

„Mein ADHS möchte ich nicht mehr hergeben“

Astrid Neuy-Lobkowicz ist Spezialistin für die Krankheit – und wie drei ihrer Kinder selbst betroffen. Sie verrät ihr Erfolgsrezept



MARLEI/ISTOCK

Anne-Kathrin Neuberg-Vural

Berlin. Astrid Neuy-Lobkowicz hat ADHS – also das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS) samt Hyperaktivität (H). Eine Besonderheit, die sie als Stärke nutzt, wie sie sagt. Dass sie selbst betroffen ist, realisierte sie vor gut 25 Jahren. Seither brennt sie für das Thema. Die Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie veröffentlicht nun ihr mittlerweile drittes Buch zum Thema: „Weibliche AD(H)S“ erscheint am 27. März. Im Gespräch erzählt Neuy-Lobkowicz vorab von den eigenen AD(H)S-Herausforderungen, gibt Einblicke in ihr Familienleben und wertvolle Tipps für Betroffene.

Frau Neuy-Lobkowicz, dass Sie selbst ADHS haben, realisierten Sie erst als Erwachsene.

Astrid Neuy-Lobkowicz: Und das auch nicht ganz freiwillig. Ich habe fünf Kinder – mittlerweile alle erwachsen und aus dem Haus –, und von denen haben drei ADS. Eine ziemliche Herausforderung. Es hat mich dazu gezwungen, mich gerade als Fachärztin sehr intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Dabei ist mir klar geworden, dass ich selbst betroffen bin – was vielen Eltern auffällt, wenn bei ihren Kindern die Diagnose gestellt wird.

Gab es einen Aha-Moment?

Ich habe ganz viele ADHS-typische Symptome, Gedankengänge und Verhaltensweisen bei mir entdeckt. Ich lese zum Beispiel wahllos verschiedene Bücher, sauge Informationen in mich hinein und fühle mich dann erst einmal diffus und nebelig. Irgendwann kann ich mich plötzlich hinsetzen und alles ziemlich geordnet aufschreiben. Die Erkenntnis, dass ich ADHS habe, ließ mich mein Leben und mich besser verstehen, auch bezogen auf meine Kindheit.

Haben Sie dafür ein konkretes Beispiel?

Ich fand Schule rasend langweilig. Aber ich durfte im Matheunterricht – und dafür bin ich bis heute dankbar – Pullover stricken. Beschäftigt mit den schwierigsten Norwegermustern, konnte ich wunderbar aufpassen. Stillsitzen dagegen fand ich schrecklich. Erst 20 Jahre später habe ich verstanden, dass Stricken für mich

eine sehr konstruktive Lösung gegen die innere Unruhe war.

Ist das bis heute so?

Nein, mittlerweile kann ich mich auch ohne zu sticken oder nebenbei zu kritzeln konzentrieren. Das ist auch ein Stück weit Übungssache. Aber ich habe das noch lange gemacht, etwa im Medizinstudium. Irgendwann hat ein Professor gesagt, dass aus mir nie eine gute Medizinerin wird,

weil ich ganz offensichtlich kein Interesse hätte. Für diese Aussage hätte ich ihm meine Stricknadel damals am liebsten in den Bauch gerammt. Aber mit solchen Vorurteilen haben ADS-Betroffene immer wieder zu kämpfen, müssen einen Umgang damit finden.

Was ist Ihre Strategie?

Ich kann heute für mich selbstbewusst sagen, dass ich froh bin, ADHS zu haben.

Ich würde es niemals hergeben. Diese Erkenntnis und Akzeptanz helfen ungemein. ADHS hat mich zu der Person gemacht, die ich bin. Durch mein ADHS kann ich Reize zwar schlechter filtern, aber so auch viel mehr erkennen. ADSler sind meist empathischer als andere – ein großer Vorteil in meinem Job. Ich werde nicht müde zu sagen, wie viele Stärken Menschen mit ADS haben: Sie sind intuitiv, kreativ, haben viele neue Ideen. Es ist

Astrid Neuy-Lobkowicz, Therapeutin, Autorin und selbst ADHS-Betroffene.

PRIVAT



wichtig, das nicht nur Betroffenen, sondern auch dem Umfeld zu vermitteln.

Gleichzeitig bleibt das Leben mit ADS aber auch herausfordernd, oder?

ADS zu haben, bedeutet unweigerlich Stress. Denn Chaos entsteht ganz von selbst. Der unbändige Enthusiasmus führt auch bei mir gerne dazu, mir zu viel aufzuhalsen. Hinzu kommt – auch bei mir – eine immer scharf gestellte Alarmanlage, mit der man sich schnell gekränkt und verletzt fühlt. Eventuell kommt auch noch Impulsivität ins Spiel, also eine überschießende Reaktion auf empfundene Kränkungen oder vermeintliche Angriffe.

Das muss doch gerade im Familienalltag zwischen Ihnen und drei ADS-Kindern unweigerlich zu Konflikten geführt haben.

Definitiv. Ich gehörte wohl zu der Gruppe von Frauen, die es trotz ADS geschafft haben, in Kindheit, Jugend und auch noch im jungen Erwachsenenalter dank einer guten Intelligenz und einem unterstützenden Elternhaus ihr Leben zu meistern, sich anzupassen. Doch dann kommen die Kinder. Die Mütter sind oft durch die Kinder fremdbestimmt, mit wenig Freiräumen, durch Schlafmangel gestresst mit ihren Kindern zu Hause. Oft haben die Kinder, wie bei mir auch, noch ADS. Dann kann es sein, dass Frauen sich als Monster erleben, weil sie chronisch unzufrieden sind, keine Rückzugsmöglichkeiten haben und dann impulsiv die Kinder anschreien.

Davor waren also auch Sie als Psychotherapeutin nicht gefeit?

Ehrlicherweise ja. Ich habe mir auch selbst lange sehr übel genommen, dass ich manchmal ausgerastet bin. Aber leider sind ADS-Kinder besonders gut darin, die richtigen Knöpfe bei ihren ADS-Müttern

zu drücken. Doch das ist in den meisten Familien ein gut gehütetes Geheimnis, weil das Thema als extrem schamhaft erlebt wird. Zum Glück konnten wir als Familie Wege finden, damit es zwischen uns nicht mehr eskaliert: aus der Situation gehen, Rückzugsräume schaffen, Dinge nicht mehr automatisiert persönlich nehmen. Für andere können auch ADS-Medikamente echte Gamechanger sein.

Klingt, als hätte es durchaus mal Extremsituationen gegeben.

An eine Situation kann ich mich besonders gut erinnern. Mein Sohn, damals etwa sieben Jahre alt, hatte mich den ganzen Tag gereizt, nicht getan, was er sollte, seine Schwestern geärgert. Als ich dazwischen bin, habe ich versucht, ihn festzuhalten. Da hat er mich angespuckt. Ich habe ihn dann aus einem Reflex heraus zurückgeboxt. Das tat mir natürlich unendlich leid, und wir haben das auch im Nachgang geklärt. Aber ich habe mich auch immer mal wieder gefragt, wie es passieren konnte, dass ich meinen Sohn, den ich doch so sehr liebe, einfach boxen kann.

Wie blicken Sie heute auf die Situation zurück?

Sie zeigt: Keine liebende Mutter möchte die Kontrolle über sich verlieren, aber es kann dann doch passieren. Die Situation macht für mich deutlich, wie wichtig gerade bei ADS Reflexion, Training und auch der Willen, permanent an sich zu arbeiten, sind. Das versuche ich neben vielen Grundlagen und Fachwissen auch in meinem Buch zu vermitteln. Und das Schöne ist, es lohnt sich. Dass meine drei ADS-Kinder einen so guten Weg ins Leben gefunden haben, ist das größte Geschenk für mich.



Astrid Neuy-Lobkowicz: „Weibliche AD(H)S – Wie Frauen mit AD(H)S erfolgreich, selbstbewusst und stabil leben können“, Kösel Verlag, 256 Seiten, 18 Euro