Anders fühlen und denken

Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz hat selbst ADHS. Die Expertin weiß, wie wichtig es ist, dass die Störung bereits im Kindesalter erkannt und – wenn nötig – mit Medikamenten behandelt wird. Ansonsten seien Niederlagen im Leben vorprogrammiert.

➔ Frau Dr. Neuy-Lobkowicz, wie fühlt sich jemand, der ADHS hat?
Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz: ADHS ist eine besondere Art zu sein. Die Störung ist vorwiegend genetisch bedingt. Betroffene verarbeiten Informationen anders, fühlen und denken anders. Sie sind zum Beispiel reizoffen und saugen alles um sich herum wie ein Schwamm auf, ihr Gehirn priorisiert nicht. Das führt dazu, dass sie ständig abgelenkt sind – von jedem neuen Reiz. Sie fühlen sich deshalb überfordert und können die ganzen Eindrücke nur schwer verarbeiten.

➔ Das ist sicherlich anstrengend.
Ja. Denn in unserer heutigen Welt müssen wir Reize ausblenden können, da ständig irgendwo was klingelt oder ein Auto vorbeifährt. Außerdem sind Betroffene dünnhäutiger. Sie fühlen sich schneller gekränkt, abgelehnt oder zu kurz gekommen. Und dann reagieren sie sehr heftig.

➔ Manchmal können sich ADHSler aber gut konzentrieren, oder?
Ja, wenn sie etwas total interessiert oder begeistert. Dann können sie sich oft sogar besser konzentrieren als andere. Aber dann eben nur noch auf diese eine Sache. Sie nehmen also entweder alles wahr oder sie haben diesen Hyperfokus.

➔ Womit ecken Betroffene in der Gesellschaft an?
Sie können schlecht planen, Ordnung halten, Dinge zu Ende bringen, den Überblick behalten. Das alles sind wesentliche Skills, die wir brauchen, um in der Berufswelt erfolgreich zu sein.

➔ Warum neigen Betroffene stärker zu Süchten?
ADHSler haben innerlich deutlich mehr Stress, da sie ständig abgelenkt sind, Dinge vergessen und Misserfolge haben. Sie fühlen sich unruhig, getrieben und kommen meist schon mit vielen Niederlagen im Erwachsenenleben an. Etwa 80 Prozent der Betroffenen entwickeln deshalb Begleiterkrankungen wie Angst- oder Essstörungen, Depressionen oder Übergewicht. Mit Suchtmitteln versuchen Betroffene, die ADHS-Symptome in den Griff zu bekommen. Sie nehmen zum Beispiel Cannabis oder Amphetamine, um ruhig zu werden oder rauchen Zigaretten, um aufmerksamer zu sein. Und das funktioniert auch, ist aber eine sehr schädliche Selbstbehandlungsmethode.

Manchmal liegt hinter einer Depression oder Angststörung ADHS versteckt. Foto: tadamichi – stock.adobe.com

Unterschied zwischen ADS und ADHS

- ADS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom.
- ADHS steht hingegen für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung.
- Der Unterschied, also die Hyperaktivität, macht ADHS deshalb deutlich für andere sichtbarer als ADS. *-kers-*

Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz ist Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie in einer Münchner Praxis sowie Buchautorin (siehe rechts).

➔ Was läuft im Gehirn von Betroffenen anders?
Sie haben eine erblich bedingte Besonderheit – deshalb finden wir oft mehrere Betroffene innerhalb einer Familie. Und zwar wird bei ihnen Dopamin zu schnell abgebaut. Dopamin steuert unsere Motivation, Konzentration, Aufmerksamkeit und Stimmungsstabilität. Betroffene haben also einen Dopaminmangel. Und deshalb muss ADHS erstmal medikamentös behandelt werden, noch vor einer Psychotherapie.

➔ Stimmt es, dass ADHS-Medikamente eine Abwandlung von Amphetaminen sind?
Ja. Bei ADHSlern wirken Aufputschmittel gegenteilig. Wenn man dem hibbeligsten ADHSler Amphetamine gibt, wird er dadurch ruhig und klar. Er kann plötzlich Reize filtern und sich selbst besser steuern und organisieren. Etwa 80 Prozent der Betroffenen sprechen auf ADHS-Medikamente an. Sie wirken erstaunlich gut.

➔ Was sind die Nebenwirkungen dieser Medikamente?
Es kann zu fehlendem Appetit kommen. Allerdings passiert das eher bei Kindern. Erwachsene verlieren selten stark an Gewicht. Nebenwirkungen sind außerdem Schlafstörungen, wenn man das Medikament zu spät am Tag einnimmt, Kopfschmerzen und ein leicht erhöhter Puls- und Blutdruck. Das alles ist aber ziemlich harmlos, wenn man daran denkt, was für eine unglaublich positive Wirkung das Medikament auf das Leben der Betroffenen hat.

➔ Sie sind also dafür, möglichst früh ein Medikament gegen ADHS zu verschreiben?
Auf alle Fälle. Kommt ein ADHSler unbehandelt im Erwachsenenalter an, ist er meist völlig frustriert und unter seinen Möglichkeiten geblieben. Er hat durch die vielen Niederlagen in seinem Leben ein geringes Selbstwertgefühl und häufig schon eine Begleiterkrankung wie eine Depression oder Angststörung. Bekommt man schon als Kind ein Medikament, verläuft das Leben völlig anders. Es ist also wichtig, möglichst früh eine Diagnose zu bekommen und gegebenenfalls medikamentös zu behandeln, wenn das Kind sonst unter seinen Möglichkeiten bleibt.

➔ In welchem Alter bekommen denn die meisten ihre Diagnose?
Ein Großteil der Erwachsenen, der zu mir kommt, wurde nie diagnostiziert. Sie bedauern, die Diagnose nicht schon früher bekommen zu haben und sagen dann zum Beispiel: „Hätte ich das Medikament nur früher genommen, wäre ich nicht zweimal sitzengeblieben." Vor Kurzem hatte ich erst einen Patienten, der eine schwere Darmerkrankung hatte. Durch das ADHS-Medikament ist die erheblich besser geworden, da er weniger Stress hat. Jetzt kommt er gut mit seinem Leben klar.

➔ Unterscheidet sich ADHS bei Männern und Frauen?
Es gibt mehr Frauen, die ADS haben – also ohne Hyperaktivität. Die sind dann eher verträumt, schnell ablenkbar, nah am Wasser gebaut, schnell verletzt, können sich nicht durchsetzen ... Männer sind eher wild, ungestüm und impulsiv, was natürlich schneller auffällt. Deshalb werden Frauen im Schnitt auch erst vier Jahre später diagnostiziert. In der Pubertät ist es sogar möglich, von ADHS zu ADS zu wechseln und umgekehrt. Im Erwachsenenalter haben die meisten dann eine Mischform aus beiden.

Interview von Kerstin Bauer

ADHS: die neue Trenddiagnose?

Wer auf Social Media unterwegs ist, dem ist vielleicht schon aufgefallen: Seit einiger Zeit ist ADHS dort stärker präsent – ob als Info-Posts oder in Form von Menschen, die sich als Betroffene outen. Zwei gegensätzliche Meinungen dazu.

„Hat denn plötzlich jeder ADHS?" Das hat sich so mancher Social-Media-Nutzer vielleicht gedacht, wenn er in letzter Zeit durch seinen Newsfeed gescrollt ist. Denn viele Menschen haben dort auf einmal über ihr ADHS gesprochen, darunter auch Promis wie die deutsche Moderatorin Lola Weippert.
Auch Lukas aus der Geschichte auf Seite 3 ist aufgefallen, dass die Störung seit geraumer Zeit in den sozialen Medien stärker präsent ist. Der 22-Jährige sieht diesen Trend eher kritisch. Er befürchtet, dass ADHS vor allem von älteren Generationen deshalb nicht mehr ernstgenommen werden könnte, wenn es nun „fast jeder hat".

Die Ärztin bekommt rund 50 Anfragen am Tag

Die ADHS-Expertin Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz sieht das anders. Sie findet diesen Trend wichtig: „Wir haben in Deutschland nur ganz wenig ADHS-Spezialisten für Erwachsene. Ich bekomme pro Tag etwa 50 Anfragen." In Deutschland haben rund vier Prozent der Bevölkerung ADHS. Die meisten davon seien laut der Expertin zwar in Behandlung – allerdings in der falschen. Also zum Beispiel wegen einer Depression oder Angststörung, die aber eben erst als Folge der unerkannten Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung kam.
Deshalb halte die unerkannte ADHS die Depression oder Angststörung auch am Leben, und es bringe laut der Ärztin nichts, wenn in der Therapie zum Beispiel „ewig über Kindheitsprobleme geredet wird". Denn das eigentliche Problem sei schließlich der Dopaminmangel – der durch ADHS entstehe.

„Die deutschen Fachärzte und Psychotherapeuten versagen"

„Das ist für viele Menschen echt bitter, da sie sich als Versager fühlen, wenn schon die dritte Psychotherapie nicht anschlägt", weiß die Ärztin aus ihrer Praxis-Erfahrung. In Wirklichkeit sei es aber ein Versagen der Fachärzte und der Psychotherapeuten. Aus diesen Gründen findet es Dr. Astrid Neuy-Lobkowicz großartig, dass ADHS stärker auf Social Media präsent ist. Sie wagt eine steile These: „Mittlerweile können TikTok und YouTube ADHS besser diagnostizieren als deutsche Fachärzte. Und das ist wirklich peinlich."
Sie schätzt, dass 80 Prozent der Menschen, die zu ihr kommen und durch Social Media vermuten, ADHS zu haben, richtig liegen. Für diese Menschen sei es eine Riesenerleichterung, endlich zu wissen, was mit ihnen los ist. *-kers-*