

Die vier wichtigsten emotionalen Probleme bei ADHS

Emotionale Schwierigkeiten sind bei ADHS häufig und können das tägliche Leben stark beeinträchtigen. Sie lassen sich in vier zentrale Themenbereiche einordnen, die auf bestimmte Steuerungssysteme des Gehirns zurückgehen.

Menschen mit ADHS erleben Emotionen oft intensiver und wechselhafter – von überschwänglicher Freude bis zu Rückzug und Traurigkeit.

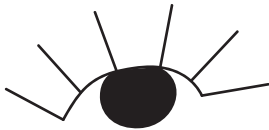
Neurobiologische Grundlagen

Das menschliche Gehirn kennt drei wichtige Steuerungssysteme:

Das **limbische System** vermittelt zwischen den ständig einströmenden Reizen der Aussenwelt und der bewussten Wahrnehmung. Es ist damit eine Schaltstelle für Gefühle und deren Bewertung durch das Frontalhirn und spielt eine zentrale Rolle in der Verarbeitung von Emotionen.

Das **Belohnungssystem** (Reward-System) ist ein Netzwerk von Nervenzellen und Botenstoffen, das uns motiviert, angenehme Dinge zu wiederholen. Es wirkt wie ein Antriebsmotor für Lernen, Motivation und Genuss.

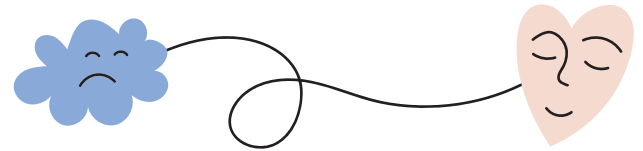
Das **Default-System** beschreibt Phasen der scheinbaren Untätigkeit – Tagträumen, Dösen, Gedankenwandern. Diese Zustände sind keineswegs unproduktiv, sondern lassen häufig besonders kreative Ideen entstehen.



Schwierigkeiten bei der Emotionswahrnehmung und -verarbeitung

Viele Menschen mit ADHS tun sich schwer, eigene oder fremde Gefühle sicher zu erkennen und zu deuten. Dadurch werden soziale Signale falsch gedeutet, was Missverständnisse, Rückzug oder Konflikte nach sich zieht. Besonders bei Kindern ist die eingeschränkte Emotionswahrnehmung ausgeprägt; Einsamkeit, ein geringes Selbstwertgefühl sowie ein erhöhtes Risiko für Angst und Depressionen können die Folge sein. Gezieltes Training hilft, die eigene Emotionswahrnehmung zu verbessern.

Emotionale Impulsivität und ADHS sind eng verbunden.



Emotionale Dysregulation

Bis zu 70 Prozent der Menschen mit ADHS sind von emotionaler Dysregulation betroffen. Sie erleben Schwierigkeiten, Gefühle zu steuern, Belohnungen im Gedächtnis zu behalten und auf Störungen angemessen zu reagieren. Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und Probleme beim Beruhigen nach Aufregung sind typisch. Eine Ursache liegt im beeinträchtigten Belohnungssystem: Positive Erfahrungen verblassen schnell, während Frustrationen lange nachwirken. Ideal wäre eine intensive Belohnung auch kleiner Erfolge, doch das lässt sich im Alltag – etwa in der Erziehung – nur schwer umsetzen.



Emotionale Impulsivität und Labilität

Emotionale Impulsivität bedeutet, in Situationen schnell und heftig zu reagieren, ohne die Folgen zu bedenken. Wutausbrüche, Frustration oder übermässige Begeisterung sind die Folge und lassen sich nur schwer kontrollieren. Dieses Muster ist eng mit den Kernthemen von ADHS verbunden und tritt besonders bei der kombinierten Ausprägung auf. Solche Reaktionen belasten Familienleben und Freundschaften erheblich. Betroffen ist vor allem das Default-System, das bei ADHS instabil ist: Ruhephasen werden durch äussere Reize schnell beendet, was zu emotionaler Instabilität und manchmal auch Aggressivität führt.



Internalisiertes Erleben: Angst und Depression

ADHS geht häufig mit inneren Problemen wie Angst und Depression einher. Emotionale Dysregulation und Impulsivität erhöhen das Risiko zusätzlich. Teilweise spielen genetische Faktoren eine Rolle. Ohne Behandlung können sich diese Probleme im Laufe der Zeit verschlimmern, weshalb eine frühzeitige – auch medikamentöse – Unterstützung wichtig ist.

Kritische Einordnung

Emotionale Steuerung hängt nicht nur von Genetik, Persönlichkeit und Alter ab, sondern ganz wesentlich auch von den Rahmenbedingungen.

Rahmenbedingungen sind entscheidend und müssen benannt werden.

So berichten viele Menschen mit ADHS zwischen 18 und 25 Jahren von weniger Problemen, da sie ihre Umwelt selbst gestalten können. Mit zunehmender sozialer und beruflicher Verantwortung, etwa ab der vierten Lebensdekade, treten die Schwierigkeiten jedoch häufig wieder stärker hervor – Beratung und Behandlung können dann erneut sinnvoll sein. Emotionssteuerung ist ein lebenslanger Lernprozess. Sie muss in verschiedenen Lebensphasen immer wieder neu angepasst werden.

Verständnis und Behandlung der emotionalen Probleme können das Leben erleichtern.

Was bei dem einen als Temperament gilt, kann bei der anderen bereits als sozialer Ausrutscher erscheinen. Mit gegenseitiger Toleranz, Verständnis und klarer Benennung von Rahmenbedingungen lassen sich viele Konflikte entschärfen. Von ernsthaften Störungen wie einer bipolaren Erkrankung oder einer aggressiv-explosiven Persönlichkeitsstörung sind diese typischen ADHS-Muster jedoch klar abzugrenzen – hier ist eine differenzierte Diagnostik erforderlich.

Emotionale Schwierigkeiten bei ADHS sind kein persönliches Versagen. Wer darunter leidet, sollte professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Verhaltenstherapie und gegebenenfalls Medikamente können emotionale Symptome neben den Kernsymptomen der ADHS lindern. Der gezielte Aufbau von Fähigkeiten zur Emotionswahrnehmung und -regulation verbessert Beziehungen und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Das Verständnis und die Behandlung der vier emotionalen Problembereiche können das Leben von Menschen mit ADHS und ihren Familien deutlich erleichtern.



Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch

Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie FMH, Forensiker und Suchtexperte. Er ist Chefarzt des KJPD in Luzern, hat einen MBA und einen LL.M. – Mastertitel und ist Co-Präsident des FMPP und der SGKJPP, den Dachverbänden der Psychiatrie in der Schweiz. Am Thema ADHS «über die Lebensspanne» ist er seit Mitte der 1990er Jahre klinisch und wissenschaftlich interessiert.