir wieder unser Beispiel von vorhin, wie sieht die Steuerung in der Einkaufs-Aufgabe aus, wenn die exekutiven Funktionen nicht ganz funktionieren? Die von ADHS betroffene Person...

- 1) Erinnert sich nicht, dass sie sich etwas vorgenommen hat.
- 2) Oder denkt erst daran, wenn es schon zu spät ist, z.B. der Supermarkt hat schon geschlossen.
- 3) Wenn sie sich daran erinnert, hat sie Schwierigkeiten, zu entscheiden, ob sie es genau jetzt tun sollte – denn sie könnte stattdessen auch die Wohnung aufräumen, das Handy checken, diesen Zettel da lesen oder kurz mal eben noch den Brief fertigmachen, um ihn auf dem Weg zum Supermarkt einzuwerfen.
- 4) Kann nicht ausreichend Energie mobilisieren, sich aufzuraffen.
- 5) Vergisst für die Aufgabe relevante Utensilien, z.B. Portemonnaie.
- 6) Verlegt Gegenstände, sodass sie diese im relevanten Moment nicht finden kann und viel Kraft und Zeit aufwenden muss, diese zu finden.
- 7) Kann schwer andere Reize unterdrücken, da diese in dem Moment genauso relevant oder relevanter erscheinen, als die eigentliche Aufgabe. Dazu gehören neben den üblichen Verdächtigen wie „neue Nachricht auf dem Handy“ auch viel subtilere Reize, wie: „Oh, Akku fast leer, ich sollte mein Handy kurz laden, wo ist das Ladekabel? Ich räume das gerade mal weg, hier kann man ja nichts finden. Moment, was ist das hier eigentlich für ein Brief? Ah Mensch, darunter sind auch die Urlaubsfotos, oh, war das schön! Und das Foto erst! Die kommen jetzt erstmal an den Kühlschrank...“.
- 8) Nicht selten kommt es vor, dass die betroffene Person ihr Vorhaben nach einer Ablenkung völlig vergisst, da sie Aufgaben nur schwer im Arbeitsgedächtnis „halten“ kann. Sie erinnert sich möglicherweise erst später wieder daran. Wir landen also wieder bei 1) und der ganze Prozess geht von vorne los.
- 9) Sobald sie es doch schafft, kurz davor zu sein, das Haus zu verlassen, sind noch mehr Gegenstände verlegt – der eine Schuh ist weg... Und wo ist die Jacke?
- 10) ...Und die Person selbst ist völlig fertig, noch bevor sie das Haus verlässt.

Also, die von ADHS betroffene Person hat sich etwas vorgenommen, sie möchte es tun. Sie weiß auch prinzipiell, wie das geht. Aber sie schafft es nicht, ihr Vorhaben auszuführen – zumindest nicht in der Art, wie es oft von ihr erwartet wird.

Dopamin ist notwendig, damit exekutive Funktionen auch funktionieren

Ein Defizit exekutiver Funktionen kann verschiedene Ursachen haben. Allen voran ist aber eine ganz notwendige Bedingung, damit es überhaupt funktionieren kann, dass im Haushalt des Neurotransmitters Dopamin alles in Ordnung ist. Grundlagenstudien ganz unabhängig von ADHS zeigen, dass ein bestimmtes Maß an Dopamin für das Funktionieren exekutiver Funktionen absolut notwendig ist. Zu viel Dopamin (wie z.B. bei Drogenkonsum) verschlechtert die Performanz exekutiver Funktionen genauso wie zu wenig Dopamin (wie z.B. bei ADHS) – die Grundlage für die Ausführung von Aufgaben fehlt in diesen Fällen.

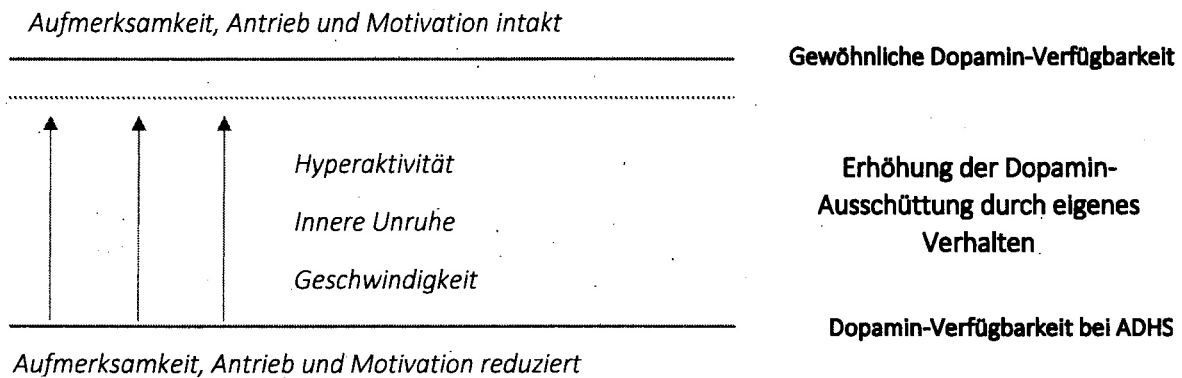
Bei ADHS liegt eine geringe Verfügbarkeit von Dopamin vor

Bei ADHS liegt nachgewiesenermaßen eine zu geringe Verfügbarkeit von Dopamin vor. Wer es genau wissen will: Es wird zwar ausreichend Dopamin ausgeschüttet, aber so schnell resorbiert, dass ein Signal nicht zustande kommt oder zu schwach ist. So entsteht ein exekutives Funktionsdefizit.

Es mag paradox erscheinen, dass bei ADHS zu wenig Dopamin verfügbar ist, denn Dopamin wirkt im Allgemeinen motivations- und antriebssteigernd. Insbesondere der vorwiegend hyperaktiv-impulsive Typ von ADHS wirkt oft auf ersten Blick nicht grade so, als hätte er zu wenig Energie.

Genau genommen ist Hyperaktivität aber kein „primäres“ Symptom der ADHS. Eine Störung der Aufmerksamkeitssteuerung verursacht erstmal Unaufmerksamkeit in bestimmten Situationen, oft begleitet von Antriebs- und Motivationsarmut. Nun versuchen Menschen immer erstmal, sich irgendwie selbst zu helfen. ADHS-Betroffene produzieren oft unbewusst Bewegung, Unruhe, Aufregung und Geschwindigkeit, um sich

„wach zu halten“, sich zu motivieren und die exekutiven Funktionen anzukurbeln. Der beschriebene Vorgang wird in folgendem Schaubild veranschaulicht:



Wenn das immer noch sehr komplex klingt, lässt sich das scheinbare Paradox der Hyperaktivität auch anhand einer Analogie erklären: Versuchen Sie sich an eine Situation zu erinnern, in der Sie eine Nacht lang kaum geschlafen haben – wie haben Sie sich gefühlt? Vermutlich müde, nicht ganz auf der kognitiven Höhe – das wäre eine vage Verbilligung der Unaufmerksamkeitssymptome. Vermutlich kommt im übermüdeten Zustand aber noch ein Gefühl dazu, irgendwie unruhig, leicht aufgedreht und hibbelig zu sein. Und genau das ist die Hyperaktivität! Das Rumschliefen auf dem Stuhl oder Kritzeln auf einem Blatt Papier, um beim Meeting trotz Müdigkeit irgendwie noch zuhören zu können, wäre also eine Selbsthilfemaßnahme durch Hyperaktivität.

Kompensationsstrategien

Jede Art der Selbsthilfe, bewusst oder unbewusst, können wir auch Kompensationsstrategie nennen. Sich Kompensationsstrategien bewusst zu machen, hilft Menschen mit ADHS und ihren Angehörigen, ADHS-typisches Fühlen und Verhalten besser zu verstehen.

Hyperaktivität ist also eine häufig unbewusst genutzte Kompensationsstrategie. Menschen mit ADHS beschäftigen sich nebenher mit einer anderen Tätigkeit, um sich besser konzentrieren zu können. Vereinfacht gesagt erhöht vieles, was stimulierend wirkt, die Ausschüttung von Dopamin und so unter Umständen auch die Aufmerksamkeit. Stimulierend ist grob gesagt alles, was normalerweise Herzklopfen verursacht – egal, ob es Vorfreude ist oder auch Angst vor der Deadline. Hier nur ein paar Beispiele:

- Sich bewegen
- Sich auf etwas freuen
- Sich für etwas interessieren
- Sich für etwas begeistern oder im „Flow“ sein
- Nebenher mit noch einer Aufgabe beschäftigt sein
- Ängstliche Aufregung kurz vor einer Deadline: „Wenn nicht jetzt, dann nie...“
- Angespannt/unruhig sein
- Den „Kick“ einer risikoreichen Aktivität spüren
- Etwas Essen, insbesondere zuckerreiche Nahrungsmittel
- Legale und illegale Drogen nehmen (insb. Koffein, Nikotin, Alkohol, Cannabis, Amphetamine)

Wie Sie sehen, gibt es so einige – mehr oder weniger gesunde – Arten der Stimulation, die unter Umständen helfen kann, die Konzentration für den Moment zu verbessern.

Ist mehr Stimulation immer hilfreich?

Stimulation ist also hilfreich. Manche der Arten, Stimulation zu erzeugen, sind aber risikoreich oder schädlich – sich zu viel mit Zucker zu stimulieren ist ungesund, risikoreiche Aktivitäten bergen Unfallgefahren, Substanzen machen abhängig. Selbst wenn die betroffene Person gesunde Arten der Stimulation wählt, ist es keine gute Idee, nur auf Stimulation zu setzen. Warum nicht?

Erinnern, Sie sich, dass zu viel Dopamin die exekutiven Funktionen genauso lahm legt, wie zu wenig Dopamin? Bei ADHS scheint dieser Grat besonders schmal zu sein. Aus Kompensation durch Stimulation wird also leicht Überreizung. Bei einer Überreizung fühlt sich die betroffene Person oft fahrig und „kopflös“, oft auch verbunden mit dem Impuls, sich nur noch zurückziehen und „die Decke über den Kopf zu ziehen“.

Wenn es aber gut gelingt, punktuell genau das richtige Maß an Stimulation zu erzeugen, fühlt es sich verdammt gut an. Geht es also darum, immer und in jedem Moment genau dieses Level zu treffen? Leider ist dies nicht dauerhaft möglich. Oft ist bei Menschen mit ADHS aber der Wunsch danach groß. ADHSler sind deshalb dafür gefährdet, von einem auf Hochtouren laufenden Aktivitätslevel „abhängig“ zu werden. Dies äußert sich in einem Gefühl, „ständig auf dem Sprung“ sein zu müssen und „nicht runterkommen“ zu können. Deshalb ist es von zentraler Bedeutung, zu jeder Zeit (und gerade dann, wenn es gut läuft!) auf den Ausgleich mit ausreichend Erholungsphasen zu achten. Diese sorgen dafür, dass sich Energiereserven wieder regenerieren können und sowohl Wohlbefinden als auch Leistungsfähigkeit erhalten bleiben.

Zusammenfassung Erklärungsmodell ADHS

Zusammengefasst liegt bei Menschen mit ADHS und ADS kein globales Aufmerksamkeitsdefizit vor, sondern die Aufmerksamkeit ist dann reduziert, wenn die Situation nicht ausreichend Stimulation hergibt. Dies liegt daran, dass bei Menschen mit ADHS zu wenig Dopamin verfügbar ist, um die Aufmerksamkeit zielführend zu steuern. Als Möglichkeit der Selbsthilfe nutzen Betroffene meist unbewusst Kompensationsstrategien, um Stimulation zu erzeugen, den Dopaminspiegel zu erhöhen und sich so besser konzentrieren zu können. Eine ganz bekannte Strategie zur Erzeugung von Stimulation ist Hyperaktivität, aber auch Interesse an einer Tätigkeit oder Angst vor einer Deadline zählen dazu. Kompensationsstrategien können mehr oder weniger gesund und mehr oder weniger hilfreich sein. Hilfreich ist es beispielsweise, in Momenten, wo es darauf ankommt, für passende Bedingungen sorgen – nicht zu viel, nicht zu wenig Stimulation. Dies funktioniert aber nur punktuell. Darüber hinaus sind auch ausreichende Pausen zur Regeneration sehr wichtig.

Ein Aspekt, der hier noch nicht angesprochen wurde, sind auch Selbstmanagement-Strategien wie Planung, Priorisierung und Schaffen von Verbindlichkeit. Diese sind natürlich auch sehr wichtig und wurden an anderen Stellen in der Literatur zu ADHS bereits umfassend beschrieben. Ziel der Vermittlung dieses Modells ist es eher, das Verständnis zu schaffen, warum es manchmal trotz Planung nicht gelingt, Vorhaben auch umzusetzen.

Um Ihr Wissen weiter zu vertiefen, können Sie sich dieses Modell nochmal anhand von den folgenden Fallbeispielen konkret erklärt ansehen.

Fallbeispiele - typisches ADHS-Verhalten erklärt

ADHS-typisches Verhalten verwundert oft das Umfeld und nicht zuletzt die Betroffenen selbst. Vielleicht erkennen Sie sich oder Angehörige in einigen der Beispielen wieder, in anderen vielleicht wieder nicht – ADHS kann sich auf verschiedene Weisen zeigen. Hier geht es vor allem darum, das Verhalten verständlich und nachvollziehbar zu machen. Möglichkeiten im Umgang mit diesem Verhalten werden an dieser Stelle nur grob umrissen und sind deshalb nicht als Anleitungen zur Selbsthilfe zu verstehen.

Frau S. hat jedes Mal dasselbe Problem: Steht eine Präsentation an, ist sie Wochen vorher schon aufgeregt, schafft es aber nicht, sich dranzusetzen und sie fertig zu machen. Erst einen Tag vor der Präsentation weiß sie: „Jetzt oder nie“ und arbeitet Stunden um Stunden ohne Pause durch, bis tief in die Nacht. Am nächsten Tag ist Frau S. müde und unzufrieden. Sie weiß, sie hätte eine bessere Präsentation hinbekommen können. Auch wenn sie insgesamt ein solides Ergebnis liefert, kritisiert sie sich selbst: „Wie dumm, hätte ich doch bloß früher angefangen!“

- **Aufschieben**, auch Prokrastination genannt, ist wohl eines der häufigsten ADHS-Themen. Je längerfristiger eine Aufgabe ist und je mehr einzelne Schritte erforderlich sind, desto stärker wird die Aufmerksamkeitssteuerung beansprucht – für Planung, Priorisierung und co. Menschen mit ADHS fühlen sich deshalb von längerfristigen, mehrschrittigen Aufgaben oft überwältigt, ihnen schwirrt geradezu der Kopf. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten, auf einen schwirrenden Kopf zu reagieren. Bei Frau S. hat die Vermeidung übernommen – ganz unabhängig von ADHS ist Vermeidung eine häufige Reaktion auf Probleme, die nicht bewältigbar erscheinen. Insbesondere, wenn ein Mensch bereits in

seiner Entwicklung oft Rückmeldungen bekommen hat wie „Bist du denn dumm?“ „Du schaffst das doch sowieso nicht!“, passiert es leicht, dass Betroffene diesen kritischen Stimmen glauben und sich zurückziehen.

- **Kurz vor der Frist loslegen.** Paradox erscheint dann, warum viele ADHS-Betroffene dann kurz vor der Deadline doch loslegen. „Es geht also doch, warum nicht schon früher?“ oder „Sie war also einfach faul“ ist dann häufige Kritik. Um das zu verstehen, brauchen wir unser Erklärungsmodell. Was löst Angst kurz vor der Deadline aus? Herzklopfen. Es ist ein unangenehmes Herzklopfen, aber doch eine Art Stimulanz. Angst kurz vor der Deadline kann also durchaus ein Mittel sein, um die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Allerdings hat dieses Mittel auch Nebenwirkungen: Frau S. hat ihre Zeit nicht gut eingeschätzt, sodass sie nicht mehr alles fertig machen konnte. Zudem wirken sich der Druck und der Stress kurz vor der Frist auf ihr allgemeines Wohlbefinden aus.
- **Unzufriedenheit und Selbstvorwürfe.** Wenn Frau S. immer wieder das, was sie sich vornimmt, nicht schafft, sinkt ihr Selbstvertrauen. Frau S. versteht selbst ihr Verhalten nicht und denkt, irgendwas muss doch mit ihr verkehrt sein, dass sie immer wieder in diese Problemsituation gerät.
- **Unter dem eigenen Potenzial bleiben.** Immerhin hat Frau S. ein solides Ergebnis geliefert. Ihre Vorgesetzten sind insgesamt zufrieden mit ihrer Arbeit. Dennoch entsteht der Eindruck, sie könnte doch mehr, wenn sie sich nur mehr anstrengen würde. Für ihre jetzige Position reicht es, aber für eine Beförderung zieht man sie gar nicht erst in Betracht.

Was kann Frau S. ändern? Dass Frau S. bei der Planung einer komplexen Aufgabe erstmal der Kopf schwirrt, ist bei ADHS normal. Was sie verändern kann, ist ihre Reaktion darauf. Sie benötigt passende Strategien, um zu planen, zu priorisieren und Verbindlichkeit zu schaffen. Das ist für Frau S. schwieriger als für Menschen ohne ADHS und sie benötigt an manchen Stellen mehr Unterstützung als ihre Kollegen. Zudem kann sie daran arbeiten, freundlich zu sich zu bleiben, auch wenn sie etwas vermässelt. Schließlich haben ihre Selbstvorwürfe schon jahrelang kein bisschen dazu beigetragen, dass sie Arbeit pünktlich beginnt.

Frau O. ist zu spät. Es ist ihr unheimlich unangenehm und sie entschuldig sich mehrfach für ihre Verspätung, die Bahn sei verspätet gewesen. Ihre Kolleginnen und Kollegen reagieren insgesamt verständnisvoll, auch wenn das eine oder andere Augenrollen und „war ja klar“ nicht ausbleibt. Einige Kollegen sind langsam genervt, dass Frau O. jeden Tag etwas dazwischenzukommen scheint.

- **Verspätungen.** Die meisten Menschen mit ADHS haben ein Problem mit Pünktlichkeit. Das muss gar nicht heißen, dass sie tatsächlich zu spät kommen, wie es bei Frau O. der Fall ist. Viele schaffen es, sich ausreichend zu organisieren, hetzen sich aber doch ab und stehen unter Druck, etwas pünktlich zu schaffen. Warum ist das so?
- **Zeitaufwand wird unterschätzt.** Frau O. denkt vor dem Verlassen des Hauses „Ich hab noch Zeit“, da ihr exekutives Funktionssystem die ganzen noch notwendigen Schritte zum Verlassen des Hauses gar nicht „auf dem Schirm hat“. Erst kurz bevor sie das Haus verlassen muss, fällt ihr überhaupt auf, dass die Tasche noch nicht gepackt ist und sie kann ihren Schlüssel nicht finden. Die dann aufkommende Aufregung gibt ihrem exekutiven Funktionssystem erst die richtige Stimulation, dass Frau O. sich kurz vor knapp fertig macht und aus dem Haus rennt.
- **Rechtfertigungen.** Tatsächlich kam die Bahn von Frau O. heute einige Minuten zu spät. Dadurch, dass Frau O. selten Puffer einplant, wirken sich solche Umstände aber direkt negativ aus. Puffer ist der Grund, warum Frau O. von Bahnverspätungen und anderen Ärgernissen häufiger betroffen zu sein scheint als andere.
- **Ungeduld / Warten fällt schwer.** Puffer würde aber heißen, an Tagen ohne Bahnverspätung 10 oder 20 Minuten eher im Büro zu sein. Das heißt, Frau O. müsste warten und „Zeit totschiessen“. Für Menschen mit ADHS ein Graus. Wenn wir nochmal das Erklärungsmodell ansehen, wird deutlich, dass in Phasen, in denen keine Stimulation vorhanden ist, Menschen mit ADHS dazu tendieren, eine Art unangenehme „Müdigkeit“ zu entwickeln, oder aber diese mit Hyperaktivität zu bekämpfen. Es entsteht unangenehme innere Unruhe in solchen Momenten, welche Frau O. zu vermeiden versucht.
- **Endlos-Entschuldigungen.** Eine weitere Auffälligkeit, die ich oft bei Menschen mit ADHS beobachte, ist, dass sie sich mehrfach und ausgiebig für Dinge wie ihr Zuspätkommen entschuldigen. Auch genervte Reaktionen des Umfelds auf diese Entschuldigungen hin werden berichtet. Normalerweise, wenn wir uns entschuldigen, drücken wir damit aus, dass es uns leid tut wir uns so in Zukunft nicht mehr

verhalten wollen. Meine Erfahrung zeigt, dass es Betroffenen tatsächlich sehr leid tut. Allerdings wird das oft nicht ernst genommen, da ihr Umfeld keine Verhaltensänderung beobachtet. Betroffene versuchen also nochmal mehr zu betonen und zu beteuern, dass es ihnen wirklich leid tut, welches wiederum befremdlich auf das Umfeld wirken kann.

Was kann Frau O. ändern? Puffer einplanen. Das heißt, anpeilen, stets 10-20 Minuten vor der Zeit da zu sein, auch wenn „verschenkte Zeit“ dabei entsteht. Und: Was ist schon verschenkte Zeit? Vielleicht findet Frau O. sogar Freude daran, in dieser Zeit schonmal mit Kollegen bei einem Kaffee zu plaudern oder noch eine Runde um den Block zu gehen und dabei ihr Hörbuch zu hören. Wenn Frau O. doch mal zu spät kommt, kann sie üben, Verantwortung für ihre Handlungen zu übernehmen und ihre Verspätung mit ihrem eigenen Verhalten zu begründen („Ich bin zu spät aus dem Haus gegangen“), statt sich im Namen der Bahn zu entschuldigen. Sich ein Mal zu entschuldigen reicht vollkommen aus. In bestimmten Kontexten passt statt einer Entschuldigung sogar einfach ein „Danke für's Warten“.

Herr A. ist selbstständig tätig und arbeitet an einem Projekt. Es gibt viele offene Fragen und er kommt nicht richtig weiter. Jedes Mal, wenn sein Auftraggeber ihn nach dem Projekt fragt, sagt er „Es läuft gut!“ und redet überzeugt mit Fachwörtern verziert um den heißen Brei, damit sein Auftraggeber nichts vom wirklichen Stand der Dinge merkt. Herr A. aber gerät immer weiter unter Druck. Jetzt kann er nicht damit ankommen, dass er noch nicht einmal richtig angefangen hat! Er bekommt Bauchschmerzen, wenn er an das Projekt denkt und setzt sich mittlerweile gar nicht mehr dran und beschäftigt sich stattdessen mit weniger dringlichen Aufgaben.

- **Unangenehmes aufschieben:** Viele Menschen schieben Unangenehmes auf. Menschen mit ADHS sind besonders anfällig für die Entwicklung solcher Verhaltensmuster. Dies kann folgende Ursache haben:
- **Scham:** Häufig haben ADHS-Betroffene in ihrer Kindheit die Erfahrung gemacht, dass sie manche Aufgaben nicht ebenso gut oder zumindest nicht auf dieselbe Art schaffen, wie andere. Wenn dies von ihrem Umfeld mit Kommentaren wie „Du bringst es ja eh zu nichts“ quittiert wurden, können sie ein negatives Selbstbild entwickeln. Das Kind schämt sich.
- **„Den Schein wahren“:** Jeder Mensch hat aber das Bedürfnis nach einem positiven Selbstwertgefühl. Das Kind wächst zum erwachsenen Herrn A. heran. Er beginnt unbewusst so zu tun, als ob er in Wirklichkeit ganz viel kann. Alles, was nicht gelingt, wird unter den Teppich gekehrt, da es bedrohlich erscheint. Herr A. investiert viel Kraft, um „den Schein zu wahren“ und so sein Selbstwertgefühl vermeintlich zu schützen. Innerlich steht er aber unter Druck, weil er Angst hat, enttarnt zu werden.
- **Bestätigung der Befürchtung, zu versagen:** Herr A. spürt also jeden Tag, dass er nicht das tut, was von ihm erwartet wird. Früher oder später erfährt auch der Auftraggeber davon und es hat Konsequenzen. So bestätigt sich die frühe Annahme „Du bringst es ja eh zu nichts“.
- **Teufelskreis als Folgeerscheinung von ADHS:** Es entsteht also ein Teufelskreis aus Scham und „den Schein wahren“. Dieser Teufelskreis ist zwar kein direktes Merkmal von ADHS, aber er ist eine häufige Folge, die bei wiederholtem Scheitern in Verbindungen mit Abwertungen durch das Umfeld auftreten kann.

Was kann Herr A. tun? Sich kurz- und langfristige Folgen seines Verhaltens deutlich machen: Kurzfristig fühlt es sich erleichternd an, den Auftraggeber mit einem „Alles super!“ abzuwimmeln. Langfristig kann Herr A. sich aber nicht selbst belügen, es stellen sich Schamgefühle ein, der Selbstwert von Herrn A. leidet. Wenn Herr A. sich überwinden kann, die Schamgefühle auszuhalten, die sich einstellen, wenn er mit seinem Auftraggeber über die Schwierigkeiten spricht, hat er langfristig mehr davon: Er kann sein Selbstwertgefühl durch die wachsende Integrität stärken und auch in der äußerlichen Welt erfolgreicher sein. Herr A. könnte sich fragen: Wird es morgen oder nächste Woche einfacher, mit meinem Auftraggeber zu reden? Wenn die Antwort nein ist, ist genau heute der Tag, sich zu überwinden.

Frau F. hat vor kurzem ihr Studium begonnen. In der Schule lief es noch ganz gut, sie hat zwar selten gelernt und Hausaufgaben nur kurz vor knapp gemacht, aber sie ist doch immer gut durchgekommen. In der Uni ist es anders. Sie hat das Gefühl, nicht mehr hinterher zu kommen. Beim Lernen für die Klausuren bemerkt sie, dass sie den Stoffumfang unterschätzt hat und ist unzufrieden mit ihrem Ergebnis. Später nimmt sie sich vor „nächstes Semester wird alles anders“. Doch statt Vorlesungsstoff aufzuholen, fällt sie in den Semesterferien in ein Loch und macht nicht groß etwas anderes außer Serien zu schauen.

- **Schwierigkeiten erst im frühen Erwachsenenalter:** Gerade recht begabte junge Frauen und Männer wundern sich oft, dass sie ADHS haben, schließlich sind sie doch in der Schule immer gut zurecht gekommen! Die ADHS-Symptome von waren früher schon vorhanden, wurden aber nicht als solche wahrgenommen, weil sie nicht störend waren. Erst mit der Uni wurden sie scheinbar stärker. Wie kann das sein?
- **Neue Situation, neue Anforderungen:** Wir gehen davon aus, dass die ADHS-Symptome durchgehend dieselben waren, aber die Anforderungen haben sich erhöht. So hat Frau F. viel größere Mengen an Stoff zu bewältigen als vorher.
- **Frühere Unterstützungen sind weggebrochen:** Vor allem haben sich die Anforderungen an die Eigenorganisation erhöht. Früher reichte es, von Schulstunde zu Schulstunde kurz vor knapp die Hausaufgaben zu machen, die jede Stunde kontrolliert wurden. Zudem galt Anwesenheitspflicht. Diese lästigen Kontrollen erweisen sich oft paradoxerweise als Unterstützung, denn heute muss Frau F. diese Organisation selbst in die Hand nehmen: Wenn sie die Klausur bestehen möchte, muss sie frühzeitig eigeninitiiert mit dem Lernen beginnen.
- **Druck und Absturz:** Frau F. möchte es nächstes Semester besser machen und nimmt sich ganz viel vor. Sie legt die Messlatte von dem, was sie schaffen sollte, so hoch, dass ihr der Kopf schwirrt. Gleichzeitig kontrolliert ja niemand, ob sie wirklich heute anfängt. „Naja, morgen ist ja auch noch ein Tag und die Semesterferien sind noch lang. Also kann ich heute auch mal Serien schauen.“ Morgen ist dann aber das neue Heute und der Berg ist immer noch nicht kleiner. Also wieder morgen. Morgen fange ich richtig an. Morgen. Morgen. Mit jedem Aufschieben wird der Berg und damit auch der Druck größer – und Frau F. gerät immer tiefer in die Vermeidung. Gleichzeitig erlaubt sie sich nicht, etwas zu planen, wo sie Lust zu hätte – das Serienschauen ist langsam auch eher eine Sucht als eine Freude. Ihren Freundinnen sagt sie ab, weil sie noch so viel zu tun hat. Denn sie muss sie ja lernen. Morgen. Morgen. Morgen.

Was kann Frau F. tun? Dass das Studium eine Herausforderung ist, vor der Frau F. der Kopf schwirrt, ist normal. Sie braucht gute Strategien in der Planung und Priorisierung und dies fällt ihr deutlich schwerer als ihren Kommilitonen und sie benötigt mehr Unterstützung. Frau F. bemerkt, dass ihr das Lernen in Lerngruppen hilft, da sie dort einen festen Termin hat (Struktur), sie verspürt kurz vor dem Termin ein Verpflichtungsgefühl, ihren Teil vorzubereiten (eine Art „Kontrolle“) und zudem macht es auch mehr Spaß, mit ihren Kommilitonen zu lernen (Wohlbefinden und Stimulation). Später bei ihrer Bachelorarbeit achtet sie darauf, sich einen Betreuer zu suchen, der bereit ist, sich die Zeit zu nehmen, sich alle paar Wochen mit ihr zu treffen und Zwischenergebnisse zu besprechen. Sie bittet ihn auch darum, ihr konkrete und verbindliche Fristen für Zwischenergebnisse zu geben. Außerdem ist es für Frau F. wichtig, sich Zeit für Freizeit zu nehmen, für ihr Wohlbefinden und für die Regeneration von Energiereserven. Hier hat Frau F. die Strukturierung ihres Tags in Arbeitszeit und Freizeit geholfen. Beispielsweise arbeitet sie in der Regel nach 18 Uhr nicht mehr an Unisachen. Dann ist Feierabend. Und zwar egal, ob sie vorher viel oder wenig geschafft hat. Dadurch fällt es ihr leichter, sich zu erlauben, sich in dieser Zeit ihren Bedürfnissen und ihrer Freizeit zu widmen, und zwar ohne schlechtes Gewissen.

Herrn S. fällt es nicht leicht, sich kurz zu fassen. Er redet oft ohne Punkt und Komma, springt von Thema zu Thema. Irgendwann kommt er auch wieder zum eigentlichen Thema zurück und beantwortet die eigentliche Frage. Aber an dieser Stelle schwirrt den meisten Menschen schon der Kopf. Gleichzeitig wird Herr S. aber ungeduldig, wenn andere reden und unterbricht sie mitten im Satz.

- **Ideenflucht.** Die Aufmerksamkeit von Menschen von ADHS ist überall und nirgendwo. Eigentlich genau dort, wo es gerade in diesem Moment interessant ist. Aber im nächsten Moment kann schon wieder etwas völlig anderes interessant sein. Wenn Herrn S. gerade so ein interessanter Gedanke kommt, fühlt dieser sich genauso wichtig an, wie das eigentliche Thema. Es entstehen dadurch ganz viele Nebengeschichten, auf die er „ganz kurz“ ausweicht, bevor er wieder zum Thema zurückkehrt. Bis er dann die Hauptgeschichte, inklusive aller Nebengeschichten, beendet hat, hat er schon ganz schön viel geredet. Aber in dem Moment, in dem die Nebengeschichte auftaucht, fällt es Herrn S. schwer, zu sagen, ob sie relevant ist oder nicht und es fällt ihm schwer, sie zu unterdrücken, schließlich möchte er seine Begeisterung über dieses andere Thema mit seinem Gegenüber teilen.
- **Ungeduld.** Wenn Herr S. zuhören möchte, fällt ihm das schwer. Er bemerkt innere Unruhe, Ungeduld, den Impuls, den Satz des anderen zu beenden oder selbst etwas einzuwerfen. Es ist nicht so, dass Herrn

S. die Meinung seines Gegenübers egal wäre. Der Grund ist vielmehr, dass es ihm sehr viel schwerer fällt als den meisten Menschen, seine Aufmerksamkeit über längere Zeit aufrecht zu erhalten. Er bemerkt, dass er unkonzentriert und müde wird. Um dem entgegenzuwirken, versucht er mehr Stimulation und Geschwindigkeit reinzubringen. Dies tut er, indem er Abkürzungen geht und den Satz des anderen beendet, weil er ja schon weiß, worauf er hinaus will. Oder indem er einen witzigen Spruch einwirft, der ihm gerade einfällt, um etwas mehr Humor (und damit Stimulation) in die Unterhaltung zu bringen.

- **Vergesslichkeit.** Herr S. weiß, den Gedanken, den er gerade hat, hat er jetzt in diesem Moment und im nächsten Moment wird er ihn bestimmt wieder vergessen haben.
- **Gesprächskultur.** Viele Menschen mögen sogar diese Art zu kommunizieren. Häufig, wenn zwei ADHSler sich unterhalten, ist ein schneller, wechselhafter Gesprächsverlauf mit lauter Unterbrechungen gar nicht unüblich. Andere Gesprächspartner, mit oder ohne ADHS, fühlen sich aber vor den Kopf gestoßen oder verwirrt durch diesen Gesprächsstil. Herrn S. gefällt diese Art zu kommunizieren und er findet eine geradlinigere Kommunikation als Einengung seiner Gedankenwelt.

Was kann Herr S. tun? Herr S. kann sich bewusst machen, dass es nicht die eine oder andere „richtige“ Art gibt zu kommunizieren, aber es schon wichtig ist zu wissen, was er mit dem gerade gesagten Satz erreichen möchte. Etwas gesagt haben? Oder dass das Gesagte auch ankommt? Einfache Sätze, Sprechpausen und ein roter Faden helfen dabei, dass die Nachrichten von Herrn S. tatsächlich beim Empfänger ankommen. Das heißt nicht, dass die eine oder andere unterhaltsame Nebengeschichte keinen Raum mehr hätte, sondern Herr S. kann besser abwägen, was gerade wichtig ist. Er hat mit der Zeit gelernt, sein Gegenüber genauer zu beobachten: Ist diese Person noch dabei? Oder nickt sie nur noch angestrengt? – „Höchste Zeit für eine kurze Pause, auch wenn ich gerade mehr sagen möchte“. Auch sein Umfeld kann Herrn S. helfen: Seine Frau hat schon gemerkt, sie kann mit Herrn S. am besten beim Spazierengehen reden – während einer Tätigkeit kommt Herr S. nicht ganz so schnell in die Unterstimulation und kann so besser zuhören. Seine Freunde haben gemerkt, dass sie Herrn S. auch ruhig mal unterbrechen dürfen, wenn Herr S. sich doch mal von seinem Sprechfluss mitreißen lässt und in der Regel nimmt Herr S. dies völlig gelassen auf.

ADHS und Stärken

ADHS ist für erwachsene Betroffene ein permanenter Begleiter und prägt so auch ihre Persönlichkeit. Manche ADHSler sagen sogar, sie würden ihre ADHS-Besonderheit nicht weggeben wollen, selbst wenn sie es könnten. Solche Aussagen sagen nichts über den oft durchaus hohen Leidensdrucks durch ADHS aus, aber sie machen deutlich, dass es auch bedeutsame Stärken gibt. Hier werden einige typische ADHS-Stärken erklärt:

Kreativität

- Viele Reize und Ideen nicht ausblenden zu können bedeutet einerseits Gedankenflut, ermöglicht aber auch „Querdenken“.
- ADHSler haben kreative Problemlösung in einer nicht für ADHS optimierten Welt oft bereits früh entwickelt

Humor

- Querdenken macht's möglich.
- ADHSler unternehmen alles Mögliche gegen Langeweile!

„Hyperfokus“

- Das Konzept des „Hyperfokus“ sagt aus, dass ADHSler sich unter Umständen sogar ungewöhnlich gut auf eine Aufgabe konzentrieren können. Betroffene beschreiben dies, als hätte ihre Konzentrationsfähigkeit einen Schalter mit zwei Einstellungen: Null oder 120%.
- Der Hintergrund ist, dass ADHSler bei belohnenden Tätigkeiten oft Schwierigkeiten haben, die Aufmerksamkeit wieder weg zu lenken, sie „kleben“ förmlich daran – belohnend sind Tätigkeiten meist, wenn sie für das Individuum besonders interessant und relativ neu sind.

- Umso wichtiger ist es für Menschen mit ADHS von überdurchschnittlich hoher Bedeutung, eine Arbeitsumgebung zu wählen und anzupassen, die ausreichend Struktur ermöglicht, aber auch intrinsisches Interesse erweckt und ausreichend Abwechslung bietet.
- Je nach Ausprägungsgrad des ADHS kann diese neurologische Besonderheit gemeinsam mit der passenden Umgebung sogar ein enormer Vorteil sein.

Wagemut

- Risikobereitschaft hat auch nicht nur negative Seiten, denn in manchen Bereichen des Lebens ist eine Toleranz von gewissen Risiken Teil der Aufgabe, z.B. bei Arbeiten in Krisengebieten.
- Auch Dinge wie die Gründung eines Unternehmens setzt auch einen gewissen Wagemut voraus – so sind berufstätige ADHSler überproportional häufig selbstständig tätig.

Blick für Optimierung

- Da Betroffene oft in wenig optimierten Prozessen „steckenbleiben“, entwickeln sie häufig einen Blick dafür, wie diese optimiert werden können – auch zum Vorteil für Mitmenschen ohne ADHS!
- Oft werden insbesondere technische Hilfsmittel herangezogen, durch die Prozesse automatisiert werden können, Erinnerungen gestellt werden und damit so wenig Aufwand wie möglich entsteht.

Begeisterungsfähigkeit und Enthusiasmus

- Exekutive Funktionen regulieren auch Emotionen, d.h. sie beruhigen und hemmen emotionale Reaktionen. Dies betrifft aber nicht nur Emotionen wie Ärger, sondern auch Begeisterung und Enthusiasmus verspüren ADHSler intensiv und drücken diese oft spontan und lebhaft aus.
- Die Unerträglichkeit von Langeweile heißt auch, Menschen mit ADHS sind sehr gut darin, sich immer wieder etwas Neues zu suchen, wofür sie sich begeistern können und können oft auch andere mitreißen.

Anastasia Zhukova, M.Sc.
Psychologische Psychotherapeutin
Verhaltenstherapie

info@aktive-psychotherapie.de
030 57701552