

„Viele entdecken das Monster in sich, wenn sie Kinder bekommen“

Stand: 11:42 Uhr | Lesedauer: 9 Minuten



Von **Jette Moche**
Redakteurin Nachrichten & Gesellschaft



Quelle: Getty Images/Crispin la valiente

Nur 15 bis 20 Prozent der ADHS-Patienten werden diagnostiziert und behandelt. Gerade bei Mädchen bleibt die Krankheit oft unerkannt. Werden sie erwachsen, leiden sie unter Begleiterkrankungen wie Depressionen und Angststörungen. Welche Anzeichen werden übersehen oder falsch gedeutet?

Sie verpeilen regelmäßig wichtige Termine, haben einen hohen Bewegungsdrang und sind gut darin, Dinge aufzuschieben: Menschen mit [ADHS \(/themen/adhs/\)](/themen/adhs/) (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung). Das ist eine angeborene Entwicklungsstörung des Gehirns. Betroffenen fallen Routine-Aufgaben schwer und [oft verzetteln sie sich \(/vermishtes/prominente/plus249110312/ADHS-Masking-Ich-mache-ganz-viel-aber-ich-bekomme-nichts-davon-fertig.html\)](/vermishtes/prominente/plus249110312/ADHS-Masking-Ich-mache-ganz-viel-aber-ich-bekomme-nichts-davon-fertig.html), sodass Projekte zwar begeistert angefangen, aber nie beendet werden. Der Lebenslauf ist oft chaotisch, die Impulskontrolle schwach ausgeprägt.

In Deutschland sind mindestens 3 Millionen Menschen von ADHS betroffen. ADHS zählt [laut dem Bundesgesundheitsministerium \(https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/aufmerksamkeitsdefizitsyndrom#:~:text=Hint](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/aufmerksamkeitsdefizitsyndrom#:~:text=Hint) zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Daher sind Forschung und Behandlung in den vergangenen Jahrzehnten deutlich vorangekommen. Nicht selten aber bleibt die Erkrankung gerade bei Mädchen unerkannt. „Für viele Betroffene ist ihr Leben eine Chronologie des Scheiterns“, sagt Astrid Neuy-Lobkowitz, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie. Sie hat seit 30 Jahren eine eigene Praxis und gehört zu den wenigen niedergelassenen Ärzten, die sich auf ADHS bei Erwachsenen spezialisiert haben. Auch aus privatem Interesse, denn drei von ihren fünf Kindern haben die Diagnose ADHS.

WELT: Frau Neuy-Lobkowitz, wer bekommt ADHS?

Astrid Neuy-Lobkowitz: Wie die aktuelle Forschung zeigt, sind 80 Prozent der ADHS-Fälle erblich bedingt. Meist finden sich in einer Familie mehrere Betroffene, wenn auch mit unterschiedlicher Ausprägung. Damit unterscheidet sich die ADHS-Erkrankung von allen anderen seelischen Erkrankungen. Es gibt sogar einen Paradigmenwechsel in der Entstehung und Behandlung. Wir haben als Fachärzte und Psychotherapeuten gelernt, dass seelische Erkrankungen ihre Ursache in der Kindheit haben, weil etwa Eltern etwas falsch gemacht haben oder Kinder sich nicht geliebt fühlten. ADHS ist aber nicht durch solche Konflikte, Einflüsse oder Trauma entstanden. Die meisten kommen wie gesagt mit ADHS auf die Welt. Des Weiteren spielen noch Frühgeburten und Rauchen während der Schwangerschaft eine Rolle. Dramatisch ist, dass nur 15-20 Prozent der ADHS-Patienten diagnostiziert und behandelt werden.

WELT: Woran liegt das?

Neuy-Lobkowicz: Leider ist es so, dass ADHS ein Risikofaktor für alle weiteren seelischen Erkrankungen ist und so entdecken viele Psychiater und Psychotherapeuten bei Erwachsenen nur die Begleiterkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen oder Angststörungen. Wenn aber unter diesen Erkrankungen noch ADHS liegt, dann können oft auch die Depressionen und Angststörungen nicht ausreichend behandelt werden, weil die Symptome der unbehandelten ADHS immer weiter wirken. ADHS braucht eben eine störungsspezifische Therapie. So kommen Patienten nach zehn Jahren erfolgloser Therapie oft verzweifelt zu mir.

WELT: ADHS ist eher als Kinderkrankheit bekannt und bei Erwachsenen oft ein Tabu. Warum?

Neuy-Lobkowicz: Viele Betroffene haben Vorbehalte gegen Medikation. Weil ADHS aber eine neurobiologische Erkrankung ist, ist eine medikamentöse Behandlung immer notwendig. Der Botenstoff Dopamin wird erblich zu schnell abgebaut und muss daher mit Medikamenten angehoben werden. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Psychotherapie deutlich weniger wirksam ist als Medikation. Das finde ich auch schade, aber das ist so.

WELT: Welchen Effekt hat die Behandlung mit Medikamenten?

Neuy-Lobkowicz: Durch die empfohlene Medikation steigern sich Motivation und Konzentration. Außerdem kann die betroffene Person sich besser organisieren – auch weil sie in der Lage ist, die Gefühle zu kontrollieren. Ohne Medikamente können Betroffenen bis zu zwei Ausbildungsstufen unter ihrem Potenzial bleiben. Bei einem Teil der von ADHS-Betroffenen ist mit Medikation auch gar keine Psychotherapie mehr notwendig. Leider erlebe ich viel zu oft, dass die Diagnose ADHS nicht gestellt wird und stattdessen endlos die Kindheit bearbeitet wird. Davon wird ADHS aber nicht besser.

WELT: Und wer ist mehr betroffen: Jungen oder Mädchen?

Neuy-Lobkowicz: In der Kindheit werden fünfmal mehr Jungen als Mädchen diagnostiziert. Zur Erklärung: Es gibt zwei Typen. Der extrovertierte Typ ist hyperaktiv, also ständig in Bewegung, und sehr impulsiv. Das Verhalten ist besonders bei Jungen zu beobachten. Mädchen hingegen neigen zum zweiten Typ, dem introvertierten. Sie sind eher still, unaufmerksam und verträumt. Dadurch laufen sie oft unter dem Radar.

WELT: Und kommen erst im Erwachsenenalter zu Ihnen?

Neuy-Lobkowicz: Ja, genau. Der große Nachteil für die Betroffenen ist, dass sie dann meist bereits unter Begleitsymptomen wie Depressionen und Angststörung leiden. Besonders Intelligente machen mir Sorgen. Sie schaffen öfter ihr Abitur mit einer 1 vor dem Komma, aber scheitern dann an den einfachsten Dingen, während des Studiums. Nicht, weil der Inhalt zu schwer ist, sondern weil sie sich auf einmal selbst strukturieren müssen und weil sie nicht planen und sich nicht organisieren können.

WELT: Was meinen Sie genau?

Neuy-Lobkowicz: Sie schaffen es nicht, Briefe zu öffnen oder ihr WG-Zimmer aufzuräumen. Scheitern an Fristen bzw. machen alles auf den letzten Drücker. Selbst einkaufen kann zu einer Herausforderung werden. Sie kommen trotz hoher Intelligenz im Alltag nicht klar – das führt zu Selbstzweifel und Schuldgefühlen. Bei Frauen beobachte ich auch immer wieder eine große Scham, dass sie an den Kleinigkeiten des Lebens drohen zu scheitern und sie versuchen das vor anderen zu verbergen.

WELT: Warum?

Neuy-Lobkowicz: Durch die Selbstzweifel fühlen sie sich im Beruf als Hochstapler. Sie trauen sich nichts zu, weil sie so viele Misserfolge erlebt haben. Aber auch privat: In ihrer Wohnung herrscht meist so ein Chaos, dass sie auf keinen Fall jemanden einladen würden.

WELT: Wie kann man sich das Leben mit ADHS vorstellen?

Neuy-Lobkowicz: Wahrscheinlich ist ADHS ein altes Genmuster, das überlebt hat, weil es auch viele Vorteile hat. Früher in der Steinzeit, zum Beispiel in der Savanne Afrikas, war es wichtig jedes kleinste Geräusch wahrzunehmen und alles zu registrieren. Heute leben wir in einer

reizüberfluteten Welt und da ist es meist sehr hinderlich, wenn das Gehirn jeden noch so unwichtigen Reiz registriert, wie das Klingeln eines Handys oder Verkehrslärm. Jeder neue Reiz kann für ADHS-Betroffene eine Ablenkung sein und so wird ihre Aufmerksamkeit durch kleine Reize immer wieder unterbrochen. Das macht sie unaufmerksam und ist auch sehr anstrengend

WELT: Worin unterscheiden sich Männer und Frauen?

Neuy-Lobkowicz: Im Erwachsenenalter sehen wir am meisten die Kombination aus unaufmerksamen und hyperaktiven Typ. Frauen leiden häufiger zusätzlich an Depressionen und Angststörungen und sie sind oft hypersensitiver. Dadurch fühlen sie sich schneller gekränkt, ausgeschlossen und angegriffen. Sie sind empfindlicher gegenüber Kritik, die sie häufiger als Vernichtung erleben. Da kann eine kleine Bemerkung des Chefs ausreichen und schon entgleist ihre Stimmung. Ihr Gefühlsleben kann so zu einer emotionalen Achterbahnfahrt werden. Sind sie in einem Moment noch traurig, können sie wenig später genau das andere Extrem fühlen.

WELT: Was fällt Ihnen bei Frauen noch auf?

Neuy-Lobkowicz: ADHS-Frauen können schon sehr früh an Erschöpfung leiden, denn sie müssen sich für die Bewältigung ihres Alltags oft viel mehr anstrengen als andere. Es ist, als wenn man trotz schlechter Augen keine Brille tragen würde und sie deshalb den ganzen Tag zusammenkneifen muss. Sie kommen fix und fertig vom Halbtagsjob nach Hause und wissen nicht, warum sie so wenig belastbar sind. Und niemand bemerkt ihre Anstrengung.

WELT: Welche Symptome gibt es noch?

Neuy-Lobkowicz: Worüber wir noch nicht gesprochen haben, ist der Hyperfokus. ADHSler können sich zum Teil besser als andere auf ein Thema konzentrieren, wenn es sie wirklich interessiert und dann können sie sogar Berge versetzen. Langweilige und monotone Aufgaben hingegen erledigen sie oft nur auf den letzten Drücker und dann ist das meist nicht so gut gemacht. Bei ADHS gibt es oft ein „ganz oder gar nicht“ Prinzip: Feuer und Flamme oder totale Lustlosigkeit. Es gibt aber auch einen negativen Hyperfokus. Das ist, wenn ADHS-Betroffene an negativen Gedanken hängen bleiben. Da sind ADHS-Frauen Meisterinnen darin: „*Habe ich das richtig gemacht? Was denken die anderen von mir?*“

WELT: Klingt nicht gerade optimal für die Berufswelt.

Neuy-Lobkowicz: Kommt auf den Job an. Viele ADHSler sind bei der Feuerwehr, als Arzt oder im Journalismus tätig. Wie bei den Jägern damals müssen sie schnell auf eine Situation reagieren, bevor es langweilig wird, kommt aber schon wieder ein neues Thema oder ein neuer Einsatz. Es gilt einen guten Platz für sich zu finden. In der Buchhaltung, bei monotonen Tätigkeiten, in einem Großraumbüro kann es für Betroffene schwer werden.

WELT: Welche Probleme bringt ADHS noch mit sich?

Neuy-Lobkowicz: Wer nicht weiß, dass er ADHS hat, kann versuchen, die Symptome mit Drogen zu mindern. Das ist eine Art Selbstbehandlung, die natürlich nicht zu empfehlen ist. Es ist oft der Versuch im Kopf ruhiger und gelassener zu werden und abschalten zu können. Am meisten verbreitet ist das Rauchen. Nikotin erhöht auch den Botenstoff Dopamin, der bei ADHS zu schnell abgebaut wird. Alkohol und Cannabis können dann abends dabei helfen herunterzukommen und endlich einmal entspannen zu können. Auch [Kokain hilft nur bei ADHS-Betroffenen \(/sport/wintersport/article250453042.ece\)](/sport/wintersport/article250453042.ece) endlich einmal konzentriert zu sein.

WELT: Diese harte Droge hilft?

Neuy-Lobkowicz: Tatsächlich, ja. Ich frage immer nach, wann es genommen wird. Abends zum Spaß oder um als Anwalt einen Schriftsatz verfassen zu können. Das ist ein großer Unterschied. Ersterer sollte lieber zur Suchtberatung gehen, letzterer ist bei mir richtig. Wie gesagt, mit der richtigen medikamentösen Behandlung wäre keine dieser Drogen nötig, um sich gut zu fühlen.

WELT: Viel Leid könnte erspart werden, wenn Frauen schon im Kindesalter die Diagnose erhalten würden. Worauf sollten Eltern bei ihren Töchtern achten?

Neuy-Lobkowicz: Betroffene Mädchen sind oft verträumt, ablenkbar, langsam. Sie haben Probleme damit, Arbeiten anzufangen und zu Ende zu bringen. Oft fällt es ihnen schwer sich zu behaupten und zur Wehr zu setzen und deshalb werden sie häufiger Mobbing-Opfer. Studien zeigen auch, dass sie früher sexuelle Kontakte haben, auch häufiger frühe Schwangerschaften. Sie können sich in gefährliche Situationen bringen, weil sie zu wenig die Konsequenzen ihrer Handlungen bedenken, unvorsichtiger sind oder aber nur schwer nein sagen können. Sie lassen sich leichter überrumpeln und haben oft auch Probleme ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

WELT: Und welche Probleme gibt es in Beziehungen?

Neuy-Lobkowicz: In der Beziehung ist das Anspringen auf die kleinsten Dinge, wie ein unbedachter Kommentar des Partners, ein Problem. Das kann zu Streit eskalieren oder schnell zu Kränkungen und Rückzug führen. Aber auch die Unzuverlässigkeit und das Chaos zu Hause verlangen viel vom Partner ab. Besonders hart wird es, wenn eine Frau mit ADHS Mutter wird.

WELT: Warum?

Neuy-Lobkowicz: Viele entdecken das Monster in sich, wenn sie Kinder bekommen. Im Job hilft ihnen die Struktur durch den Tag hilft. Aber mit Kindern fällt diese Art von Taktung weg. Das müssen sich zu Hause selbst schaffen, dabei sind sie maximal durch die Kinder fremdbestimmt. Schlafmangel und Stress kommen hinzu. Betroffene können öfter die Kontrolle verlieren, schreien ihre Kinder an oder es passiert, das ihnen die Hand ausrutscht. Das bedauern sie sehr, weil sie ja gute Mütter sein wollen und sie reagieren dann mit Schuld- und Schamgefühlen.

WELT: Meist werden ADHS-Betroffene mit negativen Eigenschaften beschrieben. Welche Stärken kann ADHS mit sich bringen?

Neuy-Lobkowicz: Ich sage immer, jede Firma braucht ADHSler, aber nicht zu viele. (lacht) Sie sind kreativ und mutig, offen für neue Dinge und haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn. Sie können kreuz und quer denken und sie können sehr gute Leistungen erbringen, wenn sie für etwas brennen und daran Interesse haben. Wichtig ist aber: kein Großraumbüro und spannende Aufgaben.

„Weibliche AD(H)S: Wie Frauen mit AD(H)S erfolgreich, selbstbewusst und stabil leben können“, Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz, 18 Euro, erscheint am 27. März 2024

Die WELT als ePaper: Die vollständige Ausgabe steht Ihnen bereits am Vorabend zur Verfügung – so sind Sie immer hochaktuell informiert. Weitere Informationen: <http://epaper.welt.de>

Der Kurz-Link dieses Artikels lautet: <https://www.welt.de/250647555>