

## FACHBEITRÄGE

# ADHS verstehen – ein neuropsychologisches Erklärungsmodell

## ADHS im Erwachsenenalter

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung – allein dieser Name löst oft ein ganz bestimmtes Bild aus: Dieser Mensch kann sich überhaupt nicht konzentrieren und ist auffällig zappelig. Das sehen wir unter Erwachsenen sehr selten, weshalb oft angenommen wird, dass sich ADHS im Erwachsenenalter auswächst. Heute wissen wir, dass ADHS ein Merkmal ist, welches wir in der gesamten Lebensspanne finden. Auch bei Kindern kann dieses vereinfachte Bild dazu führen, dass ihre ADHS-Merkmale als „nur verträumt“ oder „nur lebhaft“ abgetan werden, wodurch das ADHS-Muster in seiner gesamten Komplexität – mit Stärken als auch Schwierigkeiten – oft nicht erkannt wird. Zudem wird oft verkannt, dass Menschen mit ADHS auch ruhig und aufmerksam sein können. Aber wie kann das sein, wenn gerade das die Kernmerkmale von ADHS sein sollen?

## Menschen mit ADHS sind nicht immer unaufmerksam und hyperaktiv

Die Hyperaktivität kann gänzlich fehlen und die ADHS-Kriterien wären trotzdem voll erfüllt. Hierbei wird von der vorwiegend unaufmerksamen Präsentation von ADHS, bzw. von ADS gesprochen. Auch Erwachsene, die durchaus die hyperaktiv-impulsive Komponente erfüllen, springen nicht unkontrolliert durch den Raum. Die Hyperaktivität zeigt sich subtiler, wie im Folgenden noch beschrieben wird. Zunächst sei gesagt: Auch ein äußerlich komplett ruhig wirkender Mensch kann ADHS haben.

Was die Aufmerksamkeit angeht, ist Aufmerksamkeitsstörung ein irreführender Begriff. Menschen mit ADHS können genauso aufmerksam sein wie Menschen ohne ADHS. Sie können die Aufmerksamkeit nur nicht so zuverlässig steuern: Wenn sie etwas tun „müssen“, können sie die Aufmerksamkeit nicht so zuverlässig willentlich „einschalten“, „dabei bleiben“ und auch wieder „ausschalten“, wie Menschen ohne ADHS. Es braucht bestimmte Bedingungen, damit die Aufmerksamkeitssteuerung gelingt, welches im Folgenden erläutert wird.

Um ADHS zu erkennen und zu verstehen, reicht es

also nicht, dies nur an zwei Merkmalen, Aufmerksamkeit und Hyperaktivität, festzumachen. Wir brauchen eine Erklärung, die klar beschreibt und begründet, wie ADHS funktioniert und warum Merkmale mal vorhanden und dann wieder abwesend zu sein scheinen. Eine solche Erklärung bietet das neuropsychologische Modell der exekutiven Funktionen.

## Exekutive Funktionen ermöglichen Umsetzung von Vorhaben

Was sind exekutive Funktionen? Das sind Fähigkeiten unseres Gehirns, die uns ermöglichen, Dinge, die wir uns vornehmen, tatsächlich auszuführen (Exekutive -> Ausführen). Dazu zählt auch ein bestimmter Bereich der Aufmerksamkeit, nämlich die zielgerichtete Aufmerksamkeitssteuerung.

Beispiel: Angenommen, wir sind zuhause und nehmen uns vor, einkaufen zu gehen. Wir haben also ein Vorhaben, nämlich einkaufen gehen. Wir wissen auch prinzipiell, wie das geht. Um dieses Vorhaben auch auszuführen, setzen die exekutiven Funktionen einen komplexen Prozess in Gang:

- 1) Wir müssen uns daran erinnern, dass wir einkaufen gehen wollten.
- 2) Und zwar zu einem geeigneten Zeitpunkt.
- 3) Wir müssen uns entscheiden, dass wir es vor dem Hintergrund aller anderen zu erledigenden Aufgaben und möglichen Aktivitäten genau jetzt tun wollen.
- 4) Die Motivation aufbringen, uns dazu aufzuraffen.
- 5) Wir müssen daran denken, das Portemonnaie mitzunehmen.
- 6) Das Portemonnaie finden.
- 7) Dabei andere Reize ausblenden, z.B. andere Dinge, auf die wir beim Suchen des Portemonnaies stoßen.
- 8) Oder wenn wir uns doch kurz ablenken lassen, uns wieder daran erinnern, dass wir gerade dabei waren, einkaufen zu gehen.
- 9) Uns geeignet anziehen, um das Haus zu verlassen.
- 10)...