

**ADHS-Experte:** Duane Gordon

**Frage:** Kann man sein Leben mit ADHS erfolgreich gestalten?

**Antwort:**

ADHS bringt, wie alles andere auch, Herausforderungen mit sich und die speziellen Merkmale von ADHS umfassen sowohl positive als auch negative Aspekte. Diese Aspekte eröffnen Vorteile, Ressourcen, Fähigkeiten und Strategien, die Sie nutzen können, um diese Herausforderungen zu meistern.

---

Eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kann sich verheerend auswirken. Man denkt natürlich: „Das kann ja nicht gut sein! Das Wort „Störung“ steht ja schon in der Bezeichnung mit drin“. In der Tat können **Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität zu Problemen in der Schule, bei der Arbeit und in Beziehungen** führen. (i) Und Personen mit ADHS sehen sich mit einer Reihe von Vorurteilen konfrontiert. (ii) Wir haben uns lange mit den Auswirkungen beschäftigt, die ADHS mit sich bringt. Denken Sie daran, dass es bei psychischer Gesundheit nicht nur darum geht, KEINE Krankheit oder Störung zu haben.

Bei psychischer Gesundheit dreht es sich um Genesung, Lebensbewältigung, Wohlbefinden und Weiterentwicklung. (iii) **Mit ADHS funktioniert Ihr Gehirn anders, aber dieses Anders-Sein muss nicht schlecht sein.** (iv) Umfassendere Studien zeigen ADHS-Eigenschaften wie ein hohes Energielevel, Kreativität, Hyperfokus, Gutmütigkeit, **Empathie und die Bereitschaft**, anderen zu helfen. (v)

Es gibt viele erfolgreiche Menschen, die ADHS haben. Allein diese Tatsache ist schon ein wichtiger Hinweis. Aber es kommt noch besser: Diese Menschen sind oft gerade wegen der positiven Eigenschaften ihrer ADHS erfolgreich. Ihr ADHS hilft ihnen, sich weiterzuentwickeln. (vi) Die durch die ADHS resultierenden Beeinträchtigungen betreffen ein breites Spektrum, und es ist nicht zu leugnen, dass solche Beeinträchtigungen das Leben durchaus erschweren können. Aber je mehr wir unsere Forschung ausweiten, desto mehr positive Aspekte von ADHS finden wir. **ADHS unterstützt das divergente Denken**(vii) und die **Kreativität** - das ist etwas, mit dem man in der Praxis echte Erfolge erzielen kann (viii). Menschen mit ADHS nutzen die Hyperfokussierung, um ihre Produktivität zu steigern.

Das „konzentrierte Arbeitstempo, das diese Hyperfokussierung bewirkt, ermöglicht es dem kreativen Talent, sich zu entfalten“(ix). Menschen mit ADHS „sind anders“ und fühlen sich als Außenseiter. (x) Diese *Individuation* ermöglicht es ihnen, einen ganz eigenständigen Weg einzuschlagen, anstatt sich der Masse anzupassen (xi). Ihr Leben mit ADHS hat sie gelehrt, sich so zu akzeptieren, wie sie sind. Impulsivität, die sich als Abenteuerlust oder Intuition äußert, ist in vielen Berufen von Vorteil. Aufgrund der Hyperaktivität kann es schwer sein, in der Schule still zu sitzen, aber viele Erwachsene machen sich diesen auf die ADHS zurückzuführenden Antrieb zunutze. Wenn Sie sich für ein Ziel begeistern, fördert Ihre ADHS-Energie Ihre Leistung und Produktivität. (xii)

Sie können mit ADHS ein erfolgreiches Leben führen - aber es ist wie überall: Es geht auch mit Herausforderungen einher. Aber ADHS hat auch positive Aspekte. Sobald man diese Aspekte jedoch als Vorteil, Hilfsmittel, Kompetenz oder auch als Strategie begreift, kann man sie zur Bewältigung vieler Situationen einsetzen.

**Quellenangaben:**

- (i) Able SL, Johnston JA, Adler LA, Swindle RW (2007) Functional and psychosocial impairment in adults with undiagnosed ADHD. *Psychol Med* 37(1):97–107
- (ii) Thornicroft G, Brohan E, Kassam A, Lewis-Holmes E (2008) Reducing stigma and discrimination: candidate interventions. *Int J Ment Health Syst* 2(3):1–7
- (iii) Repper J, Perkins R (2006) *Social inclusion and recovery: a model for mental health practice.*

- Bailliere Tindall, UK iv Epstein JN, Loren REA (2013) Changes in the definition of ADHD in DSM-5: subtle but important. *Neuropsychiatry* (London) 3(5):455–458
- (iv) Epstein JN, Loren REA (2013) Changes in the definition of ADHD in DSM-5: subtle but important. *Neuropsychiatry* (London) 3(5):455–458
- (v) Mahdi S, Vijoen M, Massuti R, Selb M, Almodayfer O, Karande S, de Vries PJ, Rohde L, Bölte S (2017) An international qualitative study of ability and disability in ADHD using the WHO-ICF framework. *Eur Child Adolesc Psychiatry* 26(10):1219–1231
- (vi) Sedgwick J, Merwood A, Asherson P (2018) The positive aspects of attention deficit hyperactivity disorder: a qualitative investigation of successful adults with ADHD. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders* 11:241–253  
<https://doi.org/10.1007/s12402-018-0277-6>
- (vii) Guilford JP (1967) *The nature of human intelligence*. McGraw-Hill, New York
- (viii) White HA, Shah P (2006) Uninhibited imaginations: creativity in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pers Individ Differ* 40:1121–1131  
 White HA, Shah P (2011) Creative style and achievement in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Pers Individ Differ* 50:673–677
- (ix) Fitzgerald M (2010) Attention-deficit hyperactivity disorder link to genius, Thursday, 4 February 2010. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8496955.stm>. Abruf am 10. September 2020
- (x) Jung CG (1921) Psychological types. In: *Collected works of C.G. Jung, Vol. 6*, Eds., G. Alder and RFC. Hull (1971), Princeton, NJ: Princeton University Press
- (xi) Jung CG (1921) Psychological types. In: *Collected works of C.G. Jung, Vol. 6*, Eds., G. Alder and RFC. Hull (1971), Princeton, NJ: Princeton University Press
- (xii) Deci EL, Vansteenkiste M (2004) Self-determination theory and basic need satisfaction: understanding human development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia* 27:23–40

### Über den Verfasser

Duane Gordon, Präsident der ADDA, (Attention Deficit Disorder Association, weltweit führende Vereinigung für ADHS) Gordon lebt in Montreal in Kanada. Als Erwachsener mit ADHS ist Gordon seit über 25 Jahren ein engagierter Interessenvertreter im Bereich ADHS.

