

„Unser Gehirn funktioniert einfach anders“

Psychologin, die von ADHS und Autismus betroffen ist, plädiert für mehr Unterstützung für Erwachsene

Das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom, kurz ADHS, begleitet Menschen ein Leben lang und ist keine „Kinderkrankheit“. Einige Betroffene bekommen ihre Diagnose auch erst als Erwachsene. Wer sich dann testen lassen möchte, muss jedoch mit langen Wartezeiten rechnen.

Psychologin Melanie Theissler, selbst von Autismus und ADHS betroffen, beschreibt ihre Situation so: „Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie bereichernd, aber auch herausfordernd der Alltag sein kann. Ich kenne das Gefühl, endlich Antworten auf das ‚Anderssein‘ gefunden zu haben – die Erleichterung, die das bringt, aber auch die Reise der (Wieder-)Entdeckung der eigenen Identität, die damit beginnt.“

Diagnose kann entlasten

Theissler hatte schon im Kindergarten gespürt, dass sie anders ist. Als Jugendliche hatte sie starke Depressionen. Als sie während ihres Psychologie-Studiums einen Burnout bekam, unterzog sie sich einer gründlichen psychiatrischen Untersuchung und erfuhr so erst im Alter von 30 Jahren, dass sie Autistin mit ADHS ist. „Bei Autismus gibt es eine 30- bis 50-prozentige Wahrscheinlichkeit, dass auch ADHS vorliegt“, erklärt die Psychologin. Mit dieser späten Diagnose fiel ihr eine große Last von



Foto: imago/Pond5 Images

ADHS wird als Teil der Neurodiversität (engl. „neurodiversity“) gesehen. Der Begriff lenkt den Fokus auf die Vielfalt der Menschen und ihre neurologischen Unterschiede und weniger auf „Erkrankung“ oder „Störung“.

den Schultern. „Das erklärte endlich, dass ich nichts dafür kann, wenn ich vergesslich bin und mich dauernd bewegen muss. Gleichzeitig war ich traurig, weil ich so lange geglaubt habe, dass ich falsch bin oder mich nicht genug anstrengte.“

Die deutsche Fernsehmoderatorin und Autorin Sarah Kuttner, die vor zwei Jahren veröffentlichte, unter ADHS zu leiden, war ähnlich erleichtert. In einem Video räumt sie mit dem Vorurteil auf,

dass das „Zappelphilipp-Syndrom“ nur Kinder betrifft, und spricht über das permanente Gefühl, eine „Zumutung“ für andere zu sein.

Melanie Theissler spricht lieber von Neurodiversität, um dafür zu sensibilisieren, dass eine neurologische Entwicklungsstörung angeboren ist und diese zur menschlichen Vielfalt gehört. „Unser Gehirn funktioniert einfach anders.“

Sie hat sich auch beruflich auf ADHS und Autismus spezialisiert. Erwachsene können sich in ihrer

Privatpraxis beraten und testen lassen. Die Diagnoseverfahren richten sich nach internationalen Standards.

Während es für Kinder und Jugendliche mit ADHS noch deutlich mehr Hilfen gibt, sind Erwachsene unversorgt, bemängelt Melanie Theissler. „Die Wartezeiten auf einen Therapieplatz oder eine Diagnostikstelle sind lang und liegen zwischen mehreren Monaten und mehreren Jahren.“ Einen Grund sieht sie darin, dass ADHS und

Autismus in der Ausbildung von Psychotherapeutinnen und -therapeuten viel zu kurz kommen.

4,7 Prozent der bundesdeutschen Bevölkerung sind von ADHS im Erwachsenenalter betroffen. Bei ADHS ist das Gleichgewicht bestimmter Neurotransmitter, also Botenstoffe, im Gehirn verändert. Vor allem der Dopamin- und Noradrenalin-Spiegel sind verringert. Menschen mit ADHS fehlt ein „Reizfilter“. Sie fühlen sich von vielen Anforderungen im Alltag und der Informationsflut schnell überfordert und ecken durch ihr Verhalten in der Gesellschaft immer wieder an. „Betroffene sind häufig unkonzentriert, leicht ablenkbar, vergesslich, hektisch oder unruhig, verträumt sowie leicht zu kränken“, sagt die Expertin.

Empathisch und kreativ

„Menschen mit ADHS bringen andererseits oft frischen Wind in Sachen Kreativität. Sie verfügen über ein schnelles Denkvermögen, kommen auf tausende Ideen und können andere mit ihrer Begeisterung anstecken. Ist ein Thema sehr spannend, sind sie extrem leistungsfähig und entwickeln einen sogenannten Hyperfokus“, betont die Psychologin. Weitere Fähigkeiten sind Empathie und ein starker Sinn für Gerechtigkeit.

Elisabeth Antritter
autistic-psychologist.net