

elpost

Das weibliche ADHS

Mitgliedermagazin der
ADHS-Organisation elpos

Männer sind anders, Frauen auch

Frauen mit ADHS reagieren anders auf ihr Umfeld als Männer mit ADHS. Sie haben in ihrem Leben ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken und begeben sich häufig in die Helferrolle. Eine Erklärung von Dr. med. Ursula Davatz.

ADHS und ADS sind genetisch vererbte Gehirntypen, die sich im Laufe des Lebens zu bestimmten Persönlichkeitstypen entwickeln. Bis Menschen aus der genetischen Veranlagung heraus ihre Persönlichkeit entwickelt haben, finden viele Interaktionen zwischen ihrer genetischen Veranlagung und dem sozialen Umfeld statt. Zudem haben die männlichen und weiblichen Hormone einen wesentlichen Einfluss darauf, wie sich die genetische Veranlagung im Leben dieser Menschen exprimiert.

Gene haben viele Möglichkeiten, sich durch sogenannt epigenetische Prozesse in ihrer Expression zu verändern. So kommt eine ADHS-Veranlagung bei weiblichen Personen auf andere Art und Weise zum Ausdruck als bei männlichen. Ebenso werden Mädchen und Knaben, trotz angestrebter gleichgeschlechtlicher Erziehung, dennoch unterschiedlich erzogen. Erziehungspersonen

haben häufig unterschiedliche Erwartungen an Mädchen und Knaben. Aber auch Mädchen und Knaben gehen von anderen Erwartungen an sich selbst aus. Sie nehmen unbewusst die geschlechtlichen Vorstellungen und Normen ihrer kulturellen Zugehörigkeitsgruppe wahr und richten sich danach aus, was sich für ein Mädchen bzw. eine Frau und für einen Knaben bzw. einen Mann gehört.

Menschen mit der genetischen Veranlagung von ADHS und ADS verfügen bekanntlich über eine hohe Sensibilität und gleichzeitig Impulsivität. Dies führt bei ihnen zu einer leichteren Verletzlichkeit. Sie nehmen emotionale Spannungen und Missstimmung in ihrem Umfeld und bei ihren Bezugspersonen schneller und stärker wahr und reagieren heftiger auf Kritik.

Der Einfluss von Hormonen

Doch was bewirken die weiblichen Hormone bei den Mädchen mit ADHS und ADS?

Bei Mädchen führt diese erhöhte Sensibilität wegen ihrer weiblichen Hormone und dem Ocitocin, dem sogenannten Kuschelhormon, in der Regel zu einer Anpassungsreaktion. Sie übernehmen emotionale und soziale Verantwortung, gehen auf die Bedürfnisse ihres Umfeldes ein, nehmen Rücksicht auf die bestehenden Umstände und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, kurz, sie passen sich an die bestehende Situation des sozialen Umfeldes an. Sie verhalten sich schnell schon wie «kleine Mütter».

Die Menschheit hätte nicht überleben können, würden die Frauen als Mütter nicht über diese grosse Anpassungsfähigkeit verfügen, die bei der Aufzucht des Nachwuchses und der Erziehung der Kinder eine existenzielle Notwendigkeit ist. Auch die über Jahrtausende bestehende Anpassung der Frauen an den männlichen Teil der Menschheit im Zusammenleben war eine Überlebensnotwendigkeit für den Homo sapiens. Die soziale Gleichberechtigung von Mann und Frau ist erst im Entstehen begriffen und hat sich noch längst nicht in allen Ländern und Kulturen etabliert.



↑ Mädchen mit ADHS übernehmen in der Familie häufig eine Helferrolle und stellen ihre eigenen Bedürfnisse stark zurück.

In der Pubertät können manche ADHS-Mädchen jedoch ebenfalls störrisch werden. Versuchen die Erziehungspersonen dann ihren starken Willen zu brechen und sie weiterhin zur Anpassung zu bringen, werden sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung behindert und ihr Selbstwertgefühl kann langfristig schweren Schaden nehmen. Im Erwachsenenalter entwickeln sie dann häufig Depressionen und Angststörungen, oder brechen in eine Bipolare Störung aus, weil sie sich nicht entfalten konnten, da sie sich stets den Bedürfnissen des Umfeldes anpassen mussten. Im Extremfall können sie auch eine Borderline Persönlichkeit entwickeln. Mädchen mit ADS werden zu Träumerinnen und Leistungsverweigerinnen.

Frauen mit einer psychischen Krankheit, hinter der ein ADHS steckt, muss man viel ermutigen, dass sie aus ihrer depressiven angepassten Haltung herauskommen und zur Tat zu motivieren sind.

Knaben reagieren auf Verletzungen und Kritik durch ihr Umfeld sowie unter emotional fordernder Situation vermehrt mit Aggressionen. Unter dem Einfluss des Testosterons kann es schnell zu aggressiven Ausbrüchen und Jähzorn kommen. Dies wird vom Umfeld häufig nicht verstanden und deswegen meist missbilligt. Im Extremfall entwickeln Knaben mit ADHS eine antisoziale Persönlichkeitsstörung.

Knaben mit ADS reagieren mit Rückzug und gedanklicher Hyperaktivität, sie wenden sich ab und verfolgen nur noch ihre eigenen Interessen. Sie werden bis zu einem gewissen Grad autistisch. Man sagt ihnen dann häufig ein «Asperger-Syndrom» nach oder bezeichnet sie als «Narzissen».

Wachsen Buben wie Mädchen mit ADHS in einem familialen Umfeld auf, das nicht voll funktionstüchtig ist, übernehmen Mädchen meist eine Helferrolle. Sie nehmen sich selbst sowie ihre eigenen Bedürfnisse stark zurück. Knaben mit ADHS hingegen ergreifen eher eine Führungsrolle, was ebenfalls eine Anpassung ist an die mangelnde Struktur, sie bestimmen und handeln nach ihrem Gutdünken und setzen sich mehr oder weniger autoritär durch. Sie zwingen ihrem Umfeld ihr Handlungsschema, ihre Vorstellungen

und ihr moralisches Urteil auf, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen, alles jedoch immer in gut gemeinter Absicht.

Männer mit einer psychischen Krankheit, hinter welcher ein ADHS steckt, sind auf Empathie und emotionale Zuwendung angewiesen, um ihre eigene Verletzlichkeit wahrnehmen und auch artikulieren zu können, anstatt sofort in die aggressive Verteidigung oder in den autistischen Rückzug zu gehen.

Der Gehirntyp von ADHS und ADS führt bei Frauen und Männern also nicht zum gleichen psychiatrischen Erscheinungsbild. Beide Geschlechter entwickeln andere Störungsbilder, wenn sie in ihrem Umfeld auf kein Verständnis treffen und nicht ihren Bedürfnissen entsprechend behandelt werden. ↵

Dr. med. Ursula Davatz, Kompetenzzentrum für AD(H)S und Schizophrenie in Baden

Nr.76 – Frühling 2022

Nr.76 – Frühling 2022

Carte Blanche

Rückwärts auf Stöckelschuhen die Balance finden

Auf mich konnten keine Normen und Werte angewendet werden, auch erfuhr ich als Kind keine Geborgenheit, das machte mich wohl zur Querdenkerin. Ich fand meine eigene Balance, in dem ich gegen den Strom schwamm und dabei mein Leben selbst und frei zu gestalten begann. Meine Begeisterung und meine Neugier halfen mir, mit Freude das Leben zu entdecken. Auf meinem Weg rückwärts, vertrauensvoll, «unschablonisiert», mit voller Zuversicht lernte ich zu balancieren.

Der rote Faden meines ganzen Lebens war nie eine Siegerin zu sein, viel Geld zu verdienen oder berühmt zu werden, sondern meine grosse Begeisterung galt meinem Wirken und Sein im Hier und Jetzt. Das half mir immer zum Erfolg und machte mich glücklich, trotz allen Hindernissen und Fehlschlägen. Barrieren zu überwinden und zu meistern war mein Sieg.

Später im Leben merkte ich, dass ich viele Talente und Begabungen in meinem Rucksack hatte. Mein Strahlen von innen, die Liebe fürs Schöne, meine Handfertigkeit, das Malen, Nähen usw. so viel Positives! Das merkte ich auch im Vergleich zu meinen Geschwistern. Die getrauten sich gar nicht, etwas Unübliches auszuprobieren. Ich hingegen war immer neugierig und unternehmungslustig. Also fühlte ich mich eben in keiner Art und Weise als Opfer, obwohl mich mein Vater, wie meine Schwestern auch, missbraucht hatte bis zu seinem Tod.

Als Quintessenz der vielen Strafen, des Unverstanden-Seins, der fehlenden Anerkennung stärkte sich meine Eigenwilligkeit und die eigene Strategie zu lernen und beobachten. Das war deshalb eigentlich mein

Glück im Unglück. Ich konnte nicht in ein Schema gepresst werden.

Nun gestalte ich meinen letzten Lebensabschnitt im Alterszentrum! Sodass ich auch diesen nicht dem Schicksal überlasse, dass ich würdevoll, wenn meine Zeit gekommen ist, von dieser Erde Abschied nehmen kann und bis dahin weitere Erkenntnisse gewinnen und an meinen Erfahrungen wachsen kann.

Aufruf an Sie, liebe Leserinnen: Wir sollten die Herausforderungen des Coronavirus nutzen und daraus lernen, dass die Natur sich schnell erholen kann. Also lebt achtsamer, bewusster, ändert euer Konsumverhalten, konsumiert weniger und betrachtet nachhaltiges Verhalten als erstrebenswert. Das wäre eine Chance für eine bessere Zukunft für alle. Die Pandemie sinnvoll zu nutzen, um daraus zu lernen.

Seid mutig und folgt euren Begeisterungen und Stärken, überwindet eure Angst vor Blamage und macht! ↵

Tina Esther Wagner spricht von einer «wunderbaren Fügung», dass ihre Autobiografie «Rückwärts auf Stöckelschuhen, die Balance finden» überhaupt entstand. Angefangen zu schreiben hat sie dank dem Portal Meet my Life der Universität Zürich. Ihre Lebensgeschichte gewann im Jahr 2020 den Autobiografie-Award, zu finden ist sie auf www.meet-my-life.ch