

ADHS im Erwachsenenalter

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung – allein dieser Name löst oft ein ganz bestimmtes Bild aus: Dieser Mensch kann sich überhaupt nicht konzentrieren und ist auffällig zappelig. Das sehen wir unter Erwachsenen sehr selten, weshalb oft angenommen wird, dass sich ADHS im Erwachsenenalter auswächst. Heute wissen wir, dass ADHS ein Merkmal ist, welches wir in der gesamten Lebensspanne finden. Auch bei Kindern kann dieses vereinfachte Bild dazu führen, dass ihre ADHS-Merkmale als „nur verträumt“ oder „nur lebhaft“ abgetan werden, wodurch das ADHS-Muster in seiner gesamten Komplexität – mit Stärken als auch Schwierigkeiten – oft nicht erkannt wird. Zudem wird oft verkannt, dass Menschen mit ADHS auch ruhig und aufmerksam sein können. Aber wie kann das sein, wenn gerade das die Kernmerkmale von ADHS sein sollen?

Menschen mit ADHS sind nicht immer unaufmerksam und hyperaktiv

Die Hyperaktivität kann gänzlich fehlen und die ADHS-Kriterien wären trotzdem voll erfüllt. Hierbei wird von der vorwiegend unaufmerksamen Präsentation von ADHS, bzw. von ADS gesprochen. Auch Erwachsene, die durchaus die hyperaktiv-impulsive Komponente erfüllen, springen nicht unkontrolliert durch den Raum. Die Hyperaktivität zeigt sich subtiler, wie im Folgenden noch beschrieben wird. Zunächst sei gesagt: Auch ein äußerlich komplett ruhig wirkender Mensch kann ADHS haben.

Was die Aufmerksamkeit angeht, ist Aufmerksamkeitsstörung ein irreführender Begriff. Menschen mit ADHS können genauso aufmerksam sein wie Menschen ohne ADHS. Sie können die Aufmerksamkeit nur nicht so zuverlässig steuern: Wenn sie etwas tun „müssen“, können sie die Aufmerksamkeit nicht so zuverlässig willentlich „einschalten“, „dabei bleiben“ und auch wieder „ausschalten“, wie Menschen ohne ADHS. Es braucht bestimmte Bedingungen, damit die Aufmerksamkeitssteuerung gelingt, welches im Folgenden erläutert wird.

Um ADHS zu erkennen und zu verstehen, reicht es also nicht, dies nur an zwei Merkmalen, Aufmerksamkeit und Hyperaktivität, festzumachen. Wir brauchen eine Erklärung, die klar beschreibt und begründet, wie ADHS funktioniert und warum Merkmale mal vorhanden und dann wieder abwesend zu sein scheinen. Eine solche Erklärung bietet das Modell der exekutiven Funktionen.

Exekutive Funktionen ermöglichen Umsetzung von Vorhaben

Was sind exekutive Funktionen? Das sind Fähigkeiten unseres Gehirns, die uns ermöglichen, Dinge, die wir uns vornehmen, tatsächlich auszuführen (Exekutive -> Ausführen). Dazu zählt auch ein bestimmter Bereich der Aufmerksamkeit, nämlich die zielgerichtete Aufmerksamkeitssteuerung.

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 auch auszuführen, setzen 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 wir es vor dem Hintergrund aller anderen zu erledigenden Aufgaben und möglichen Aktivitäten genau jetzt tun wollen.
- 4) Die Motivation 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, 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, eine Handlungsfolge zu erstellen, uns zu jedem Schritt zu motivieren, die Aufmerksamkeit zum richtigen Zeitpunkt auf genau diesen aktuellen Schritt zu lenken, andere Reize

auszublenden, die Aufmerksamkeit dann wieder auf den nächsten Schritt umzulenken, um so Schritt für Schritt das Vorhaben umzusetzen. Ganz schön komplex für eine scheinbar einfache Aufgabe!

ADHS als Störung der exekutiven Funktionen

ADHS bedeutet also nicht verminderte Aufmerksamkeit, sondern weniger zuverlässige Aufmerksamkeitssteuerung, einem Unterbereich der exekutiven Funktionen. Vorhaben können dadurch nicht zuverlässig allein durch willentliche Anstrengung in die Tat umgesetzt werden. Anhand des Einkaufsbeispiels bedeutet das: Die Person mit ADHS ...

- 1) Erinnert sich nicht daran, 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, genau das jetzt zu tun – 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) Verspürt eine Antriebshemmung – es fällt ihr schwer, sich zu motivieren, sich zur tatsächlichen Handlung aufzuraffen.
- 5) Vergisst für die Aufgabe relevante Utensilien, z.B. Portemonnaie.
- 6) Verlegt Gegenstände, die im relevanten Moment nicht aufzufinden sind – viel Kraft und Zeit wird auf der Suche nach diesen verwendet.
- 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 Person mit ADHS 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 Person mit ADHS 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.

Dies betrifft übrigens auch Menschen mit ADHS, die einen hohen Bildungsabschluss geschafft haben, einem anspruchsvollen Beruf nachgehen oder in anderen Lebensbereichen engagiert und erfolgreich sind. Es mag erstaunlich erscheinen, wie dann so etwas Triviales wie Einkaufen dann schwierig sein kann. Neben mehrschrittigen Aufgaben sind es aber gerade die trivialen, langweiligen Aufgaben, mit denen Menschen mit ADHS die meisten Schwierigkeiten haben. Gerade diese Diskrepanz aus „eigentlich viel können“, dann aber in genannten Situationen die scheinbar „einfachsten Dinge nicht umsetzen“ ist ein ganz typisches ADHS-Merkmal.

Während ungünstige Lernerfahrungen zu Schwierigkeiten beitragen können, die ähnlich wirken, sind sie ganz klar von ADHS zu unterscheiden. Die Schwierigkeit, langweilige und gefühlt nicht dringliche Tätigkeiten auszuführen, ist bei ADHS ganz klar eine Neurobiologische. Ungünstige Lernerfahrungen können Menschen mit ADHS wie jeden anderen Menschen negativ beeinflussen, aber ungünstige Lernerfahrungen können kein ADHS hervorrufen.

Dopamin ist notwendig, damit exekutive Funktionen auch funktionieren

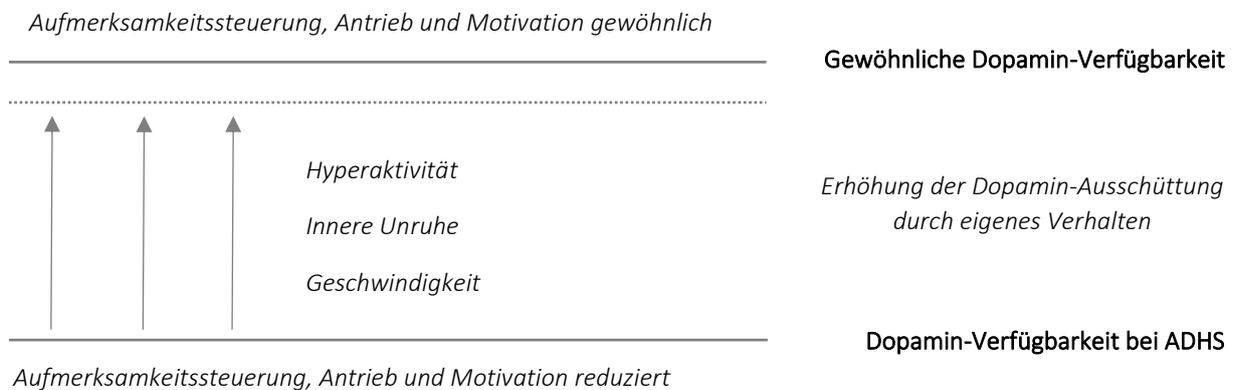
Erstmal ist es für die Einsatzfähigkeit exekutiver Funktionen eines jeden Menschen absolut notwendig, dass im Haushalt des Neurotransmitters Dopamin alles in Ordnung ist. Zu viel Dopamin (wie z.B. bei Drogenkonsum) verschlechtert die Performanz exekutiver Funktionen genauso wie zu wenig Dopamin (wie z.B. bei ADHS) – die Grundlage für die Ausführung von Aufgaben fehlt in diesen Fällen.

Bei ADHS liegt eine geringe Verfügbarkeit von Dopamin vor. 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.

Hyperaktivität als Kompensationsstrategie

Es mag paradox erscheinen, dass bei ADHS zu wenig Dopamin verfügbar ist, denn Dopamin wirkt unter anderem motivations- und antriebssteigernd. Insbesondere die vorwiegend hyperaktiv-impulsive ADHS-Präsentation wirkt auf ersten Blick nicht grade so, als hätte sie zu wenig Energie. Um dieses scheinbare Paradox zu verstehen, macht es Sinn, die Hyperaktivität nicht als primäres ADHS-Symptom zu sehen, sondern ihre Funktion als Kompensationsstrategie zu verstehen.

Primär führt eine geringe Verfügbarkeit von Dopamin dazu, dass das ADHS-Gehirn ein unterstimuliertes Gehirn ist, das ohne zusätzlichen Anreiz schwer Vorhaben in die Tat umsetzen kann. Um dieser Unterstimulation entgegen zu wirken, erzeugen ADHSler bewusst oder unbewusst Stimulation, um sich möglichst ins geistige Gleichgewicht zu bringen. Diese Stimulation kann die Form von Hyperaktivität annehmen: Vermehrte Aktivität, Bewegung, Unruhe, Aufregung, Geschwindigkeit – alle diese Formen der Hyperaktivität sind eine Art der Selbsthilfe, um der Unterstimulation zu begegnen.



Eine Analogie: Versuchen Sie sich an eine Situation zu erinnern, in der Sie eine Nacht oder mehrere Nächte kaum geschlafen haben – wie haben Sie sich gefühlt? Vermutlich müde, nicht ganz auf der kognitiven Höhe – das wäre eine vage Verbildlichung 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 Rumrutschen auf dem Stuhl oder Kritzeln auf einem Blatt Papier, um beim Meeting trotz Müdigkeit irgendwie noch zuhören zu können, wäre eine Kompensation durch Hyperaktivität.

Hyperaktivität bei Erwachsenen

Hyperaktivität ist also eine häufige Kompensationsstrategie bei ADHS. Diese zeigt sich bei Erwachsenen auf subtile Weise. Am einfachsten lässt sich das erklären, wenn wir uns klar machen, dass „Hyper“-aktiv im wahrsten Sinne des Wortes einfach nur heißt: Aktiver, als wir es in der Regel erwarten würden. Aktivität bei Erwachsenen sieht anders aus als Aktivität bei Kindern, so ist es auch nicht verwunderlich, dass Hyperaktivität bei Erwachsenen anders aussieht als Hyperaktivität bei Kindern. Da Erwachsene sowieso nicht über Möbel und Bäume klettern, würden wir dies auch bei ADHS-Erwachsenen nicht im Übermaß erwarten. Von der Hyperaktivität betroffen sind erstmal ganz gewöhnliche Aktivitäten, wie Arbeiten, Sport treiben, Freizeitaktivitäten nachgehen usw. Menschen mit ADHS tendieren dazu, den Aktivitäten, die sie als neu, interessant und aufregend erleben, in extremem Ausmaß nachzugehen: Wenn Sport treiben, dann exzessiv. Sich total in ein Projekt knien. Immer mit etwas beschäftigt sein.

Was belohnend und stimulierend wirkt, regt die Ausschüttung von Dopamin an und wirkt so der als unangenehm erlebten Unterstimulation entgegen. Dies können als belohnend erlebte Aktivitäten sein oder auch einfach gesagt alles, was Herzklopfen verursacht – von Bewegung über Vorfreude und Interesse bis hin zu risikoreichen Aktivitäten. Von Aufgabe zu Aufgabe springen bedeutet auch: Immer wieder etwas Neues. Nebenher mit etwas

beschäftigt sein, ist stimulierend. Auch die ängstliche Aufregung kurz vor einer Deadline, das Jetzt-Oder-Nie-Gefühl, stellt eine Art von Stimulation dar. Viele Menschen mit ADHS trinken sehr viel Kaffee oder Energy-Drinks oder essen nebenher, insbesondere zuckerreiche Lebensmittel, weitere rauchen oder nehmen Drogen, um sich zu stimulieren. Wie Sie sehen, gibt ganz viele – mehr oder weniger gesunde – Arten von Stimulation.

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 jemand nur gesunde Arten der Stimulation wählt, ist es keine gute Idee, nur auf Stimulation zu setzen. 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. Die Stimulation wird leicht zur Überreizung. Die betroffene Person fühlt sich dann fahrig, „kopflös“ und nicht in der Lage, Dinge umzusetzen, die sie sich vornimmt.

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 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 Ruhephasen zu achten.

Erholungswert des Gedankenwanderns

Ruhephasen zur Regeneration sind nicht gleichzusetzen mit Inaktivität. Diese ist für ADHSler zumeist äußerst unangenehm – wegen der Unterstimulation kommt es bei Inaktivität eher zu unangenehmer Langeweile und Unruhe als zu friedlicher Behaglichkeit. Oft hilft ADHSlern ein gewisses Maß an Aktivität, damit Pausen und freie Zeit auch erholsam sind. Wie kann eine solche erholsame Aktivität aussehen?

Dafür lohnt es sich, sich klar zu machen, dass immer ganz bestimmte Funktionen Ruhe brauchen, die ermüdet wurden, z.B. nach einer langen Wanderung braucht der Körper Erholung, insbesondere die Beinmuskulatur. Nach einer Aufgabe, welche viel Aufmerksamkeitssteuerung beansprucht hat, braucht genau diese eine Pause. Die exekutiven Funktionen sind ermüdet – die Kontrollinstanz, die Reize filtert und die Aufmerksamkeit bewusst lenkt und fokussiert. Werden solche Funktionen weiter beansprucht, hat die Pause keinen Erholungswert. Auch eine Freizeitaktivität wie ein Einkaufsbummel am Samstag erfordert massive exekutive Kontrolle: Denn wir müssen dann Umgebungsreize filtern, Menschen ausweichen, ganz zu schweigen von den bereits genannten Schritten, die etwas scheinbar einfaches wie Einkaufen erfordert. Ein Spaziergang in der Natur benötigt deutlich weniger exekutive Kontrolle – der Fokus kann losgelassen werden und die Gedanken dürfen anfangen zu wandern. Das hat Erholungswert. Beim Tagträumen ohne konkretes Ziel werden exekutive Funktionen ebenso wenig beansprucht und können regenerieren. Bei spielerischen und kreativen Tätigkeiten ohne festes Regelwerk und Leistungsdruck darf die Aufmerksamkeit schweifen. Solche Aktivitäten tragen gerade für ADHSler enorm zur Erholung und zum allgemeinen Wohlbefinden bei.

Zusammenfassung ADHS-Erklärungsmodell der exekutiven Funktionen

Zusammengefasst lässt sich festhalten: Menschen mit ADHS können also genauso aufmerksam sein wie Menschen ohne ADHS. Der Unterschied liegt in der Aufmerksamkeitssteuerung, die nicht alleine durch willentliche Anstrengung zuverlässig gelingt. Damit die Aufmerksamkeitssteuerung überhaupt gelingen kann, ist eine notwendige Voraussetzung auf neurobiologischer Ebene ein gewisses Maß an Dopamin. Bei ADHS liegt eine geringe Verfügbarkeit von Dopamin vor – das Gehirn ist ohne zusätzlichen Anreiz unterstimuliert. In diesem Zustand kann es Vorhaben schwer in die Tat umsetzen. Liegt ein stimulierender Anreiz vor, z.B. bei einer neuen, aufregenden oder ganz dringlichen Aufgabe, wirkt dies der Unterstimulation und der geringen Verfügbarkeit von Dopamin entgegen. Dann können Menschen mit ADHS genauso aufmerksam sein wie Menschen ohne ADHS. Deshalb treten Schwierigkeiten in denjenigen Alltagssituationen auf, die Tätigkeiten beinhalten, die nicht neu, interessant oder akut dringlich erscheinen – oder hoch automatisiert sind und sich deshalb nicht auf bewusste

Aufmerksamkeitssteuerung verlassen müssen. Wird die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung in einer Situation ohne zusätzlichen Anreiz gefordert, dann treten die ADHS-typischen Wahrnehmungs- und Verhaltensweisen auf.

Fallbeispiele - Typisches ADHS-Verhalten erklärt

ADHS-typisches Verhalten verwundert oft das Umfeld und nicht zuletzt die ADHSler selbst. Die folgenden Fallbeispiele gehen nicht auf einzelne reale Person zurück (Herr/Frau X. sind frei erfunden), doch sie sind aus dem Erleben vieler ADHSler gegriffen. Vielleicht erkennen Sie sich oder Angehörige in einigen der Beispiele wieder, in anderen 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 daher nicht als Anleitungen zur Selbsthilfe zu verstehen.

Prokrastination und In-Letzter-Minute

Frau S. hat jedes Mal dasselbe Problem: Steht eine Präsentation an, denkt sie seit Wochen immer wieder daran, schafft es aber nicht, sich dranzusetzen. 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.** Prokrastination ist wohl eines der häufigsten ADHS-Themen. Je längerfristiger eine Aufgabe ist und je mehr Schritte erforderlich sind, desto stärker wird die Aufmerksamkeitssteuerung für Planung, Priorisierung, Motivierung und co. beansprucht. Menschen mit ADHS fühlen sich deshalb von 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 vor der Aufgabe erstarren.
- **Kurz vor der Frist loslegen.** Paradox erscheint dann, warum viele ADHSler dann kurz vor der Deadline doch loslegen. „Es geht also doch, warum nicht schon früher?“ oder „Sie war also einfach faul“ ist dann die 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 Wohlbefinden aus.
- **Unzufriedenheit und Selbstvorwürfe.** Wenn Frau S. wiederholt 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 wird sie gar nicht erst in Betracht gezogen.

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 lernen, freundlich zu sich zu bleiben, auch wenn sie etwas vermasselt. Die Selbstvorwürfe haben jahrelang kein bisschen dazu beigetragen, dass sie ihre Arbeit pünktlich beginnt. Andersherum kann eine wohlwollende Haltung dabei helfen, eigene Fehler anzunehmen und nach Rückschlägen immer wieder nach vorne zu blicken.

Verspätungen

Frau O. ist zu spät. Es ist ihr unheimlich unangenehm und sie entschuldig sich mehrfach für ihre Verspätung, die Bahn sei verspätet gewesen. Ihre Mitmenschen reagieren insgesamt verständnisvoll, auch wenn das eine oder andere Augenrollen und „war ja klar“ nicht ausbleibt. Einige ihrer 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, in letzter Minute da zu sein, hetzen sich aber jedes Mal ab. 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 müsste, fällt ihr 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 direkt negativ aus. Puffer ist der Grund, warum Frau O. von Bahnverspätungen und anderen Ärgernissen häufiger betroffen zu sein scheint als andere.
- **Ungeduld.** Puffer würde aber heißen, an Tagen ohne Bahnverspätung „zu früh“ da zu sein. Das heißt, Frau O. müsste warten und „Zeit totschlagen“. Für Menschen mit ADHS ein Graus. Wenn wir nochmal das Erklärungsmodell ansehen, wird deutlich, dass wenn keine zusätzliche Stimulation da ist, Menschen mit ADHS eine Art unangenehme „Müdigkeit“ entwickeln – oder aber diese mit Hyperaktivität bekämpfen. Es entsteht eine unangenehme innere Unruhe in solchen Momenten, welche Frau O. zu vermeiden versucht – indem sie Situationen meidet, in denen sie warten muss.
- **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 werden berichtet. Normalerweise, wenn wir uns entschuldigen, drücken wir damit aus, dass es uns leid tut wir uns in Zukunft nicht mehr so verhalten wollen. Meine Erfahrung ist, dass es Betroffenen tatsächlich sehr leid tut. Allerdings wird das oft nicht ernst genommen, da ihr Umfeld keine Verhaltensänderung beobachtet. Viele ADHSler 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. Dadurch würde sie allerdings an vielen Tagen tatsächlich „zu früh“ da sein. Damit das nicht zum Graus wird, ist es wichtig, dass Frau O. es nicht zulässt, dass ihr Zu-Früh-Da-Sein durch die o.g. negativen Unruhe-Zustände „bestraft“ wird. Im Gegenteil würde etwas Angenehmes es wahrscheinlicher machen, dass sie die neue Gewohnheit aus innerem Antrieb beibehält: Vielleicht findet Frau O. Freude daran, in dieser Zeit schonmal mit Kollegen bei einem Kaffee zu plaudern oder auf dem Weg von der Bahn einen Umweg über den Park zu nehmen 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 einziges Mal zu entschuldigen reicht vollkommen aus. In bestimmten Situationen kann sich ein „Danke für's Warten!“ sogar passender anfühlen.

Vermeidungs-Teufelskreis

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 um den heißen Brei, damit sein Auftraggeber nichts vom wirklichen Stand der Dinge mitbekommt. 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 ADHSler 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, kann sich ein negatives Selbstbild entwickeln. Das Kind schämt sich.
- **„Den Schein wahren“:** Jeder Mensch hat das Bedürfnis nach einem positiven Selbstwertgefühl. Das Kind wächst zum erwachsenen Herrn A. heran. In diesem Prozess beginnt er, alles, was nicht gelingt, unter den Teppich zu kehren, da es bedrohlich für sein Selbstwertgefühl erscheint. Herr A. investiert viel Kraft, um „den Schein zu wahren“ und so vermeintlich sein Selbstwertgefühl zu schützen. Innerlich steht er aber unter Druck, weil er Angst hat, enttarnt zu werden.
- **Bestätigung der Befürchtungen:** 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 Folge, die bei wiederholtem Scheitern in Verbindungen mit Abwertungen durch das Umfeld auftreten kann.

Was kann Herr A. tun? Herr A. kann sich bewusst machen: Wenn er sich dazu entscheidet, den Auftraggeber mit einem „Alles super!“ abzuwimmeln, fühlt sich das erstmal erleichternd an – auf Dauer kann er sich aber nicht selbst belügen, es stellen sich Schamgefühle ein, der Selbstwert leidet. Wenn er sich für ein ehrliches Gespräch mit seinem Auftraggeber entscheidet, wird er erstmal unweigerlich sehr unangenehme Gefühle haben – und doch in der Gesamtsicht sein Selbstwertgefühl durch die wachsende Integrität stärken und auch seine Ziele besser verfolgen können. Herr A. könnte sich fragen: Wird es morgen oder nächste Woche leichter, mit meinem Auftraggeber zu reden? Wenn die Antwort nein ist, ist die Überwindung hier und heute weiterhin schwer. Dennoch lohnt es sich, die unangenehmen Gefühle auf sich zu nehmen, um etwas Wichtiges umzusetzen.

ADHS erst seit dem Erwachsenenalter?

Frau F. hat vor kurzem ihr Studium begonnen. In der Schule lief es noch ganz gut, auch wenn sie alles kurz vor knapp gemacht hat. 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. Später nimmt sie sich vor: „Nächstes Semester wird alles anders!“. Doch statt Vorlesungsstoff aufzuholen, prokrastiniert sie den ganzen Tag und geht stattdessen angenehmeren Aktivitäten nach. Am Ende des Tages ist sie unzufrieden mit sich. Zudem versteht sie nicht, warum sie so erschöpft ist – schließlich hat sie „nichts gemacht“.

- **Neue Situation, neue Anforderungen:** Gerade recht begabte Menschen wundern sich oft, dass sie ADHS haben, schließlich sind sie in der Schule gut zurecht gekommen! Die ADHS-Merkmale wurden nicht als solche wahrgenommen, da sie ausreichend durch Intelligenz und Struktur kompensiert wurden. Erst im Erwachsenenalter fallen die ADHS-Merkmale auf, wenn die steigenden Anforderungen die Grenzen der exekutiven Funktionen sprengen. Frau F. ist also schlau, kann aber ihr Wissen und ihre Fähigkeiten nicht in die Tat umsetzen. Die steigenden Anforderungen in der Uni beziehen sich insbesondere auf die Eigenorganisation: Früher reichte es, kurz vor knapp die Hausaufgaben zu machen, die jede Stunde kontrolliert wurden. Zudem galt Anwesenheitspflicht. Diese lästigen Kontrollen haben sich rückblickend als Unterstützung erwiesen. Heute muss Frau F. diese Organisation selbst in die Hand nehmen und sich selbst instruieren, was sie wann erledigen möchte und sich immer wieder dazu motivieren.
- **Teufelskreis der Vermeidung:** Da es keine sofortigen Folgen hat, wenn sie heute nicht anfängt, sagt Frau F. sich: „Es ist noch viel Zeit, morgen ist auch noch ein Tag!“ – Morgen ist dann aber das neue Heute und die Aufgabe ist immer noch genauso nervig wie vorher. Mit jedem Aufschieben wird der Berg größer und das Anfangen schwieriger.
- **Weder Arbeit noch Erholung:** Die ursprünglich angenehmen Aktivitäten machen, wenn sie zur Vermeidung eingesetzt werden, immer weniger Freude und bekommen eher einen suchartigen Charakter. Sie bieten auch keinen Erholungswert, da stets das Schuldgefühl „Ich sollte eigentlich...“ im Hintergrund rumort. Wichtig zu wissen: Schuldgefühle sind regelrechte Energiefresser und verbrauchen

viel mehr Energie, als das eigentliche Arbeiten verbrauchen würde. So ist es nicht verwunderlich, dass Frau F. sich erschöpft fühlt, obwohl sie „nichts“ tut.

Was kann Frau F. tun? Dass das Studium eine Herausforderung ist, vor der Frau F. der Kopf schwirrt, ist normal. Planung und Priorisierung fallen ihr aber noch schwerer als ihren Kommilitonen. Daher benötigt sie 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 (Verbindlichkeit), 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 auch darum, ihr konkrete und verbindliche Fristen für Zwischenergebnisse zu geben. Zudem fand sie es hilfreich, jeden Tag Zeiten festzulegen, an denen sie definitiv frei hat – unabhängig davon, ob es ein „produktiver Tag“ war oder nicht. So verausgabt sie sich nicht, ob mit Arbeiten oder mit Prokrastination, sondern erlaubt es sich, ihre Batterien wieder aufzuladen und ohne schlechtes Gewissen angenehmen Aktivitäten nachzugehen.

ADHS-Gesprächskultur

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 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 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. Zudem fällt es 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 oder indem er einen witzigen Spruch einwirft, um etwas mehr Humor (und damit Stimulation) in die Unterhaltung zu bringen.
- **Vergesslichkeit.** Herr S. weiß, dass er den Gedanken, den er gerade hat, im nächsten Moment wieder vergessen haben wird. Um ihn nicht zu vergessen, wirft er diesen direkt rein.
- **Gesprächskultur.** Viele Menschen mögen diese Art zu kommunizieren. Wenn zwei ADHSler sich unterhalten, ist ein schneller, wechselhafter Gesprächsverlauf mit lauter Unterbrechungen 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 reden, 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 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 bei einem Thema bleiben und zuhören. Diejenigen, die Herrn S. besser kennen, wissen zudem, dass sie ihn ruhig unterbrechen können, wenn er sich doch mal von seinem Sprechfluss mitreißen lässt und in aller Regel nimmt Herr S. dies völlig gelassen auf.

ADHS und Stärken

ADHS ist ein permanenter Begleiter und prägt so auch die Persönlichkeit dieses Menschen. Manche ADHSler sagen sogar, sie würden ihre ADHS-Besonderheit nicht weggeben, selbst wenn sie es könnten. Solche Aussagen sagen nichts über den oft hohen Leidensdrucks durch ADHS aus, aber sie machen deutlich, dass es auch bedeutsame Stärken gibt. Sowohl den Schwierigkeiten als auch den Stärken liegt genau dasselbe Erklärungsmodell zugrunde, sie sind also zwei Seiten ein- und derselben Medaille.

Kreativität

Kreativität ist eine sehr häufig benannte Stärke. Diese bezieht sich nicht nur auf künstlerische Tätigkeiten, wie oft angenommen wird. Wer kreativ ist, hat die Fähigkeit zum divergenten Denken – das ist die Fähigkeit, sich viele verschieden geartete, auch ungewöhnliche und neuartige Ideen und Lösungsmöglichkeiten auszudenken. Diese steht im Gegensatz zum konvergenten Denken – hier gibt es eine ganz klare Aufgabe mit einer ganz klaren Lösung (z.B. Diese Zahl gehört genau so und nicht anders in die Tabelle). Im divergenten Denken sind ADHSler Weltmeister – und wissen das oft gar nicht von sich, weil sie annehmen, andere könnten das auch. Dabei ermöglicht gerade die überall hin springende Aufmerksamkeit, die zahlreichen schnellen Assoziationen, die nicht ausblendende, immer fortwährende Gedankenflut eben das Schaffen ungewöhnlicher Querverbindungen zwischen Gedanken. Zudem haben ADHSler dadurch, dass sie bereits ein Leben lang in einer nicht an ADHS angepassten Welt leben, bereits jahrelanges Training in kreativer Problemlösung. All das trägt dazu bei, dass enorm hilfreiche und auch ungewöhnliche, innovative Ideen dabei herauskommen.

Blick für Automatisierung

Sich wiederholende, monotone Alltagsaufgaben sind für Menschen mit ADHS ein Graus. Daher ADHSler sehr motiviert, Wege zu finden, solche Aufgaben zu vereinfachen, z.B. durch Automatisierung. Wir alle nutzen Automatisierung, z.B. die Einrichtung eines Dauerauftrags hilft uns, die Überweisung nicht zu vergessen und uns unnötige Arbeit zu ersparen. Menschen mit ADHS haben oft einen besonders guten Blick für die Vereinfachung von Arbeitsprozessen oder Nutzen technischer Hilfsmittel zur Automatisierung. Und das auch zum Vorteil für Menschen ohne ADHS!

Humor

Die schnellen, ungewöhnlichen Querverbindungen und Assoziationen im Denken bieten auch humorvolle Ideen an. Viele Menschen mit ADHS bleiben auch bis ins hohe Alter witzig und verspielt. Außerdem, ohne Humor wäre es doch langweilig! Und ADHSler unternehmen alles Mögliche gegen Langeweile.

Hyperfokus

Wenn Menschen mit ADHS eine Tätigkeit aktuell als besonders interessant und aufregend erleben, können sie sehr stark darauf fokussiert, geradezu in der Aufgabe absorbiert sein. Den Wechsel zwischen der unfokussiert wandernden Aufmerksamkeit und Hyperfokus beschreiben viele ADHSler als Schalter mit lediglich zwei Einstellungen: Fokus auf 0 oder 120%!

Allerdings kommt diese Stärke mit einem Preis: Da der Hyperfokus oft mit mangelnder Handlungsfähigkeit bzgl. Beginn und Dauer einhergeht, verschlingt er unkontrolliert Unmengen mentaler Energie – daher ist er mit Vorsicht zu genießen. Dennoch: In Situationen, in denen es darauf ankommt, können viele Menschen mit ADHS Berge versetzen!

Wagemut

Menschen mit ADHS werden oft ganz klar im Kopf, wenn eine Notfallsituation eintritt. Denn Risiko und die akute Handlungsrelevanz sind stimulierend und führen dazu, dass wo andere durch die Aufregung schnell überreizt und fahrig werden, für ADHSler genau das richtige Maß an Dopamin vorhanden ist, um effektiv zu agieren. Zudem sind es ADHSler gewohnt, sich in unübersichtlichen Situationen einen Überblick zu verschaffen. Dies macht Berufe für viele ADHSler attraktiv, in denen solche Kompetenzen gefragt sind – z.B. bei der Feuerwehr oder als Rettungssanitäter. Auch andere Wagnisse, wie die Gründung eines Unternehmens, setzt eine gewisse Risikobereitschaft voraus – so sind ADHSler überproportional häufig selbstständig tätig.

Begeisterungsfähigkeit und Enthusiasmus

Exekutive Funktionen regulieren auch Emotionen, das bedeutet, sie beruhigen und hemmen emotionale Reaktionen. Dies betrifft alle Emotionen, so auch Begeisterung und Enthusiasmus. Durch die geringere Hemmung verspüren ADHSler Emotionen sehr intensiv und drücken diese oft spontan und lebhaft aus.

Da Menschen mit ADHS sich schnell, aber sehr ungerne langweilen, sind sie zudem sehr geübt darin, sich immer wieder für etwas Neues zu begeistern und sich engagiert einzusetzen. Und mit dieser Energie können sie oft auch andere mitreißen!