

Dr. Dipl.-Psych. Petra Marina Hammer
Dr. med. Elisabeth Aust-Claus
Dr. med. Dieter Claus

A·D·S

Das Erwachsenen-Buch



**Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom:
Neue Konzentrations- und Organisationshilfen
für Ihr Berufs- und Privatleben:**

Hilfe zur Selbsthilfe: Das OptiMind® -Konzept

OBERSTEBRINK

Dr. med. Dieter Claus
Dr. med. Elisabeth Aust-Claus
Dr. Dipl.-Psych. Petra-Marina Hammer

A·D·S

Das Erwachsenen-Buch

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom

Neue Konzentrations- und Organisations-Hilfen
für Ihr Berufs- und Privatleben

Hilfen zur Selbsthilfe:
Das OptiMind[®]-Konzept für A·D·S-Erwachsene

OBERSTEBRINK

12. Auflage, 2022

© Oberstebrink by Körner Medien UG

Alle Rechte vorbehalten

Titelfoto: kues1/adobe.com

Illustrationen: BOI'S

Gestaltung: Oberstebrink, BOI'S

Redaktion: Oberstebrink

Satz: MOHN Media · Mohndruck GmbH

Produktion: impress, Mönchengladbach

Verlag: Oberstebrink

c/o Körner Medien UG

Wannerstr. 1, 79106 Freiburg

info@koerner-medien.de

www.oberstebrink.de

ISBN: 978-3-934333-06-2

**A·D·S ist keine „Modekrankheit“
oder „Krankheit der Zeit“.**

**Es ist eine neurobiologisch bedingte Störung
der Informations-Verarbeitung.**

A·D·S gab es schon immer.

**Es hat sich aber
durch die zunehmende Komplexität
unserer Informationsgesellschaft
immer deutlicher bemerkbar gemacht.**

Ihr Leitfaden für dieses Buch

Liebe Leserin, lieber Leser

Dieses Buch können Sie so lesen, wie es Ihrer eigenen Situation, Ihren persönlichen Interessen und Bedürfnissen entspricht.

Suchen Sie zunächst die Punkte heraus, die für Sie besonders wichtig sind.

- In den **Kapiteln 1 und 2** finden Sie sicher vieles, was Sie aus Ihrem täglichen Leben kennen – sei es, weil Sie selbst, Ihr Kind, Ihr(e) Partner(in) oder Freunde in irgendeiner Form mit A·D·S zu tun haben.
- Die **Kapitel 3, 4 und 5** zeigen Ihnen die wissenschaftlichen Hintergründe und Aspekte des Phänomens A·D·S.
- In **Kapitel 6** erfahren Sie, welche differenzierten und sorgfältigen Untersuchungen notwendig sind, um herauszufinden, ob ein Mensch A·D·S hat oder nicht.
- **Kapitel 7** gibt Ihnen **konkrete Hilfen, Tipps und Hinweise**, wie Sie die A·D·S-Problematik im täglichen Leben am besten meistern können. Suchen Sie sich auch hier die Punkte heraus, die auf Sie persönlich besonders zutreffen.
- In den **Kapiteln 8 und 9** lesen Sie, wie Sie als Paar oder in der Familie am besten mit der A·D·S-Problematik zurechtkommen.
- In **Kapitel 10** geht es um Medikamente, mit denen alle anderen Maßnahmen in bestimmten Fällen sinnvoll unterstützt werden können.
- Mit den **OptiMind®-Checklisten** am Schluss des Buches können Sie selbst feststellen, ob und wie stark Sie oder Ihr(e) Partner(in) von A·D·S betroffen sind.

1	NICHT NUR KINDER HABEN A-D-S	11
●	Immer noch unkonzentriert, vergesslich, chaotisch und explosiv?	12
●	A-D-S im Erwachsenen-Alter? Gibt es so etwas überhaupt?	19
	Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	24
2	A-D-S IM ERWACHSENEN-ALTER HAT VIELE FACETTEN	25
●	Kathrin – oder: Der Tag müsste 25 Stunden haben	26
●	Frank – oder: Auch Männer können A-D-S haben	43
●	Mozart, Sebastian und Udo – oder: A-D-S muss nicht zur Katastrophe führen	53
	Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	67
3	AUFMERKSAMKEITS-DEFIZIT-SYNDROM: WAS VERBIRGT SICH HINTER A-D-S?	69
●	A-D-S: Charakter-Eigenschaft oder neurobiologische Störung?	70
●	A-D-S und der dimensionale Krankheitsbegriff	81
●	Die 12 wichtigsten Symptome bei A-D-S	87
	Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	90
4	DAS EISBERG-PHÄNOMEN: A-D-S UND BEGLEITERSCHEINUNGEN	91
●	Mit einem Problem noch nicht genug?	92
●	A-D-S und weitere Begleiterkrankungen	96
	Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	102

5	WARUM CHAOS IM KOPF?	
	DIE NEUROBIOLOGISCHEN BESONDERHEITEN BEI A·D·S	103
●	Die Neurosoftware unseres Gehirns	104
●	Der „Dirigent“, der alles koordiniert	108
●	A·D·S: Die Probleme des „Dirigenten“ und die Besonderheiten in der Informations-Verarbeitung	116
●	Die neurowissenschaftliche Forschung	122
●	Positive Aspekte der neurobiologischen Besonderheiten bei A·D·S	124
	Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	127
6	DAS PUZZLE DER DIAGNOSTIK	129
●	Diagnostik ist Detektiv-Arbeit	130
●	Der wichtigste Puzzle-Stein: Die bisherige Lebensgeschichte	133
●	Der DSM IV-Fragebogen	145
●	Neuropsychologische Untersuchungen und Tests	152
●	Die Differentialdiagnose: Nicht jede Aufmerksamkeits-Störung ist ein A·D·S	159
	Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze	163

7	HILFEN ZUR SELBSTHILFE: DAS OPTIMIND®-KONZEPT FÜR A·D·S-ERWACHSENE	164
●	Was kann ich als A·D·S-Betroffener tun?	166
●	Leben mit A·D·S: Sechs Schritte zur erfolgreichen Veränderung	169
●	Mehr Aufmerksamkeit für andere: Kommunikation mit A·D·S	181
●	So können Sie Kommunikations-Fallen vermeiden	185
●	Kommunikation ist mehr als Sprechen: Die nonverbale Kommunikation	193
●	Impuls-Steuerung und Selbstinstruktion: Wie Sie Ihre Emotionen besser in den Griff bekommen	201
●	Kampf dem Chaos: Organisation und Handlungs-Planung bei A·D·S	209
●	Rund ums Papier: Wie Sie Ihren Papierkram in den Griff bekommen	227
●	Das „liebe Geld“: Wie Sie Ihre Finanzen übersichtlich gestalten können	239
●	Zeit-Management und A·D·S: So verbessern Sie Ihre Zeit-Einteilung und Ihr Zeit-Gefühl	247
	Kapitel 7: Das Wichtigste in Kürze	275
8	A·D·S UND PARTNERSCHAFT	277
●	Mein(e) A·D·S-Partner(in) – das unbekannte Wesen	278
●	A·D·S und Sex	287
●	Checklist für A·D·S in der Partnerschaft	292
●	Partnerschafts-Tipps für Partner mit und ohne A·D·S	294
	Kapitel 8: Das Wichtigste in Kürze	298

9	A·D·S UND FAMILIE	299
●	Der Schritt von der Zweierbeziehung zur Familie	300
●	Regeln fürs gute Zusammenleben in der Familie	303
	Kapitel 9: Das Wichtigste in Kürze	307
10	MEDIKAMENTE BEI ERWACHSENEN MIT A·D·S	309
●	Warum und wann man behandelt	310
●	Welche Medikamente wirksam sind	318
●	Welche Nebenwirkungen Medikamente haben können	327
	Kapitel 10: Das Wichtigste in Kürze	329
	Die OptiMind®-Checklisten	331
	Glossar	339
	Nützliche Adressen	348

1

Nicht nur Kinder haben A·D·S



„Oft fühle ich mich wie auf einem Pulverfass“

In diesem Kapitel erfahren Sie, ...

- warum Sie sich mit dem Thema „A·D·S im Erwachsenen-Alter“ beschäftigen sollten
- wieso es so wichtig ist, A·D·S-Kinder zu kennen, wenn man sich mit A·D·S im Erwachsenen-Alter beschäftigt
- wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, als A·D·S-Kind später noch Probleme im Erwachsenen-Alter zu haben

Immer noch unkonzentriert, vergesslich, chaotisch und explosiv?

Der Begriff A·D·S (Aufmerksamkeits·Defizit·Syndrom) ist in Deutschland erst seit den Neunzigerjahren des 20. Jahrhunderts einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Aber „Zappelphilippe“ und „Träumer“ gab es schon immer. Haben Sie vielleicht schon als Kind mit Aufmerksamkeits-Schwächen und Konzentrations-Schwierigkeiten zu kämpfen gehabt? Und wie sieht es heute aus, wo Sie erwachsen sind?

Sind Sie vielleicht immer noch ...

- ... fahrig, zerstreut und unkonzentriert?
- ... ungeduldig und hektisch?
- ... chaotisch und unorganisiert?
- ... jemand, der sich schlecht zurücknehmen kann und häufig dazwischen „quatscht“?
- ... schusselig und oft trödelig?
- ... nicht in der Lage, an einer Sache dran zu bleiben und sie konsequent durchzuziehen?
- ... streitlustig und oft explosiv?
- ... vergesslich bei allem und jedem?
- ... jemand, der nicht richtig zuhören kann und mit den Gedanken abschweift?
- ... jemand, der oft beim Lesen den Faden verliert und sich dann den Inhalt nicht merken kann?
- ... jemand, der alles vor sich herschiebt?
- ... leicht reizbar und schnell frustriert?
- ... „launisch“ und Opfer von starken Stimmungs-Schwankungen?
- ... TagträumerIn und oft geistig abwesend?

... schnell begeisterungsfähig, aber mit wenig Durchhaltevermögen?
... jemand, der überempfindlich bei Kritik ist, aber selbst oft ins Fettnäpfchen tritt?
... „unvernünftig“ und lässig bei Verantwortung?

Wenn Ihnen davon manches bekannt vorkommt, dann könnten auch Ihnen immer noch eine Aufmerksamkeits-Störung und eine mangelnde Impulssteuerung das Leben schwer machen.

Gerade von Erwachsenen erwartet man, dass sie gelernt haben sich zu steuern, dass sie ihre Emotionen im Griff haben, ihr Leben organisieren, ihre Dinge angemessen geregelt bekommen und sich genügend konzentrieren können. Das schaffen natürlich auch viele. Aber es gibt auch Menschen, die es schwer damit haben und unglaublich viel Energie aufbringen müssen, um sich und ihren Alltag zu managen. Sie erleben immer wieder Frustrationen, obwohl sie sich tagtäglich bemühen, ihre Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen. Sie kennen ihre Defizite schon seit ihrer Kindheit. Nur hat jeder gehofft, dass sich das mit dem Eintritt in die Erwachsenenwelt „auswächst“.

- Zum Beispiel **Christian**: Zum Glück ist er mit 16 deutlich ruhiger geworden. Er ist nicht mehr der extreme Zappelphilipp, der von jedem Lehrer zu rechtgewiesen wurde, weil er immer vom Stuhl gefallen ist, im Unterricht dazwischengerufen hat, nicht abwarten konnte und immer auf dem Sprung war. Allerdings ist er nach wie vor – obwohl er mittlerweile die 20 schon weit überschritten hat – ein extremer Chaot und hat große Probleme, in seiner Ausbildung als Maschinenbau-Ingenieur zurechtzukommen. Er vergisst alles und weiß oft Dinge nicht mehr, die er sich zumindest bis zum nächsten Tag merken wollte. Er wird nicht nur als „zerstreuter Professor“ belächelt, sondern auch deswegen geärgert. Ihn selbst ärgert es am meisten, und er leidet enorm unter seiner Desorganisation und Impulsivität.

Obwohl er eigentlich ein friedlicher Mensch ist, kann er manchmal schon bei Kleinigkeiten aus der Haut fahren. Er schreit dann auch schon mal seine



Arbeitskollegen an oder gerät mit dem Chef aneinander. Jedes Mal nimmt er sich vor, zuerst nachzudenken und erst dann den Mund aufzumachen – aber oft gelingt ihm das immer noch nicht. In seinen Beurteilungen tauchen oft die Begriffe „engagiert“, „begabt“ und „hilfsbereit“ auf – aber auch „launisch“, „ungeduldig“, „chaotisch“ und „unüberlegt“.

- **Lars** bekam schon in der Grundschule das Etikett „Zappelphilipp“. Er ist in seiner Schullaufbahn durch viele Tiefen gegangen und hat mit Glück jetzt die Schule hinter sich gebracht. Bis zum Abitur auf der Fachoberschule musste er noch zwei „Ehrenrunden“ drehen, hat aber damit sein Ziel zunächst erreicht. Da er als Jugendlicher ruhiger wurde und nicht mehr durch seine Zappligkeit auffiel, machten seine Eltern und er selbst sich auch weniger Sorgen. Sie hörten immer wieder, dass sich das „Zappelphilipp-Syndrom“ auswächst. Eigentlich hatten sie sich auch nicht mehr so sehr mit dem Thema beschäftigt, weil Lars es auf der Schule irgendwie geschafft hatte und nun mit viel Engagement seine Ausbildung begann. Aber warum kommt er

trotzdem nicht gut zurecht und hat Schwierigkeiten, sein Leben selbständig in die Hand zu nehmen?

- Ähnliche Fragen stellen sich auch die Eltern von **Alexander**. Sie haben „**Das A·D·S-Buch**“ gelesen und uns dann einen Brief mit folgender Überschrift geschrieben:

Hilferuf nach 21 Jahren Lebens- und Leidensweg mit A·D·S

„In den Beschreibungen von A·D·S-Kindern erkennen wir immer noch unseren Sohn wieder, obwohl er jetzt schon 21 Jahre alt ist. Wir wissen nun endlich, warum Alexander einen so schweren Entwicklungsweg hatte und leider immer noch hat. Unser Familienleben war oft eine Katastrophe und manchmal kaum zu ertragen. Wir haben uns gegenseitig genervt, seelisch verletzt, Vorwürfe gemacht und uns das Leben schwer gemacht, weil einer den anderen nicht verstanden hat. Jeder von uns hat unter der Situation gelitten.

Jahrelang waren wir den Kritiken und Beschwerden von Erzieherinnen im Kindergarten, LehrerInnen und Ausbildern ausgesetzt. Auch die eigene Verwandtschaft hatte nichts Besseres zu tun, als unsere Inkompetenz als Eltern zu beklagen. Wir haben zahlreiche Ratschläge befolgt und eine Odyssee von Maßnahmen hinter uns – von Bestrafungen unseres Kindes über Familientherapie zu Autogenem Training und Gesprächstherapie bei einer Psychologin – leider alles ohne Erfolg. Alle sahen nur Probleme in der Erziehung und unserer Beziehung, aber keiner hat mit uns über A·D·S gesprochen. Heute sind wir fast am Ende unserer Nerven und Kraft angelangt. Unser Sohn ist weiterhin schwierig und hat seit einiger Zeit zunehmend Probleme mit Schlafstörungen, Nervosität und Magenbeschwerden. Auf andere wirkt er selbstbewusst, weil er sich oft ziemlich rücksichtslos, egoistisch und arrogant verhält. Hinzu kommt, dass er ungeduldig, chaotisch, unüberlegt, launisch, unordentlich und auch etwas ungeschickt ist. Seine positiven Eigenschaften – mitfühlend, nicht nachtragend, optimistisch, begeisterungsfähig, kontaktfreudig, tierlieb – die er ohne Zweifel ebenfalls besitzt, geraten dadurch leider oft in den Hintergrund.

Im Beruf und gegenüber seiner Freundin braucht er mehr Zuverlässigkeit und Beherrschung – und genau das hat er immer noch nicht gelernt, trotz ständiger Predigten und Ermahnungen. Er hat große Schwierigkeiten, ein eigenständiges Leben zu führen, weil er immer nur für die nächsten Minuten plant, sich schlecht organisieren kann, keinen guten Realitätssinn hat und Geld und Zeit einfach nicht einteilen kann.“

- Bei **Nicole** waren Schule und Ausbildungszeit sehr anstrengend Obwohl sie clever ist, hat sie alle Prüfungen nur so gerade eben bestanden. Aber der richtige Stress kam erst mit der Geburt ihres ersten Kindes. Und dabei hatte sie sich so auf ein harmonisches Familienleben und ein gemeinsames Kind mit ihrem Partner gefreut. Je älter ihre Tochter Line wurde, um so mehr wurde sie gefordert: Die Haushaltsführung, die Unterstützung ihrer Tochter in ihrer Entwicklung und ständige Erziehungsdiskussionen

➤ **Etwa 30 bis 50 Prozent aller A·D·S-Kinder haben auch als Erwachsene noch mit ihrem A·D·S zu kämpfen.**

scheinen sie zu überfordern und belasten jetzt auch ihre Partnerschaft.

Warum kommt sie nicht zu Hause klar? Warum versinkt alles im Chaos? Warum findet sie nichts wieder, verpasst ständig Termine und explodiert schon bei Kleinigkeiten? Warum fühlt sie sich völlig erschöpft, obwohl sie doch nur ein Kind hat und nicht berufstätig ist? Warum schaffen das andere Mütter besser und haben auch noch Zeit für ein Hobby?

Nicole vermisst schon längst ihren geregelten Arbeitstag im Büro: Um 8 Uhr anfangen und um 17 Uhr abschalten. Damals konnte sie zum Beispiel essen, wann sie wollte – ob um 12 Uhr oder um 17 Uhr oder auch gar nicht. Jetzt muss sie mittags das Essen fertig haben, für einen geregelten Tagesablauf sorgen, tausend Kleinigkeiten im Kopf haben und regeln. Nicole hat das Gefühl, dass ihr alles über den Kopf wächst und sie ihr Leben nicht im Griff hat.

Bei Christian, Lars, Alexander und Nicole hat sich die A·D·S-Problematik mit dem Erwachsenwerden nicht „ausgewachsen“. Im Gegenteil: Sie leiden auch als Erwachsene unter der A·D·S-Problematik und haben nicht nur eine Aufmerksamkeits-Störung, sondern sind weiter impulsiv und reagieren oft nur aus der Situation heraus, ohne über die Konsequenzen nachgedacht zu haben. Zusätzlich haben sie starke Stimmungs-Schwankungen, sind vergesslich und chaotisch und erleben in Beziehungen und in ihrer Arbeitswelt viele Frustrationen, zu denen manchmal auch noch weitere gesundheitliche Beeinträchtigungen kommen. Sie wünschen sich, endlich alles besser in den Griff zu bekommen und nicht täglich in Katastrophen zu geraten.

In den letzten Jahren haben wir im Rahmen der Betreuung von A·D·S-Kindern und ihren Familien oft ähnliche Lebensgeschichten wie die von Christian, Lars, Nicole und Alexander, ihre Sorgen und deren Probleme erfahren. Je mehr sich Eltern im Rahmen der Therapie ihrer Kinder oder auch im A·D·S-Elterntraining mit dem Thema beschäftigt haben – und auch tolle Erfolge bei ihren Kindern registrieren konnten – um so öfter kam der Wunsch der Eltern, auch für sich selbst mehr Hilfe zu bekommen. Einige Mütter oder Väter fühlen sich durch die Problematik ihres A·D·S-Kindes in ihre eigene Kindheit und Schulzeit zurückversetzt. Sie kennen die Schwierigkeiten nur zu gut. Wie ihre Kinder – und wie sie selbst in



➤ **Heute weiß man, dass die Veranlagung für die neurobiologische Störung, die zu A·D·S führt, vererbt werden kann.**

ihrer eigenen Kindheit – können sie als Erwachsene schlecht zuhören, an keiner Sache dranbleiben, nicht vorausschauend handeln oder sich gut steuern. Gerade im Familienleben kracht es dann öfter, weil sie auch hektisch sind, Chaos verbreiten und wenig Überblick haben.

Wir haben uns immer mehr in das Thema „A·D·S bei Erwachsenen“ eingearbeitet und bieten neben der Diagnostik auch Therapie und Hilfestellungen zur Kompensation der A·D·S-Problematik bei Erwachsenen.

Sie werden beim Weiterlesen viele Facetten der A·D·S-Symptomatik bei Erwachsenen kennen lernen. Wir möchten Ihnen anschaulich machen, was das Besondere bei A·D·S-Betroffenen ist, welche Schwierigkeiten eventuell auftreten können – und vor allem, was Sie selbst in Ihrem Alltag tun können, um sich besser zu managen und um trotz A·D·S weniger Chaos und Tiefschläge zu erleben.

Viele Menschen mit A·D·S haben im Laufe ihres Lebens Strategien entwickelt, ihr Chaos im Kopf sortiert zu bekommen. Viele sind froh, nicht mehr in die Schule zu müssen und einen Arbeitsplatz gefunden zu haben, der für sie maßgeschneidert ist. Sie können ihre besonderen Begabungen nutzen und sind mit ihren vielen Ideen und ihrer Phantasie sehr kreativ und erfolgreich. Zum Glück muss A·D·S nicht immer mit Katastrophen und negativen Erlebnissen verbunden sein. Aber auch dann bekommen wir von vielen Betroffenen die Rück-

meldung, dass sie trotzdem möglichst viel über A·D·S wissen möchten, weil sie dadurch Erklärungen für ihre Verhaltensweisen finden und durch die „Aha-Erlebnisse“ einiges aus ihrer Kindheit oder im täglichen Leben anders bewerten lernen.

Bei Erwachsenen machen wir die gleiche Erfahrung wie bei den A·D·S-

➤ A·D·S kann man nicht wegzaubern. Aber man kann durch effektive Hilfen trotz A·D·S sehr zufrieden und erfolgreich sein.

Kindern: Je mehr man über A·D·S und die neurobiologischen Besonderheiten weiß, um so besser lernt man, damit umzugehen und sinnvolle Strategien zu entwickeln, mit denen man sein Leben besser und vielleicht mit weniger Blessuren meistern kann.