

# ADHS – LEBEN OHNE FILTER

Hyperaktiv, laut, unaufmerksam: All das gab es schon früher. Heute hat es einen Namen: ADHS. Warum die Störung immer häufiger auftritt und was helfen kann

## GEWITTER IM KOPF

Betroffene erleben ADHS, als würde alles ungebremst auf sie einströmen. Abschalten fällt ihnen oft schwer

**D**ie Geschichten von Zappelphilipp und Hanns Guck-in-die-Luft aus dem Kinderbuch „Der Struwwelpeter“ sind wohlbekannt. Darin geht es um den motorisch unruhigen, unaufmerksamen Zappelphilipp, der nicht hört, „was zu ihm der Vater spricht ... er trappelt und zappelt auf dem Stuhle hin und her“. Philipp würde zu den fünf Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter von drei bis 17 Jahren gehören, die bei uns von ADHS betroffen sind. ADHS wird bei Jungen etwa viermal häufiger diagnostiziert als bei Mädchen. Beim ruhigen, verträumten Hanns aus der Geschichte kommt eher ADS zum Tragen, also ohne das „H“; dieses steht für die motorisch hyperaktive Ausprägung der Verhaltens- und emotionalen Störung.

## Was ist ADHS eigentlich?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine der häufigsten kinder- und jugendpsychiatrischen Störungen und wird auch bei Erwachsenen immer öfter diagnostiziert. Genetik und Umweltfaktoren spielen ineinander. Die Wahrscheinlichkeit für Kinder, ADHS zu haben, wenn ein Elternteil betroffen ist, liegt bei 20 bis 30 Prozent. Symptome sind eine beeinträchtigte Aufmerksamkeitsspanne, Impulsivität und übermäßige motorische Aktivität. Die Neurologin **Dr. med. Heike Melzer**, ärztliche Psychotherapeutin in München, stellt Betroffene in ihrer Praxis medikamentös ein. Sie weiß: „ADHS ist eine recht neue Erkrankung. Das heißt: Zwar werden Symptome schon seit etwa zwei Jahrhunderten beschrieben, aber erst 1978 wurde ADHS als eigenständiges Krankheitsbild benannt. Und erst 2003 wurde in der Bundesrepublik Deutschland ADHS im Erwachsenenalter offiziell anerkannt.“

Ein Leben ohne Filter – so beschreiben es viele Betroffene. Im Alltag strömen Gedanken, Geräusche und Gefühle ungebremst auf sie ein. Abschalten fällt oft schwer, dazu kommen Symptome wie Konzentrationsprobleme, Impulsivität und Hyperaktivität, Vergesslichkeit. Betroffene mit ADS fallen oft weniger auf, obwohl sie meist dieselben Probleme in der Schule oder am Arbeitsplatz haben. Während der hyperaktive Typ vor Emotionen oft explodiert, frisst der hypoaktive, also introvertierte Typus sie in sich hinein, wird oft einfach nicht gesehen, was zu tiefen Selbstzweifeln führen kann. Weil ADS, also der unaufmerksame Typus, weniger auffällige Probleme verursacht als der hyperaktive und besser zum weiblichen Klischee passt („Frauen sind halt schüchterner“), wird er gerade bei Frauen häufig nicht erkannt.

Auch Model **Marie Nasemann** bekam erst mit über 30 Jahren die Diagnose. Die Podcasterin ging 2023 nach einem Zusammenbruch zu einer Expertin, die nicht an eine ADHS glaubte – dafür sei Nasemann „zu erfolgreich“, habe ihr Leben gut im Griff. Nasemann: „Manche Sachen sind für mein Gehirn schwierig, etwa mich an Routinen, die jeden Tag gleich ablaufen müssen,



### IN DEN TAG TRÄUMEN

Schnell abgelenkt sein, keine Tagesplanung haben – auch das spricht für ADHS

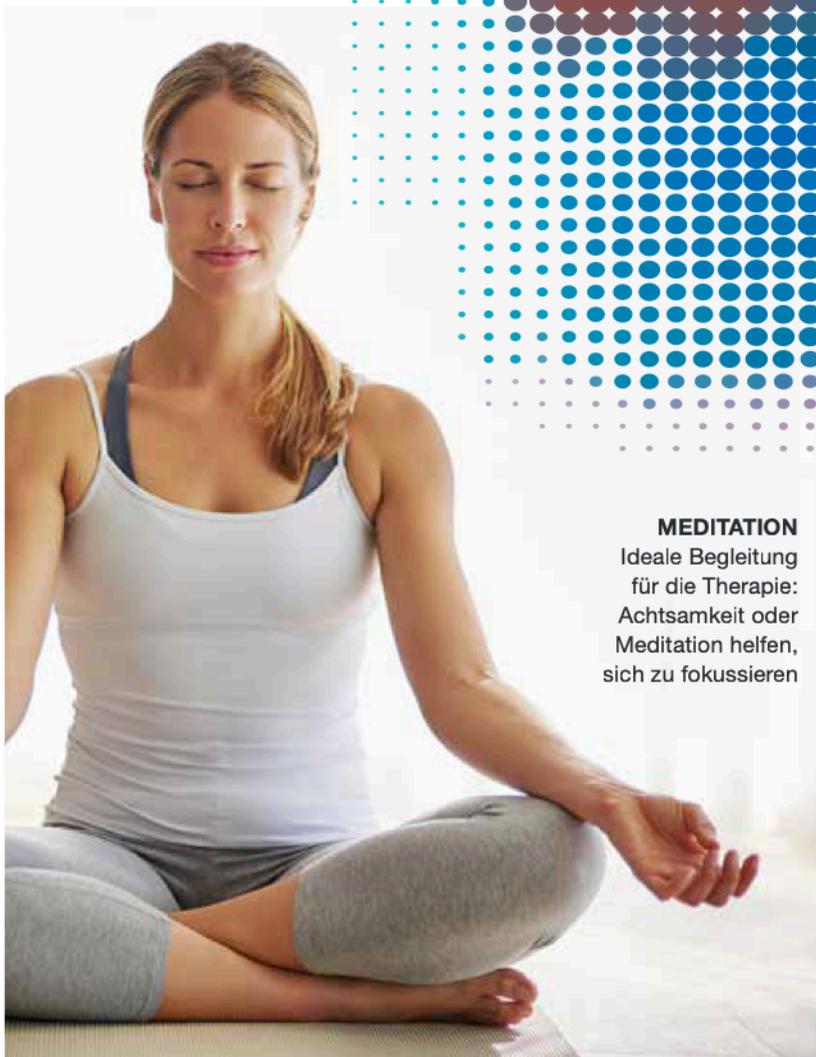
zu halten.“ Aufgefallen sei ihr das, als sie Mutter und das Leben fremdbestimmter wurde. Die Diagnose kam als Erleichterung – nun erst könne sie sich Kurzschlussreaktionen und Rastlosigkeit erklären. „Für mich war das eine krasse Erkenntnis, warum ich so anders bin. Ich habe mich immer wie das schwarze Schaf gefühlt. Jetzt habe ich verstanden, dass das mit ADHS zusammenhängt.“

## Was sind die Folgen von ADHS?

Erwachsene, bei denen AD(H)S erst später im Leben diagnostiziert wird, haben oft einen langen Leidensweg hinter sich. Die Symptome bestehen dann schon so lange, dass sie als Teil der Persönlichkeit wahrgenommen werden und man sich damit arrangiert hat. Wird die Störung nicht behandelt, kann das gravierende Auswirkungen auf soziale Kontakte, berufliche Laufbahn und Lebenszufriedenheit haben. Die erst als Erwachsene diagnostizierte **Nadja Abd el Farrag**, die an Essstörungen und Alkoholproblemen litt, sagt resigniert: „Ich habe im Leben alles falsch gemacht.“ Der Autor **Benjamin von Stuckrad-Barre** rutschte, wie auch der Radfahrer **Jan Ullrich**, in eine Drogensucht. Vor allem ab der Pubertät könne das Leben einen kritischen Verlauf nehmen, so Heike Melzer: „Ich sehe oft gebrochene Persönlichkeiten. Fakt ist, dass AD(H)S nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Umfeld eine Belastung ist. Probleme in Partnerschaft, Familie oder Beruf durchziehen die Lebens- ▶

## ANZEICHEN FÜR ADHS:

- Konzentrationsprobleme, Ablenkbarkeit
- „Aufschieberitis“
- Fehlende Tagesplanung (Arbeit ohne To-do-Liste)
- „Verzetteln“, Unfähigkeit, Prioritäten zu setzen
- Chaos im Kopf
- Innere Unruhe und Getriebensein
- Ständig in Bewegung (z. B. mit Fingern auf Tisch trommeln oder mit Füßen wippen), häufige Änderung der Körperhaltung
- Sich schnell angegriffen fühlen
- Sehr schnell und sehr heftig emotional aufgewühlt sein (emotional „überreagieren“)
- Dinge verlegen, vergessen



#### MEDITATION

Ideale Begleitung für die Therapie: Achtsamkeit oder Meditation helfen, sich zu fokussieren

## Menschen mit ADHS sind häufig kreativ und haben jede Menge Ideen



#### DR. HEIKE MELZER

Die Neurologin bietet in ihrer Münchner Praxis auch Sexual- und Paartherapie an ([dr-med-heike-melzer.de](http://dr-med-heike-melzer.de))

*geschichte. Behandelt man nicht, gibt es oft starke Probleme in Schule, Arbeit und im sozialen Umfeld sowie ein erhöhtes Risiko weiterer psychischer Erkrankungen wie Abhängigkeiten, Depressionen oder Ängste. Fatal wird es, wenn eine Depression diagnostiziert und behandelt wird, obwohl die eigentliche Diagnose eine ADHS ist, die unbehandelt bleibt. Da sitzt man wie die Maus in der Falle und kommt nicht weiter.“*

#### Wie wird die Diagnose gestellt?

Eine gelegentliche Unruhe hat nichts mit ADHS zu tun. Im Prinzip ist es eine klinische Diagnose, die durch einen (Kinder- und Jugend-)Psychiater oder Neurologen gestellt wird. Unterfüttert wird sie mit verschiedenen Tests unter Berücksichtigung biografischer Daten. Die Symptome bestehen häufig schon viele Jahre, werden aber leider nicht korrekt zugeordnet. Erst wenn in der Familie Betroffene diagnostiziert werden, ahnen auch

andere Familienmitglieder, dass sie betroffen sein könnten. ADHS bleibt meist lebenslang, nur werden Betroffene mit dem Alter ruhiger. Bei mehr als 50 Prozent liegt irgendwann eine weitere Diagnose vor, wobei es sich meist um psychische Erkrankungen handelt. Dabei bleibt unklar, ob ADHS die Grund- oder die Folgeerkrankung ist.

#### Hat eine ADHS auch Vorteile?

Ja! Die ADHS bringe besondere Eigenschaften mit sich, so Dr. Melzer. Sie mache das Leben bunter, vor allem wenn Patienten lernen, mit dem Handicap umzugehen und den passenden Beruf zu finden. Betroffene sind kreativ, haben zahlreiche Ideen, ungefilterten Zugang zu Gefühlen, ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl, Ausdauer bei für sie interessanten Tätigkeiten. Künstlerische und kreative Berufe kommen ihnen entgegen, auch **Wolfgang Amadeus Mozart** soll ADHS gehabt haben. Schauspieler **Devid Striesow** sagt, dass ADHS ihm ermögliche, Reize assoziativer zu verarbeiten: „*Ich bin intuitiv bei der Schauspielerei gelandet, weil ich so bin, wie ich bin. Als Lehrer hätte ich es nie geschafft.*“ Gut mit der ADHS klarzukommen – dafür braucht es aber erlernbare Strategien, die man sich oft in Eigenregie oder mithilfe einer Verhaltenstherapie aneignen kann.

#### Welche Behandlung gibt es?

Marie Nasemann nutzt für sich Tools zur Selbstorganisation sowie Medikamente. „*Ich habe ADHS-Medikamente ausprobiert und gemerkt, sie helfen gegen die 10 000 überflüssigen Gedanken, die ich mir jeden Tag mache.*“ Der meistverordnete Wirkstoff ist Methylphenidat, besser bekannt unter dem Handelsnamen Ritalin, das 1944 von einem Chemiker als mildes Psychostimulans erfunden wurde. Dr. Melzer: „*Der Wirkstoff kam initial rezeptfrei als Appetitzügler, zur Behandlung von niedrigem Blutdruck und als unspezifisches Psychostimulans zum Einsatz. Da er im weiteren Verlauf in der Drogenszene als ‚Ersatz-Speed‘ missbraucht wurde, unterliegt er seit 1971 der Betäubungsmittel-Verschreibungsverordnung. Eine Renaissance bekam er, als Ärzte herausfanden, dass Kinder und Jugendliche mit ADHS-Symptomen darunter fokussierter und ruhiger wurden.*“

Seither begleiten den Einsatz von Ritalin gesellschaftliche Kontroversen. Selbst manche Ärzte, beklagt Melzer, sprächen noch von der Verordnung von „Drogen auf Rezept“. Das Medikament wirkt so: Bei der ADHS liegt ein Ungleichgewicht der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin vor. Diese sogenannten Neurotransmitter sind für die Informationsübertragung in den Nervenzellen wichtig. Ein Dopamindefizit kann

durch verschiedene Mechanismen medikamentös ausgeglichen werden – die Folgen sind eine gesteigerte Fokussierungsfähigkeit, verbesserte Impuls- und Emotionskontrolle sowie eine verbesserte Lernfähigkeit. Seit Juni 2011 kann auch Erwachsenen mit ADHS Methylphenidat verordnet werden. 2019 kam ein weiterer Wirkstoff auf den Markt, der noch stärker und länger in den Dopaminhaushalt eingreift (Elvanse Adult).

Wem hilft das Medikament, wem nicht? Dr. Melzer ordnet ein: „Nicht jeder ADHS-Betroffene braucht Medikamente. Doch für viele sind sie ein Segen und bewahren vor schweren Folge- und Begleiterkrankungen, Komorbiditäten wie Depressionen, Angststörungen oder verhaltens- und stoffgebundenen Süchten. Ich formuliere das gern so: Durch die Medikamente bekommen Betroffene ihre PS deutlich besser auf die Straße. Man sieht schnell dramatische Effekte in Alltag, Beruf und Partnerschaft. Nicht wenige sind bei dieser Wirkkraft bestürzt, weil ihr Lebensweg völlig anders hätte verlaufen können, aber ich sage dann: ‚Schauen Sie nicht zurück, sondern nutzen Sie die Weichen, die im Hier und Jetzt für die Zukunft gestellt werden.‘“

Zur Handhabung gelte: „Die Medikation sollte man nur nehmen, wenn man sie wirklich braucht, also nicht unbedingt sonntags am Badesee. Methylphenidat wird schnell verstoffwechselt und erfordert keinen Spiegelaufbau über Wochen wie Antidepressiva. Man sollte sparsam mit seinem Dopaminhaushalt umgehen. Es ist so wie beim E-Bike-Fahren: Im kleinen Gang hat man noch das Gefühl von Fahrradfahren, aber es macht mehr Freude, da man schneller vorankommt. Für viele Patienten reichen also kleine Dosen aus – schon die verändern das Leben radikal.“

Kontraindikationen sind unter anderem Bluthochdruck, Glaukome oder Schilddrüsenüberfunktion. Dazu sind multimodale Behandlungsansätze empfohlen wie Verhaltenstherapie oder Neuro-Feedback. Dabei lernt man, willkürliche Aktivitäten des Gehirns zu beeinflussen. Auch in der Ernährung sehen Forscher Effekte bei Kindern und propagieren vor allem frische, unverarbeitete Kost und Vollkornprodukte, die den raschen Anstieg von Zucker im Blut vermeiden. Interessant: Eine neu im Erwachsenenalter auftretende ADHS könnte ein erster Hinweis auf eine beginnende Demenz sein, so Forschungen. ADHS wäre dann möglicherweise das Initialsymptom einer Erkrankung, die die kognitiven Kontrollsysteme des Gehirns ausgeschaltet

hat. ADHS-Patienten, die mit Medikamenten behandelt wurden, hatten ein geringeres Demenzrisiko. Möglicherweise helfen die Medikamente den Patienten, ihre kognitiven Reserven länger zu erhalten.

## Gibt es heute mehr Betroffene?

Die ADHS-Symptomatik ist keine Erscheinung unserer Zeit. Dennoch gehen immer mehr Prominente mit ihrer neu erkannten Erkrankung an die Öffentlichkeit. Die Neurologin sieht das zwiespältig: „Es ist gut, dass viele so vorausgehen, aber ich finde das etwas sehr Persönliches und würde damit zurückhaltend sein. Bestimmte Berufe sind für ADHS-Patienten ja nicht möglich, auch Versicherungen reagieren auf die Diagnose mit großer Zurückhaltung.“

Generell nehmen die Diagnosen aber zu. Für Heike Melzer kein Zufall. Im Buch „Versteckte Köder“ (Hanser, 23 Euro) deckt sie auf, wo sich Belohnungsreize im Alltag verstecken und was sie mit uns machen. „Wir leben in einer vulnerablen Zeit mit neuen Chancen und neuen Risiken. Schnelle Technologien, Smartphones, Computer und Co. fragmentieren unsere Aufmerksamkeit extrem. Ich sehe immer mehr Erwachsene, die sich nicht fokussieren können und denen ein Belohnungsaufschub nicht mehr gelingt, die ihre

Emotionen und Handlungen nicht richtig steuern können. Unser inneres Programm ist immer noch das der Steinzeitmenschen und auf Mangel ausgerichtet. Heute leben wir aber in Zeiten des Überflusses. Immer raffinierter werdende Belohnungsreize wirken dabei auf Körper und Psyche.“ Was ist die Folge? „Wenn meine Aufmerksamkeit fragmentiert ist mit Instagram-Posts, aufblinkenden Flash Sales oder eingehenden WhatsApp-Nachrichten, die mein Belohnungssystem triggern, kann ich mich nicht auf Schule oder Arbeit fokussieren.“

So empfiehlt sie klare Strategien. Man sollte versuchen, „sich mit dem Smartphone zu disziplinieren, soziale Medien einzuschränken oder zu löschen. Oder auch zu sagen: Ab 20 Uhr nutze ich das nicht mehr. Das ist nicht leicht, denn wir wollen alle teilhaben an dem großen Netzwerk. Man muss sich aber klarmachen, dass die Monetarisierung unserer Lebenszeit von Giganten im Business schamlos ausgenutzt wird. Wir haben aber nur dieses eine Leben. Hier hilft Wissen, um den Ködern nicht erst auf den Leim zu gehen. Dies sind wir nicht nur uns selbst schuldig, um langfristig gesund zu bleiben, sondern auch Kindern, Partnern und allen, die uns etwas bedeuten.“

ANNETTE SCHMIEDE

**4,7%**  
der erwachsenen Deutschen können betroffen sein

QUELLE: U. A. TK

- Handeln, ohne über die Folgen nachzudenken (z. B. riskante Fahrweise im Straßenverkehr)
- Schnelle und starke Gefühls- und Stimmungsschwankungen
- Depressive Stimmungseinbrüche mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Aussichtslosigkeit und Resignation
- Sich schnell gelangweilt und antriebslos fühlen
- Mangelnde emotionale Abgrenzung von anderen Menschen
- Schlechte Wahrnehmung der eigenen Stimmungen, Gefühle und Bedürfnisse
- Gefühle als „Knäuel“ wahrnehmen und nicht differenzieren und beschreiben können
- Unregelmäßige Essenszeiten, Essen „vergessen“
- Haltestellen, den Zug oder den Bus verpassen
- Häufiges Zuspätkommen
- Vergessen von Terminen oder Verabredungen
- Spontane, unüberlegte Einkäufe (ohne Überblick über das Konto)
- Unordnung im Haushalt
- Sammelwut
- Wenige Freunde („keine Zeit für Freunde“)