

ADHS | EIN LEBEN MIT AD(H)S – DIE WELT ANDERS SEHEN UND BEGREI

Ein Leben mit ADHS – die Welt anders sehen und begreifen: Vergesslichkeit und Arbeitsgedächtnis

Eigentlich wollte ich erst beim nächsten Mal darüber schreiben, aber ich hab das Thema einfach mal vorgezogen. Es geht um das Symptom, das ich für eines der schwerwiegendsten halte, weil es zu starken Einschränkungen im täglichen Leben führt: „Arbeitsspeicher“ bzw. Vergesslichkeit.

Tatsächlich spricht man auch beim menschlichen Gedächtnis von einem Arbeitsspeicher – ein Wort, das man ja eigentlich eher aus der Computertechnik kennt. Arbeitsspeicher bedeutet das Gedächtnis, das die Informationen im Bewusstsein behält, die für das aktuelle Tun und Handeln wichtig sind. Z. B. die Information, zu erst einen Brief zu schreiben, danach ihn ins Couvert zu stecken und dann eine Briefmarke drauf zu kleben. Der Arbeitsspeicher (oder besser das Arbeitsgedächtnis) sorgt dafür, dass man dabei nicht durcheinander kommt.

Und leider funktioniert genau das bei AD(H)S nicht richtig. Das ist auch ein wichtiger Grund, warum ADHSler häufig durcheinander geraten. Im Alltag macht sich das z. B. dadurch bemerkbar, dass man öfter den roten Faden verliert in einem Gespräch; schnell vergisst, was man sagen wollte; losläuft, um etwas aus einem anderen Zimmer zu holen und dort angekommen nicht mehr weiß, was es war (klingt zwar komisch, ist aber so).

Diese Vergesslichkeit führt auch dazu, dass man Verabredungen vergisst, was dann häufig so interpretiert wird, als sei die Verabredung für den Betroffenen nicht wichtig und er hat sie aus Desinteresse vergessen. Viele Betroffenen versuchen ihr geringes Arbeitsgedächtnis zu kompensieren, indem sie sich permanent kleine Zettel schreiben, um geplante Alltagstätigkeiten zu notieren. Oft verschwindet allerdings auch diese Notiz im Chaos.

Auch typisch ist es, dass man Gegenstände sucht, die man eben erst in der Hand hatte, weil man vergessen hat, wo man sie hingelegt hat. Die Bedeutung des Gegenstandes spielt dabei keine Rolle. So kommen manchmal auch wichtige Dokumente oder wertvolle Dinge abhanden. Wenn Ihr also jemanden kennt der ständig Sachen verschludert oder häufig nach irgendwelchen Alltagsgegenständen sucht, dann könnte möglicherweise ein ADHS bei dieser Person vorliegen.

Das geringe Arbeitsgedächtnis trägt auch dazu bei, dass ADHSler nicht richtig zuhören können. Denn wenn jemand einen längeren Satz sagt (vielleicht noch etwas verschachtelt), dann hat ein ADHSler oft Schwierigkeiten, nicht den Satzanfang zu vergessen. Für einen Außenstehenden mag das skurril anmuten, es ist aber tatsächlich der Fall. Umso schwieriger sind manchmal die Gespräche unter ADHSlern. Bei einem älteren Menschen könnte man hierbei durchaus auch an eine Demenz denken, wenn die Symptomatik nicht schon das gesamte Leben hindurch bestehen würde. Tatsächlich haben viele Betroffene das Gefühl, als seien sie an „vorzeitiger Demenz“ erkrankt.

Dass ein geringes Arbeitsgedächtnis (neben den Konzentrationsstörungen) zu Schwierigkeiten beim Lernen führt, ist auch verständlich. Schließlich kann man dadurch nur eine begrenzte Anzahl an Fakten aufnehmen, ohne einen davon gleich wieder zu vergessen. Da das Arbeitsgedächtnis nicht richtig funktioniert, gelingt auch seine Kommunikation mit der „Festplatte“, also den Zentren des Gehirns, die Wissen abspeichern, nicht richtig. Das erklärt, warum gerade aufgenommene Fakten schlechter im Langzeitgedächtnis behalten werden können. Ebenso kann Gelerntes häufig nicht abgerufen werden, was durch den Stress einer Prüfungssituation dann noch verschärft wird.

Das „Laden“ in den Arbeitsspeicher versagt in so einem Moment. Typischer Satz eines Betroffenen: „Ich weiß es, aber mir fällt es gerade nicht ein.“ Klar kennt das Jeder, aber es ist auch hier wieder das Ausmaß, das es zu einer Störung macht.

Häufig beschreiben Betroffene das Gefühl, schnell den Überblick über eine Situation zu verlieren und sprichwörtlich den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen. Auch ein Grund, warum Zimmer oder Schreibtische von ADHSlern oft unordentlich aussehen. Nicht diesen „Tunnelblick“ zu haben, ist aber vor allem in Situationen wichtig, in denen Überblick gefordert ist, um eine sinnvolle Handlungsstrategie zu entwickeln. Andererseits sind ADHSler in gefährlichen Situationen häufig diejenigen, die schnell und sinnvoll handeln, während Andere erst einmal kopflos sind. Meine eigene Vermutung ist es, dass in einer solchen Situation stressbedingt die Stimulation im Gehirn auftritt, die ADHSler auch sonst häufig suchen (z. B. in Extremsportarten), so dass dadurch kurzzeitig der Pegel an Neurotransmittern zwischen den Nervenzellen entsteht, der zu einer adäquaten Hirnfunktion in stressfreien Situationen nicht erreicht wird.

Nun also dann das nächste Mal: Impulsivität und emotionale Labilität

Advertisements

VERÖFFENTLICHT VON

tigger



<https://gedankengaenge.wordpress.com/Zeige alle Beitr>