

ADHS im Erwachsenenalter, Unterschiede zwischen Männern und Frauen

Auf Grund der unterschiedlichen Verteilung des hyper- und hypoaktiven ADS, sowie den geschlechtsspezifischen Unterschieden zeigen sich spezifische Konstellationen

Frauen haben häufiger ein hypoaktives ADS. Es gibt die These, dass bei Frauen das ADS nicht seltener auftritt als bei Männern, sondern dass das ADS des unaufmerksamen Typs häufig unentdeckt bleibt und damit in seiner Bedeutung und Häufigkeit unterschätzt wird. Das ADS des unaufmerksamen Typs zeichnet sich dadurch aus, dass die Hypoaktivität und die Unaufmerksamkeit im Vordergrund stehen, während die Impulsivität nicht stark ausgeprägt ist. Im Lebensverlauf von Frauen zeigt sich das ADS in folgenden Problembereichen

- Selbstwertgefühl
- Arbeitsstörungen, Selbstorganisation
- Beziehungsstörungen
- Ängste, Depressionen
- Essstörungen
- Reifestörung

Man kann vielleicht sehr schematisch und vereinfachend sagen, dass der vom hyperaktiven Typus des ADS-Betroffene die Gefühle in die Welt schleudert. Hierbei nimmt er keine Rücksicht auf die Konsequenzen und explodiert geradezu mit seinen Emotionen. Im Gegensatz dazu implodiert der hypoaktive ADSler, was bedeutet, dass Betroffene ihre Gefühle „in sich hineinfressen“ und gegen sich selbst richten. Während das hyperaktive ADS laut und ungestüm ist, zu heftig, zu schnell und ungesteuert, ist das hypoaktive ADS genau das Gegenteil – zu leise, zu langsam, abwesend, verdrängend. Der Hyperaktive bebt vor Wut, die Hypoaktive steht unter Tränen.

Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, dass hier nur Stereotype skizziert werden, denn Mädchen können nicht nur die hypoaktive ADS-Form haben, sondern auch hyperaktiv sein. Im Erwachsenenalter ist der Mischtyp, also die Kombination zwischen hyper- und hypoaktivem Typ am häufigsten.

Das hypoaktive ADS-Mädchen ist schon als Kind reizoffen, reizüberflutet und ängstlich. Es reagiert auf Veränderungen mit Angst und Anklammerung und neigt zu Rückzug und Selbstzweifeln. Es kann sich nur schwer konzentrieren und den Scheinwerfer der Aufmerksamkeit nur kurze Zeit auf etwas gerichtet halten. Es ist hypersensibel, verletzlich und schnell zu verunsichern. In der Schule macht es häufig die Erfahrung, dass es den Schulstoff nicht so recht



Dr. Astrid Neuy-Bartmann

behalten kann, dass es trotz lernen schlechte Noten schreibt und dass es sich nur schwer gegenüber seinen Mitschülern durchsetzen kann. Es ist wenig belastbar, bricht schnell in Tränen aus und tritt eher den Rückzug an, statt an Auseinandersetzungen zu wachsen und Selbstbehauptung zu trainieren. Es stellt zunächst einmal sich selbst in Frage, statt Widerstand zu leisten oder für seine Meinung zu kämpfen. Sehr früh entwickelt es ein Gefühl von Schwäche und Minderwertigkeit. Es hat ein sehr gutes Gedächtnis für Kränkungen und Negativerfahrungen während es die eigenen Erfolge nur wenig wertschätzen kann. Die positiven Erfahrungen und Erfolge erscheinen so flüchtig, während Kritik und Misserfolge sich tief in das Erfahrungsgedächtnis einzugraben scheinen. Das betroffene Mädchen entwickelt auch im Laufe des Lebens nur ansatzweise Problemlösestrategien und so ist es oft auch noch im Erwachsenenalter voller Selbstzweifel, wobei die Selbstkritik sich bis zu Selbstzerfleischung steigern kann. Seine Grunderfahrungen sind Ohnmacht und das Gefühl von Ausgeliefertsein. Die Zweifel nagen immer wieder, zum einen, weil es so überempfindlich ist, zum anderen aber auch, weil sich oft im Laufe des Lebens so viele Misserfolge ansammeln und es viele Situationen erleben musste, in denen es vermeintlich oder real gescheitert ist. Die Mädchen nehmen sich alles sehr zu Herzen und die Welt scheint so schnell unterzugehen. Oft entwickeln sie auch eine gehörige Portion Selbstmitleid, mit dem sie sich als ewig zu kurz gekommen und ungerecht behandelt wännen. So lässt sich kein stabiles Selbstwertgefühl verinnerlichen und häufig machen sie auch noch die Erfahrung, dass sie von Mitschülern gemobbt oder gehänselt werden. Mit ihrer Passivität provozieren sie andere, weil sie sich nicht zur Wehr setzen und sich nicht ausreichend abgrenzen. Sie haben auch nur wenig Erfahrung mit Kämpfen gemacht. Meist haben sie anderen das Feld kampflos überlassen, weil sie sich müde und energielos gefühlt haben. Viel zu früh haben sie die Segel gestrichen, weil sie zu schnell entmutigt und resigniert waren. Ihnen fehlen oft die Worte und erst viel später, wenn die Situation längst vorbei ist, fallen ihnen gute Argumente ein, die sie dann nicht mehr anbringen können. Sie sind wenig robust und können auch