

# Frauen mit AD(H)S, was ist das Besondere?

## Erfahrungen aus der Praxis:

Frauen mit AD(H)S brauchen sehr viel Ermutigung, da sie oft über Jahre viele Selbstzweifel angesammelt haben. Wenn Frauen es für erforderlich halten und zu ihrem Mann sagen: „Wir müssen reden“, empfindet dieser das meist als eine Drohung, weil er sich gleich schuldbewusst in die Ecke gedrängt fühlt, da er seine Frau als redengewandter einschätzt.

Als Mütter von AD(H)S-Kindern sind sie gefordert mehrere Dinge gleichzeitig zu erledigen. Ihre Männer dagegen – so berichten sie – können grundsätzlich immer nur eine Aufgabe erledigen. Das verstehen sie nicht. Warum ist das so?

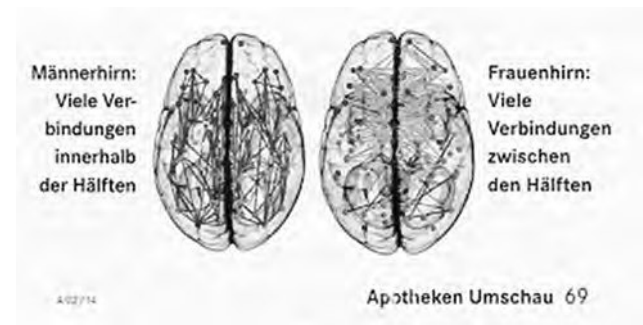
## Das Gehirn von Männern und Frauen unterscheidet sich

Beide Gehirne weisen Unterschiede in der neuronalen Vernetzung auf, was mit Hilfe moderner Bildgebender Verfahren nachweisbar ist. Das männliche Gehirn verfügt über mehr gradlinig angelegte Nervenbahnen mit weniger Verzweigungen in die andere Gehirnhälfte, was für strategisch ausgerichtetes und zielorientiertes Denken von Vorteil sein kann. Dagegen sind die Nervenbahnen beim weiblichen Gehirn weit verzweigter mit viel mehr Verbindungen zur gegenüberliegenden Gehirnhälfte und zu den emotionalen Zentren. Dadurch können Frauen vielschichtiger denken, d. h. sie beziehen mehr Möglichkeiten in den Denkprozess ein und berücksichtigen mehr mögliche Reaktionen des sozialen Umfeldes.

Männer streben im Allgemeinen eher eine schnelle Problemlösung an, Frauen denken gründlicher nach, sie brauchen länger und bereden die Problematik mehrfach mit sich und anderen, ehe sie ein Ergebnis präsentieren. Man sagt nicht zu unrecht: „Frauen haben ein emphatisches, Männer ein strategisches Gehirn“. Männer und Frauen reagieren deshalb häufig unterschiedlich, aber Veranlagung, Umwelteinflüsse und individuelles Training können sowohl positiv als auch negativ die neuronale Vernetzung des Gehirns und damit die Art des Denkens und Handelns verändern. Jeder besitzt also die Möglichkeit, sein Denken und Handeln bewusst zu verändern.

Bei AD(H)S-Betroffenen ist das allerdings erschwert, weil die Reizüberflutung infolge der immer bestehenden Reizfilterschwäche die neuronale Vernetzung der Nervenbahnen im Gehirn beeinträchtigt. Die Vernetzung der Nervenbahnen im Gehirn ist bei AD(H)S viel engmaschiger und das erschwert die Ausbildung von „dicken Lernbahnen“, die den schnellen Zugriff auf abgespeichertes Wissen und gewollten Handelns beschleunigen.

Die folgende Abbildung zeigt die unterschiedliche neuronale Vernetzung von Männer- und Frauengehirnen:



Diese unterschiedliche Art der neuronalen Vernetzung hat Auswirkungen auf den Alltag, egal ob mit oder ohne AD(H)S. Nur bei AD(H)S-Betroffenen kann sich dadurch deren Symptomatik verstärken, alles wird extremer, negativer Dauerstress ist häufiger und verursacht eine Vielzahl von stressassoziierten Komorbiditäten. Frauen mit AD(H)S leiden darunter besonders häufig, da ihr Gehirn stressanfälliger ist. Dadurch wird ihre Diagnostik komplizierter. Sie müssen meist viel zu lange leiden, bevor sie eine individuelle Beratung und Behandlung bekommen, die in Bezug auf Geschlechtszugehörigkeit sehr unterschiedlich sein kann und sich von der der Männer unterscheidet. Wichtig dabei sind, welcher ADS-Typ liegt vor und wie stark sind Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz beeinträchtigt.

## Therapierelevante geschlechtsspezifische Eigenschaften von Frauen

### a. Das Aufnehmen von Botschaften:

Von der Sachebene wird zu schnell und unüberlegt in die Beziehungsebene gewechselt. Je schlechter Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz, umso empfindlicher sind Frauen gegenüber Kritik. Sie fühlen sich dabei schneller angegriffen, innerlich verletzt und abgelehnt. Was wiederum das soziale Umfeld nicht versteht, denn es war nicht so gemeint.

### b. Das Lösen von Problemen kann erschwert sein.

Zu langes Hinauszögern und eine Verkomplizierung der zu lösenden Problematik sind dafür die Hauptursachen. Es wird alles mehrfach hinterfragt, ein hoher Eigenanspruch und viele „Nebenstraßen“ bei der neuronalen Vernetzung ihres Gehirns erschweren schnelles und richtiges Entscheiden. Eine Verhaltensänderung ist möglich und beruflich auch oft erforderlich, aber bei Frauen mit AD(H)S erschwert.

c. Therapeutisch wichtig ist ein problemorientiertes Selbstmanagement, das im Rahmen einer multimodalen Therapie das neuronale Netzwerk stabilisiert; Denken kann dann zielgerichtet erfolgen.