

Luzerner Zeitung

abo+ EXPERTIN

Erwachsene mit ADHS: «Betroffene nehmen mehr wahr als andere»

ADHS bei Erwachsenen ist ein Thema der Stunde. Eine Expertin klärt auf über die Gefahren der Störung wie Suchtanfälligkeit, aber auch über ihre positiven Seiten wie hohe Empathie und Kreativität.

Interview: Susanne Holz

24.10.2024, 17.11 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**

Die ganze Welt scheint plötzlich ADHS zu haben, und zwar nicht mehr nur Kinder, sondern auch und gerade Erwachsene: von Hollywoodbeau Ryan Gosling über Schwimmstar Michael Phelps bis hin zu Unternehmern wie Richard Branson oder Elon Musk gibt es zahlreiche Beispiele Betroffener. Die Stoffwechselstörung im Gehirn, die vererbt und mit auf die Welt gebracht wird, ist in aller Munde. Wir sprachen mit Ursula Davatz (82), Psychiaterin und Familientherapeutin mit jahrzehntelanger Erfahrung sowie Vizepräsidentin der Organisation adhs20+. Darüber, wie sich die «Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung» (ADHS) bei Erwachsenen bemerkbar macht und wie man gut mit ihr leben kann.

Ich bin eher impulsiv, verspäte mich häufig und falle öfter mal meinen Mitmenschen ins Wort. Habe ich nun ADHS oder einfach ein paar Charakterschwächen, an denen ich arbeiten sollte?

Ursula Davatz: Impulsivität ist ein Symptom von ADHS und wird

gesellschaftlich negativ gewertet, obwohl Impulsivität neben schneller emotionaler Erregbarkeit beispielsweise auch Begeisterungsfähigkeit beinhaltet. ADHS bedeutet eine hohe Reaktivität und eine hohe Sensibilität. Ob man von ADHS sprechen kann oder nicht, ist eine Frage der Quantität und der Intensität. Der Durchschnittsmensch ist nicht so sensibel und nicht so reaktiv.



Menschen mit ADHS langweilen sich schnell und sind deshalb oft unkonzentriert.

Symbolbild: Getty

Sensibel und reaktiv: Trifft dann auch die Charakterisierung «Du bist aber schnell beleidigt» auf Menschen mit ADHS zu?

Bei Frauen kann das durchaus ein Zeichen von ADHS sein. Fühlen sie sich verletzt, ziehen sie sich zurück. Weil sie ihre Impulse besser kontrollieren können als Männer und auch mehr zur Anpassbarkeit erzogen werden. Männer mit ADHS werden eher aggressiv, wenn sie sich angegriffen fühlen.

Weshalb ADHS bei Frauen oft erst zwischen 35 und 45 diagnostiziert wird – wenn vielleicht schon eine Depression entstanden ist.

Man kommt ja aber als unpünktlicher Erwachsener, der etwas emotional und reizbar ist, auch nicht direkt auf die Idee, ADHS zu haben ...

Gerade schlechtes Zeitmanagement ist typisch für ADHS. Menschen mit ADHS unterschätzen oft ihren Zeitaufwand. Und pünktlich zu sein, ist anstrengend für sie.

Nun könnten sich natürlich alle notorischen Zuspätkommer mit ADHS herausreden ...

Es mag verführerisch sein, sich in manchen Situationen mit ADHS zu rechtfertigen. Das löst aber das Problem nicht. Einerseits müssen Menschen mit ADHS lernen, sich einzufügen, andererseits sollte man auf sie Rücksicht nehmen, etwa am Arbeitsplatz. ADHS-Betroffene sind kreativ und bringen bei Rücksichtnahme bessere Leistungen. Zu viel Druck schadet ihrer Leistungsfähigkeit. Man sollte sie weder unter- noch überfordern.



Dr. med. Ursula Davatz,
Psychiatrische Praxis /
Kompetenzzentrum für AD(H)S &
Folgekrankheiten, Zürich.

Bild: Werner Hausheer

Gilt das denn nicht für alle Menschen?

Alles, was bei ADHS hilfreich ist, ist auch sonst hilfreich. Nur dass es bei von ADHS Betroffenen schlimmere Konsequenzen hat, wenn man es nicht anwendet. Dann können psychische und körperliche Krankheiten die Folge sein.

Was für Krankheiten wären das?

Was die Psyche angeht, so kann ADHS der Grundstein sein für Depression, Schizophrenie, Sucht. Oft verfallen Menschen mit ADHS einer Sucht im Sinne einer Selbstmedikation. Im Bereich des Körpers kann es zu Übergewicht, hormonellen Störungen oder Schmerzsymptomen kommen. Gerade Muskel-, Sehnen- und Gelenkschmerzen treten häufig auf, weil es ADHS-Betroffenen mehr als anderen schadet, zu wenig Bewegung zu haben. Ideal bei ADHS ist viel Bewegung ohne Stress.

Bewegungsdrang, Unkonzentriertheit, ein aufbrausendes Gemüt und eine hohe Risikofreude – sind das typische Symptome von ADHS auch bei Erwachsenen?

Das kann man so stehen lassen. ADHS-Betroffene suchen ihr Umfeld nach interessanten Reizen ab. Langweilt der Lehrer, schauen sie aus dem Fenster. Typisch ist auch ein Sprachduktus mit mehr Intonation, mehr Modulation und höherer Schnelligkeit. Ins Positive gekehrt bedeutet das alles: Menschen mit ADHS nehmen mehr wahr als andere. Sind empathischer. Alle Betroffenen sind sensibel, ich mache da keinen Unterschied zur Hochsensibilität – das gehört zusammen. Ein Plus ist auch die grosse Fähigkeit zur Differenzierung: ADHS-Betroffene sind gute Künstler, Musiker, Autoren.

Das klingt so gut, dass schon wieder der Verdacht aufkommt, ADHS sei in Mode.

ADHS ist keine Modekrankheit. Es ist sehr zu begrüßen, dass diese Störung endlich in der breiten Öffentlichkeit ein Thema ist. Ich befasse mich seit vierzig Jahren mit ADHS und weiss noch gut, wie man die Störung früher schlicht leugnete. ADHS kann gar keine Modekrankheit sein, weil genetisch vererbt.

Was unterscheidet erwachsene ADHS-Betroffene von betroffenen Kindern?

Erwachsene können spontane Reflexe besser unterdrücken. Bekommen dann

aber etwa Muskelschmerzen, wenn sie ihrem Bewegungsdrang nicht nachgeben.

Haben Eltern von Kindern mit ADHS in der Regel die gleiche Störung?

Hat ein Kind ADHS, ist es so gut wie sicher, dass ein Elternteil es auch hat – mehr oder weniger ausgeprägt. Für Eltern wie Kinder ist Bewegung wichtig, und die Möglichkeit, Emotionen auszuleben, sollte gegeben sein. Die Zauberformel lautet: Kooperation statt Gehorsam.

Wie viele Erwachsene leben mit ADHS?

Man geht von 4 bis 5 Prozent der Bevölkerung aus, auf eineinhalb Männer kommt eine Frau.

Müsste dieser Prozentsatz nicht höher sein? Immerhin nimmt man die geschilderten Symptome sehr häufig wahr.

Ich vermute auch einen höheren Prozentsatz. Aber jene, die mit ADHS gut durchs Leben kommen, die zählt man nicht.

Was empfiehlt sich Erwachsenen mit ADHS, wenn der Leidensdruck zu gross wird?

Bevorzugt eine Therapie. Medikamente nur in besonderen Situationen. Viele Erwachsene mit ADHS sind erfolgreich. Wenn diese Menschen keinen Psychiater brauchen, dann würde ich sie auch nicht zum Psychiater schicken.

Woran leiden die Partner von ADHS-Betroffenen?

Oft an deren aufbrausendem Temperament, verbunden mit Unhöflichkeit. Wobei diese Unhöflichkeit meist eine Abwehrreaktion ist, die einer Verletzung Ausdruck gibt. ADHS-Betroffene haben einen starken Sinn für Gerechtigkeit.

Wie gehen Betroffene und Mitmenschen am besten mit ADHS um?

Für Betroffene ist es wichtig, einen Fokus zu finden, im Moment und im Leben. Oft ergreifen Menschen mit ADHS kreative Berufe, sind Journalisten, Schauspieler, Unternehmer. Der Beruf sollte Betroffenen entsprechen, Ruhezeiten eingehalten werden, um nicht auszubrennen. Menschen mit ADHS tut es gut, auf ihr Herz zu hören, sich wahrzunehmen, Tagebuch zu führen. Für sich einzustehen. Mit den Symptomen Freundschaft zu schliessen. Für das Umfeld ist es gut zu wissen: Ein System von Belohnung und Bestrafung funktioniert nicht.

Bei der Selo-Fachtagung, die am Mittwoch, 30. Oktober, von 13 bis 17.30 Uhr im Burghausaal Zug stattfindet, spricht **Ursula Davatz** um 14 Uhr zu «**ADHS bei Erwachsenen – Auswirkungen auf Beruf und psychische Gesundheit**». Titel der Tagung: «Psychische Erkrankungen als Spiegel der Gesellschaft. ADHS, Burnout, therapieresistente Depression, Menschenrechte in der Psychiatrie».