Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz

WEIBLICHE AD(H)S

Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz

WEIBLICHE AD(H)S

Wie Frauen mit AD(H)S erfolgreich, selbstbewusst und stabil leben können

KÖSEL

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle in diesem Buch veröffentlichten Hinweise, Ratschläge und Behandlungsvorschläge sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung muss stets ein Arzt aufgesucht werden. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

FSC www.fsc.org MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C083411

Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage 2025
Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: zero-media.net, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Redaktion: Jennifer Wagner
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-466-34811-4
www.koesel.de

INHALT

DANKSAGUNG 9

VORWORT 11

LEBEN MIT AD(H)S 13
Hyper-, hypo- oder beides? 15
ADHS bei Frauen: Wildfang und Dramaqueen 15
ADS – der unaufmerksame Typ: unerkannte Traumsuse 20
Im Erwachsenenalter zeigen sich die AD(H)S-Symptome deutlicher 27
Die Kernsymptome von AD(H)S 30

NEURODIVERSITÄT IST WERTVOLL UND AD(H)S EINE BESONDERE ART ZU SEIN 48
Die positiven Seiten von AD(H)S 51
Was brauchen wir, um mit AD(H)S gut umgehen zu können? 54
AD(H)S als Spektrum 58

NEUROBIOLOGIE DER AD(H)S 60
Die Geschichte der AD(H)S 60
Wie entsteht AD(H)S? 65
AD(H)S: ein Steinzeitgen? Oder: Die scharfgestellte Alarmanlage 72

Die Steinzeit war vorgestern, Planung ist heute 81
Warum kommt AD(H)S heute häufiger vor? 83

DIAGNOSTIK VON AD(H)S 85
Wie wird AD(H)S diagnostiziert? 85
Therapie bei AD(H)S 88

AD(H)S UND BEGLEITERKRANKUNGEN 105
Warum hat AD(H)S so viele Begleiterkrankungen? 107
AD(H)S und Depression 108
AD(H)S und Angststörung 111
AD(H)S und Zwang 113
AD(H)S und Sucht 114
AD(H)S und posttraumatische Belastungsstörung 119
AD(H)S und Borderline-Persönlichkeitsstörung 119
AD(H)S und Autismusspektrumstörung 121
AD(H)S und Essstörungen 123
AD(H)S und psychosomatische Erkrankungen 127
AD(H)S und erhöhte Sterblichkeit 130
Gesellschaftliche Auswirkungen von AD(H)S 131

WAS IST ANDERS BEI AD(H)S-FRAUEN? 133
Hochfunktionale AD(H)S-Frauen 135
AD(H)S-Frauen und Hormone 137
AD(H)S und Sexualität 138
AD(H)S und Schwangerschaft 142
AD(H)S und die Mutterrolle 144
Das Monster in mir 151
AD(H)S in der Menopause und im Alter 154

WEITERE PROBLEMBEREICHE BEI AD(H)S 158
AD(H)S und Risikoverhalten 158

AD(H)S und Finanzen 159
AD(H)S und Beruf 163
AD(H)S und Beziehungen 173
AD(H)S und Hypersensitivität 181
AD(H)S und Erschöpfung 183
AD(H)S und Schlaf 185
AD(H)S und Stress 187
ADHS und Entspannung 192
AD(H)S und Recht 193

STRATEGIEN FÜR AD(H)S-LERINNEN 195
Von Vergesslichkeit zu Konzentration 196
Vom Chaos zur Selbstorganisation 213
Zwischen Getriebenheit und Erschöpfung 220
Vom inneren Schweinehund zur Selbstmotivation 221
Von Selbstzweifeln zu Selbstbewusstsein 228

SCHLUSSWORT 235

ANHANG 237
Wichtige Adressen für AD(H)S-lerinnen 237

LITERATUR 239

ANMERKUNGEN 249

DANKSAGUNG

Ich danke all meinen Patientinnen, die mich mit ihrer Offenheit und ihrem Vertrauen so viel über AD(H)S und die daraus resultierenden Probleme haben lernen lassen.

Ich danke meinem Mann Dr. med. Franz Lobkowicz, der wieder mit so viel Geduld, medizinischem Fachwissen und kritischen Einwänden maßgeblich am Entstehen dieses Buches beteiligt war.

Ich danke auch all meinen Kindern, die mich mit diesem Thema vor so vielen Jahren konfrontiert haben. Ich bin unendlich dankbar, dass ich ihnen mit dem Wissen über AD(H)S und dem Verstehen ihrer Problematik einen guten Weg ins Leben weisen konnte.

Astrid Neuy-Lobkowicz

VORWORT

Ich schreibe dieses Buch, weil ich mich seit über 25 Jahren sehr intensiv mit dem Thema AD(H)S im Erwachsenenalter beschäftige. Das ist natürlich kein Zufall, sondern mein ureigenstes Interesse, da drei meiner fünf Kinder ebenfalls von ADHS betroffen sind. Sie haben mir viel beigebracht darüber, mich manchmal das Fürchten gelehrt, manchmal haben wir herzlich darüber gelacht, manchmal waren wir alle ganz furchtbar gestresst von allen Gefühlsausbrüchen und dem Chaos, das sich in unserer Familie immer wieder verdichtet hat.

Ich schreibe dieses Buch als Fachärztin für Psychotherapie und Psychosomatik, als Mutter und als AD(H)S-Betroffene. Ich bin sehr dankbar, dass meine Kinder alle gut im Erwachsenenleben angekommen sind, ihr Leben heute toll meistern und glückliche Menschen sind. Das motiviert mich immer wieder, mein Wissen über AD(H)S weiterzugeben. Ich möchte gar nicht wissen, was aus ihnen geworden wäre, hätten wir ihre Besonderheiten nicht so früh entdeckt und nicht so viel fachliche Unterstützung und wissenschaftlichen Input gehabt. Ich bin sehr froh, dass ich früh über die Schwierigkeiten meiner ADHS-Kinder Bescheid wusste. So habe ich vieles einfach nicht persönlich genommen, sondern ihr schwieriges Verhalten ihren ADHS-bedingten Besonderheiten zugeordnet.

In der Zwischenzeit habe ich sehr viele Patientinnen und Patienten mit AD(H)S diagnostiziert, mit sehr gutem Erfolg behandelt und viele auch schon über Jahrzehnte hinweg begleitet. Manche sind schon wieder mit ihren Kindern bei mir, manche bringen sogar mal ihre Großmutter mit, weil auch sie betroffen ist.

Ich finde die Arbeit mit AD(H)S-Betroffenen immer wieder spannend, herausfordernd und sehr anregend. Mit ihnen wird es nicht langweilig, denn sie haben die spannendsten Lebensläufe, die verrücktesten Geschichten und es passieren ihnen die unglaublichsten Dinge.

Was ich in all den Jahren gesehen habe, ist, dass AD(H)S bei Frauen viel seltener diagnostiziert und behandelt wird, obwohl sie fast genauso oft betroffen sind. Das ist ein großer Schaden für die betroffenen Frauen. Dieses Buch soll dabei helfen, dass AD(H)S-Frauen sich besser erkennen, sich entsprechende Hilfe holen können und dass sie trotz ihrer oft vorhandenen Schwierigkeiten wieder Lebensmut und Selbstvertrauen entwickeln, um ihr Leben zu meistern.

Bei aller Auseinandersetzung mit AD(H)S bin ich irgendwann darauf gekommen, dass auch ich selbst davon betroffen bin. Ich habe viele Strategien erlernt, um gut damit zurechtzukommen, und ich bin heute froh, dass mich ADHS so oft in meinem Leben unglaublich bereichert hat. Ich verdanke meine Energie, meine Kreativität, meine verrückten Einfälle und meinen Humor meiner ADHS, die mich mein ganzes Leben lang begleitet hat. Auch ich habe einfach unmögliche Situationen damit erlebt, aber ich würde sie nicht missen wollen.

Und noch eine wunderbare Eigenschaft verdanke ich meiner ADHS: Ich finde an unmöglichsten Orten und im heillosen Getümmel einer Großstadt eine tolle Kneipe, auf Flohmärkten etwas Tolles, ich kann etwas völlig Unvermutetes unter all dem Schrott zutage fördern. Ich habe deshalb schon viele unvorhersehbare, spannende Erlebnisse gehabt.

Ich möchte mit diesem Buch dazu beitragen, dass AD(H)S-Frauen früher diagnostiziert werden und auch früher eine wirkungsvolle Behandlung bekommen. Je eher, desto besser, denn viele AD(H)S-lerinnen können mit der Kenntnis ihrer Diagnose und einer leitliniengerechten Behandlung eine dramatische Verbesserung ihrer Lebensumstände erfahren.

LEBEN MIT AD(H)S

Erst einmal herzlichen Glückwunsch, dass Sie sich mit AD(H)S beschäftigen wollen. Das ist wichtig. Es hilft vielen Betroffenen und Angehörigen, wenn ihre Probleme einen Namen bekommen. Es ist oft entlastend zu wissen, dass man selbst oder nahe Angehörige neurobiologische Probleme haben und keine faulen Socken sind. Es ist hilfreich zu erfahren, dass man anderen nicht aus Desinteresse nicht zuhören kann, sondern weil man so ablenkbar ist. Es ist entlastend zu wissen, dass man nicht dumm und unwillig ist, wenn man sein Leben nicht organisieren kann und immer wieder Termine vergisst oder zu spät kommt.

Nein, AD(H)S ist tatsächlich eine Besonderheit menschlichen Seins und gerade bei Frauen wird das oft nicht erkannt. Unerkannt, weil unbekannt münden ihre AD(H)S-Symptome oft in Depressionen, ausgeprägte Erschöpfungszustände, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung. Dann führt der Weg in die Psychotherapie und es vergehen oft endlose Jahre auf der Suche nach der Ursache der AD(H)S-Symptome. Nicht wenige Frauen verzweifeln an ihrer Unfähigkeit, Erlerntes umzusetzen oder mehr Motivation, mehr Antrieb und mehr Ordnung in ihrem Leben zu schaffen. AD(H)S-Frauen sind von sich selbst enttäuscht, wenn sie trotz Psychotherapie ihr Leben nicht besser in den Griff bekommen. Dabei ist es gar nicht ihre Schuld, dass sie mit einer Psychotherapie keine Erfolge erzielen. Ohne eine entsprechende Diagnose und eine störungsspezifische Psychotherapie kann AD(H)S oft nicht ausreichend behandelt werden. Sie ist leider bis heute ein Stiefkind der Medizin. Es gibt für AD(H)S wissenschaft-

lich sehr gut abgesicherte Erkenntnisse, die aber leider nur unzureichend umgesetzt werden. Dabei könnte Betroffenen so gut geholfen werden.

Lassen Sie sich ein auf die Welt von AD(H)S. Sie werden nach der Lektüre dieses Buches vielleicht sich selbst und auch Ihre Mitmenschen besser verstehen. Sie werden Anregungen bekommen, wie Sie selbst besser mit AD(H)S umgehen können. Wenn Sie eine Gebrauchsanweisung für Ihre AD(H)S-Besonderheiten bekommen, werden Sie sich selbst besser akzeptieren können. Das ist ein toller Anfang für eine große Veränderung.

Die Diagnose AD(H)S ist für Betroffene so wichtig, weil sie das ganze Leben verändern kann. Endlich gibt es einen Namen für all die Schwierigkeiten und vor allem gibt es Erklärungen. Es ist entlastend, wenn Betroffene die Erfahrung machen, dass es Wesensverwandte gibt, die sich mit ähnlichen Problemen in ihrem Leben konfrontiert sehen. Viele AD(H)S-lerinnen haben sich oft einsam und unverstanden gefühlt, weil sie sich immer als anders, oft schmerzlich anders, empfunden haben. Sie haben die Welt der anderen nicht verstehen können und sich auch nicht richtig verstanden gefühlt. Mit der Diagnose bekommen sie als Betroffene oder Angehörige die Möglichkeit, Menschen kennenzulernen, die ihnen ähnlich sind oder mit denen sie diskutieren können, wie AD(H)S-Betroffene sich selbst sehen und welche Probleme sie haben. Die Diagnose ist für viele Betroffene ein Game- und Lifechanger. Quälende Schuldgefühle und Selbstanklage können ein Ende haben – vor allem wenn AD(H)S richtig behandelt wird. Man ist nicht mehr der einzige Alien auf der Welt, sondern man hat einfach eine neurobiologische Besonderheit, die man immerhin mit 2,5 bis 5 Prozent der Bevölkerung Mitteleuropas teilt.

Hyper-, hypo- oder beides?

Um über AD(H)S sprechen zu können, braucht es erst einmal eine Begriffserklärung.

ADHS = Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit Hyperaktivität

ADS = Aufmerksamkeitsdefizitstörung

Außerdem gibt es noch eine **Mischform**, bei der man von beiden Varianten unterschiedlich starke Symptome aufweist. Zumindest im Kindes- und Jugendalter ist die Verteilung deutlich geschlechtsabhängig, sozusagen gegendert. Mädchen und weibliche Jugendliche haben deutlich häufiger ADS, also die Form ohne Hyperaktivität.

In diesem Buch werde ich die hyperaktive Form durchgehend »ADHS« nennen, den unaufmerksamen Typ dagegen »ADS«. Wenn sowohl ADS- als auch ADHS-Frauen angesprochen sind, verwende ich AD(H)S – ebenso für die Mischform.

ADHS bei Frauen: Wildfang und Dramaqueen

ADHS betrifft im Kindes- und Jugendalter eher Jungs. Sie werden bemerkt und wahrgenommen, weil sie unruhig, ungestüm und laut sind und nicht stillsitzen können. Sie entsprechen dem Bild des Zappelphilipps. Sie schleudern ihre Gefühle in die Welt und können dabei ruppig und impulsiv sein. Sie sind immer auf Achse, finden keine Ruhe; sie wollen und können sich nicht an Regeln halten. Ihre Konzentrationsspanne ist kurz und sie sind sehr leicht ablenkbar. Sie haben Probleme damit, sich zu organisieren, und finden Schule doof. Sie leisten bei jeder Form von Einschränkung Widerstand, und oft kommt es zu heftigen Auseinandersetzungen mit Eltern und Lehrkräften, weil sie nicht einsehen, warum man Hausaufgaben machen muss oder Mithilfe im Haushalt zu leisten hat. Junge ADHS-ler explodieren und lassen die Welt wissen, wie sie sich fühlen. Sie sind ein-

nehmend und kämpferisch und können sehr trotzig und bockig werden.

Mädchen und Frauen mit AD**H**S können ebenso unruhig, getrieben und heftig sein, überschießend emotional reagieren: ganz viel Freude, ganz viel Trauer, ganz viel Schmerz, ganz viel Begeisterung. Sie sind einfach immer ein bisschen zu heftig. Frauen wird nicht so bereitwillig zugestanden, dass sie heftig und emotional sind. Oft werden sie als Dramaqueen bezeichnet – Frauen eben, die aus einer Mücke einen Elefanten machen. Der schnelle Wechsel ihrer Gefühle kann für ADHS-lerinnen selbst sehr anstrengend sein. Auch Angehörigen ist es immer wieder ein Rätsel, wieso sie ohne ersichtlichen Grund so heftig reagieren. Das ist für andere oft nicht nachvollziehbar, immer ein bisschen drüber. ADHS-lerinnen können auch sehr reizbar sein und bei Frustration genauso impulsiv reagieren wie männliche ADHS-ler.

Entsprechend ihrer weiblichen Rolle (dabei ist unklar, wie viel von dieser Rolle genetisch und wie viel sozial bedingt ist) lernen viele Mädchen und Frauen, ihre Gefühlsachterbahn zu verstecken, damit andere ihre heftigen Emotionen nicht so stark wahrnehmen. Das ist sehr anstrengend: Sie müssen sich dauernd zusammenreißen, selbst wenn in ihnen die Welt gerade untergeht. Sie beben innerlich vor Wut und könnten überschäumen, weil es in ihnen kocht. Sie haben aber die Erfahrung gemacht, dass sie mit ihren heftigen Emotionen nerven. Und im Gegensatz zu den Jungs stört sie das. Frauen verhalten sich meist prosozialer und angepasster. Das bedeutet, sie zeigen mehr sozial erwünschtes Verhalten; es ist ihnen wichtig, dass sie gemocht werden und es anderen recht machen. Deshalb unterdrücken sie ihre Gefühlsstürme und verbergen sie vor anderen. Man könnte auch sagen: Frauen implodieren, Männer explodieren eher. Vielleicht kennen Sie das von sich selbst, dass Sie sich für Ihre heftigen Gefühle schämen und Ihnen wichtig ist, dass es anderen mit Ihnen gut geht.

ADHS-Frauen sind meist selbstkritisch und bereit, sich selbst die Schuld für eine misslungene Situation zu geben. Sie zweifeln zuerst

einmal an sich selbst. Diese Selbstzweifel können das Selbstwertgefühl beschädigen.

ADHS-Frauen – mehr als Männer – sind häufig bemüht, ihr Verhalten zu kontrollieren und ihre vermeintlichen Schwächen zu verbergen. Sie strengen sich sehr an, damit niemand merkt, wie es ihnen geht. Meist sind sie damit erfolgreich. Für diese Frauen ist das kein Vorteil, weil so ihr Leid auch für andere nicht erfahrbar ist und sie deshalb keine Hilfe bekommen. Studien zeigen, dass die ADHS-Symptomatik bei Frauen von Eltern, Ärztinnen und Ärzten sowie Lehrkräften unterschätzt wird.[1]

ADHS-Frauen können sehr sprunghaft und unstet sein. Sie sind schnell begeistert, Feuer und Flamme für eine Idee, die dann zum Strohfeuer wird, das schnell abbrennt. Wenn sich Schwierigkeiten zeigen oder ihre Erwartungen enttäuscht werden, verlieren sie die Lust. Die Frustration kann sie erlahmen lassen. Andere nehmen das eher als launisch oder wankelmütig wahr. Das kränkt die ADHS-lerin besonders, weil sie doch so überzeugt von dieser Sache war. Aber das Durchhaltevermögen reicht oft nicht.

ADHS-lerinnen machen zu viele Dinge im Leben gleichzeitig. Geht es Ihnen auch öfter so, dass Sie zehn Aufgaben zur selben Zeit anfangen und keine fertig bekommen? Das kostet Sie dann wahrscheinlich öfter Ihren Erfolg und Ihre Selbstzufriedenheit leidet darunter. Zehnmal ein bisschen bleibt einfach ein bisschen. Eine Sache richtig zu Ende zu machen, schafft ein Erfolgserlebnis. Davon haben ADHS-lerinnen oft zu wenig.

Für ADHS-Betroffene ist es schwierig, zu entspannen. Ihre Gedanken und ihr Geist kommen nicht zur Ruhe. Sie fühlen sich getrieben und angespannt. Abends sind sie so aufgedreht, dass sie nicht in den Schlaf finden. Ihre Gedanken kreisen, und sie haben viele Eindrücke des Tages immer noch im Kopf, sodass sie nicht abschalten können.

Abenteuer und spannungsgeladene Momente ziehen sie an. Gerade hyperaktive Frauen suchen oft das Besondere und Spannung, weil sie

Langeweile und Monotonie nur schwer aushalten können. Oft treibt eine FOMO (»fear of missing out«) sie an – die Angst, etwas zu verpassen. Ihre Suche nach aufregenden Momenten geht nicht immer gut aus, weil sie allzu bereit sind, Risiken einzugehen. Sie bedenken die Konsequenzen ihres Handelns zu wenig. »Erst gemacht, dann gedacht.« Das kann öfter danebengehen. Ist es Ihnen auch schon häufiger passiert, dass Sie hinterher gedacht haben, dass Sie etwas besser nicht gesagt hätten? Oder dass Sie sich zu Handlungen haben verleiten lassen, die Sie mit mehr Überlegung nicht getan hätten?

AD(H)S-lerinnen fällt es schwer, sich in der Mitte zu bewegen. Sie neigen zu den Extremen: Sport bis zum Umfallen oder Couchpotato und null Bock. Die Extreme können übergangslos aufeinander folgen oder sogar nebeneinanderstehen: erst extreme Raucherin, kurz darauf militante Nichtraucherin – oder Gleitschirmfliegerin und Hypochonderin zugleich …

Überhaupt sind hyperaktive Frauen einfach schneller unterwegs und können sehr ungeduldig sein. Es quält sie schrecklich, hinter Langsamfahrenden herfahren zu müssen oder fünf Minuten auf jemanden zu warten. Sie fahren zu spät los und beißen ins Lenkrad, wenn die Ampel scheinbar absichtlich auf Rot springt. Sie wollen schneller ans Ziel kommen und überschreiten deswegen die unsinnigen Geschwindigkeitsbegrenzungen, die von spaßbefreiten Verkehrsspießerinnen und -spießern nur aufgestellt wurden, um sie zu ärgern.

Regeln und Autoritäten akzeptieren sie ebenso ungern wie die ungeschriebenen Gesetze des Lebens. Diese scheinen sie besonders schwer zu lernen. Während neurotypische Menschen meist auch die unausgesprochenen Sätze verinnerlichen, erfassen ADHS-lerinnen die Bedeutung von ungeschriebenen Regeln oft nicht. Sie fallen anderen ins Wort, reagieren zu heftig oder drängeln sich nach vorne, weil sie nicht warten können. Das hat etwas mit ihrem ungestümen Wesen und ihrer neurobiologischen Besonderheit zu tun.

ADHS-lerinnen haben häufiger ein negatives Selbstbild. Sie spüren, dass sie den Erwartungen anderer oft nicht gerecht werden – das gilt allerdings auch für ihre eigenen. Sie erleben mehr Misserfolge und mehr Ablehnung als neurotypische Gleichaltrige. Selbstzweifel und Schuldgefühle wegen ihrer unbedachten Äußerungen und Handlungen können sie in Abgründe stürzen.

Auch im Beruf sind sie häufiger Mobbing-Situationen ausgesetzt. Sie können provozieren und anecken, ohne dass sie es wollen. Sie selbst können kompromisslos und unerbittlich sein, wenn ihr Gerechtigkeitssinn sie ein Unrecht hat aufspüren lassen, denn genau das können sie gar nicht ertragen. Es ist schwer für sie, Hierarchien auszuhalten. Unsinnige Regeln von Autoritätspersonen akzeptieren zu müssen, kann sie zur Weißglut treiben. Kennen Sie das mit dem Gerechtigkeitssinn? Fällt es Ihnen schwer, Situationen zu ertragen, die Sie als ungerecht empfinden? Bekommen Sie solche Situationen gar nicht mehr aus dem Kopf?

ADHS-lerinnen erzählen außerdem oft viel von sich selbst, was ihnen nachher peinlich ist, weil sie zu viel von sich preisgegeben haben. Sie lassen sich impulsiv von ihren Stimmungen leiten, ohne über die Konsequenzen nachzudenken.

Kennen Sie das? Sind Sie anderen Menschen gegenüber zu redselig, zu offen und zu vertrauend? Machen Sie sich öfter keine Gedanken darüber, wem und wie viel Sie erzählen und müssen dann erfahren, dass andere Ihre Informationen verdreht, ausgenutzt oder missbraucht haben?

ADHS-lerinnen schwanken auch zwischen Chaos und Perfektion. Viele versuchen, ein perfektes Bild von sich nach außen abzugeben, weil sie sich selbst als unperfekt erleben. Wenn es schon zuhause nicht stimmt, dann muss man wenigstens nach außen glänzen. So wird zum Beispiel der perfekte Kindergeburtstag organisiert und über Wochen geplant, während gleichzeitig die normale Haushaltsarbeit nicht bewältigt wird. Eben ganz oder gar nicht.

Auch Freundschaften sind öfter instabil und die Freundschaftsqualität geringer als bei anderen Menschen. ADHS-lerinnen erleben häufiger Zurückweisung in Gruppen und das kränkt sie meist sehr. Sie wissen oft nicht genau, wie sie es schaffen anzuecken. Eine Studie aus Neuseeland zeigt, dass ADHS-Frauen häufiger sozial beeinträchtigt sind und eine geringere soziale Kompetenz sowie ein geringes Selbstwertgefühl haben.[2] Sie haben weniger schulische und berufliche Erfolge und bleiben häufig unter ihren intellektuellen Möglichkeiten. Es fällt ihnen schwer, ihr Potenzial auszuschöpfen und in ihrem Leben Stabilität zu erreichen.

ADS – der unaufmerksame Typ: unerkannte Traumsuse

AD(H)S des unaufmerksamen Typs (= ADS), auch hypoaktiver Typ genannt, tritt im Kindes- und Jugendalter bei Mädchen häufiger auf als ADHS. ADS sieht auf den ersten Blick ganz anders aus und darin liegt ein Dilemma der Mädchen und Frauen. ADS bleibt noch häufiger unerkannt, weil es so unauffällig ist: Betroffene Mädchen sind nicht laut, sondern leise, still, schüchtern und unsicher. Während der hyperaktive Junge immer mit Lautstärke und impulsiven Handlungen auffällt, zum Beispiel weil er wieder mit dem Stuhl umgefallen oder über den Tisch gesprungen ist, fragen sich Lehrkräfte, ob das unauffällige Mädchen heute überhaupt im Unterricht war. Sie sind auffällig unauffällig. ADS-lerinnen wollen sich am liebsten unsichtbar machen. Sie wollen nicht auffallen, weil sie Angst haben, zu viel Raum einzunehmen. Sie wollen nicht gesehen werden, weil sie sich so schwer behaupten können. Sie wollen ihre Meinung nicht sagen, weil sie so unsicher sind. Manchmal wollen sie am liebsten gar nicht da sein. Sie haben Angst, zu versagen oder etwas falsch zu machen. Und wenn das passiert, schämen sie sich schrecklich und würden am

liebsten im Boden versinken. Scham und Unsicherheit begleiten sie oft ihr ganzes Leben lang.

ADS-lerinnen explodieren nicht, sie schleudern ihre Gefühle nicht in die Welt. Sie fressen sie in sich hinein. Sie fressen mit der Zeit so viel davon in sich hinein, dass sie mit ihren Gefühlen implodieren können. Das ist auch ein Grund dafür, dass sie später häufiger an sogenannten internalisierten Störungen leiden: an Ängsten und Depressionen.[3] ADS wird bei Frauen, wenn überhaupt, viel später erkannt. Meist werden sie erst psychisch auffällig, wenn sie Depressionen oder Angststörungen entwickeln. Dann wird ihnen wegen ihrer Selbstwertproblematik eine Psychotherapie empfohlen, die aber nur begrenzt wirkt, wenn sich dahinter noch ADS verbirgt.

Wo die hyperaktive ADHS-lerin vor Wut bebt, steht die hypoaktive ADS-lerin unter Tränen. Das heißt nicht, dass ADS-Frauen nicht auch wütend und impulsiv werden können – es passiert nur viel seltener. Wenn sich viel angestaut hat, dann können auch sie explodieren und die Kontrolle über ihre dann aggressiven Gefühle verlieren.

ADS-lerinnen sind oft langsam, umständlich und schnell erschöpft. Das normale Leben kostet sie mehr Kraft, als sie haben. Oft zeigen sich schon Mitte 20 ausgeprägte Erschöpfungszustände. Niemand kommt darauf, was diese Frau so erschöpft, warum sie sich immer so ausgebrannt fühlt. Die ADS-Frau hat Stress damit, zu funktionieren; es ist anstrengend für sie, ihre ADS-bedingten Defizite zu verbergen. Sie lebt in der ständigen Angst, in ihrer Unfähigkeit, Langsamkeit, Verpeiltheit und ihrem konstanten Abgelenktsein entdeckt zu werden. Das macht sie mit der Zeit einfach fertig, sie ist dauererschöpft. Sie hat ja selbst keine Ahnung, was sie in ihrem Leben so anstrengt; sie erlebt ihre Erschöpfung als ihre eigene Unfähigkeit.

Wenn Sie sich von Ihrem normalen Alltag erschöpft fühlen und das Gefühl haben, dass Sie langsamer und ablenkbarer sind, dann sollten Sie unbedingt genauer hinschauen, ob Sie von ADS betroffen sind.

Schon in der Schule haben ADS-Mädchen meist eine Menge Probleme, weil sie so langsam sind und ihre Gedanken immer abdriften. Sie verlieren sich in Träumereien, ihre Gedanken schweifen in Nebelschwaden ab, aus denen sie oft kaum herausfinden. Sie werden durch das Brummen eines vorbeifahrenden Lastwagens abgelenkt oder durch ein Lied, das ihnen durch den Kopf geht. Ihre Hausaufgaben dauern eine Ewigkeit, sie kommen einfach nicht vom Fleck. Sie können Lehrkräften nicht zuhören, weil ihre Gedanken immer wieder abschweifen, bis eine plötzliche Frage sie jäh in die Gegenwart zurückholt. Man tut diesen Mädchen unrecht, wenn man glaubt, dass sie sowieso kein Interesse an Schule hätten. Sie können nur ihre Aufmerksamkeit nicht über längere Zeit gezielt auf eine Sache richten. Eine Ausnahme gibt es: Was Spaß macht und ihr Interesse weckt, geht ihnen sogar besonders leicht von der Hand. Sie können für alles, was sie spannend finden, Interesse und Elan aufbringen. Damit wecken sie den Eindruck, dass sie ja könnten, wenn sie wollten. Falsch! Sie können eben nicht, wenn sie kein Interesse an einer Tätigkeit haben. Es obliegt nicht ihrer Entscheidung, ob sie sich konzentrieren können oder nicht. **AD(H)S ist kein grundsätzliches Aufmerksamkeitsdefizit, sondern ein Defizit der willentlichen Aufmerksamkeit, die sich nur begrenzt bewusst steuern lässt.** Viele dieser Mädchen entwickeln früh Selbstzweifel, Versagensgefühle, tiefe Verunsicherung und Scham. Ihre Lebenserfahrung ist: »Ich bin dümmer als andere und das Leben überfordert mich.« Das ist kein guter Start ins Leben.

Leider wird das mit der Aufmerksamkeit und dem Abdriften im weiteren Leben meist nicht besser. Je höher die Anforderungen werden, desto stärker sind auch die Auswirkungen der Ablenkbarkeit und Konzentrationsstörungen. Das ist der Grund, warum ADS-Frauen häufig unter ihren intellektuellen Möglichkeiten bleiben. Sie erreichen oft Schulabschlüsse, die weit unter dem liegen, was sie kognitiv leisten können, und schon bevor das Leben im Erwachsenenalter

angefangen hat, zeigt sich eine Chronologie des Scheiterns, die sich dann im weiteren Lebenslauf fortsetzt.

Leider hat die ADS-lerin noch dazu ein sehr gutes Gedächtnis für ihre eigenen Niederlagen und Misserfolge. Sie graben sich tief in ihre Lebenserfahrung und in ihre Sicht auf die Welt ein. Je negativer die Kindheitserfahrungen, desto negativer die Bewertung der aktuellen Situation. So kann sich ein negatives Weltbild verdichten – da sind wir schon bei der Depression, die bei ADS-Frauen häufig auftritt.[4]

ADS-lerinnen sind sehr schnell durch zu viele Geräusche und Trubel um sie herum überfordert. Sie können so viele Reize auf einmal nicht verarbeiten, ihnen fehlen die Filter, um sich vor Reizüberflutung zu schützen. Sie werden von all den wahrgenommenen Reizen überwältigt. Die Folgen sind Flucht- und Rückzugsverhalten. Das macht sie schnell zu Außenseiterinnen, manchmal wollen sie die Wohnung gar nicht mehr verlassen. Es ist ihnen alles zu viel, zu schnell, zu laut …

Mit Angst und Rückzug reagieren ADS-Frauen oft auch deswegen, weil sie noch dazu überempfindlich sind. Alles geht ihnen schnell nahe. Sie sind dünnhäutiger und verletzlicher als neurotypische Menschen. Sie fühlen sich schneller abgelehnt und angegriffen. Das alles trägt zusätzlich zu einer tiefen Verunsicherung bei. Sie antizipieren die Ablehnung, sie hören Dinge, die andere gar nicht gesagt haben. Harmlose und unverfängliche Bemerkungen werden als Angriff oder Ablehnung erlebt, obwohl andere gar keine Kränkung oder Verletzung intendiert haben. Sie werden als Negativerfahrung abgespeichert. Die Gefühle von Unzulänglichkeit, Ablehnung und Versagen werden intensiver.

ADS-lerinnen sind überwiegend introvertiert, schüchtern und irritierbar. Sie schaffen es nicht, sich zur Wehr zu setzen und sich zu behaupten. Oft sind sie in ihren Reaktionen zu langsam, zu wenig schlagfertig. Deswegen gelingt es ihnen nicht, anderen Paroli zu bieten. Immer wieder erleben sie, ohnmächtig, kraftlos und unwichtig zu sein. Das Leben läuft an ihnen vorbei, weil sie nicht rechtzeitig reagieren und eingreifen können. Der gute Spruch, um die Provokationen

von Mitschülerinnen oder Mitschülern zu kontern, kommt viel zu spät oder gar nicht. Weil sie sich so wenig wehren können, werden sie häufiger zum Opfer von Mobbing. Ihre Schwäche kann andere dazu reizen, sie immer wieder bloßzustellen und zu provozieren. Diese Schwäche und Wehrlosigkeit können die tiefen Gefühle von Minderwertigkeit und Ohnmacht auslösen, von denen ADS-Frauen besonders häufig geprägt sind. Diese Erfahrungs- und Verhaltensmuster tauchen im Erwachsenenalter immer wieder auf. Darin leben die alten Erfahrungen weiter.

Manche ADS-Frauen flüchten in eine Traumwelt oder versinken in die Welt der Bücher. Sie leben ein Leben, das ihnen Rückzug ermöglicht, sie nehmen am realen Leben nur wenig teil. Manche beschreiben, dass sie sich wie in einem Dauernebel fühlen, in dem sie keine Orientierung, keine Richtung und keine Ziele finden. Ihnen fehlen der klare Blick auf die Realität und Bodenständigkeit. Darum sind sie nur wenig handlungsfähig.

Wenn sie tatsächlich angegriffen werden, können ADS-lerinnen nicht kämpfen, weil sie es nicht gelernt haben. Sie schaffen es nicht, in ihre eigene Kraft zu kommen. Sie entwickeln zu wenig Selbstwirksamkeit. Der Begriff beschreibt die Erfahrung, dass man mit eigenem Handeln etwas bewirken kann. Selbstwirksamkeit ist die Voraussetzung für ein gutes und stabiles Selbstwertgefühl.

ADS-lerinnen fällt es schwer sich abzugrenzen, weil sie so auf die Bestätigung anderer angewiesen sind. Sie bemerken oft zu spät, dass sie Nein hätten sagen müssen, aber sind damit zu vage oder langsam und so verpufft ihr Widerstand oder ihre Ablehnung unbemerkt.

Im Nebel der Gefühle

Viele ADS-lerinnen können ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse nicht wahrnehmen. Noch weniger können sie sie äußern. Sie spüren sich zu wenig; ihre Selbstwahrnehmung ist diffus und nebelig. Sie können ihre Bedürfnisse schwer priorisieren und bei sich bleiben. Sie

merken oft viel zu spät, dass sie verpasst haben, rechtzeitig Nein zu sagen oder anderen mitzuteilen, was sie gerne wollen. Im Nebel der eigenen Gefühle gehen ihr Selbst und ihre Bedürfnisse unter.

Um etwas zu bitten oder etwas einzufordern, fällt ihnen meist schwer. Sie wollen lieber andere zufriedenstellen und einfach nur gemocht werden. Sie bleiben darauf fixiert, anderen zu gefallen und die Harmonie aufrechtzuerhalten. Leider ist es so, dass Wünsche, die man nicht äußert, meist auch nicht erfüllt werden. Deshalb geht die ADS-lerin oft leer aus – wieder eine Lebenserfahrung im »Übersehenwerden« und »Unwichtigsein«. Natürlich kommt dabei Frustration auf: das Gefühl, das Leben der anderen statt des eigenen zu leben. Das kann zusätzlich mit Schuldgefühlen verbunden sein, weil die ADS-lerin es nicht geschafft hat, ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sie kann ihr Potenzial oft nicht für ihre eigene Entwicklung nutzen. Dafür gibt sie sich die Schuld, weil sie so schwach ist und nichts zuwege bringt. Sie sieht es als ihr Versagen. Und wieder: Gefühle von Ohnmacht, Ausgeliefertsein und Hilflosigkeit. Ich erlebe immer wieder, dass ADS-lerinnen der Versuchung erliegen, ihre gefühlte Unzulänglichkeit mit Perfektion auszugleichen. Wenn man sich innerlich schwach und unsicher fühlt, dann muss wenigstens der Körper perfekt oder der Style umwerfend sein, um das Gefühl der Minderwertigkeit zu kompensieren. Leider klappt das nicht. Man gerät so leicht in eine Abwärts-Spirale: Das Selbstwertgefühl wird an das Äußere gekoppelt, was die ADS-Frau noch instabiler macht. Da kann dann ein Pickel den ganzen Tag in den Abgrund reißen; 300 Gramm zu viel auf der Waage können den Weltuntergang bedeuten. Der Wunsch nach einem makellosen Körper und dem perfekten Aussehen kann suchtartige Formen annehmen. Manche lassen Schönheitsoperationen über sich ergehen, machen unentwegt Diäten oder quälen sich jeden Tag stundenlang im Fitnessstudio. Das machen andere Frauen natürlich auch, aber ich habe durch meine berufliche Praxis den Eindruck, dass es bei ADS-lerinnen häufiger vorkommt.

Das perfekte Äußere kann kein Glück und kein gesundes Selbstwertgefühl schaffen. Zudem wird die Fixierung auf das eigene Aussehen von Influencerinnen und Influencern mit ihrer Werbung ausgebeutet. Marketing suggeriert, dass die Lösung im Konsum liegt: »Dieses Make-up/Diese Creme/Die Farbe des Frühlings wird dich attraktiver und beliebter machen!« Nichts davon wird passieren. Die nicht erreichbare äußere Perfektion soll die erlebte Ohnmacht und Minderwertigkeit kompensieren, doch das Gegenteil tritt ein. Wenn der Selbstwert an einem unerreichbar perfekten Körper hängt, verstärkt das die Verletzlichkeit noch mehr. Genau wie die Tatsache, dass die neue Währung der Beliebtheit, die sich in Likes und Followern berechnen lässt, die ADS-lerin weiter ins Abseits drängt. Gerade sie kann die Spielwiese der Selbstoptimierung und Selbstinszenierung nicht gut bedienen, weil es ihr an Initiative und Selbstwertgefühl mangelt. Das führt noch tiefer in den Abgrund der Selbstzweifel, der Selbstverachtung und des Selbsthasses.

Ein Problem vieler erwachsener ADS-lerinnen ist ihre Langsamkeit, ihre Umständlichkeit. Sie spüren, dass sie langsamer sind als andere. In der Schule werden sie in der vorgegebenen Zeit mit der Aufgabe nicht fertig. Später brauchen sie manchmal für die gleiche Arbeit wie ihre Kolleginnen zwei- oder dreimal so lang. Dafür schämen sie sich. Sie arbeiten oft heimlich länger, um nicht aufzufallen. Damit nehmen sie sich ihre Ruhepausen und haben weniger Zeit für Regeneration und Erholung. Sie haben ein schlechtes Gewissen und Versagensgefühle, weil sie so langsam sind. Deswegen entwickeln sie oft schon früh Erschöpfungssymptome. Und wieder wird das nicht im Zusammenhang mit ADS gesehen.

Sie fühlen sich oft dümmer als andere, weil sie so viel gelernt und es doch nicht gewusst haben, als es darauf ankam. (Das stimmt natürlich oft nicht, aber so erleben sie es.) Sie werden häufig übersehen, überrumpelt, über den Tisch gezogen. Vor lauter Scham machen sie sich selbst Vorwürfe und nehmen sich die Zweifel anderer zu Herzen.