



ADHS und Emotionen

Aktuelle Forschungsergebnisse deuten auf einen direkten Zusammenhang zwischen den ADHS-Kernsymptomen Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität sowie Problemen mit der Emotionswahrnehmung und -verarbeitung. Diese Befunde unterstützen die Erfahrung sowohl von Therapeuten als auch der Betroffenen selbst. Aus diesem Grunde fokussieren neuere Therapieansätze auch die Verbesserung des Umgangs mit Emotionen.

Es ist interessant, dass dieser Zusammenhang von ADHS und Emotionen noch 1971 von Wender in seiner Beschreibung der damals sogenannten minimalen cerebralen Dysfunktion mit Problemen des Verhaltens, der Persönlichkeit und emotionalen Symptomen durchaus bekannt war. Trotzdem beschränkte sich das amerikanische Diagnosesystem DSM III 1980 auf die Kernsymptome Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Die Wender-Utah-Kriterien für ADHS im Erwachsenenalter (1981) beschreiben neben Aufmerksamkeitsstörung, Überaktivität/Ruhelosigkeit, Desorganisation und Impulsivität drei Bereiche, die mit Gefühlen im weitesten Sinne zusammenhängen: Temperament, Affektlabilität und emotionale Überreagibilität. Wie bekannt, hat sich auch in den späteren Diagnosesystemen ICD 10 und DSM IV nichts daran geändert, nur die Kernsymptome des ADHS für die Diagnosestellung zu werten.

Die Behandlung mit Stimulantien verbessert häufig die Emotionswahrnehmung und -verarbeitung. Dieses Problemfeld ist aber auch sehr gut einer psychotherapeutischen Intervention zugänglich, und davon soll dieser Artikel handeln. Der erste Teil stellt den theoretischen Überbau des Themas Emotionen mit Schwerpunkt auf die Besonderheiten bei ADHS vor, während der zweite Teil des Artikels eine kurze Einführung in das praktische Vorgehen zum besseren Umgang mit diesen Emotionen ist.

Silke Groß-Lesch, Ärztin, ADHS-Ambulanz, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, Universität Würzburg, Mutter von vier ADHS-Kindern

Gross_S1@klinik.uni-wuerzburg.de



Silke Groß-Lesch

Was sind Emotionen?

Diese Frage ist nicht so einfach wie sie klingt. Eine Definition beschreibt eine Emotion als „Erlebenszustand, der aus bestimmten Bewertungen resultiert und dem bestimmte Handlungen folgen“ (Bernard Weiner). Diese Definition geht über den Begriff eines „Gefühls“, wie z.B. Angst, Wut, Trauer etc. hinaus, indem sie die Emotion in einen größeren Kontext menschlichen Verhaltens einordnet. Es gibt zahlreiche mehr oder weniger ähnliche Definitionen, ich verwende in diesem Artikel die beiden Begriffe synonym. Emotionen sind im Laufe der Evolution entstanden, um uns Menschen zu helfen, unsere Grundbedürfnisse zu schützen und unsere Ziele zu erreichen. In diesem Sinne sind sie automatisierte oder erlernte Reaktionen auf innere und äußere Reize. Emotionen haben immer ein Ziel, eine Aufgabe. Sie kommen und gehen meist rasch, besonders im Vergleich zu Stimmungen, die meist länger anhalten. Sie führen dazu, dass wir uns lebendig fühlen. Sie geben uns Informationen über andere und anderen Informationen über uns. Und - ganz wichtig - Emotionen drängen uns zu bestimmten, automatisierten oder erlernten Handlungen.

In diesem Zusammenhang muss man sich verdeutlichen, dass wir Menschen uns biologisch gesehen seit Jahrtau-