

ADHS NEU VERSTEHEN: SYMPTOME UND SELBSTREGULATION

Markus Hämmerli,

ADHS-Coach, Cert. Brain Coach, Practitioner Logosynthese®



ADHS wird meist als genetisch-neurologische Störung beschrieben. Diese neurobiologische Perspektive liefert wichtige Erkenntnisse. Doch um das ganze Phänomen in der Tiefe zu verstehen, braucht es auch den Blick auf Umweltfaktoren, Bindungserfahrungen und emotionale Entwicklung. Denn auch sie prägen, wie das Nervensystem reagiert und sich reguliert. Viele der typischen Symptome sind keine Defekte, sondern Reaktionen auf ein überlastetes System. Sie zeigen, dass Körper und Psyche versuchen, sich zu schützen, zu regulieren, zu funktionieren – und zu überleben. Störende ADHS-Symptome sind damit nicht die eigentliche Ursache des Problems, sondern Ausdruck eines Systems, das sich im unpassenden Umfeld zu regulieren versucht. ADHS könnte man also auch als **Anpassung Durch Hohen Stress** verstehen.



ADHS – verstanden als chronische Übererregung des Stresssystems statt als Defekt – eröffnet neue Wege im Umgang mit Betroffenen, im Coaching und in der komplementärmedizinischen Begleitung.





SYMPTOME ALS STRESS-REAKTION VERSTEHEN

Typische ADHS-Merkmale wie Unruhe, Ablenkbarkeit, Impulsivität oder emotionale Reizbarkeit gelten als Störungen der Aufmerksamkeits- und Selbstkontrolle. Doch wenn wir sie als funktionale Stressreaktionen betrachten, ergibt sich ein anderes Bild:



Ein Nervensystem, das in ständiger Alarmbereitschaft operiert – auch dann, wenn keine akute Bedrohung mehr besteht.

In der Kindheit prägen emotionale Unsicherheit, hohe Erwartungen, Vernachlässigung, mangelnde Bindungserfahrungen oder ständige Überforderung das Nervensystem. Die HPA-Achse – unsere zentrale Stressachse – wird immer wieder aktiviert. Bleibt diese Aktivierung über längere Zeit bestehen, verliert sie ihre Fähigkeit zur gesunden Selbstregulation. Wird die Übererregung zum Dauerzustand, verändert sich langfristig die Neurochemie im Gehirn:



Dopamin- und Noradrenalin Spiegel geraten aus dem Gleichgewicht – besonders in den Bereichen, die für Aufmerksamkeit, Selbststeuerung und Emotionsregulation zuständig sind.

WENN STRESS IM SYSTEM HÄNGEN BLEIBT

Auch wenn äussere Stressoren längst vergangen sind, wirken sie im Inneren weiter – oft in Form von Glaubenssätzen, inneren Bildern, Spannungszuständen oder Ängsten. Das Kind, das damals aus der Reaktion seines Umfelds schlussfolgerte: «Ich bin zu anstrengend», «Ich genüge nicht» oder «Ich darf keine Fehler machen», trägt diese Überzeugungen oft noch als Erwachsener in sich – unbewusst, aber wirksam.

Viele meiner KlientInnen mit ADHS berichten, dass sie sich seit ihrer Kindheit «falsch» fühlen – als müssten sie sich rechtfertigen, sich beweisen und sich Liebe erst verdienen. Sie funktionieren, reissen sich zusammen, versuchen, alles richtig zu machen – während unter der Oberfläche ein Nervensystem aktiv bleibt, das nie wirklich zur Ruhe kommt.

ADHS wird von Betroffenen nicht einfach als Aufmerksamkeitsstörung erlebt, sondern als chronischer innerer Alarmzustand, der ihr ganzes Leben prägt. So reagieren sie auch heute auf Situationen, die alte Muster aktivieren – nicht weil sie überempfindlich sind, sondern weil ihr System gelernt hat:





Sicherheit entsteht nur durch Kontrolle, Leistung oder Anpassung. Solange diese alten Glaubensmuster noch wirksam sind und der innere Stress nicht gelöst ist, bleibt das Nervensystem in ständiger Alarmbereitschaft.

Verstärkend kommt hinzu, dass unsere heutigen Lebensbedingungen – ständige Erreichbarkeit, Schnelllebigkeit, Leistungsdruck, soziale Vergleichbarkeit via Social Media – wie Dauertrigger wirken. Sie aktivieren genau jene Mechanismen, die bei ADHS ohnehin schon übererregt sind. Menschen mit ADHS sind besonders stressanfällig, weil ihr Nervensystem sensibler reagiert.

ADHS - SCHUTZSTRATEGIE STATT FEHLFUNKTION

Typisches ADHS-Verhalten lässt sich somit als ursprünglich funktionale Stressreaktion verstehen – Reaktionen, die in bedrohlichen Situationen überlebenswichtig waren. Im Erwachsenenleben wirken diese Muster jedoch häufig nicht mehr hilfreich, sondern im Gegenteil dysfunktional und langfristig stressverstärkend. Was früher Schutz war, kann heute zur Belastung werden.

Nehmen wir zur Veranschaulichung das klassische Bild einer Bedrohung durch einen Löwen – der sich in unserer modernen Welt meist in Form von **psychosozialem Stress** zeigt: Leis-

tungsdruck, emotionale Unsicherheit, soziale Bewertungen.

- **Ablenkbarkeit als Hypervigilanz** – ständiges Scannen der Umgebung. Ein klarer Vorteil, wenn ich dadurch den Löwen rechtzeitig sehe.
- **Impulsivität als Reaktion statt Erstarrung** – schnelles, instinktives Handeln. Hilfreich, wenn ich bei Löwengefahr ohne Zögern auf den nächsten Baum klettere.
- **Hyperaktivität, um Spannung auszuagieren** – Spannung abbauen durch Bewegung. Damit ich beim nächsten Löwen wieder schnell reagieren kann.
- **Gedankenkarussell als kognitive Kontrolle** – durch Analyse oder Antizipation vorbereitet sein. Gut, wenn ich schon weiss, auf welchem Baum ich noch schneller in Sicherheit wäre.
- **Prokrastination als Selbstschutz** – bei Überforderung lieber nichts tun. Wenn der Löwe mich nicht gesehen hat, bleibe ich besser ruhig – vielleicht geht er ja wieder.
- **Schlafprobleme als Ausdruck von Daueranspannung** – ein Vorteil, wenn ich den Löwen nicht verschlafe.
- **Getriebensein als Schutz vor Ohnmacht** – Kontrolle herstellen, wo eigentlich keine ist. Ich kann den Löwen nicht verhindern, aber ich kann zum Löwenabwehrprofi werden.

Im Coaching werden solche Verhaltensmuster bewusst gemacht. Dabei wird nicht gegen diese Verhaltensmuster gearbeitet – sondern mit ihnen.

Denn erst wenn ihre positive Absicht und der Sinn dahinter erkannt und gewürdigt werden, können sie in einem zweiten Schritt so verändert werden, dass sie dem System helfen statt schaden.

WIE SELBSTREGULATION WIEDER MÖGLICH WIRD

Regulation bedeutet nicht, alles unter Kontrolle zu haben. Es bedeutet vielmehr, mit dem eigenen Innenleben in Verbindung zu sein, ohne von alten Verhaltens- und Schutzmustern überrollt zu werden.

In der Begleitung und im Coaching geht es nicht darum, Symptome wegzutrainieren, sondern ihre ursprüngliche Funktion zu verstehen. Es geht also nicht nur um die Anpassung von Strukturen und Verhalten, sondern um das Erkennen und Verändern von tieferliegenden inneren Stressmustern.

Wer erkennt, dass das eigene Getriebensein, der Rückzug oder der Perfektionismus als Teil eines körpereigenen, dysfunktionalen Schutzprogramms wirken, kann beginnen, neue, funktionale Handlungsspielräume zu entwickeln.

ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

In meiner Praxis haben sich Lösungsansätze wie Logosynthese sehr bewährt. Logosynthese hilft, automatische Stressreaktionen und belastende Erinnerungen, innere Bilder, Ängste

oder Glaubenssätze aufzulösen – also genau jene inneren Konstrukte, die das Nervensystem in Alarmbereitschaft halten. Dabei geht es weniger um Analyse, sondern um Wirkung. Wird ein dysfunktional gewordenes Verhaltensmuster aufgelöst, entsteht Raum für neue Erfahrungen. Es kann sich ein neues, funktionales Muster bilden, das für Ruhe, Regulation, Selbstmitgefühl und innere Freiheit sorgt.



In der Ausgabe 1/25 des HEILKUNDE-Magazins hat Dr. med. Suzanne von Blumenthal das integrative Behandlungskonzept vorgestellt, das ADHS-Betroffene mit Logosynthese unterstützt. Ziel ist es, den Umgang mit ADHS zu verbessern, die Fähigkeit zur Selbstregulation von innen heraus zu stärken – und so bessere Gesundheit und mehr Lebenszufriedenheit zu ermöglichen.

ADHS NEU VERSTEHEN UND NEU BEGLEITEN

Die Sichtweise auf ADHS als chronifizierte Stressregulationsstörung eröffnet neue Wege – und vor allem eine neue Haltung. Sie verändert den Blick auf Betroffene, auf ihre Geschichte und ihre Strategien. Sie schafft Raum für Mitgefühl, für Selbstwirksamkeit und für echte Veränderung. Nicht weil etwas «repariert» werden muss, sondern weil das Nervensystem lernen darf, modus auszusteigen.



So entsteht wieder ein authentischer Selbstkontakt – und mit ihm die Fähig-

keit zu Selbstfürsorge, innerer Ruhe, gesunder Stressregulation und lebendiger Lebensgestaltung.

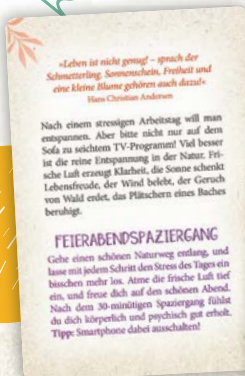


AUTOR

Markus Hämmerli, ADHS-Coach für Erwachsene, begleitet seit vielen Jahren ADHS-Betroffene in Einzel- und Gruppencoachings, in Workshops, Onlinekursen und Erfahrungsaustauschgruppen. Seine Arbeit verbindet neurobiologisches Fachwissen mit alltagstauglichen Strategien zur Selbstregulation. Ein besonderer Fokus liegt auf der stressbasierten Sichtweise von ADHS und der Anwendung von Logosynthese zur Lösung von inneren Blockaden, Glaubenssätzen und alten Stressmustern.

FÜR MEHR
GESUNDHEIT, ENTSPANNUNG,
GLÜCK UND HARMONIE
IM HIER UND JETZT!

HEILKUNDE TIPP



www.vitabuch.ch

Schimer Verlag

ISBN-978-3-8434-9173-0 | D € 19,95 | A € 20,60