

# Informationspaper zu AD(H)S

## Was ist eine Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Störung?

### Stimmt

- ✓ Aufmerksamkeit gezielt lenken und aufrechterhalten fällt schwer
- ✓ Konzentrationsprobleme, Ablenkbarkeit
- ✓ Hyperaktivität
- ✓ Impulsivität

### Stimmt nicht

- ✗ generell nicht in der Lage, aufmerksam zu sein
- ✗ Suche nach (übermäßiger) Aufmerksamkeit
- ✗ Faulheit, Lustlosigkeit
- ✗ mangelnde Intelligenz

Es wird oftmals zwischen ADHS und ADS unterschieden (mit und ohne Hyperaktivität), wobei es sich eher um zwei Gesichter desselben Phänomens handelt. Auch die Behandlungsmöglichkeiten der beiden Varianten unterscheiden sich nicht.

### Erklärungsansatz: Dopamin-Hypothese

- Bei Personen mit AD(H)S liegt eine geringere Verfügbarkeit von Dopamin vor. Das klingt zunächst einmal paradox, da man sich Personen mit einem Dopamin-Defizit eher antriebslos vorstellen würde.
- Aber: Die Hyperaktivität ist keine direkte Folge des Dopamin-Mangels, sondern eine Kompensationsstrategie.
- Kein Dopamin → eine Tätigkeit tatsächlich umzusetzen, fällt schwer
- Konsequenz: Personen mit AD(H)S erzeugen oder bevorzugen – teils bewusst, teils unbewusst – verschiedene Formen von Stimulation, um die Dopamin-Ausschüttung zu erhöhen und sich neurobiologisch in ein „Gleichgewicht“ zu bringen: z. B. vermehrte Bewegung, Lautstärke, Unruhe, häufige neue Aktivitäten, Konsum von anregenden Substanzen usw.

### Was ist Dopamin?

Dopamin ist ein Neurotransmitter, der für ausreichend Motivation und Antrieb sorgt. Der Botenstoff wird auch als Glückshormon bezeichnet, da er positive Gefühle hervorrufen kann.

### Unterschiede in der Reizfilterung im Vergleich zu Menschen mit neurotypischem Gehirn

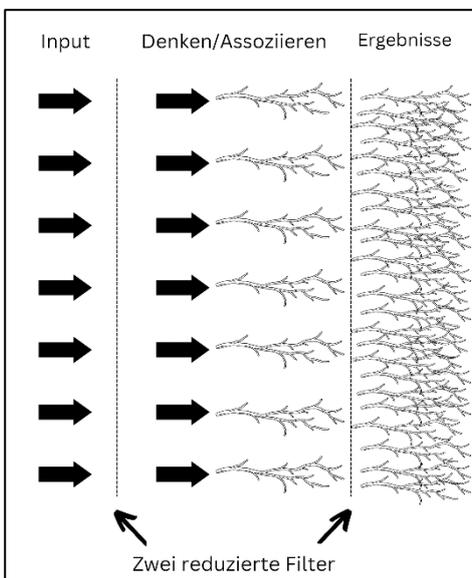


Abbildung 1: Filtermodell. Nach Lachenmeier (2021).

- Neue Eindrücke werden weniger gefiltert.
- Alle Informationen werden zunächst gleich gewichtet, es wird also nicht von vornherein entschieden, ob ein Detail relevant oder irrelevant ist.
- Auch beim Denken entstehen also mehr Assoziationen und innere Bilder. Das kann man sich vorstellen wie einen Gedankenbaum: Aus einem Input entstehen durch Nachdenken und Assoziieren neue „Gedankenweige“, welche wiederum nicht stark gefiltert bzw. gewichtet werden. So entspringen aus jedem „Gedankenweig“ wieder viele verschiedene neue Gedanken: Ein ganzer Gedankenbaum entsteht (s. Abb. 1).
- Zusammengefasst gelangen dadurch viel mehr Eindrücke ins Bewusstsein, die Aufmerksamkeit ist also sehr breit gefächert und es kann bspw. zu einer erlebten Reizüberflutung, Ablenkung, vielen neuen Ideen, Gedankensprüngen oder zum Abschweifen kommen.

### Hyperfokus: gegenteilige Erfahrung

Bei starkem Interesse an einem Thema oder besonderer Relevanz des Reizes (z. B. bei Schmerzen) liegt die Aufmerksamkeit nur noch auf diesem Thema/Reiz (oft einhergehend mit starker Produktivität, aber auch dem Vergessen von Trinken, Essen, Toilette). Auch dieser Zustand ist nicht steuerbar!

## Wie kommt es zur Reizüberflutung, wenn doch eigentlich immer mehr Reize gesucht werden?

- Zu viele Reize (von außen, aber auch z. B. Gedanken von innen) können eine Überforderung auslösen.
- Grund dafür ist ebenfalls die verringerte Reizfilterung: Bei Personen mit AD(H)S kann jede neue Information eine ungebremste Gedankenfolge auslösen.

### Beispiel

Eine neue Aufgabe wird auf der inneren To-do-Liste ergänzt. Je mehr Aufgaben bereits bestehen, desto eher wird ein Gefühl von Überforderung ausgelöst, da das Denken an eine der Aufgaben sofort Assoziationen zu sämtlichen Aufgaben auslöst. Es werden nicht mehr zwei, drei einzelne Aufgaben, sondern immer gleich der ganze Aufgabenstapel gesehen, welcher entsprechend unüberwindbar erscheint.

## Aufschieben: Schwierigkeiten mit der Umsetzung von Plänen (Exekutive Dysfunktion)

Beispiel: Eine Mail an die Dozentin schreiben



- Haben Personen mit AD(H)S und Personen ohne AD(H)S die gleiche Motivation, einen Plan in die Tat umzusetzen, so gelingt dies Personen mit AD(H)S dennoch deutlich seltener.
- Grund dafür ist der beschriebene Dopamin-Mangel in Kombination mit der Schwierigkeit, die Aufmerksamkeit zuverlässig zu steuern.
- Das Ausführen eines Plans erfordert nicht nur Motivation, sondern zusätzlich das Erinnern an den Plan, das Abpassen des richtigen Zeitpunkts, das Wissen um die verschiedenen Handlungsschritte, das Ausblenden von Ablenkungen, das Halten des Plans im Kegel der Aufmerksamkeit sowie das Aufrechterhalten der Motivation. Es sind also mehr Faktoren an einer vermeintlich einfachen Handlung beteiligt, als man zunächst annehmen könnte.

## Mögliche Stärken und Schwächen von Menschen mit AD(H)S

### Stärken

Mehr neue und ungewöhnliche Ideen = Kreativität  
Gut im Improvisieren  
Sich schnell Orientierung verschaffen können  
Begeisterungsfähigkeit

### Schwächen

Konzentrationsprobleme  
Probleme mit Organisation und Zeitmanagement  
Häufige Flüchtigkeitsfehler  
Ungeduld und/oder Unruhe

## Perspektiven

### Verhaltenstherapie

- ausführliche Diagnostik
- Psychoedukation (sich selbst besser verstehen lernen)
- Erlernen von individuellen Strategien im Umgang mit Schwächen und Fördern der Stärken

### Psychiater:in

- ausführliche Diagnostik
- Psychoedukation (sich selbst besser verstehen lernen)
- medikamentöse Therapie (u. a. Ausgleich des Dopamin-Defizits)

### Selbsthilfe

- Vernetzung von Betroffenen
- von den Erfahrungen anderer profitieren
- Empfehlungen und Strategien austauschen
- Planen gemeinsamer Aktivitäten

In der PBS: Möglichkeit der Diagnostik und Kurs „Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining“

### Literatur:

Lachenmeier, H. (2021). *Mit ADHS erfolgreich im Beruf: So wandeln Sie vermeintliche Schwächen in Stärken um*. Springer: Berlin Heidelberg.  
Zhukova, A. (2021). *ADHS verstehen – ein neuropsychologisches Erklärungsmodell*.