

Doris Ryffel-Rawak

ADHS und Partnerschaft – eine Herausforderung

Mit einem Geleitwort von Johanna und Klaus-Henning Krause



HUBER



Doris Ryffel-Rawak
ADHS und Partnerschaft

Aus dem Programm Verlag Hans Huber
Psychologie Sachbuch

Von Doris Ryffel-Rawak sind im Verlag Hans Huber außerdem erschienen:

ADHS bei Erwachsenen

Betroffene berichten aus ihrem Leben

Mit zehn Illustrationen der Autorin und einem Geleitwort von Brigitte Woggon
etwa 143 Seiten (ISBN 978-3-456-84466-4)

Wir fühlen uns anders

Wie betroffene Erwachsene mit ADS/ADHS sich selbst und ihre Partnerschaft erleben

Mit einem Titelbild und 10 Illustrationen der Autorin
147 Seiten (ISBN 978-3-456-83959-2)

ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert

13 farbige Illustrationen der Autorin
163 Seiten (ISBN 978-3-456-84382-7)

Weitere Bücher im Verlag Hans Huber zu ADS/ADHS bei Kindern und Erwachsenen:

Russell A. Barkley

Das große ADHS-Handbuch für Eltern

Verantwortung übernehmen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität

Aus dem Englischen übersetzt von Matthias Wengenroth

Mit einem Geleitwort von Franz Petermann
453 Seiten (ISBN 978-3-456-84262-2)

Margarete Liebrand

Lernprobleme: ADHS?

Fallanalysen aus der Lerntherapie

Mit einem Vorwort von Franz Petermann
284 Seiten (ISBN 978-3-456-84350-6)

Ulrike Schäfer

Musst du dauernd rumzappeln?

Die hyperkinetische Störung: Ein Ratgeber

99 Seiten (ISBN 978-3-456-83520-4)

Ulrike Schäfer

Tim Zippelzappel und Philipp Wippelwappel

Eine Geschichte für Kinder mit ADHS-Syndrom

61 Seiten (ISBN 978-3-456-83880-9)

Weitere Informationen über unsere Neuerscheinungen finden Sie im Internet unter:
www.verlag-hanshuber.com

Doris Ryffel-Rawak

ADHS und Partnerschaft – eine Herausforderung

Verlag Hans Huber

Adresse der Autorin:

Dr. med. Doris Ryffel-Rawak
Johanniterstraße 1
CH-3047 Bremgarten

Die Illustrationen im Buch und das Umschlagbild stammen von der Autorin.

Lektorat: Monika Eginger
Herstellung: Peter E. Wüthrich
Illustrationen: Doris Ryffel-Rawak
Umschlag: Atelier Mühlberg, Basel
Druckvorstufe: Kösel, Krugzell
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.



Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Verlag Hans Huber
Hogrefe AG
Länggass-Strasse 76
CH-3000 Bern 9
Tel.: 0041 (0)3 13 00 45 00
Fax: 0041 (0)3 13 00 45 93
www.verlag-hanshuber.com

1. Auflage 2007

© 2007 by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern

ISBN 978-3-456-84455-8

In Dankbarkeit meinem Mann gewidmet

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort	9
Vorwort und Dank	11
ADHS und Partnerschaft	17
Eine ADHS-Gruppe stellt sich vor	27
Der ADHS-betroffene Partner	41
Die ADHS-betroffene Partnerin	47
Phase der Verliebtheit	53
Anmerkungen oder eine Bestandsaufnahme	61
Partnerschaft und Ehe	69
1, 2, 3 ... betroffene Kinder	79
Ein nicht betroffener Partner berichtet	89
Ist die Krise unausweichlich?	97
Es muss nicht mit einem Scherbenhaufen enden	109
Schlussfolgerungen und Therapieempfehlungen	123
Rückblick – Ausblick	141
Literatur	147

Geleitwort

Es ist uns eine ganz besondere Freude, für das vorliegende Buch zur Problematik der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung in Partnerschaft und Familie ein Geleitwort zu verfassen. Der Psychiaterin und Psychotherapeutin Doris Ryffel-Rawak ist es gelungen, aufgrund ihrer mehr als 10-jährigen intensiven klinischen Erfahrung eindrucksvolle Fallvignetten zu schaffen und gerade die ganz spezielle Symptomatik auf der Beziehungsebene darzustellen. Für den Leser werden hierdurch die sich aus dieser «Andersartigkeit» ergebenden teilweise ungewohnten Beziehungsformen in Partnerschaft und Familie erlebbar gemacht. Wichtig für die potentielle Leserschaft des Buches ist, dass die Autorin keine Langeweile aufkommen lässt, indem sie nicht einfach Fallgeschichte an Fallgeschichte reiht, sondern das Forum einer fiktiven Gruppensitzung gewählt hat, in der sie jeweils vier betroffene Frauen und Männer in Abwesenheit der eigentlichen Partner in sieben Sitzungen von ihren Erfahrungen berichten lässt. In der Schilderung dieser acht Patienten kommt das ganze Spektrum der Störung, die ja vom reinen Aufmerksamkeitsdefizit bis zum reinen hyperaktiv-impulsiven Verhalten mit allen dazwischen liegenden Kombinationen reicht, zur Darstellung; jedem Satz merkt man die Empathie und praktische Erfahrung der Autorin an. Durch ihre unmittelbaren Interventionen werden beispielsweise die spezielle Symptomatik von Frauen und die damit verbundenen Schwierigkeiten offensichtlich. Dieses Buch ist mit Herzblut von einer wirklichen Kennerin der Störung geschrieben. Es ist ihr gelungen, die zum Teil durchaus komplexen Einsichten in einer so flüssigen und gut verstehbaren Form auszudrücken, dass auch medizinische Laien keine Probleme mit dem Verständnis haben werden. Ein solches Buch kann nur von jemandem geschrieben werden, dessen Wissen über die ADHS nicht nur aus Artikeln und Büchern resultiert, sondern aus der täglichen Arbeit mit vielen entsprechenden Patienten. Es wird beim Lesen des Buches klar, dass eine starre Anwendung der derzeit gültigen Kriterien nach DSM-IV beziehungsweise ICD-10 nicht der klinischen Realität entspricht, da zum Zeitpunkt der Formulierung der Kriterien das Wissen um die ADHS des Erwachsenenalters

noch nicht durch wissenschaftliche Arbeiten dokumentiert war. Die historische Entwicklung der ADHS des Erwachsenenalters ist kurz, 1995 erschien das erste Fachbuch zu diesem Thema von Paul Wender in den USA. Erst seit der Jahrtausendwende gibt es eine zunehmende Zahl von Publikationen, die Zahl der ausgewiesenen Spezialisten bleibt weiterhin klein. Doris Ryffel-Rawak kämpfte seit 1995 unermüdlich für die Akzeptanz des Krankheitsbildes in der Schweiz, engagierte sich auf europäischer Ebene mit dem Ziel der Schaffung europäischer Leitlinien und wirkte mit an einer interaktiven Fortbildungs-DVD zur ADHS im Erwachsenenalter, in der sie eindrucksvoll eine Patientin aus ihrer Praxis vorstellte. In der Schweiz hat sie nun mit der Gründung der Schweizer Fachgesellschaft ADHS dazu beigetragen, dass dieses so wichtige, in der Regel gut behandelbare und häufige Krankheitsbild einer zunehmend großen Zahl von Kollegen bekannt wird. Am Schluss des Buches deutet die Autorin an, dass sie mit einem Buch über «ADHS-Erfolgsgeschichten» schwanger gehe; wir sind sicher, dass auch diese Geburt ein in jeder Hinsicht erfreuliches Resultat zeitigen wird. Dem vorliegenden Buch wünschen wir eine zahlreiche Leserschaft, die durch die Lektüre mit Sicherheit ihr Wissen um die klinische Symptomatik der ADHS und die damit verbundenen Partnerschaftsprobleme erweitern wird.

Dr. Johanna Krause
FA für Psychiatrie und Psychotherapie,
FA für Neurologie,
Psychoanalyse
Ottobrunn bei München

Prof. Dr. Klaus-Henning Krause
FA für Neurologie
Friedrich-Baur-Institut,
Ludwig-Maximilians-Universität
München

Vorwort und Dank

Sommerferien – endlich war es soweit, die letzten Monate waren sehr arbeitsintensiv gewesen und es fiel mir leicht meinem Mann zu versprechen, dass ich wirklich ausspannen würde. Sicherheitshalber nahm mein Mann einige gute und spannende Kriminalromane mit auf die Reise ... Zwei Wochen lang war ich die Ruhe selbst, aber auf einmal geschah etwas: Wir fuhren gemächlich auf der Fähre zwischen Lipari und Milazzo, als ich so etwas wie eine Eingebung hatte: *Ich muss ein Buch über ADHS und Partnerschaften schreiben*. Ich hatte sofort eine klare Vorstellung, wie das Ganze zu gestalten sei und teilte es meinem Mann mit. Sein Kommentar: *«Es sprudelt wieder einmal wie ein Wasserfall»*. Er wusste natürlich, was das für ihn zu bedeuten hatte, doch die langjährige Erfahrung – wir hatten auf Sizilien gerade unseren 36-jährigen Hochzeitstag gefeiert – hatten ihn gelehrt, dass es zwecklos war, diesem Wasserfall etwas entgegenzuhalten. In Gedanken las er bereits mein Manuskript, korrigierte hier, gab dort einen Kommentar ab, eine mühselige Arbeit, die er bereits von meinen anderen Büchern her bestens kannte.

Aus diesem Grund (und nicht nur deswegen) widme ich mit Dankbarkeit dieses Buch meinem Mann. Frau Monika Eginger und dem Hans Huber Verlag gebührt einmal mehr ebenfalls mein Dank für die wunderbare Zusammenarbeit.

In den letzten Jahren sind sehr viele Bücher zur Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung im Erwachsenenalter erschienen. Die Konflikte und Probleme, die sich aufgrund einer ADHS eines oder beider Partner ergeben, werden häufig erwähnt, doch ein Buch, das sich ausschließlich mit dieser Thematik befasst, ist meines Wissens auf Deutsch noch nicht vorhanden. Wie kommt das? Ich denke, dass diejenigen Psychiater und Psychotherapeuten, welche ADHS-betroffene Erwachsene behandeln, keine ausgewiesenen Paar- und Familientherapeuten sind. Auch ich bin es nicht und dennoch hat es sich im Verlauf der Jahre ergeben, dass mich viele Patienten gerade wegen ihren Partnerschaftsproblemen aufgesucht haben. Viele haben bereits eine oder mehrere Paartherapien durchlaufen, doch leider

ohne dabei eine eindeutig positive Wendung erlebt zu haben. Wenn der Grund der vorhandenen Konflikte in einer ADHS eines oder beider Partner liegt, so muss diese unweigerlich angegangen werden, nur so kann eine Verbesserung der Beziehung erarbeitet werden. Viele meiner Patienten waren deshalb der Ansicht, ich sollte ein Buch hierzu schreiben. Ich habe mich überreden lassen und wage nun dieses Unterfangen allerdings im Bewusstsein, dass ich mich eigentlich auf einen «fremden Acker begeben» ... Paar- und Familientherapeuten möchte ich daher um Nachsicht bitten. Meinen Patienten jedoch möchte ich für das entgegengebrachte Vertrauen danken und hoffe, dass ich ihren Erwartungen entsprechen kann.

Seither ist bald ein Jahr vergangen und das Buch über ADHS und Partnerschaft ist immer noch nicht druckreif ... Wie in den vorangehenden Büchern hatte ich mir vorgenommen, meine Patienten zu Wort kommen zu lassen und somit auf authentische Berichte zurückzugreifen. Ich bat meine Patienten, ihre Erlebnisse, Schwierigkeiten, aber auch Freuden schriftlich festzuhalten. So offen sie in ihren schriftlich verfassten Lebensläufen waren, so wenig konnten sie sich jedoch entschließen, ihre Probleme in Partnerschaft und Ehe aufzuschreiben. Die Hemmungen waren kaum zu überwinden.

Ich überlegte, wie diese Hürde zu bewältigen sei. Wie gewohnt sollte das Buch auch dieses Mal ein Sachbuch sein. Aus diesem Grund habe ich mir die schriftstellerische Freiheit genommen, eine fiktive Patientengruppe zu gestalten, in welcher die verschiedenen Problemkreise angesprochen werden. Die Patienten sind real, nur die Gruppe als solche hat nie existiert. Die Aussagen entsprechen alle der Realität, das heißt sie basieren auf Gesprächen und Aufzeichnungen, die in meiner Sprechstunde stattgefunden haben. Auf diese Weise bleibt die Anonymität gewahrt und auch heikle Themen können angegangen werden. Ein Sachbuch sollte frei von Fiktion sein, dessen bin ich mir bewusst, es sollte aber auch als Sachbuch lesbar sein und deshalb – auch wenn die Kritik nicht ausbleibt – bin ich diese Gratwanderung eingegangen. Die Schilderungen meiner Patienten sind authentisch und ich denke oder hoffe, dass der erdachte Rahmen nur dazu beiträgt, den Eindruck besser zu vermitteln, wie es sich «anfühlt», als ADHS-Betroffener in einer Partnerschaft zu leben.

Es ist immer wieder spannend und erfreulich zu erleben, dass man nicht alleine auf weiter Flur steht. Bereits im Jahre 1995 haben Frau Dr. Johanna Krause in Deutschland und ich in der Schweiz unabhängig voneinander begonnen, uns intensiv mit dem Krankheitsbild der ADHS bei Erwachsenen auseinanderzusetzen. Aus dieser vorerst kollegialen Zusammenarbeit ist in der Zwischenzeit eine schöne Freundschaft entstanden.

Heute ergeht es mir ähnlich mit einer Kollegin in Buenos Aires, Frau Dr. Norma Etchavarría, die sich ebenfalls auf ADHS bei Erwachsenen spezialisiert hat. Sie schreibt «fiktive» Kurzgeschichten von ADHS-Betroffenen: sehr persönliche, auf großer Erfahrung basierende, voller Mitgefühl geschriebene, «schön-traurige» und leider bisher noch unveröffentlichte Geschichten.

Es ist mir ein großes Bedürfnis, vor allem auch Frau Ellen Apolant-Jacoby in Montevideo zu danken, die als Erste dieses Buch gelesen und korrigiert hat.

Sommer 2006, Bremgarten bei Bern
und Montevideo



Aufmerksamkeitsstörung

ADHS und Partnerschaft

Partnerschaften «ein Leben lang» zu führen wird nie einfach sein, das ist eine «Binsenwahrheit», die jedem geläufig ist. Eine Partnerschaft, bei der der eine Partner oder beide Partner ADHS-betroffen sind, ist eine besondere «Fügung des Schicksals».

Worin liegen die Besonderheiten, Schwierigkeiten aber auch die Einmaligkeit solcher Beziehungen? Um diese Frage zu beantworten, muss das Störungsbild mit seinen vielfältigen Symptomen einer ADHS bekannt sein. Paartherapeuten, denen das Krankheitsbild ADHS unbekannt ist, werden bald einmal an eine Grenze kommen, bei der sie den Hilfe suchenden Betroffenen nicht weiter beraten können.

Es lohnt sich kurz die bekannten ADHS Symptome aufzulisten und einen Bezug zur Beeinflussung innerhalb der Partnerschaft herzustellen:

Die **Aufmerksamkeitsstörung** ist charakterisiert durch die mangelhafte Konzentrationsfähigkeit, die verminderte Aufmerksamkeitsspanne, die ausgeprägte Ablenkbarkeit, die Schwäche im Organisieren bis hin zur Desorganisation, die Reizoffenheit, die Vergesslichkeit und nicht zu vergessen die Schwierigkeit, ein vernünftiges Zeitmanagement durchzuführen.

Mit einem kleinen Beispiel aus der Praxis wollen wir dies näher beleuchten: Er, 40-jährig, nicht ADHS-betroffen, möchte seiner betroffenen Ehefrau zum 15. Hochzeitstag eine besondere Freude bereiten und überrascht sie mehrere Wochen im Voraus mit der Mitteilung, dass er ein Wochenende in einem schönen Hotel in den Bergen gebucht habe. Er bittet seine Frau, sich um die Unterbringung der Kinder an diesen Tagen zu kümmern. Ihre Freude ist riesig, sie fällt ihrem Mann um den Hals und verspricht, alle nötigen Vorkehrungen zu treffen. Das Wochenende naht und ... das geplante Wochenende kommt fast nicht zustande, weil die Betreuung der Kinder nicht organisiert worden war. Was ist hier «abgelaufen»? War die Freude nur vorgetäuscht? Mangelnde Liebe? Mitnichten. Meine Patientin war, als der Ehemann ihr sein Vorhaben mitteilte, mit anderen Dingen

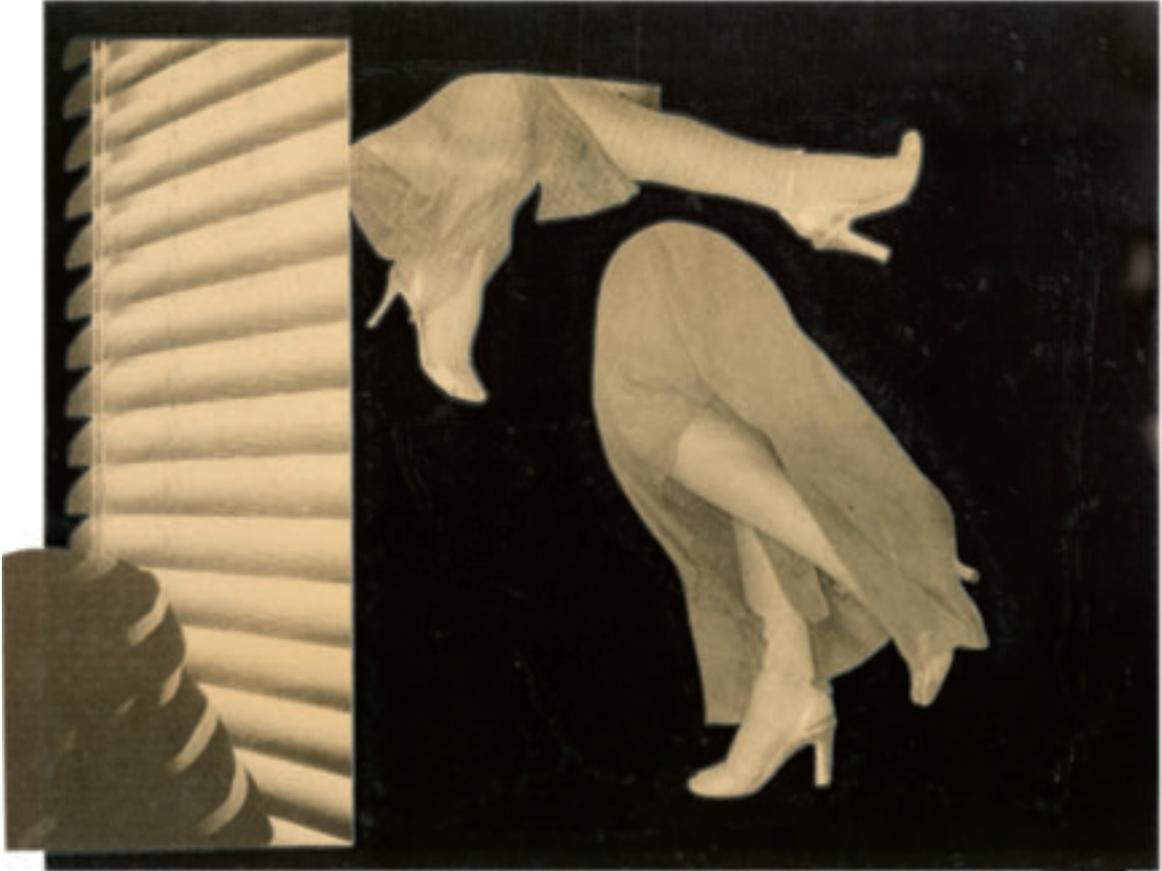
gedanklich so beschäftigt, dass sie sich nicht auf das geplante Wochenende konzentrieren konnte. Ihre Ablenkbarkeit und Reizoffenheit verunmöglichten ihr, trotz momentan, spontan gezeigter Freude, entsprechend zu handeln. Ende gut, alles gut, der Ehemann «organisierte» die Großeltern, sodass für die Kinder gesorgt war. Verständlicherweise war er jedoch enttäuscht und wertete die Handlungsweise seiner Frau als Beweis dafür, dass er wohl seine Frau mehr liebe als sie ihn...

Ein anderes Beispiel: ein Patient, Unternehmungsberater von Beruf, seit Monaten arbeitslos. Grund für die Arbeitslosigkeit und die Schwierigkeit, eine neue Stelle zu finden, ist in der zugrunde liegenden ADHS zu suchen. 7 oder 8 Mal hat er bereits die Stelle gewechselt, wechseln müssen, da ihm jeweils gekündigt wurde. Hochintelligent, voller innovativer Ideen, aber chaotisch in seiner Arbeitsweise, unzuverlässig in Bezug auf Pünktlichkeit (Zeitmanagement), Organisation in der Rechnungsstellung, Mühe, Prioritäten zu setzen, unvollendete Projekte bleiben auf dem Schreibtisch liegen. Die Ehefrau ist am Rand ihrer Kräfte, nicht nur Existenzängste, sondern auch die ADHS-Symptome, die sich im häuslichen Milieu ebenfalls breit machen, stellen das Paar vor eine schwere Prüfung.

Wir sehen also, wie ausgeprägte Aufmerksamkeitsdefizite eine nicht zu unterschätzende Belastung für eine Partnerschaft darstellen können.

Meistens werden betroffene Erwachsene dem sogenannten Mischtypus zugeordnet: Zusätzlich zu den Aufmerksamkeitsproblemen können auch Symptome der Hyperaktivität und/oder Impulsivität vorhanden sein.

Die **Hyperaktivität** führt nicht selten zu ausgeprägten Problemen in einer Partnerschaft. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, dass Sie mit einem Partner zusammen sind, bei dem laufend Aktivitäten geplant und ausgeführt werden. Anfangs ist das sicher sehr spannend, Langweile kommt nie auf, Sie bemitleiden sogar befreundete Paare, die jedes Wochenende «brav» zu Hause bleiben, während Sie, angetrieben vom Allerliebsten von einer Stadt in die andere hetzen, ein Museumsbesuch jagt den anderen, von Partys gar nicht zu reden. Mit der Zeit ganz schön anstrengend und Auseinandersetzungen, ob das alles denn nötig sei, bleiben sicher nicht aus. Hyperaktivität kann sich auch in einem regen Sexualleben ausdrücken. In der Phase der Verliebtheit kann einem nichts Besseres passieren, doch jede Verliebtheit wandelt sich mit der Zeit in Gefühle von Liebe, Zuneigung, Geborgenheit, Zärtlichkeit um und entsprechend erfährt auch die Sexualität eine Beruhigung. Bei hyperaktiven ADHS-Betroffenen ist das häufig jedoch nicht der Fall, das gilt sowohl für Männer wie auch für Frauen.



Hyperaktiv und impulsiv

Diese Menschen leiden, fühlen sich vom Partner nicht mehr so begehrt und interpretieren diesen Umstand fälschlicherweise als Zeichen dafür, dass die Liebe abgenommen hat.

ADHS-Betroffene können zudem schlecht mit Enttäuschungen umgehen, sie haben bekanntlich eine **verminderte Frustrationstoleranz** und sind «Selbstwertzweifler», das heißt sie haben eine **negative Selbsteinschätzung**. Leidensdruck nistet sich ein, die Betroffenen reagieren je nach Persönlichkeitsstruktur, erlebter Erziehung in der Herkunftsfamilie oder Glaubensbekenntnis mit einer depressiven Verstimmung, einer Essstörung oder einem Suchtmittelmissbrauch oder sie greifen unbewusst die Flucht nach vorn und einem Seitensprung steht nichts mehr im Weg. Es erübrigt sich wohl zu erwähnen, dass, egal welcher Weg eingeschlagen wird, dieser eine Feuerprobe für die Partnerschaft darstellt.

Die **Impulsivität**. Eine mangelhafte Impulskontrolle kann sich in vielfältiger Hinsicht äußern.

ADHS-Betroffene sind liebenswerte, beziehungsfähige Menschen, das Zusammenleben kann sich dennoch als schwierig gestalten, wenn Ungeduld, Affektausbrüche, unkontrolliertes Geldausgeben und ähnliches mehr vorhanden sind und wenig Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer Familienmitglieder genommen wird. Das «Nicht warten können» ist ein weiteres typisch impulsives Merkmal, eine Idee muss sofort umgesetzt werden, ob es sich um den Kauf eines Bildes, eines Kleidungsstückes oder das Tapezieren eines Zimmers handelt, das Motto «lieber gestern als heute» wird großgeschrieben. Es braucht eine Engselgeduld seitens des nicht betroffenen Partners, hiermit umzugehen. Kürzlich berichtete mir eine Patientin, dass sie sämtliche Kreditkarten abgeben musste, nachdem der Ehemann bemerkt hatte, dass sie völlig planlos und impulsiv die Schränke mit zum großen Teil unnötigen Kleidungsstücken aufgefüllt hatte.

Kleinste Vorkommnisse können zu Wutausbrüchen führen, die in keiner Weise dem auslösenden Ereignis entsprechen. Betroffene sind sich zwar im Nachhinein meistens ihres Benehmens bewusst und entschuldigen sich, weshalb man ihnen nicht böse sein kann, aber anstrengend ist dies allemal. Glücklicherweise wird aber auch Freude in einer solch überwältigenden Weise kundgetan, dass sich das Herz eines jeden Partners immer wieder erfreuen kann.

Die **emotionale Labilität**. Erwachsene ADHS-Betroffene sind selten über einen längeren Zeitraum gefühlsmäßig stabil. Sie und ihre Partner leiden unter dieser Achterbahn der Gefühle umso mehr, da selten sofort ersicht-

lich ist, warum es nun zu einer Umkehr der Stimmungslage gekommen ist. Frauen sind Stimmungsschwankungen noch mehr ausgeliefert als Männer, bedingt durch die hormonellen Einflüsse. Dieses Gefühlschaos kann zu einer echten Herausforderung für eine Partnerschaft werden, irgendwann traut man sich nichts mehr im Voraus zu planen, da nicht damit gerechnet werden kann, dass im besagten Moment ein Ausflug, ein Theaterbesuch immer noch auf «Gegenliebe» stößt.

Auf der anderen Seite sind ADHS-Betroffene von einer sprichwörtlichen **Gutmütigkeit** gepaart mit einem «**Sich nicht abgrenzen können**» gekennzeichnet. Dieser Umstand kann dazu führen, dass in der guten Absicht anderen zu helfen, Partnerschaften eingegangen werden, die von vornherein zum Scheitern verurteilt sind. So lebte eine Patientin während mehreren Jahren mit einem Partner zusammen, der ihr in keiner Hinsicht entsprach. Beide waren berufstätig und obgleich theoretisch eine Abmachung bestand, sich die Haushaltsarbeiten zu teilen, blieb alles an ihr haften. Ihrem natürlichen Wunsch, die Sexualität auszuleben, wollte oder konnte der Partner nicht entsprechen. Auf meine Frage, ob sie ihren Partner so sehr liebe, dass sie alle Widrigkeiten in Kauf nehme, meinte sie nur, «eigentlich nicht, aber ich kann ihn doch nicht verlassen, er wäre doch zutiefst verletzt und unglücklich». Ein anderer Patient ging eine Beziehung mit einer allein erziehenden Mutter ein, sie hatten sich übers Internet kennengelernt, und obgleich ihm ziemlich schnell klar wurde, dass er eigentlich gar nicht verliebt war, fühlte er sich verpflichtet, die Beziehung weiterzuführen, umso mehr da ihm die Frau per E-Mail Suiziddrohungen schickte. Er konnte sie «nicht im Stich lassen».

Das **reduzierte Selbstwertgefühl** habe ich bereits erwähnt, es handelt sich um eine praktisch immer vorhandene Begleiterscheinung bei ADHS-Betroffenen. Diese Menschen suchen immer viel Nähe, ertragen es schlecht alleine zu sein, sie suchen Halt und Geborgenheit in ihren Partnern. Der nicht betroffene Partner fühlt sich wertgeschätzt, er ist die wichtigste Bezugsperson im Leben des anderen. Schwierigkeiten treten dann auf, wenn der Betroffene – z.B. im Verlauf einer Therapie – sich seiner Eigenständigkeit bewusst wird, sich aus der Abhängigkeitsbeziehung zu lösen versucht und der nicht betroffene Partner mit dieser Entwicklung nicht mithalten kann. Wenn beide Partner betroffen sind, so werden sie viel Verständnis aufbringen, sie haben «einen Draht zueinander», eine symbiotische Beziehung ist die Folge, die jedoch nur so lange Bestand hat, bis einer der beiden ausschert, weil er sich seiner Freiheit beraubt fühlt.

ADHS-Betroffene leben oftmals im Hier und Jetzt, eine mehr oder weniger vernünftige Zukunftsplanung ist ihnen nicht möglich. Ein Grund hierfür liegt sicher in der **Reizoffenheit** oder der Fähigkeit, gleichzeitig auf «mehreren Hochzeiten zu tanzen». Eine Patientin aus gutbürgerlichen Verhältnissen ist mit einem Anwalt verheiratet und Mutter zwei kleiner Kinder. Der Bub ist ADHS-betroffen. Sie kam zu mir mit der Vermutung, ebenfalls betroffen zu sein. Ihr Leidensdruck war ausgeprägt, obwohl sie eigentlich alles hatte, um ein zufriedenes, sorgloses Leben zu führen. Dennoch war es ihr nicht möglich, eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden. Sie dichtet, malt, spielt Theater, möchte das Abitur nachholen und später ein Sprachstudium absolvieren. Alles macht ihr unheimlichen Spaß, sie kann sich jedoch nicht auf ein Ziel konzentrieren und leidet unter einem Gefühl von Zerrissenheit und dem Eindruck, gleichzeitig «mehrere Personen» zu sein. Dies verstärkt sich auch dadurch, dass ihre Freundinnen mit völligem Unverständnis reagieren, wenn sie nur eine Andeutung macht, was in ihr vorgeht. «Ich habe mich schon immer anders gefühlt». Nebst der Faszination, die so eine Frau auf ihren Mann ausüben kann, wird er sich sicher auch Sorgen machen, wie alles weitergehen soll und wie und wo schließlich seine Frau (und Mutter seiner Kinder!) «landen» wird.

Das sind nur einige Besonderheiten, die ADHS-Betroffene charakterisieren. Für den Therapeuten bedeutet das, dass er ganzheitlich denken muss. Auf der einen Seite wird versucht werden, mit einer medikamentösen Therapie die typischen ADHS-Symptome zu vermindern, auf der anderen Seite wird im psychotherapeutischen Prozess ein Aufarbeiten der Lebensgeschichte sowie verankerter Verhaltensmuster nötig sein. Partnerschaftskonflikte und die zwischenmenschlichen Defizite, die sich aus der ADHS des Betroffenen ergeben, werden somit ebenfalls einen wichtigen Platz innerhalb einer Therapie einnehmen und nur ein sachkundiger Kollege wird diesen speziellen Menschen gerecht werden können.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung muss mit einer Prävalenz von 2 bis 4 % in der Erwachsenenbevölkerung als hoch eingeschätzt werden. Mit anderen Worten heißt das, dass klinisch tätige Psychiater und Psychologen gut daran tun, sich mit diesem Krankheitsbild auseinanderzusetzen und bei einer Verdachtsdiagnose eine umfassende Abklärung vornehmen sollten. Für viele Betroffene kommt zum eigentlichen Leidensdruck hinzu, dass sie nicht selten wahrhafte Odysseen erfahren müssen, und zwar aufgrund falscher Diagnosen mit entsprechend erfolglosen Therapien. Nicht jeder Konzentrationsgestörte oder hyperaktiv-impulsive Mensch leidet an einer ADHS. Die Diagnosestellung ADHS ist schwierig, es braucht Erfah-

rung, Geduld und vor allem Einfühlungsvermögen in Patienten, die zwar gegen außen hin oftmals «funktionieren» und doch leiden. Ein Leiden, das durch das Unverständnis der Umgebung und eben leider auch durch wenig erfahrene Kollegen noch zusätzlich verstärkt wird.

Die Diagnose ist nach wie vor eine klinische Diagnose, das heißt, dass es bis heute weder einen Labortest noch einen speziellen Fragenkatalog oder neuropsychologische Testuntersuchungen gibt, die uns eine fix und fertige ADHS-Diagnose liefern können.

Für den klinischen Alltag sollten daher nicht nur die aktuellen Beschwerden in Betracht gezogen werden. Vielmehr wird man eine ausführliche Lebensgeschichte des Patienten erfragen und hierzu gehört nicht nur die Entwicklungsanamnese, sondern selbstverständlich auch die Familienanamnese. Die ADHS ist eine neurobiologische Störung, die genetisch fest verankert ist, es ist kein Zufall, dass viele erwachsene Patienten erst nach der Diagnosestellung ihrer Kinder mit der Vermutung kommen, selbst betroffen zu sein. Störungsspezifische Fragebogen sowie eine neuropsychologische Testdiagnostik runden das Bild ab. Die verschiedenen Testverfahren helfen einerseits, die Diagnose eventuell zu bestätigen und das Ausmaß der Störung festzustellen, andererseits zur differentialdiagnostischen Abgrenzung von anderen psychiatrischen Krankheitsbildern. Wir wissen, dass gerade bei Erwachsenen die Komorbiditätsrate (Begleiterkrankungen) sehr hoch ist, in der wissenschaftlichen Literatur wird sie mit 70 bis 80 % angegeben.

Die ADHS charakterisiert sich durch eine Vielzahl von Symptomen, die DSM-IV-Kriterien (Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen, 1994) dienen dabei als Wegleitung, das klinische Erscheinungsbild wird geprägt sein von der individuellen Persönlichkeitsstruktur und dem Umfeld, in dem die betroffene Person aufgewachsen ist und wo und wie sie später lebt, deshalb sprechen wir gerne von einer bio-psycho-sozialen Störung.

Es sind nicht die DSM-Kriterien, die ich nachfolgend aufliste, sondern vielmehr eine «Übersetzung» sowie Ergänzung derselben, das heißt Symptome, unter welchen ADHS-betroffene Erwachsene leiden können und durch die sie einen (negativen) Einfluss auf ihr Leben erfahren:

1. erhöhte Ablenkbarkeit bei langweiligen Tätigkeiten (Tagträumereien)
2. mangelhafte Selbststrukturierung und Desorganisation
3. verminderte Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne

4. mangelhaftes Zeitgefühl
5. negative Selbsteinschätzung (mangelndes Selbstwertgefühl)
6. Hypersensibilität und Reizoffenheit
7. ungenügende Risikoeinschätzung (erhöhte Verkehrsunfallrate)
8. mangelhafte Selbstkontrolle (Zorn und Wutausbrüche)
9. mangelhaftes Durchhaltevermögen (Überforderung)
10. emotionale Labilität (Stimmungsschwankungen)
11. Stress und Frustrationsintoleranz
12. gestörte Beziehungsfähigkeit (Ich-Bedürftigkeit)
13. ständige Betriebsamkeit und Tatendrang
14. häufig in Angst und Sorge («worst-case» Fantasien)
15. Alkohol, Drogen (vor allem Cannabis) und Medikamentenmissbrauch
16. Angststörung (soziale Phobie)
17. Zwangsstörung
18. gestörtes Sozialverhalten (oppositionelles Verhalten am Arbeitsplatz)
19. depressive Verstimmungszustände
20. hypersexuelle Veranlagung

Nicht ein einzelnes Symptom stellt die Diagnose ADHS, vielmehr das Zusammentreffen mehrerer Symptome sowie deren Ausprägungsgrad, welche zu einem deutlichen Leidensdruck führen mit Folgen für die berufliche Karriere, im sozialen Umfeld und nicht zuletzt für die partnerschaftlichen Beziehungen.

Es ist nicht Thema dieses Buches, ausführlicher auf die Diagnosestellung einzugehen, es geht hier darum aufzuzeigen, wie wichtig es ist, die richtige Diagnose zu stellen, um die Zusammenhänge besser verstehen zu können. Typischerweise sind die Symptome, die zum Störungsbild einer ADHS gehören, auch solche, die zu Schwierigkeiten in den zwischenmenschlichen Beziehungen führen und damit wären wir bei unserem Thema Partnerschaft, Ehe und Familie angekommen.

Partnerschaften und Ehe haben im Lauf der Zeit Veränderungen erfahren. Früher war das Leitbild einer Ehe darauf aus, eine solide Grundlage für Mann, Frau und Kinder zu bilden.

Aus heutiger Sicht könnte man es eher mit einer Zweckgemeinschaft gleichsetzen mit klar umrissenen Aufgaben für Mann und Frau. Der Mann hatte einem Beruf nachzugehen und dafür zu sorgen, dass es Frau und Kinder in wirtschaftlicher Hinsicht gut ging. Die Frau sorgte sich um das Haus und die Erziehung der Kinder. Die Einhaltung bestimmter Regeln und Konventionen waren eine Selbstverständlichkeit.

Heute haben wir eine romantischere Vorstellung, wie eine gute Partnerschaft auszusehen hat. Wir fordern Liebe, Zärtlichkeit, Mitgefühl, Verständnis, eine spannende Beziehung, alles im Grunde genommen abstrakte Begriffe, die jeder Mensch, je nach Charakter und Prägung durch die Herkunftsfamilie anders interpretieren wird. Hinzu kommt, dass sich das Rollenverständnis gewandelt hat: So ist es keine Seltenheit mehr – glücklicherweise! – dass auch Frauen beruflich tätig sind und sich Mann und Frau die Betreuung der Kinder und die Haushaltsarbeit teilen. Partnerschaften sind aus diesen Gründen einer viel größeren Belastung ausgesetzt als in früheren Zeiten. Wenn zusätzlich einer der Partner oder beide ADHS-betroffen sind, kann es noch sehr viel schwieriger werden, auch wenn die Liebe noch so einmalig ist. Es lohnt sich wirklich, so denke ich, auch wenn es häufig mühselig erscheint, wenigstens den Versuch zu unternehmen, die entstandenen Krisen zu meistern und Beziehungsarbeit zu leisten.

Schon in der Bibel steht: «Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei» (1. Mos.K.2.V.18), und im Talmud steht: «Bin ich allein, was bin ich?».

Die Sehnsucht nach Zweisamkeit hat es immer gegeben und wird es immer geben.

Und wenn es doch zu einer Trennung oder Scheidung kommt, muss dies nicht immer eine Katastrophe sein, vielleicht ist es sogar das Beste. Nur: Bitte keine Schuldzuweisungen, sondern allen Widrigkeiten zum Trotz versuchen, im guten Einvernehmen auseinander zu gehen.

Eine ADHS-Gruppe stellt sich vor

1. Gruppengespräch

Es ist ein angenehmer Frühlingsabend, die Fenster sind geöffnet und ein mildes Lüftchen lässt die Vorhänge tanzen. Um 19 Uhr erwarte ich meine Patienten zum ersten ADHS-Gruppengespräch. Es handelt sich um eine kleine ausgewählte Gruppe, gleiches Alter, ähnlicher Bildungsstand, vier Frauen und vier Männer im Alter zwischen 30 und 40. Ich bin ein wenig nervös, auch Therapeuten können sich manchmal vor einer neuen Situation diesem eigenartigen Kribbeln im Bauch nicht entziehen. Ich begleite diese Patienten schon recht lange, kenne sie dementsprechend auch gut, aber ich weiß natürlich nicht, wie sie aufeinander reagieren werden.

Es ist Punkt sieben Uhr und es läutet bereits. Ich staune nicht schlecht, Pünktlichkeit ist ja nicht unbedingt eine ausgewiesene Stärke von ADHS-Betroffenen ... und noch mehr staune ich, als ich alle acht Gruppenteilnehmer vor mir habe. Ich werte dies als ein gutes Omen, eine freudvolle Stimmung ist fast mit Händen spür- und greifbar und es dauert nicht lange, bis jeder seinen Platz eingenommen hat.

Gemeinsam erstellen wir eine «Traktandenliste», nichts ist so wichtig wie Struktur, ein roter Faden, der sich durch alle Sitzungen hin erstreckt. Dies erinnert an die griechische Sage: Ariadne, die Tochter des Königs Minos, gab Theseus einen Faden, als er in das Labyrinth ging um den Minotaurus zu töten. Dank diesem Faden kam er aus den Irrgängen wieder heraus.

Die Teilnehmer kommen eifrig ins Diskutieren, welches oder welche Themen angegangen werden sollen. Misserfolgserlebnisse vor der Diagnose und Behandlung der ADHS, nicht verarbeitete Kindheitserlebnisse, Konfliktsituationen als Ursache oder Folge der ADHS, Konflikte mit dem Partner, den Kindern, am Arbeitsplatz, Umgang mit den Reaktionen der «lieben» Mitmenschen ... und immer wieder die Frage: Wie soll man sich verhalten, «besser» verhalten im Fall, dass ... der Partner keine Geduld mehr aufbringt, die Kinder ebenfalls betroffen sind und einem den «letzten Nerv ausreißen» ...

Rasch herrscht bei allen Teilnehmern Einigkeit darüber, dass das zentrale Thema die Beziehungen in Partnerschaft und Familie sind. Hierzu gehören Selbsteinschätzung und Selbstwertgefühl, Konflikte austragen und bewältigen, Liebe und Sexualität, Freundschaften und (Außen-)Beziehungen, sowie «Selbstverwirklichung». Wir einigen uns, den Fokus auf diese Problemfelder zu setzen und versuchen, ihren Bezug oder ihre Einflussnahme auf Partnerschaft, Ehe und Familie herauszustellen.

Dem Start für die Vorstellungsrunde steht nichts mehr im Weg. Im Kreis, bunt gemischt, sitzen sie, gespannt darauf, was ein jeder von sich erzählen wird.

Liebe Leserin, lieber Leser, ich lade Sie ein, sich auf eine Reise der besonderen Art, auf ein Wegstück der Lebensgeschichten dieser ganz besonderen Menschen, zu begeben.

Elena

Seit ich mich erinnern kann, fühle ich mich anders. Seit langer Zeit ist es eines meiner größten Ziele, so wie die anderen zu sein und nicht dumm zu erscheinen. Ich glaube, aus diesem Grund habe ich mir auch immer Vorbilder aus dem alltäglichen Leben gesucht, die ich bewundere, wie sie Dinge anpacken. Ich sage mir dann, wenn die das können, dann kann ich das auch. So habe ich viel gelernt, denn diese Vorbilder habe ich gefunden und ich denke, dass diese mit ein Grund sind, warum ich meinen Familienalltag recht gut meistern kann. Ich musste so viele Sachen erlernen, die anderen einfach von der Hand gehen. Heute sind meine Tage strukturiert, meine drei Kinder geben den Rahmen vor und ich halte mich daran.

Im Grunde weiß ich auch, dass ich gute Fähigkeiten besitze, ich eigentlich ein starker, positiver und auch fröhlicher Mensch bin. Leider können diese Fähigkeiten selten zutage treten und gelebt werden, denn irgendwie fühle ich mich «fremdgesteuert». Wie es so in einer 5-köpfigen Familie zu und her geht, wir haben zwei gemeinsame Kinder und ein Kind aus der ersten Ehe meines Mannes, bei uns ist immer etwas los, wir sind eine aktive und sportliche Familie. Wir haben auch regen Besuch, für mich sind das allerdings Herausforderungen, welche andere sicher lockerer meistern. Bei mir liegt zeitweise viel Angst in der Luft, wenn die Leute nur wüssten, wie ich wirklich bin, eben nicht so gescheit und erfolgreich. Mir kommen halt oft all meine Versagergeschichten auch bezüglich zwischenmenschlicher Beziehungen in den Sinn. Ich muss immer aufpassen, dass ich mich nicht selber «hinunterziehe». Schwierig ist, dass ich Gespräche nicht vollständig

mitbekomme. Am schlimmsten ist etwa, wenn viele Leute anwesend sind (Kaffeepause, Mittagessen). Aber auch wenn ich meine Kinder frage, wie es denn in der Schule war, bekomme ich die Antwort nie vollständig mit. Immer verpasse ich die Pointe oder das «Wichtige». Aber da ich da so meine Strategien entwickelt habe, merken das meine Gesprächspartner nicht wirklich ... Die meisten Tage sind für mich eine Herausforderung. Auch wenn ich ins Büro gehe – ich werde dort sehr geschätzt – habe ich immer Angst, es könnte etwas falsch laufen, mir ein Fehler passieren. Ich hindere mich auch selber. Dinge, die mich eigentlich interessieren würden, packe ich gar nicht mehr an aus Angst, dass ich es doch nicht schaffen würde oder nur mit einem übermäßigen Aufwand.

Am meisten belasten mich (und wohl auch meinen Mann), die «Auf- und Ab's», manchmal habe ich richtige «Abstürze», habe mir schon überlegt, ob ich vielleicht manisch-depressiv sei. Es gibt Tage, da läuft alles rund, wie am Schnürchen, und ich schaffe Dinge, die mir an den schlechten Tagen wieder unsäglich schwer fallen. Es ist so schwierig, ich kann mich nicht auf mich selbst verlassen, ich weiß nie, wie es sein wird ... Mein Selbstbewusstsein ist gering ...

Thomas

Schon in der 3. Klasse hatte ich Wutanfälle als Gegenwehr gegen ältere Schüler der 4. Klasse, die im gleichen Schulzimmer unterrichtet wurden. In der 4. Klasse war ich ein Fantasievolles Kind, es kam zu Auftritten in selbst organisierten Zauber- und Zirkusvorstellungen und ich entdeckte die Popmusik. In der 5. Klasse kehrte sich das Blatt wieder, meine Wutausbrüche begannen wieder, bald wurde ich zum Außenseiter. Ich wurde zum Sündenbock für alles, wurde ausgelacht, ausgestoßen, war von den anderen Jungen in meiner Klasse völlig isoliert und hier erlebte ich den Verlust meines Selbstvertrauens, wie er bis heute besteht. Plötzlich über Nacht kam es zum Ausbruch einer Zwangsstörung mit Dunkelangst, Einschlafstörungen sowie vielfachen Zwangshandlungen und Zwangsgedanken (abends dreimaliges zwanghaftes Nachkontrollieren, ob Haustüre wirklich geschlossen, Lichter gelöscht, Radio abgestellt ...) Dann auch alles zuerst mit «Links machen»: zuerst immer mit dem linken Fuß auf Fliesen oder auf das Trottoir treten, zwanghaftes Augenverdrehen ... Auch heute noch, wenn es mir nicht gut geht oder in Stresssituationen, plagen mich Zwangsgedanken ... Eine relativ zwangsfreie Zeit erlebte ich mit der Gründung einer Rockband und den vielen Konzerten, die wir veranstalteten. Ich habe kürzlich wieder begonnen, Gitarre zu spielen ...

Ständige Stimmungsschwankungen machen mir zu schaffen, der kleinste Einfluss, oft wirklich nur nebensächlich, drückt teilweise erheblich auf die Stimmung, sodass ich mich erst besser fühle, wenn ich mich zurückziehe und die äußeren Reize reduziere.

Ich bin «noch» verheiratet, lebe aber seit 3 Jahren von meiner Frau getrennt, wir haben zwei Kinder, unser ältester Sohn ist ADHS-betroffen und ich sehe mich in ihm widergespiegelt.

Meine Ehe, beziehungsweise meine Frau, hat unter meinem «ADS-Getue» gelitten, mein nervöses Wippen, ständig bewegen sich meine Finger, ich bin unfähig mich zu entspannen, und das war schon immer so.

Als Kind war ich ein typischer Tagträumer, die ersten fünf Klassen der Primarschule absolvierte ich gut, die Noten waren entsprechend, dann kam ich ins Gymnasium, wo ich auf einmal nicht mehr mitkam. Ich musste das Gymnasium nach einem Jahr verlassen, die Matur habe ich dann später als Erwachsener nachgeholt. Ich habe aber auch heute noch Mühe, einem Gespräch über längere Zeit zu folgen – oder Vorträge an der Uni: Da hatte ich ebenfalls Mühe zuzuhören, nichtsdestotrotz bin ich heute als Lehrer in einem Gymnasium tätig! Ich habe das große Glück, in einer Privatschule zu sein, welche von einem kleinen Park umgeben ist. Wenn es mir zu viel wird, mache ich einen kleinen Spaziergang in diesem Park und komme so wieder zur Ruhe.

Amelie

Ich war eine sehr lebendige und wissensdurstige Tochter und Schülerin. Im Kindergarten habe ich mich sehr gerne mit Puppenspielen beschäftigt. Wenn es um öde Bastelarbeit oder Geschicklichkeitsspiele ging, konnte ich mich sehr schlecht konzentrieren und stillhalten. Ich war ein kleines wandelndes «Fragezeichen». In der 4. Primarschule stellte man bei mir eine Dyskalkulie fest. Ich hatte absolut kein Verständnis für abstraktes Zahlendenken und habe mich auch sehr dagegen gesträubt, Verständnis dafür aufzubringen. In den übrigen Schulfächern war ich sehr gut, im Speziellen mochte ich die naturwissenschaftlichen Fächer wie Chemie und Biologie. Eigentlich hätte ich sehr gerne die Matur gemacht, um später eventuell Medizin zu studieren, aber aufgrund meiner großen Schwäche in Mathematik habe ich einen anderen Weg gewählt – das heißt eine Lehre als Medizinische Praxisassistentin.

Seit dem erfolgreichen Abschluss habe ich bis jetzt an sieben verschiedenen Arbeitsstellen gearbeitet, nach ca. 1½ Jahren fühle ich mich jeweils unterfordert oder gelangweilt, sehe kein weiteres Entwicklungspotential und kündige von mir aus die Stelle ...

Wie bin ich? Ich bin eine sehr sensible, impulsive und ungeduldige Person. Ich kann mich sehr schlecht länger auf etwas konzentrieren und bin sehr schnell ablenkbar. Was mich an mir stört, sind meine «Träumereien», diese sind zum Teil schon so ausgeprägt, dass es auch anderen Leuten auffällt, dass ich oft geistesabwesend bin. Es kommt vor, dass ich gedankenverloren in ein öffentliches Verkehrsmittel einsteige und später, nach einigen Stationen bemerke, dass ich völlig in der falschen Richtung gefahren bin ...

Manchmal fühle ich mich innerlich sehr unausgeglichen. Es gibt Tage, da bin ich heiter und glücklich. Und dann gibt es wieder Tage, an denen ich mich zu Tode betrübt fühle. Dies kann manchmal für einen selber, aber auch für einen Partner sehr schwierig sein. Seit vier Jahren lebe ich mit meinem Freund zusammen, eigentlich sind wir mehr wie eine Wohngemeinschaft, in Sachen Liebe spielt sich kaum etwas ab ... Glücklich bin ich eigentlich nicht, ich arbeite so viel wie mein Freund, doch der ganze Haushalt bleibt an mir hängen, er hilft mir in keiner Weise, aber ihn verlassen? Er wäre zutiefst verletzt und ich habe Angst davor, alleine zu wohnen ...

Zunehmend Mühe bereitet mir meine Unfähigkeit zum Entspannen, ich bin oft innerlich dermaßen angespannt, dass sich das in muskulären Verspannungen im Rücken äußert.

Ich bin deswegen in regelmäßiger physiotherapeutischer Behandlung und habe auch schon diverse weitere Therapien wie Akupunktur, Chiropraktik und Medikamente ausprobiert, leider aber nur mit kurzfristigem Erfolg ...

Peter

Während der letzten 1¹/₂ Jahre habe ich eine Psychotherapie gemacht, der Grund für den Therapiebeginn lag in einer Trennungssituation, die ich meinem Empfinden nach selbst verschuldet hatte. Dabei ist mir aufgefallen, dass auch bei vorangegangenen Beziehungen ähnliche Situationen entstanden waren, meist provozierte Streitigkeiten, resultierend aus einer permanenten Unzufriedenheit, die letztendlich meine Partnerinnen zur Verzweiflung gebracht haben und ihre Liebe zu mir schwinden ließ. In den letzten Jahren wurde ich mehrfach von mir nahestehenden Personen darauf angesprochen, dass sie den Eindruck hätten, ich würde «ständig unter Strom» stehen.

Meine Kindheit habe ich in schlechter Erinnerung. Ständig war ich Außenseiter und hatte eigentlich nie Freunde. In der Schulklasse war häufig der Platz neben mir frei und nahezu jedes Mal, wenn ich irgendetwas

angefangen hatte, brachte ich es nicht zu Ende. Dementsprechend waren auch meine Schulleistungen äußerst wechselhaft. Bereits in der 11. Klasse entstand bei mir der starke Wunsch, Anwalt zu werden – mein Gerechtigkeitsinn ist wohl sehr ausgeprägt – aber meine Schulnoten waren stark schwankend ... Tendenz zunehmend nach unten. Es bestand die Gefahr, die Klasse wiederholen zu müssen. Mein Vater meinte, ein Jurastudium käme aufgrund meiner Maturnoten nicht in Frage, so musste ich zuerst eine Lehre absolvieren und erst auf Umwegen konnte ich Jura studieren.

Von außen betrachtet befinde ich mich in einer stabilen beruflichen und privaten Situation:

Meine berufliche Perspektive zeichnet sich nun nach einer langen Zeit des Zweifels ab, meine finanzielle Situation ist zwar von Schulden und teilweise nicht planvollem Umgang mit Geld charakterisiert, aber längerfristig durchaus als konsolidierbar einzuschätzen.

Das lang ersehnte partnerschaftliche Glück habe ich jetzt auch wieder gefunden, aber ... immer wieder kommt es zu Phasen starker innerer Unruhe und Unzufriedenheit, nicht selten gleichzeitig auch zu einer deutlichen Antriebslosigkeit mit starker Reduktion vor allem sportlicher Aktivitäten. Um zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu suchen, ist es deshalb nach monatelanger Abstinenz wieder zu regelmäßigem abendlichen Cannabiskonsum gekommen. Dies führt wiederum in meiner Beziehung zu einem Teufelskreis ... In Selbstmitleid ertrinkend lebe ich dann vor mich hin, bis in meinem Leben wieder etwas passiert, was einen starken Anreiz für Veränderung bedeutet ...

Madeleine

Wo soll ich anfangen? Mit der Schule? Es war eine Qual, ich kann die Stunden, welche ich mühevoll hinter meinen Aufgaben saß, nicht mehr zählen, es waren so unendlich viele. Im Schulzimmer spielte ich oft den Clown, war schwatzhaft und wurde oft vor die Türe gesetzt und manchmal auch nach Hause geschickt. Gegen Ende des 2. Schuljahres waren meine Leistungen so miserabel, dass meinen Eltern nahegelegt wurde, ich solle dieses Schuljahr wiederholen; es war die erste große Niederlage in meinem Leben. Ich kann mich heute noch genau an die herablassenden Bemerkungen meiner Mitschüler und ihr Gelächter erinnern, ich war enttäuscht und traurig, besonders aber über mich selbst. Stundenlang bin ich mit meiner Mutter hinter den Aufgaben gesessen, sie hat mich ermuntert, unterstützt und auch manchmal unter Druck gesetzt. Ich aber war mit meinen Gedan-

ken beim Spielen oder in Tagträumen versunken. Mit meinen Puppen hatte ich mir eine Fantasiewelt aufgebaut, hatte ich doch oft keine Spielkameraden. In ihren Augen war ich ein Dummkopf, außerdem schwatzhaft und rechthaberisch. Meine ganze Schulzeit war mühselig, meine Konzentration war starken Schwankungen unterworfen, oft konnte ich den Ausführungen meiner Lehrer nicht Folge leisten, stattdessen schaute ich lieber zum Fenster hinaus. Heute bin ich überzeugt, dass ich zusätzlich unter einer Legasthenie und einer Dyskalkulie gelitten habe. Ich konnte mir die Regeln der Rechtschreibung wie auch die Rechengesetze nur schwer einprägen und vor allem nicht richtig einsetzen. Nach der obligatorischen Schulzeit verbrachte ich ein Jahr in einem von Diakonissinnen geleiteten Internat. Ich muss heute sagen, dass dieses Jahr für mich die beste Lebensschule war, die strikte Tagesstruktur, die genauen Rahmenbedingungen und Leitlinien haben mir viel mitgegeben, vor allem für die spätere Berufslernlehre. Heute bin ich diplomierte Pflegefachfrau, ein Beruf mit viel Entwicklungspotential, jedenfalls an meinem Arbeitsplatz, der mir gleichzeitig die Möglichkeit bietet, mich bereits in jungen Jahren mit dem Thema Alter und Altern zu beschäftigen.

Als ich meinen Mann kennenlernte, war es Liebe auf den ersten Blick, es war einfach einmalig und unvergesslich. Dennoch hatte ich schon zu Beginn unserer Beziehung Probleme mit meinen Stimmungen. Ich war oft aufbrausend und auch verletzend, kleine, unwichtige Begebenheiten konnten plötzlich zu unlösbaren Problemen werden. Meine Stimmung ist sehr wechselhaft und stets mit einer inneren Unruhe verbunden. Und seit meiner Kindheit leide ich darunter, ein nachtaktiver Mensch zu sein. Am Abend habe ich immer das Gefühl, noch so viel erledigen zu müssen und dann ist mein Tagesbeginn oftmals nicht so toll, der Schlaf fehlt spürbar, besonders auch seitdem wir Kinder haben ...

Andreas

Meine Geburt verlief unter normalen Umständen, wenn man davon absieht, dass ich 4 Wochen zu spät auf die Welt kam. Auf jeden Fall war ich mit meinen 54 cm Länge und 4400 g damals der dickste Brocken auf der Kinderstation und war auch kerngesund. Als 4-Jähriger ging ich in den Kindergarten, hier war ich relativ unauffällig, wenn man von einem Detail absieht: Ich konnte am damals obligatorischen Mittagsschlaf nicht teilnehmen, da ich zu dieser Tageszeit unmöglich einschlafen konnte und so zu einem Störfaktor für andere Kinder wurde. Als 8-Jähriger war ich bereits vor der Geburt meiner Schwester voller Vorfriede. Ich entwickelte mich

schnell zum Musterbruder und kümmerte mich ganz liebevoll um sie. Als ich jedoch später erkennen musste, dass das nicht so erwidert wurde, wie ich es erwartete, schlug mein Verhalten um und wir wurden zum klassischen «Hund und Katze»-Geschwisterpaar.

Meine Schulzeit? Ich begriff den Unterrichtsstoff schnell und es war mir oft langweilig, ich störte dann die Kameraden oder träumte vor mich hin. Meine Träume drehten sich in den ersten Schuljahren ums «Abhauen», da mich meine Familie förmlich ankotzte: die Mutter der Hausdrachen, der Vater ein gutmütiger Trottel, die Schwester zunehmend extrem garstig. Es klingt mir noch heute in den Ohren: Ständig wurde ich angeschrien, ich solle mich ändern, mir ein Beispiel an anderen nehmen. Überhaupt: Ich war sowieso nicht normal (sagte meine Mutter). Ich konnte als Kind nie stillsitzen (Zug fahren war immer die Hölle), fragte immer, was ich spielen oder malen sollte. Mir selbst fielen auch die ganzen Kratzer und Schrammen auf, die ich ständig hatte. Ich war ein richtiger kleiner Trottel und bin es eigentlich bis heute ... Ich hatte und habe auch heute noch oft spontane Einfälle, die umgehend in die Tat umgesetzt werden müssen, aber dann doch nie vollständig beendet werden ...

Mit 17 hatte ich eine Freundin, die lernte jedoch Bäckerin und aufgrund ihrer Arbeits- und meinen Schulzeiten – ich besuchte das Gymnasium – und meiner Vorliebe für Computer und der damit verbundenen Stubenhockerei, war die Beziehung nach 9 Monaten beendet. Ich stürzte in eine tiefe Krise und am Wochenende trank ich meist bis zum berühmten Filmriss. Die Matur schaffte ich dann trotzdem irgendwie.

Dann kam der Militärdienst und ich hatte erstmals die Gelegenheit, das Kiffen auszuprobieren ... Nach dem wohl üblichen Absturz beim ersten Mal erlebte ich durch den THC-Genuss ein Gefühl der Entspannung, wie ich es bis dahin nie gekannt hatte! Ich konnte fernsehen, ohne dabei an etwas anderes zu denken, ich konnte daliegen und einfach die Seele baumeln lassen. Es war genial. So genial, dass ich schnell zum regelmäßigen Konsumenten wurde ...

Andreas, ich muss Sie leider unterbrechen, die Zeit wird knapp, vielleicht schildern Sie uns, wie es heute um Sie steht ...

Na ja, aufgrund meiner Spezialausbildung habe ich eine sehr interessante Stelle, doch schon bald wurde ich knallhart mit Problemen konfrontiert, die ich zwar gekannt, jedoch bisher verdrängt hatte. Meine Tagesorganisation ist chaotisch. Jede Woche habe ich eine neue Idee, meine Ablage zu organisieren, weil ich mit der vorherigen Organisation nicht zurecht-

komme, ich vergesse viele Sachen. Zum Glück gibt es im Computer das Outlook-Programm, dann kann man seine Aufgaben eintragen und das Programm erinnert einen daran. Nur kann man zu Sitzungen den PC nicht mitnehmen. Auf Sitzungen wird es mir schnell langweilig, meine Mitschriften verfasse ich so, dass ich später manchmal nicht mehr weiß, was sie eigentlich für eine Bedeutung haben. Im Moment glaube ich, dass ich meine Probleme noch gut kaschieren kann, irgendwie sind die Leute sehr verständnisvoll. Jedoch spüre ich, dass ich mit der Zeit immer unsicherer werde, obwohl ich doch mehr Verantwortung übernehmen will und muss. Ich habe Angst vor der Zukunft, es fehlt mir aufgrund diverser Rückschläge langsam an Selbstvertrauen, auch wenn ich es mir nicht unbedingt anmerken lasse.

Privat geht es gut: Meine Freundin, beziehungsweise jetzt meine Frau, bewundert meine Bildung. Sie hört mir gern bei meinen Ausführungen zu und bemerkt nicht, wenn ich heute so und morgen so über ein Thema spreche. Erst seit Kurzem sind wir verheiratet.

Julia

Mir geht es heute nicht gut, ich mag nicht von meinem Elternhaus, Schule und Lehre erzählen und überhaupt, wir haben alle, die hier in der Runde sitzen, so viele Gemeinsamkeiten, es käme einer Wiederholung gleich ...

Kein Problem, Julia, möchten Sie uns darüber etwas erzählen, warum es Ihnen heute nicht gut geht?

Vielleicht, aber...

Aber?

Werden Sie mich dann noch mögen?

Alle Teilnehmer nicken zustimmend, gespannt und erwartungsvoll. Vor allem aber, und das ist bei jedem Einzelnen zu beobachten, mit einem lieben und verständnisvollen Gesichtsausdruck.

Ich bin verheiratet, meine Kinder sind 14, 11 und 8 Jahre alt ... ich habe einen Freund, besser gesagt ich hatte einen ... mein Freund hat mich verlassen, und das nach 8 Jahren! Ich weiß ja, dass ich kein Anrecht auf ihn habe, ich bin ja selbst verheiratet und hatte nie im Sinn, meinen Mann zu

verlassen, aber es tut so weh ... er ist jetzt nur mit seiner Freundin beschäftigt, mich lässt er links liegen, aber wir waren 8 Jahre lang ein Paar. Ich weiß schon ... nur ich hatte sozusagen alles, er musste mich mit meinem Mann teilen. So stimmt das aber auch nicht, keiner meiner Männer hat je darunter gelitten, mein Mann weiß sowieso nichts von dieser Geschichte ... mein Freund ist 12 Jahre jünger als ich und er hat natürlich jetzt ein Anrecht, eine Paarbeziehung einzugehen und vielleicht sogar zu heiraten und eine Familie zu gründen. Aber ... doch nicht so! Unsere Liebe müssen wir doch beschützen, ich empfinde sie als eine Begegnung von Geist, Seele und Körper! Er kann sie doch nicht einfach verleugnen und sich nur noch für seine junge Freundin entscheiden ... Wir haben uns gegenseitig so viel zu verdanken, er hat erst durch mich Liebe und Erotik kennengelernt und dank ihm ist meine Ehe noch am Leben ... Ich gerate in Angst und Panik, habe das Gefühl, nicht mehr liebenswert zu sein, ich kann ihn nicht einfach loslassen, ich bin am Verzweifeln ... was kann ich machen, wie muss ich mich verhalten, dass mein Freund – er kann seine Freundin haben, aber er soll mir auch weiterhin sein Vertrauen und seine Zuneigung schenken – nicht einfach weg von der Bildfläche verschwinden ...

Julia bricht in Tränen aus, Madeleine steht von ihrem Platz auf und legt ihren Arm um Julias Schulter. Es ist ganz still geworden, alle sind ergriffen ...

Ungern unterbreche ich, es bleibt mir jedoch keine andere Wahl und ich erteile das Wort an:

Frank

Ich mache es kurz: Meine Eltern beschrieben mich während meiner ganzen Kindheit als sehr ruhig. Wenn wir beispielsweise mit dem Auto unterwegs waren, schauten sie oft zu mir auf den Hintersitz, ob ich noch «lebe». Fremde Kinder machten mir oftmals Angst, ich empfand sie als zu wild und das wirkte bedrohlich auf mich. Liebend gern war ich aber mit den mir bekannten Nachbarskindern zusammen, mit denen ich wunderbare Hütten bauen oder mich am Fluss vergnügen konnte. Oder ich saß bei den Erwachsenen und hörte ihren Gesprächen zu. Selber begann ich sehr spät zu sprechen, dabei übersprang ich die Kindersprache und drückte mich direkt mit der Erwachsenensprache aus. Das Wort- und ein tieferes Sprachverständnis waren bei mir hingegen sehr früh entwickelt. Ich erinnere mich

an eine Situation – ich konnte gerade gehen – da kam Besuch und jemand erzählte einen Witz. Ich fand ihn lustig und lachte mit. Da sagte der Erzähler, wie niedlich es doch sei, dass ich auch ein bisschen mitlache, ohne den Witz verstanden zu haben. Er hatte sich gründlich geirrt.

Große Probleme hatte ich beim Einschlafen und es plagten mich Angstträume.

In der 1. und 2. Klasse waren wir 36 Kinder. Ich ging gerne in die Schule und wollte jeweils zeigen, was ich bei den Hausaufgaben gelernt hatte. Doch bei so vielen Kindern lag der Fokus naturgemäß bei den Kindern, die mit dem Schulstoff Probleme hatten ... der Schulunterricht wurde für mich langweilig und mein Interesse verschwand ... Fortan hatte ich zunehmend Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit und Konzentration und auch heute noch: In den ersten ein, zwei Wochen eines Kurses, kann ich die Informationen besser aufnehmen als die Mitschüler, doch dann lässt meine Aufmerksamkeit regelmäßig, auch bei aller Anstrengung, dramatisch nach. Zunächst verpasse ich Kleinigkeiten, dann immer mehr und am Schluss bewege ich mich in einem Feld voller Lücken. Ich verpasse den Anschluss und stehe am Rand des Misserfolgs und Mitschüler/Mitarbeiter/Vorgesetzte empfinden mich trotz unermüdlichen Einsatzes als unzuverlässig, unpräzise, desinteressiert, was mich natürlich verletzt.

Aufgrund dieser Unzulänglichkeiten flüchte ich von einer Arbeitsstelle zur anderen. Ähnlich turbulent gestaltete sich mein Liebesleben. Die ewige Suche nach einerseits wohltuender Ruhe und gleichzeitig der Drang nach hoher Stimulation ... trotzdem bin ich heute verheiratet und Vater eines kleinen Sohnes.

So! Geschafft! Wir kommen zum Schluss der ersten Gesprächsrunde. Wir vereinbaren den nächsten Termin und alle verabschieden sich herzlich voneinander.

Ich bin erschöpft, gleichzeitig aber auch zufrieden, wie heißt es? «Müde aber glücklich». Es ist eine anstrengende Herausforderung, ganze zwei Stunden ADHS-Betroffenen zuzuhören und wirklich präsent zu bleiben.

(Mit Julia verabrede ich noch eine Konsultation vor dem nächsten gemeinsamen Treffen.)



Zerrissenheit

Der ADHS-betroffene Partner

Thomas, Peter, Andreas und Frank sind vier Betroffene in einer auf ADHS spezialisierten Praxis. Jeder der erzählten Lebensläufe ist einzigartig und doch können viele Gemeinsamkeiten ausgemacht werden: Alle vier sind überdurchschnittlich intelligent, man hätte annehmen können, mit diesem mitgebrachten Potential sollte es eine Selbstverständlichkeit sein, eine schulische Karriere erfolgreich und später die Ausbildungszeit ohne größere Hindernisse zu absolvieren. Mitnichten! Es ist typisch für ADHS-Betroffene, dass der Weg aufgrund der ADHS-Symptomatik von Anfang an mit Schwierigkeiten und Misserfolgserlebnissen gepflastert ist und es sind genau diese negativen Erfahrungen, die später die sozialen Kontakte und somit auch die Freundschaften, Beziehungen und Partnerschaften beeinflussen werden. Nicht genug damit: Eine ADHS wächst sich in der Regel nicht aus (wie früher irrtümlicherweise angenommen wurde), sie bleibt ein Leben lang bestehen, wobei die einzelnen Symptome bei Erwachsenen durchaus Veränderungen und Verschiebungen erfahren, der Ausprägungsgrad kann Schwankungen nach «oben oder unten» aufweisen und das Auftreten von Begleiterkrankungen ist hoch.

Wenden wir uns Thomas zu

Bereits als kleiner Junge erlebte Thomas sein «Anderssein» und reagierte auf seine mangelhafte Impulskontrolle mit Wutanfällen und Zornausbrüchen. Das Bedürfnis nach Geborgenheit, Sicherheit, Liebe im weitesten Sinn führte zur Entwicklung einer Zwangsstörung. Eine zwanghafte Lebensführung gibt Struktur, Ordnung im Chaos der Gefühle, und es verwundert daher nicht, dass er erst «frei» von Zwangsgedanken und Zwangshandlungen wurde, als er eine Rockband gründete, in der er auch aktiv als Gitarrenspieler mitwirken konnte. Hier durfte er sich selbst sein, sich seinem Naturgemäß entsprechend entfalten und erntete überdies viel Lob und Ruhm auf seinen Konzerttourneen. Leider war der Grundstein für ein mangelhaftes Selbstwertgefühl jedoch bereits in der Kindheit gelegt worden und noch so

positive Erfahrungen im späteren Leben können zwar eine Verbesserung herbeiführen, aber die Selbstzweifel, das «Sich in Frage stellen» bleiben weiterhin bestehen. ADHS-betroffene Menschen sind sehr empfindsam, leicht verletzbar, sehr intuitiv, haben Mühe mit Nähe und Distanz, die Kategorie «grau» existiert für sie nicht, es ist alles «schwarz» oder «weiß». Thomas, der mit einem IQ über 140 hochbegabt ist, konnte ADHS-bedingt keine «normale», ihm entsprechende Schullaufbahn absolvieren, er war leicht ablenkbar, ein Tagträumer, konnte nicht zuhören, langweilte sich, die Schulnoten waren nicht ausreichend und er flog aus dem Gymnasium hinaus. Erst später, als Thomas aus einem inneren Antrieb heraus unbedingt die Matura nachholen wollte, hat er es geschafft. ADHS-Betroffene sind durchaus in der Lage, Hochleistungen zu vollbringen, indem sie hyperfokussieren, aber nur dann, wenn sie von einer Sache überzeugt und begeistert sind. Aber ... die Selbsteinschätzung ist nicht, kann nicht der Realität entsprechend sein. Zu viele Fragen tauchen auf: «Wer und wie bin ich eigentlich?» «Bin ich fähig, dieses oder jenes zu vollbringen?» Ein Grundgefühl von Selbstsicherheit und gesundem Selbstwertgefühl konnte nie aufgebaut werden.

Auf der Beziehungsebene haben diese Umstände natürlich einen Einfluss ausgeübt, wir haben gehört, dass Thomas von seiner Frau getrennt lebt, in der nächsten Gesprächsrunde werden wir sicher mehr erfahren ...

Peter

Auch von Peter haben wir gehört, dass er eine Schulkarriere mit sehr schwankenden Leistungen hinter sich hat und er musste den Umweg über eine Berufslehre machen, bevor er sich seinen Wunschtraum, das Jura-studium zu absolvieren, erfüllen konnte. An der Intelligenz hatte es kaum gelegen ... Peter hat seine Kindheit weiterhin in schlechter Erinnerung, ständig mit dem Gefühl des Außenseiters, lieblosen Eltern und einem strengen, autoritären Erziehungsstil, der auch vor körperlicher Gewalt nicht Halt machte. Ein gutes Selbstwertgefühl kann nur gedeihen, wenn nebst negativen Erfahrungen (die wir alle durchmachen) auch positive Erfahrungen erlebt werden. Eine gesunde Identität kann nur aufgrund eines Gleichgewichts aufgebaut werden, wenn jedoch nur Kränkungen, Strafen, Unverständnis und Beschämungen stattfinden, wird dies kaum möglich sein. Hinzu kommt noch, dass die hohe Empfindsamkeit, die allen ADHS-Betroffenen eigen ist, dazu führt, dass negative Erlebnisse besonders haften bleiben und mögliche positive Erfahrungen ausgeblendet werden.

Später im Leben wird sich das auf die Partnerschaft niederschlagen und diese immer wieder auf die Probe stellen. So auch bei Peter, bei dem die Phasen von Unruhe und Angetriebenheit, das Gefühl, in ein «tiefes Loch» zu fallen, das heißt in einen depressiven Verstimmungszustand zu kommen, kaum erträglich sind und ihn daran hindern, im Beruf und in der Partnerschaft zufrieden zu sein.

Wir werden noch mehr von ihm persönlich hören.

Andreas

Auch Andreas hat mit seinem Selbstvertrauen zu kämpfen: Reizoffenheit, Vergesslichkeit, und Desorganisation machen ihm zu schaffen, noch kann er das gut «kaschieren», wie er es nennt, aber wie lange noch? Besteht hier nicht die Gefahr einer Selbstüberforderung?

Der bekannte amerikanische ADHS-Forscher Prof. Tom Brown hat in einem seiner Vorträge die ADHS-Betroffenheit folgendermaßen beschrieben: «Die Situation ist ständig so, als ob gleichzeitig das Radio und der Fernseher laufen, das Telefon läutet und zusätzlich jemand an der Haustüre klingelt, während der Partner vom Keller aus ruft und aus dem Kinderzimmer lautes Geschrei ertönt». Es ist eine Reizoffenheit vorhanden, eine Sendung auf mehreren Kanälen, eine Flut von Ideen, denen man nicht Herr wird, die man nicht in den Griff bekommen kann! Andreas betreibt eine «Selbstmedikation» mit Cannabis, nur so kommt er zwischenzeitlich zur Ruhe. Er hat das Gefahrenpotential erkannt, nicht zuletzt auch für seine Partnerschaft.

Frank

Frank leidet unter seinen Aufmerksamkeitsdefiziten, vor allem seiner Langsamkeit, weil er immer wieder in Träumereien verfällt, die er mit längeren Arbeitszeiten zu kompensieren versucht. Er empfindet es als extreme Belastung, denn für seine Frau und das kleine Töchterchen steht immer weniger Zeit zur Verfügung. Er hat Mühe, «den Kopf bei längeren Arbeiten bei der Sache zu halten», und es ist nicht eine Frage des guten Willens, an dem mangelt es sicher nicht. Wenn von ADHS die Rede ist, denkt man häufig zuerst einmal an Hyperaktivität: Menschen, die ständig in Bewegung sind, oder wenn sie an einer Sitzung oder einem Festmahl teilnehmen dadurch auffallen, dass Hände (Trommeln mit den Fingern auf der Tischplatte) und Füße (hin und her wippen) in konstanter Bewegung sind. Das kommt vor, muss aber nicht sein, es ist gerade bei Erwachsenen kein »Symptom,

das zur Diagnose» führt. Viele Erwachsene waren als Kinder hyperaktiv und werden später in der Pubertät ruhig. Tatsache ist, dass das Aktivitätsniveau jedoch weiterhin nicht «normal» ist, entweder sind Betroffene besonders ruhig, fast verlangsamt, sie kommen nicht vom Fleck, vor allem bei fehlender Stimulation wie zum Beispiel bei Routinearbeiten, oder sie sind hochgradig erregt, mit einer Betriebsamkeit, die sich auch störend auf das Umfeld auswirkt.

In einer der nächsten Gesprächsrunden werden wir von Frank hören, warum seine Beziehung hierunter leidet.



Die Suche nach dem Kick

Die ADHS-betroffene Partnerin

«Heute so, morgen so», emotional labil, ängstlich, unsicher, sprunghaft, voller Ideen und Projekte, die dann doch nicht zu Ende gebracht werden, chaotisch, dafür aber liebenswert, einfühlsam, mit einem großen Herz für Jung und Alt, stets hilfsbereit ... vom nicht betroffenen Partner wird viel abverlangt: neben Liebe vor allem viel Toleranz und Flexibilität ...

Elena

Sie war ein Sorgenkind: Rechnen beziehungsweise Zahlen waren nicht ihr «Ding» und so vergaß sie oftmals Rechnungsbuch und Hausaufgaben. Aber da gab es vom strengen Vater her kein Pardon, spät abends wurde sie noch in die Schule gezerrt, es wurde beim Hauswart geklingelt und die Schulsachen wurden polternd abgeholt. Keine sehr schönen Erinnerungen und vor allem nicht das Selbstbewusstsein fördernd. Heute weiß sie deshalb nicht, ob sie nun dumm ist oder an einer Rechenschwäche leidet ... (so schlimm kann es nicht sein, denn sie hat erfolgreich eine kaufmännische Lehre abgeschlossen). Während der Lehre litt sie an «grausamen Ohrenscherzen», deren Ursache ein Zähneknirschen war, das in Stresssituationen immer wieder auftrat. Die Erinnerungen an die Kindheit sind allgemein vage und schleierhaft, «wie hinter einem Vorhang». Gerühmt worden sei sie nur deshalb, weil sie ein hübsches Mädchen war, jedoch nur bedingt, weil ihr Verhalten nicht ihrem Aussehen entsprach: Sie drehte mit den Fingern dauernd Haarbüschel, kaute an ihren Fingernägeln und wenn sie anfang zu gähnen, wurde dies krampfartig und sie konnte damit fast nicht mehr aufhören ... Erschwerend kam hinzu, dass die jüngere Schwester eine Musterschülerin und ein liebes Kind war, die Eifersucht blieb so nicht aus ...

Die Angst zu versagen ist bei Elena bis heute geblieben, sie musste sich deshalb Strategien zulegen, um ja nicht unangenehm aufzufallen. Typisch für die meisten ADHS-Betroffenen ist die emotionale Labilität, auch Elena leidet unter ihren Stimmungsschwankungen. Elena hat jedoch «Glück im

Unglück» oder «Gleich und gleich gesellt sich gern», denn ihr Mann ist ebenfalls ADHS-betroffen und bringt somit das nötige Verständnis auf!

Amelie

Eine eigenwillige junge Frau, die nach Belieben eine Stelle nach der anderen wechselt? Wohl kaum, eher wird sie innerlich dazu angetrieben und ist dabei gar nicht glücklich, ganz im Gegenteil. Hochintelligent hat sie ihr Potential sicher nicht ausschöpfen können, vielleicht sollte sie, könnte sie die Matura nachholen und studieren? Sensibel, impulsiv und ungeduldig, eine Tagträumerin und innerlich sehr unausgeglichen. Ihr Selbstwertgefühl ist nach wie vor angeschlagen. Ist das der Grund, weshalb sie bei ihrem Freund bleibt, denn Liebe ist es ja nicht, wie sie uns erzählte. Ich denke, sie sucht Halt, sie sagt ja auch, dass sie schlecht alleine sein kann. Viele ADHS-Betroffene bekunden Mühe mit dem Alleinsein. Der Partner soll helfen, Fragen wie: «Wer bin ich?», «Wo soll es langgehen?», «Wie soll ich meine Zukunft gestalten?» zu beantworten. Der Preis ist hoch, sie ist in eine Abhängigkeitsbeziehung geraten, die ihr sicher nicht weiterhelfen wird. Es darf nicht erstaunen, dass bei dieser körperlich gesunden Frau Verspannungen auftreten, die eigentlich therapieresistent bleiben. Sie hat wirklich «schwer zu tragen».

Mein Gefühl sagt mir, dass wir mit Amelie noch einige Überraschungen erleben werden ...

Madeleine

Wie bei allen Patienten habe ich auch bei Madeleine eine sorgfältige Abklärung durchgeführt, aber eigentlich war es uns beiden von vornherein klar, dass an der Diagnose ADHS kaum zu zweifeln war. Die schulische Karriere war geprägt von dem einen Satz: «Du könntest schon, wenn Du nur wolltest» ... Wie viele ADHS-Betroffene kennen diesen Spruch in- und auswendig? Aufmerksamkeitsgestört und konzentrationsschwach: Madeleine konnte sich noch so sehr bemühen: Aufwand und Ertrag standen in keinem Verhältnis. Als sie zur Schule ging, wusste man noch wenig über die ADHS, sie bekam weder Förder- noch Stützunterricht, der ihr sicherlich über vieles hinweggeholfen hätte. Sie war hyperaktiv, ständig auf «Achse», mal hier, mal dort, konnte keine fünf Minuten stillsitzen. Sie «trug immer viele Gesichter in sich», diese waren stets wechselhaft, der Wechsel fand ohne Vorwarnung statt und das ist auch heute noch so. Sie kann morgens zufrieden und ausgeglichen erwachen, ein Telefongespräch oder gar eine Radiosendung können von einer Minute zur anderen eine totale Veränderung auslösen, negative Gefühle kommen auf, sie wird aggressiv, wütend und kann ihre Impulsivität

nicht beherrschen. Diese starken emotionalen Reaktionen verwirren sie, machen sie unsicher und wenn ihr Mann dann noch sagt: «Es ist nur eine Sache des Willens, sich zusammenzureißen», fühlt sie sich schuldig und ist über sich selbst enttäuscht. Und um das Bild abzurunden: Sie leidet weiterhin unter der für erwachsene ADHS-Betroffene typischen inneren Unruhe.

Als sie bei ihrer Tochter Verhaltensauffälligkeiten beobachtete, die sie stark an ihre Kindheit erinnerte, zögerte sie nicht lange und suchte den Kinderarzt auf. Noch bevor die Abklärungsuntersuchungen abgeschlossen waren, meldete sie sich bei mir ...

ADHS kommt familiär gehäuft vor ...

Julia

Julia kam im Anschluss an einen Vortrag über ADHS. Sie sah sich dort widergespiegelt und fühlte sich persönlich angesprochen. Julia begleite ich schon lange; als sie damals, vor einigen Jahren, zu mir kam, war sie beinahe am Rande ihrer Kräfte. Ohne Kenntnis der ADHS hatte man bei ihr eine Depression und einen Erschöpfungszustand diagnostiziert. Sie ist familiär belastet und Mutter dreier betroffener Kinder. Auch Julia hatte bereits in der Schule Schwierigkeiten, vor allem mit dem Lesen, der Rechtschreibung und im Rechnen. Die Schule war für sie der blanke Horror und sie wurde Tag für Tag von der Mutter dorthin begleitet. Es ist nicht selten, dass ADHS-Betroffene Nähe und Halt bei ihren nächsten Bezugspersonen suchen, Kinder klammern sich regelrecht an ihre Mütter und so war es auch bei Julia. Heute ist sie eine sehr kreative Frau, sie näht, bastelt, zeichnet und malt. Mit ihrem Beruf als Werk- und Handarbeitslehrerin hat sie sicher eine glückliche Wahl getroffen.

Es waren aber nicht nur die kognitiven Defizite, die sie beeinträchtigten, vielmehr waren und sind es vor allem Stimmungsschwankungen, die sie ihr ganzes Leben lang bis heute plagen. Einzig während ihrer drei Schwangerschaften hat sie sich ruhig und ausgeglichen gefühlt, eine Beobachtung, die von der Mehrzahl ADHS-betroffener Frauen gemacht wird.

Julia kommt mir vor wie eine Seiltänzerin, immer auf der Suche nach der Balance in ihrem Leben.

Sie führt eine gute Ehe, aber sie braucht irgendwie auch den «Kick», der ihr eine Beziehung außerhalb der Ehe bietet.

Vor Kurzem sagte ein Kollege zu mir: «Ich mag meine ADHS-Patienten, aber manchmal verstehe ich sie nicht, es kommt mir vor als kämen sie von einem anderen Planeten» ...



Die Träumerin

Phase der Verliebtheit

2. Gruppengespräch

Madeleine, Frank, Thomas, Elena, Peter, Julia, Andreas, Amelie treffen ein. Ein großes Hallo und Umarmungen. Es kommt mir vor, als ob sie sich schon immer gekannt hätten. Seit der letzten Runde sind zwar nur zwei Wochen vergangen, aber sie haben sich so viel zu erzählen, man könnte fast meinen, die Welt würde untergehen, wenn sie ihre Erlebnisse nicht sofort an den Mann oder Frau bringen könnten ... Das ist «ADHS pur», diese Mitteilungsbereitschaft und Offenheit ... Ich lasse die Gruppe noch einen Moment lang gewähren, ich kann mir sowieso kein Gehör verschaffen ... aber um 19.15 Uhr ist es dann soweit, die Gemüter haben sich beruhigt und jeder setzt sich auf seinen Platz.

Julia ergreift als Erste das Wort

... ich wollte mich noch entschuldigen, für das letzte Mal, für meinen Tränenausbruch ...

Alle reden wieder durcheinander: ... das war doch gut ..., wenn wir hier unseren Emotionen nicht freien Lauf lassen, wo dann sonst? Dank dir werde ich mich heute getrauen, einiges preiszugeben ...

Julia fährt fort:

Ich kann mich gar nicht mehr erinnern, wie das damals mit meinem Mann war, aber mit meinem Freund, das weiß ich noch genau, es war wie ein Blitzschlag. Wir standen an der Bushaltestelle und «Wumm!» , es war um mich geschehen ... und um ihn auch! Wir unterhielten uns während der Busfahrt, ich verpasste es um ein Haar, rechtzeitig auszusteigen, schnell verabredeten wir uns noch für denselben Abend. Zu Hause stand ich stundenlang vor dem Spiegel, ich wollte besonders hübsch aussehen ... mit Mühe und Not bereitete ich das Abendessen vor, versuchte so ruhig wie möglich bei Tisch zu sitzen und tat so, als ob ich meinem Mann zuhören

würde ... brachte die Kinder zu Bett und erzählte meinem Mann, dass ich mich noch mit einer Freundin in der Stadt treffen wolle ... Gesagt, getan, und weg war ich ... ich nahm mein Fahrrad und fuhr zu B., er wohnt nur einige Häuserblocks von uns entfernt ... und es geschah am gleichen Abend! Seither sind wir ein Paar, waren wir ein Paar ... so bin ich halt, entweder Feuer und Flamme oder eben nicht. Auf Sparflamme kann ich nicht leben ...

Amelie

Ich schätze meinen derzeitigen Partner, aber wir leben seit Langem nur noch platonisch miteinander. Er ist mir sehr wichtig, da er mich irgendwie «coacht» und ich möchte ihn nicht verlieren. Ich habe leider einen anderen Mann kennengelernt, den ich sehr mag, und das Interesse ist so wie es aussieht gegenseitig. Wie soll ich es sagen, seit Langem spüre ich wieder dieses gewisse Kribbeln, wenn ich in seiner Gegenwart bin ... Wie soll ich diese Situation am besten lösen? Es liegt mir wie ein schwerer Klumpen im Magen. Das Schwierige daran ist noch, diese neue Bekanntschaft hat auch eine Beziehung und das macht alles irgendwie einfacher aber doch auch schwieriger! Ich habe das Gefühl, ich gerate aus der Bahn, bin sehr irritiert, gedankenverloren und zerstreut.

Madeleine

Letztes Jahr habe ich eine interessante Erfahrung gemacht, plötzlich bemerkte ich in mir Gefühle für einen anderen Mann. Während unseren Gesprächen hatte ich das Gefühl, voll und ganz verstanden zu sein. Ich brach für kurze Momente aus meinem Alltag aus und vergaß die Probleme rings um mich! Ich kam mir vor wie ein Schmetterling auf einem Ausflug. Ich fühlte mich frei und leicht. Auf einmal wurden in mir Energien freigesetzt, in diesem Zustand schien alles möglich zu sein. Ich genoss diese Gefühle, die ich seit dem Kennenlernen meines heutigen Mannes nicht mehr gespürt hatte. Ich baute mir eine Fantasiewelt auf ... zur Umsetzung in die Realität ist es dann doch nicht gekommen ... es wurde mir bewusst, dass ich meinen Mann liebe und schätze und eigentlich nur er mich wirklich kennt, er bietet mir Schutz und Geborgenheit ...

Sind wir hier in einer Frauenrunde, warum melden sich die Männer nicht zu Wort?

Peter

Mit 18 Jahren kam es zu einer ersten Beziehung mit einer Frau, dabei wurde mir das erste Mal richtig bewusst, was es bedeutet, ein Mann zu sein ... Seither habe ich einige Frauen kennengelernt ... Im Studium hatte ich während drei Jahren eine Beziehung zu einer Studienkollegin, aber die Liebe war nicht sehr stark ausgeprägt und ich beendete die Beziehung, weil ich eine andere Frau kennengelernt hatte. Es war das erste Mal, dass ich wirklich eine tiefe Zuneigung zu einem anderen Menschen empfunden habe. Bei ihr traten zum ersten Mal auch meine eigene Unzufriedenheit, meine Rastlosigkeit und Streitsucht wegen Nichtigkeiten in Erscheinung. Bereits nach einem halben Jahr trennte sie sich von mir und damit brach für mich eine Welt zusammen. 2 Monate später kam es zur Versöhnung und nach 6 weiteren Monaten zur endgültigen Trennung. Danach hatte ich eine Beziehung zu einer temperamentvollen jungen Frau, wir verlobten uns sogar, «weil es doch an der Zeit war, sich fest zu binden», es kam aber immer wieder zu Streitigkeiten, die dann zur Trennung führten. Auf einer Fortbildung lernte ich meine jetzige Freundin kennen, es war sofort eine starke gegenseitige Anziehung. Wie es immer so ist, ziehen sich natürliche Gegensätze an, und meine Unzufriedenheit, Ungeduld und Rastlosigkeit stehen einer etwas langsameren Geschwindigkeit, einem äußeren und inneren Strahlen und einem häufigen «In-sich-selbst Ruhem» gegenüber. Ihre warmherzige und liebevolle Art im Umgang mit anderen Menschen berührt mich immer wieder aufs Neue; ich spüre, dass von beiden Seiten eine sehr starke und tiefgehende Liebe da ist (und immer wieder auch eine leidenschaftliche Verliebtheit), und da ist jetzt auch erstmals das Gefühl des «Angekommenseins» vorhanden ...

Elena

Damit es für alle klar ist: Ich liebe meinen Mann! Aber ... ich habe mich schon so häufig verliebt ... nur meine beste Freundin weiß Bescheid ... es kommt immer wieder vor, dass ich am Arbeitsplatz oder sonstwo jemanden kennenlerne und mich prompt in ihn verliebe. Meinem «Auserwählten» bleibt es nicht verborgen, ich bin dann wie ausgewechselt, fröhlich, lustig, und wenn sich dann die Gegenseite für mich interessiert, bin ich nicht zu bremsen, mal sind Blümchen auf dem Pult, mal eine kleine Schachtel Pralinen und je nachdem, wie sich das Ganze entwickelt, habe ich mich auch schon dazu verleiten lassen, teure Geschenke zu machen ... Das Dumme am Ganzen ist nur, dass es meistens nicht länger als 3 Monate dauert, dann

wird es mir auf ein Mal langweilig und uninteressant. Es ist auch schon vorgekommen, dass ich einen «Korb» bekommen habe, dann stürzt eine Welt für mich zusammen, ich bin untröstlich, hatte ich mich doch in Gedanken schon von meinem Mann getrennt, und jetzt das! Meine Freundin meint dann jeweils lakonisch: Wären wir wieder einmal soweit? Von Mal zu Mal vergesse ich, dass sich die Situationen wiederholen, dass ich auf der Suche bin, wonach? Ich weiß es nicht und langsam habe ich es leid, ich möchte endlich einmal zur Ruhe kommen!

Thomas

Mit meiner Frau verband mich sofort eine tiefe seelische Übereinstimmung, eine Liebe, die jedoch nicht sein sollte ... nachdem ich ausgezogen war, hat meine Frau versucht, mich zurückzuerobieren. Grund: Sie liebt mich wirklich sehr, und ich sie auch; ihre Sehnsucht nach mir war nie größer ... doch sie musste mir (und sich selbst) etwas vorspielen: Obwohl sie mich – wie selten zuvor – vermisste und meine Anwesenheit aufs Sehnlichste herbeiwünschte, als wir zärtlich miteinander waren, da spürte sie überhaupt keine körperliche Anziehung. Das gab mir und ihr zu denken, wir wussten zwar, dass ihre Liebe zu mir vor allem platonischer Natur war – und wohl schon immer gewesen ist – aber weder sie noch ich waren uns sicher, ob dem wirklich so war. Viele Ehejahre hätten ja die Glut, die einst möglicherweise bestanden hat, zuschütten können. Aber eine solche Glut hat es nie gegeben, die Libido fehlt. Sowohl meine Frau als auch ich (ich schon seit längerem) sehen ein, dass unsere Beziehung – als Lieb-schaft – keine Zukunft hat. Seit unserer Trennung vor 3 Jahren habe ich mich drei (oder waren es vier?) Mal verliebt. Jedes Mal denke ich, diese Frau ist perfekt, genau die Richtige, wir verstehen uns prächtig, sexuell läuft es gut und dann ...

Andreas

Bevor ich meine Frau kennenlernte, hatte ich einige Beziehungen, aber irgendwie hatte ich so viel anderes im Kopf, die Zeit mit Alkohol und Drogen, das Studium, meine Musik, ich habe eine tolle Musikanlage und produziere selber Musik. Ich habe eigentlich auch kaum Freunde, außer zu der Zeit als ich auf Drogen war. Durch die Drogen hatte ich auch «Freunde» und ging am Wochenende in den Club, da waren alle gleich geschaltet, Kontakte zu knüpfen war relativ einfach, man hatte Spaß. Ich hatte eine Welt gefunden, wo alles meinen Vorstellungen entsprach. Allerdings tanzte

ich nie, ich kam mir dafür zu blöd vor. Aber es war trotzdem herrlich, ich entdeckte ein neues Gefühl in mir: Ich konnte etwas in Ruhe genießen: die Musik, die Leute, den Raum, meine Seele. Das liegt jetzt schon Jahre zurück und heute gehe ich meiner Arbeit nach und bin glücklich verheiratet.

Frank

Bei mir war es ganz anders, mein Liebesleben gestaltete sich sehr turbulent. Immer auf der ewigen Suche nach einerseits wohltuender Ruhe in einer Partnerschaft und gleichzeitig der Drang nach hoher Stimulation vor allem im sexuellen Bereich, aber das habe ich bereits bei unserer ersten Gesprächsrunde erzählt.

Verliebt sein und Sex haben mit einer Frau, das geht Hand in Hand, das eine ohne das andere ist nicht möglich. Irgendwie reißt mich das aus meinen Tagträumen heraus, ich bin wie voll da und das ist ein gutes Gefühl. Immer ist es aber auch nicht möglich: Wenn ich zum Beispiel im Kino war und mich ein Film sehr berührt, dann bin ich noch so in den Bildern und übermittelten Gefühlen gefangen, dass es mir nicht gelingt, auch einige Stunden später – früher mit einer Freundin, heute mit meiner Frau – Sex zu haben, ich kann mich einfach nicht darauf einlassen.

Ich schaue auf die Uhr ... *möchten Sie noch etwas sagen, Frank?* Frank schüttelt den Kopf.

Ich erkundige mich bei jedem Einzelnen, wie es ihm geht, wie er sich fühlt ... es ist sehr ruhig geworden ... es herrscht eine gute Stimmung, meine Patienten erscheinen mir zufrieden und ein wenig in ihren Gedanken verloren ... ich denke, es ist ein guter Moment um Abschied zu nehmen bis zum nächsten Mal.



Im Liebestaumel

Anmerkungen oder eine Bestandsaufnahme

Liebe Leserin, lieber Leser, Sie fragen sich sicherlich, was ist bei diesen Menschen denn so anders? Ich bin mir bewusst, dass ich Ihnen eine Erklärung schuldig bin, und wie in den vorangehenden Kapiteln will ich versuchen, anhand der Berichte von Elena, Thomas, Amelie, Peter, Madeleine, Andreas, Julia und Frank aufzuzeigen, worin sich das spezifische ADHS-Verhalten auszeichnet.

Elena

Wie ist Elenas Verhalten zu deuten? In der ersten Gesprächsrunde teilte sie uns mit: «Mein Selbstbewusstsein ist gering», immer hat sie unter ihrem «Andersein» gelitten, sie hat immer noch das Gefühl, dumm zu sein, ist ständig darauf bedacht ihre Handicaps zu vertuschen und hat mit ihren Gefühlsschwankungen «himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt» zu kämpfen. Ihr Selbstwertgefühl ist mehr als angegriffen. Sie hat zwar einen verständnisvollen Ehemann, aber auch der vermag ihre Defizite, vor allem auf der emotionalen Ebene, nicht zu kompensieren. Elena «bedient» sich unbewusst des «Sich in jemanden verliebens». Wenn ein Mann entsprechend reagiert, und das ist bei so einer hübschen Frau eine Selbstverständlichkeit, bekommt sie, wenn auch nur kurzfristig, das Gefühl, liebens- und begehrenswert zu sein und ihr Selbstwert steigt in ihren Augen. Ihre sprichwörtliche Gutmütigkeit, die kleinen Geschenke, die sie austeilt, geben ihr zusätzlich das Gefühl, die Lage unter Kontrolle zu haben, sie ist diejenige, die bestimmt, wann und wie viel. Das schlechte Gewissen ist natürlich auch vorhanden, und um dieses zu umgehen, macht sie jeweils auch zu Hause ihrem Mann und ihren Kindern «spontane» Geschenke oder kocht deren Liebesspeisen ...

Thomas

Nicht nur die ADHS, sondern auch die begleitende Zwangsstörung haben Thomas viel Leiden gebracht. Als er noch nicht verheiratet war, kam es immer wieder zu Trennungen und Thomas reagierte jeweils mit heftigen Zwängen. Ob die damaligen Trennungen oder die jetzige, wohl definitive Trennung, von seiner Frau aufgrund der fehlenden Libido oder auch zusätzlich belastet durch die ADHS-Symptomatik entstanden sind, ist schwer abzuschätzen. Seitensprünge seiner Frau haben sicher dazu beigetragen und die Zwangssymptomatik, aus Angst verlassen zu werden, verstärkt. Hingegen kann man sicher sagen, dass das «Sich immer wieder neu verlieben» und dabei keine gute Wahl zu treffen, sehr wohl mit der ADHS zusammenhängen. Reizoffenheit, gepaart mit «Sich nicht abgrenzen können» und natürlich der Wunsch nach Zweisamkeit, führen immer wieder dazu, dass wichtige Details über die andere Person nicht wahrgenommen werden.

Amelie

Nehmen wir uns auch hier den letzten ausgesprochenen Satz vor: «Ich habe das Gefühl, ich gerate aus der Bahn, bin sehr irritiert, gedankenverloren und zerstreut». Von «frisch und fröhlich verliebt» ist hier wahrlich nicht die Rede! Amelie ist in ihrer Beziehung unglücklich, sie spürt ganz genau, dass ihr Partner ihr Coach ist, den sie so dringend braucht um im Leben klar zu kommen. In dieser ambivalenten Situation: «Soll ich meinem Herz oder meiner Vernunft nachgeben?», treten ihre ADHS-Symptome verstärkt auf, sie ist gedankenverloren, kann sich kaum noch auf ihre Arbeit konzentrieren und ist zerstreut. Für jeden Menschen, der vor einer wichtigen, vielleicht das ganze Leben verändernden Entscheidung steht, ist diese Situation nicht einfach. Für ADHS-Betroffene kann es fatal werden. Menschen mit einer ADHS haben kein stabiles Ich und sogar kleinste Veränderungen können zu einer Destabilisierung führen mit, gelinde ausgedrückt, eventuell sehr unerfreulichen Konsequenzen. Es ist im Weiteren typisch für eine ADHS, dass diese Menschen schwer Entscheidungen treffen können. Dafür gibt es auch eine Erklärung: Sich entscheiden heißt so viel wie «in der Zukunft werde ich ...» – aber wie soll das vonstatten gehen mit Stimmungsschwankungen, einer Selbstwertproblematik und der Unfähigkeit, sich Zukunftsperspektiven vorzustellen.

Ich mache mir Sorgen um Amelie und frage mich, ob eine medikamentöse Therapie nicht dringend angebracht wäre ...

Peter

Peter tut sich schwer, er ist so «Ich-bedürftig», so empfindsam und verletzlich ... Immer wieder kommt es zu Streitigkeiten mit seiner Freundin und in der Folge hat er Schlafstörungen, liegt stundenlang wach, ohne einschlafen zu können ... (Schlafstörungen kommen übrigens bei ADHS-Betroffenen typischerweise sehr häufig vor).

Die negativ prägenden Kindheitserlebnisse haben bei Peter Spuren hinterlassen. Zusammen mit den noch vorhandenen ADHS-Symptomen ist ein langwieriger Prozess angesagt, bis er zu einem zufriedenen Menschen werden kann – eine Zufriedenheit, die für ihn und seine Freundin so wichtig wäre. Kürzlich schrieb er mir ein Mail, das so typisch ist und ihn gut beschreibt:

«Gerade im Moment läuft es wieder so, wie ich es nicht will. Ich brauche natürlich niemanden, der mich an der Hand nimmt, bloß jetzt sabotiere ich mich mal wieder selbst, denke die ganze Zeit darüber nach. Um 15 Uhr habe ich mich mit meiner Freundin verabredet (natürlich verschoben ...) und hing dann den ganzen Vormittag am PC, weil der nicht mehr richtig funktionierte und das natürlich ein willkommener Anlass war, in meinem «alten System» weiterzumachen».

Wohl manch ein Betroffener wird sich hier wiedererkennen ... Wie die Geschichte weiterging, ist leicht vorstellbar: Peter war unzufrieden mit sich selber, hat unnötig viel Zeit am PC verbracht, die Verabredung mit seiner Freundin verschoben und wird wahrscheinlich bei der kleinsten Bemerkung, die sie macht, ausrasten und ... wir wollen es uns besser nicht weiter ausmalen.

Madeleine

Die Flucht in eine Traumwelt, wer kann das Madeleine schon verübeln? Konfrontiert mit einem belastenden Familienalltag, geprägt von Misserfolgserlebnissen in der eigenen Kindheit sah sie sich einem kleinen Töchterchen gegenüber, das ihr so ähnlich ist. Mutter und Tochter waren wie «Katz und Maus», sie war kaum mehr in der Lage, alle Rollen als Mutter, Ehefrau, Berufstätige, Freundin und Kollegin zu bewältigen. Sie drehte sich nur noch im Kreis und konnte weder eine Strategie noch einen Lösungsansatz für ihre Situation finden. «In meinem Inneren zerbrach ich an diesen Anforderungen, ich war total blockiert, ich war eine Gefangene meiner Gefühle.»

ADHS-Betroffene werden, wie wir bereits wissen, mehr als andere Menschen von ihren Gefühlen gesteuert. Zudem ist bei der ADHS die Frustra-

tionstoleranz herabgesetzt und wenn dann innerhalb einer Familie mehrere Mitglieder betroffen sind, kann, respektive muss der Begriff «Stress» groß geschrieben werden.

Andreas

Andreas hat seine ADHS-Problematik rechtzeitig erkannt und dank richtiger medikamentöser Therapie sind ihm unangenehme Erfahrungen in Bezug auf Liebesbeziehungen erspart geblieben. Dennoch ist er mit dabei in dieser Gruppe, denn es wäre ein grundlegender Fehler, nicht über Alkohol- und Drogenkonsum zu sprechen. Es wird geschätzt, dass 50% der ADHS-Betroffenen einen Alkohol- und Drogenmissbrauch (vor allem Cannabis!) betreiben. Andreas hatte zudem natürlich auch Glück, denn wir wissen ja bestens, was unter dem Einfluss dieser Suchtmittel alles geschehen kann: Verkehrsdelikte, ungeschützter Geschlechtsverkehr mit möglichen Folgen wie Geschlechtskrankheiten, ungewollte Schwangerschaft der Partnerin, Absturz in eine Depression und vieles mehr.

Julia

Beginnen wir mit ihrem letztem Satz: «So bin ich halt – Feuer und Flamme oder eben nichts. Auf Sparflamme kann ich nicht leben». ADHS ist ein Störungsbild der Extreme: Betroffene, vor allem die Impulsiven unter ihnen, haben große Mühe mit der Selbststeuerung. Sie werden regelrecht von ihren momentanen Gefühlen überflutet. Sie leben im Hier und Jetzt und das bleibt nicht ohne Folgen: Emotional instabil, ist es vielen unmöglich, ein alltägliches Leben zu führen. Es ist ein Teufelskreis, ohne Hochs und Tiefs sind sie unterstimuliert, werden antriebslos und benötigen einen viel zu hohen Aufwand, um überhaupt den alltäglichen Verpflichtungen einigermaßen nachkommen zu können. Diese Hochs und Tiefs wiederum sind nicht ungefährlich. Wenn Julias Mann von ihrer Liebesaffäre erfahren würde, könnte er diese wohl nicht einfach so hinnehmen. Eine Ehekrise wäre vorprogrammiert. Mit rationalen Erklärungen kommt man jedoch bei diesen Menschen nicht weiter, sie wissen sehr genau, dass sie ein Leben auf «Messers Schneide» führen, sie leiden auch darunter, sind oftmals von Schuldgefühlen geplagt, und dennoch können sie sich ihrem nicht der Norm entsprechenden Verhalten nicht entziehen.

Frank

Nach der Gesprächsrunde verließ Frank als Letzter die Praxis und im Vorbeigehen sagte er mir noch, wie allein und unverstanden er sich jeweils fühle, wenn, wie im Beispiel des Kinobesuchs mit dem anschließenden Wunsch nach Sex seitens seiner Frau, diese sich überhaupt nicht in ihn einfühlen könne und gekränkt reagiere, in der Meinung er liebe sie nicht. Zeigt sich so die Hypersensibilität eines ADHS-Betroffenen?

Genauso ist es. Frank ist ein sehr sensibler, feinfühligter Mensch mit einer anderen Wahrnehmung als seine nicht betroffene Ehefrau. Alle Sinneswahrnehmungen werden viel intensiver erlebt, ein schöner Film kann noch lange den ganzen Menschen quasi in Beschlag nehmen und nachwirken, und ein «anderes neues Programm» ist schlichtweg nicht möglich.

Bestandsaufnahme? Ich habe versucht, die vielfältigen Symptome, die vielen «Gesichter» der ADHS zu beschreiben, beziehungsweise zu erläutern, in der Hoffnung auf:

«Nur die Fülle führt zur Klarheit;
Und im Abgrund wohnt die Wahrheit»

Konfuzius



Emotionale Labilität

Partnerschaft und Ehe

3. Gruppengespräch

Guten Abend! Schön, dass Sie sich alle heute wieder eingefunden haben, es ist unsere dritte Gruppensitzung und – wenn alle damit einverstanden sind – wollen wir uns heute etwas eingehender mit dem «Ist-Zustand» Ihrer Partnerschaft und Ehe beschäftigen. Ich schaue mich in der kleinen Runde um, zustimmendes Kopfnicken, da und dort ein Lächeln, aber auch ein ernster Blick, Amelie ...? nehme ich wahr.

Wer möchte das Wort ergreifen?

Elena meldet sich zu Wort

Ich muss es einfach loswerden, ganz ehrlich, ich freue mich täglich über meine Kinder. Ohne meine Familie wüsste ich nicht viel anzufangen. Ich glaube, ich müsste den Sinn sehr lange suchen. Mir liegt nicht viel an «Selbstverwirklichung». Am liebsten bin ich mit meiner Familie zusammen. Mein Mann versteht das manchmal nicht, er meint oft: «Mach dir doch ein Wochenende frei, unternimm etwas». Mein Mann braucht hin und wieder ein Wochenende für sich. Ich nicht, für mich wäre das mehr Belastung als Erholung. Es kommt schon immer wieder vor, dass mein Mann und ich anderer Meinung sind, und hin und wieder haben wir eine Auseinandersetzung. Neulich sagte mir mein Mann, dass er denke, er sei auch ADHS-betroffen, aber deswegen nie Tabletten schlucken würde, weil er das mit dem Sport im Griff habe. Mein Mann hat immer großes Verständnis, wenn ich ihm von meinen Schwierigkeiten erzähle, vieles kann er wohl nachvollziehen. Mein Mann hat im Beruf keine Probleme, er hat eine spannende Aufgabe mit Führungsverantwortung. Für mich ist es schwierig, seinen ständigen Bewegungs- und Tatendrang auszuhalten, vor allem auch, weil ich mich diesbezüglich auch zusammenehmen muss. Denn: Macht er keinen Sport, hat er viel zu viel Energie, kommt er vom Sport zurück, fehlt meistens Energie um mir etwas mehr im Haus an die Hand zu gehen. Eine Lösung ist nicht in Sicht, da wir uns aber gegenseitig verste-

hen und auch akzeptieren, bewältigen wir solche Auseinandersetzungen immer wieder.

Danke Elena, es freut mich, und ich denke die anderen auch, dass Sie, obgleich Sie wahrscheinlich beide betroffen sind, viel Verständnis füreinander aufbringen und Ihren Ehealltag daher gut meistern können.

Amelie

Bei mir sieht es leider nicht so rosig aus ... es ist nicht nur, weil ich diesen Mann kennengelernt habe und jetzt hin und her gerissen bin, es ist vielmehr meine Partnerschaft. Seit 4 Jahren leben wir zusammen, mein Freund gibt mir Halt, ein Gefühl von Sicherheit, er ist in vielen Dingen mein Berater, so habe ich mich vor einigen Wochen auf sein Drängen hin für einen Kurs im Rechnungswesen angemeldet. Mit Zahlen kann ich überhaupt nichts anfangen und der Kurs ist mir mehr als zuwider, aber er hat ja Recht, ich muss es lernen.

Aber wir sind eben beide berufstätig und noch bis vor kurzem dachte ich, es sei normal, wenn ich neben meinem Beruf noch die ganze Hausarbeit leiste, ich bin nun einmal so aufgewachsen: «Frauen sind für den Haushalt zuständig» ... aber ich bin erschöpft, ausgelaugt und so verspannt und langsam. Wenn ich in mein Inneres schaue, kommt eine Wut auf ... es ist einfach nicht gerecht! Na ja, wenn es dann noch in der Liebe klappen würde, aber wir sind mehr wie ein Geschwisterpaar, mein Freund ist nicht einmal mehr zärtlich, von Sex kann gar nicht die Rede sein und eigentlich hätte ich schon das Bedürfnis, das ist doch normal, oder? Aber ich traue mich nicht mit meinem Freund zu reden, wir könnten ja weiterhin zusammen wohnen, aber klar deklariert als Freundes- und nicht als Liebespaar ... ich weiß wirklich nicht, wie es weitergehen soll ...

Ja, Amelie, ich denke es kommt da einiges auf Sie zu, Sie werden wohl schon eine Entscheidung treffen müssen, schon Ihrer Gesundheit zuliebe, meinen Sie nicht auch?

Peter

Eigenartig, ich bin ja in einer ganz anderen Situation als du, Amelie, aber ich habe das Gefühl, ich könne dich gut verstehen ... ich habe ja auch diese Verspannungen im Rücken und auch im Schulter-/Nackengebiet. Wenn ich Glück habe und einmal 4 Stunden geschlafen habe, erwache ich und

weiß nicht mehr, wie ich liegen soll ... das hat eigentlich nichts mit meiner Freundin zu tun, aber es beeinflusst doch im negativen Sinn unsere Beziehung. Es kommt immer wieder vor, dass ich in ein «tiefes Loch» falle, ich fühle mich leer, eine starke Kraft- und Antriebslosigkeit machen sich breit. In solchen Momenten habe ich ein wenig Angst, dass ich es überhaupt nie schaffen werde, die schönen Seiten des Lebens genießen zu können, weil etwas im Hintergrund abläuft, von dem ich den Eindruck habe, dass ich es nicht verhindern kann. Um es in der Computer- oder Internetsprache zu beschreiben: als würde ein kleines Spyware-Programm laufen, das den PC total langsam macht und sich mit keinem Antiviren-Programm entfernen lässt. Das Ganze manifestiert sich im Zusammensein mit meiner Freundin. Es besteht kein Zweifel für mich, dass ich mit ihr zusammen sein und mit ihr eine Familie gründen möchte. Aber trotzdem ist es so, dass es bei mir einen unglaublichen Druck verursacht, wenn wir mal einen schönen entspannten Tag gemeinsam verbringen. Letztes Wochenende waren wir bei den Eltern meiner Freundin, dort bin ich sehr herzlich empfangen worden und so deutlich habe ich es noch nie, bei überhaupt keiner meiner bisherigen Partnerinnen, gespürt, dass ich, nun ja, ich traue mich kaum es zu sagen, als Schwiegersohn und zukünftiges Familienmitglied betrachtet werde. Ihre Mutter hat zu ihr gestern und heute noch einmal in meiner Abwesenheit gesagt, dass sie sehr glücklich sei, weil sie gesehen habe, wie gut wir uns mögen und sie froh sei, dass ihre Tochter nun «den Richtigen» gefunden habe.

Eigentlich sehr schön, aber leider waren die freien Tage trotzdem von Ziellosigkeit und Unzufriedenheit, gepaart mit totalem «Mich gehen lassen», geprägt... und dann kommt es jeweils zum Streit zwischen uns ... aber auch wieder zur Versöhnung!

Und da wäre noch etwas ... neulich war ich bei einem Kollegen eingeladen, meine Freundin ist nicht mitgekommen, und da war diese Frau ... ich habe so eine erotische Anziehung gespürt ..., ich habe mir immer wieder gesagt, das darf doch nicht wahr sein ... aber ich konnte mich den Blicken dieser Frau nicht entziehen und es knisterte gewaltig ... aber mehr ist nicht passiert. Ich verstehe mich selber nicht ...

Peter, ich erinnere mich, wie Sie einmal sagten: «Es ist schwierig, mich zu sortieren, die chaotische «innere Wohnung» wieder «bewohnbar» zu machen. Ich denke, mit diesem Satz haben Sie sich sehr gut charakterisiert und ich möchte Ihnen einen Vorschlag machen: Wie wäre es, wenn Sie einmal zusammen mit Ihrer Freundin in die Sprechstunde kommen, ein Gespräch zu dritt könnte eventuell vieles entschärfen und vor allem erklärbar machen.

Das ist eine tolle Idee, aber meine Freundin müsste einverstanden sein.

Das versteht sich ja von selbst.

Julia

Ich bin mir sicher, dass Ihr mir nicht glaubt, wenn ich Euch sage, dass ich eine gute Ehe führe ... Aber es stimmt wirklich! Einverstanden, ich habe einen jüngeren Freund, treu sein war noch nie meine Stärke, obgleich ich jetzt treu bin, halt zwei und nicht nur einem Mann, aber immerhin ... Was soll ich sagen, mein Mann ist ein guter Mensch, ein lieber Papi, aber er ist einfach langweilig. Ich brauche einfach den Kick, sonst drehe ich durch! Na ja, vor allem halt auch im Bett ... ich muss meiner Fantasie freien Lauf lassen können ... sonst bin ich kalt wie ein Fisch! Mein Freund ist eben jung ... ich will es einfach nicht wahrhaben, dass er jetzt eine Freundin hat ... (Julia kämpft mit den Tränen ...)

Wenn ich es kann, kann er es doch auch, oder nicht? Ich meine, ich bin verheiratet, habe eine Familie, er kann doch auch seine Freundin haben, meinetwegen auch mal heiraten, aber das heißt doch nicht, dass wir unsere Beziehung aufgeben müssen. Sehe ich das so falsch? Wir haben ja auch eine wunderbare Freundschaft, ich vertraue ihm, wir haben so viel miteinander geteilt, das kann doch nicht alles zu Ende sein?

Amelie

Weiß Dein Mann nichts von Deiner Beziehung? Ich kann mir das kaum vorstellen!

Julia

Ich denke nein, und falls doch, so haben wir nie darüber gesprochen, er hat mir nie Fragen gestellt. Früher hat mich das verletzt, ich dachte er liebt mich nicht, sonst würde er dahinter kommen und mir eine Szene machen. Heute bin ich froh, dass es so ist, niemand leidet, alle sind zufrieden, ich habe ein großes Herz und kann viele Menschen lieben, echt lieben!

Mein Mann kann sich sicher nicht beklagen, außer jetzt, es geht mir ja nicht gut mit dieser für mich unmöglichen Situation, aber sonst bin ich, das darf ich sagen, eine gute Ehefrau und Mutter, sicher chaotisch, aber das ist ein anderes Thema.

Alle Blicke richten sich auf mich, alle sind etwas angespannt, ich habe das Gefühl, als ob ein «erlösendes» Wort von mir erwartet wird ...

Julia, ich bin beeindruckt von Ihrer Offenheit! Es ist nicht an uns zu urteilen, was richtig und was falsch ist, wichtig erscheint mir, dass Sie Ihren Mann immer sozusagen geschont und ihn in keiner Art und Weise verletzt haben. Wie häufig wird ein Seitensprung gestanden, das schlechte Gewissen ist man zwar los, bedenkt dabei aber nicht, dass mit der Beichte vielleicht viel mehr Unheil angestiftet wird.

Thomas

Meine Ehe ist auseinandergegangen. Warum, weshalb, wieso? Viele Faktoren haben dazu geführt, eines ist sicher: Die Liebe allein ist nicht ausreichend, damit eine Ehe funktioniert, jedenfalls bei uns war das so: Meine Frau und ich haben uns wirklich geliebt, aber eben ... unser Sexualleben war stets unbefriedigend, deshalb durfte ich meine Frau kaum je berühren, und wenn, dann war sie stets äußerst kitschig, das sagt ja einiges aus, deshalb konnte sie nur mit mir schlafen, wenn sie Alkohol getrunken hatte; deshalb haben wir uns nie geküsst, deshalb gingen wir nie Hand in Hand spazieren und deshalb wohl war meine Frau immer wieder untreu. Eine latente Angst hat mich in den gesamten 12 Jahren unseres Zusammenseins (davon 9 Jahre Ehe) stets begleitet. Mit meinen Ängsten und daraus resultierenden Zwängen habe ich sicher alles nur noch schlimmer gemacht. Es kommen noch alle meine typischen ADHS-Verhaltensweisen dazu, die meiner Frau verständlicherweise auf die Nerven gegangen sind: Meine Stimmungsschwankungen, das «Sich nicht entspannen können», die Unruhe, die ich um mich verbreite, weil ich ständig in Bewegung bin ...

Wir leben jetzt getrennt, die Kinder sind bei meiner Frau und an jedem zweiten Wochenende bei mir. Es geht uns viel besser als früher, meine Frau schafft es, loszulassen und ich auch, nur manchmal kommt dieser Schmerz wieder – die «Seitensprung-Verletztheit».

In der Zwischenzeit, das heißt in den letzten drei Jahren, bin ich einige Beziehungen eingegangen, aber irgendwie will es nicht so recht klappen. Nach einer anfänglichen Euphorie, das ist wohl bei jedem so, der frisch verliebt ist, kommt es zur Ernüchterung. Da war zum Beispiel diese eine Frau – wir lernten uns per Internet kennen – wir hatten sofort einen Draht zueinander und sie sagte, sie habe noch nie jemanden getroffen, der so ist, der so fühlt wie sie ... ADS lässt grüßen, kann ich da nur sagen ... und dann, ach, ich erzähle das vielleicht ein anderes Mal ...

Madeline

Ich will es gleich vorwegnehmen, Ihr müsst mich stoppen, denn wenn ich so ins Reden komme, bin ich kaum zu bremsen ...

Ich trage viele Gesichter in mir, diese sind stets wechselhaft und der Wechsel findet immer ohne Vorwarnung statt. Es ist kaum zu erklären, ich kann am Morgen aufstehen, bin zufrieden und ausgeglichen, und ein Telefongespräch oder ein Beitrag im Radio und schon bin ich total verändert! Ich habe negative Gefühle, werde aggressiv, Wut und Frust kommen hoch ... Das löst in mir auch Angst aus, denn meine starken emotionalen Reaktionen verwirren mich und machen mich unsicher. Außerdem verletze ich liebe Menschen, vor allem meinen Mann, und danach schäme ich mich und möchte mich am liebsten verkriechen ... Mein Mann sagt mir oft: «Es ist eine Sache des Willens, sich zusammenzureißen!». Wie gern würde ich seinem Wunsch entsprechen, ich reagiere ohne böse Absicht und ohne Vorwarnung, ich fühle mich schuldig, aber auch die besten Vorsätze nützen nichts ...

Mein Mann muss sich oft wie ein Seiltänzer vorkommen, für ihn, aber auch für mich, wird es zusehends schwieriger, die Balance zu halten ... Mein Mann ist sehr ausgeglichen und nicht schnell aus der Ruhe zu bringen, doch er weiß nie, welchen Schritt er auf dem Seil wagen soll, ein Schritt nach vorn und er sieht den Abgrund vor sich, ein Schritt rückwärts und das gleiche Bild: Ich bin momentan so überfordert, vergesslich, unausgeglichen und raste bei der kleinsten Bemerkung aus ... Na ja, und dann ist diese innere Unruhe mein ständiger Begleiter, besonders am Abend bin ich oft bis spät in die Nacht am Arbeiten, ich habe diesen Drang, etwas endlich zu Ende zu bringen. Ich habe oft Angst, nicht alles erledigt zu haben, kann so schlecht Prioritäten setzen. Ich drehe mich mit meinen Gedanken in einem Kreis, voller Angst, doch noch etwas Wichtiges vergessen zu haben. Es geht so weit, dass ich auch mitten in der Nacht aufstehe, um mir etwas zu notieren, die Angst es zu vergessen ist zu groß!

Mein Verhalten wirkt sich natürlich negativ auf die Beziehung und die ganze Familie aus. Am Morgen bin ich oft noch müde und nicht voll belastbar, bin sehr dünnhäutig und Wutausbrüche bleiben nicht aus ... Es ist ein Kreis, in dem ich gefangen bin, er dreht sich immer weiter, unaufhörlich ... wie lange wird mein Mann es mit mir noch aushalten?

Frank

Oh, oh, das kommt mir ja so bekannt vor ... Ich habe so eine Strategie entwickelt: Mit Hunderten von Erinnerungszetteln, Agenda-Eintragungen,

am Boden deponierten Gegenständen, vor allem im Wohnungseingang ... um ja nichts Wichtiges zu vergessen. Das hat sich im Lauf der Jahre immer stärker entwickelt, insbesondere die Gegenstände am Boden, und diese treiben meine Frau regelmäßig zur Weißglut. Räumt sie auf, so ist der Konflikt vorprogrammiert, weil ich innerlich das Gefühl habe, dass mir jemand die Kontrolle wegzunehmen versucht und ich in weitere Streitigkeiten wegen vergessener Termine und Tätigkeiten verwickelt werde. All diese Strategien wirken sich verlangsamernd auf meine Handlungsweise aus, da ich, statt gewisse Informationen aus dem Gedächtnis abzurufen, immer zuerst einen Eintrag oder Zettel machen muss. Das ist nicht alles ... im sexuellen Bereich haben wir es nicht gerade gut und ich flüchte mich oft ins Internet und lebe dort meine Sexualität aus ... Meine Frau beklagt sich, dass ich ihr zu wenig Aufmerksamkeit schenke, ihr nicht zuhöre, das mag ja schon sein, aber ich bin eben schnell einmal frustriert, wenn ich mich unverstanden fühle oder kritisiert werde, es ist doch niemand perfekt! Ich trage auch meinen Rucksack, es gehören immer zwei dazu, meine ich ... Meine Ehe wird, ich muss es zugeben, durch mein Verhalten schon recht strapaziert ... aber ich denke eben, die Schuld liegt nicht nur bei mir ...

Sie haben schon Recht, Frank, es gehören immer zwei dazu, uns geht es ja darum herauszufinden, inwiefern gerade die ADHS-Symptome einen Einfluss, sei es im positiven oder negativen Sinn, auf die Partnerschaft ausüben.

Ich denke, Sie haben alle mit Ihren doch sehr typischen ADHS-Verhaltensmustern zu kämpfen.

Andreas, was haben Sie uns zu sagen?

Andreas

Ich kann nur sagen, ich bin glücklich verheiratet und kann nur hoffen, dass es so bleibt!

Andreas, Sie haben uns ein wunderbares Schlusswort gegeben, ich hoffe, dass eines Tages Sie alle das Gleiche von sich sagen können!



La grande illusion

1, 2, 3 ... betroffene Kinder

4. Gruppengespräch

Heute haben wir als Thema «ADHS und Familie». Sie erleben es tagtäglich, was es heißt, betroffene Kinder zu haben, ich denke Sie kennen das: Sie werden beschuldigt, Ihre Kinder nicht richtig zu erziehen, werden quasi an den Pranger gestellt und geben sich doch dabei alle erdenkliche Mühe, es so gut wie möglich zu machen, nur ist das leichter gesagt als getan.

Peter lässt sich entschuldigen, er hat einen Gerichtstermin, an dem er unmöglich fehlen kann.

Nun, wer möchte aus dem Alltag mit den Kindern berichten?

Andreas

Ich habe ja noch keine Kinder, aber ich bin sehr neugierig und habe sehr viele Fragen zum Thema, vielleicht, falls mir noch nicht alles klar geworden ist, kann ich diese am Schluss der Sitzung anbringen?

Selbstverständlich

Madeleine

Wir haben zwei Kinder, einen Jungen und ein Mädchen. Vor etwa einem Jahr bemerkte ich bei unserer Tochter Nicole, ein Verhalten, das ich von anderen Kindern her nicht kenne. Zuerst dachte ich mir nichts dabei, aber dann musste ich mir eingestehen, dass sie viele Ähnlichkeiten mit mir hat. Es gibt Tage, an denen wir uns absolut nicht verstehen, sie redet ohne Punkt und Komma, hört mir nicht zu, muss immer neue Spielsachen hervorholen und das Schlimmste, sie will immer jemanden schlagen, zu Hause, auf dem Spielplatz ... Ich kann mit dieser Situation kaum mehr umgehen und andere Mütter machen mir bittere Vorwürfe, so nach dem Motto: «Du hast dein Kind nicht im Griff», bist du denn nicht fähig, dein

Kind zu erziehen?» ... Ich habe vermehrt Suizidgedanken, ich will nicht mehr, ich mag nicht mehr ... mein Mann macht sich große Sorgen und will helfen, aber das führt nur dazu, dass ich noch wütender werde ... Unser Kinderarzt, dem ich meine Probleme mit Nicole schilderte, hatte nur ein müdes Lächeln für mich übrig. Er meinte, mit dem Eintritt in den Frühkindergarten würden diese rebellischen Phasen unserer Tochter schon vorbeigehen ...

Endlich ist ein Lichtblick am Horizont, ich habe einen Termin bei meinem früheren Kinderarzt bekommen ... Ich denke, Nicole ist genauso betroffen wie ich und ich hoffe, dass meiner Tochter durch gezielte Schulung und Förderungsunterricht, eventuell verbunden mit einer medikamentösen Behandlung, ein Leidensweg wie ich ihn erlebt habe, erspart bleiben kann.

Thomas

Jedes zweite Wochenende sind unsere Buben bei mir. Mein ältester Sohn, Matthias, ist ein Spiegelbild von mir ... er wurde abgeklärt und es besteht kein Zweifel, dass er ADHS-betroffen ist. Obwohl er medikamentös behandelt wird, ist es sehr anstrengend, ich bin jeweils nervlich total überfordert, wenn ich die Kinder habe, die Stimmung sinkt rapide und ich werde aggressiv und schreie sie manchmal an ... beide Söhne liegen sich ständig in den Haaren, die Frustrationsgrenze liegt bei Matthias tief. Das Wochenende bietet leider keine Struktur von außen, keine Schule, kein Kindergarten. Ich versuche, beiden gerecht zu werden, indem ich einmal mit dem einen, einmal mit dem anderen eine Art Programm entwickle: Spielen, zeichnen, vorlesen, aber zwischendurch muss ich Luft holen und ganz allein für mich sein; doch sobald ich sie einen Moment lang sich selbst überlasse, geht die Rauferei schon los.

Elena

Darf ich für mich ein bisschen mehr Zeit in Anspruch nehmen? Ich möchte gern etwas ausführlicher berichten, wie es bei uns so läuft ...

Natürlich, Elena, wir sind gespannt was Sie uns zu erzählen haben

Also, es sind Schulferien, eine sehr anstrengende Zeit. Drei Kinder zu Hause, alle mit anderen Interessen. Bei mir sind die «Tage der Tage» (Monatsblutung) angesagt und ich spüre, es würde mir gar nicht gut gehen, könnte ich

nicht meine Tabletten nehmen. Es ist so, dass sie mir helfen, die Tage recht gelassen und ohne Ausraster und innere Schreikrämpfe durchzustehen. Ich reagiere – trotz allen «Hürden» – angemessen. Ich spüre, dass dies sonst anders wäre.

Dominik rastet völlig aus, weil ich ihm seine liebsten Hosen gekürzt habe. Diese hatten ein riesiges Loch. Die Hosen sind nach der Kürzung immer noch viel zu lang. Er kann immer noch darauf herumlaufen, was anscheinend Mode ist, doch Dominik gibt Vollgas. Er tritt gegen Türen, schreit mich an und sagt Sachen, die gar nicht gut sind. Ich kann ihn nicht beruhigen, er hört nicht auf mich. Mein Mann schreitet nicht ein. Trotzdem bleibe ich recht gelassen, bringe Angelika ins Bett, damit sie nicht zu sehr unter diesem Streit leidet. Danach gehe ich hinaus und mache eine große Runde im Dorf. Nach einer Weile kommt ein SMS von meinem Sohn, er entschuldigt sich. Als ich wieder nach Hause komme, sage ich meinem Mann, dass ich es überhaupt nicht gut finde, wenn er mir in solchen Situationen nicht den Rücken stärkt. Er dreht aber den Spieß, wie immer in solchen Situationen, um. Er meint, dass ich nicht sehe, was er immer alles für uns tue und fügt hinzu, dass er Dominik getadelt habe. Er gibt mir aber auch zu verstehen, dass er das mit dem Hosenkürzen nicht gut findet, es seien eben die Sachen von Dominik. Mir war klar, dass er auf der Seite von Dominik war, dennoch bin ich der Meinung, dass er mit dieser Nichtreaktion ein schlechtes Signal gibt.

Vor einigen Tagen kam es zur folgenden Situation: Dominik benötigte ein größeres Fahrrad. Weil wir noch eines vom größeren Bruder hatten, versuchten wir es mit diesem. Ich war diesem Fahrrad gegenüber skeptisch und bat meinen Mann, es gut anzuschauen. Ich fand, es sei zu rostig, mein Mann fand jedoch, das ginge schon noch ... Er rüstete das Fahrrad etwas nach und machte kleine Reparaturen. Als er fertig war, machten wir eine Proberunde. Kaum aus dem Quartier, machte Dominik einen Fehltritt und fiel mit dem Fahrrad um. Dominik weinte und als wir das Fahrrad anschauten, war der Lenker vom Rahmen getrennt. Mein Mann wollte gleich umkehren, um das nötige Werkzeug zu holen. Ich aber sagte, ich wolle nicht mehr, dass Dominik weiter mit dieser Rostbeule fahre, weil mir das zu riskant sei. Da ich daran war Dominik zu trösten, bin ich mir auch sicher, dass ich dies in einem angemessenen Ton gesagt habe. Mein Mann aber war beleidigt und sauer auf mich. Wütend brauste er davon. Ich konnte ruhig bleiben, auch innerlich. Später, als wir zu Fuß daheim ankamen, war mein Mann mit dem Rennvelo weg.

Es ist sehr, sehr anstrengend, den Alltag zu meistern, wenn man selber betroffen ist, ein oder mehrere betroffene Kinder und noch einen betref-

fenen Ehemann hat ... aber wie gesagt, mit den Tabletten geht es wesentlich besser ... Es war immer noch während der Schulferien: Wir fuhren mit dem Zug nach Zürich. Alle drei Kinder wurden dort von den Großeltern für vier Tage Ferien abgeholt. Eine große Herausforderung für mich – ich dachte, dass die Schwiegereltern das große (sichere) Auto nehmen würden, weil dieses Mal alle Kinder mitkamen und somit viel Gepäck dabei war. Aber nein, sie kamen mit dem «Mini-Auto». Ich konnte mich dank der Tabletten zusammennehmen, machte keine Szene. Als dann der Abschied nahte und sich alle im Auto verstaubt hatten, konnte ich den Ärger hinunterschlucken, wurde aber traurig. Ein großer Unterschied zu früher: Ich war traurig und Tränen liefen mir beim Abschied über das Gesicht. Früher war das immer ganz anders, meine Traurigkeit, verbunden mit dem Stress und der Sorge um die Kinder, machten mich jeweils aggressiv und hart, meine Reaktionen waren nach außen hin nicht verständlich!

Jetzt habe ich aber genug gesprochen, es tut mir leid, wenn ich es zu lange gemacht habe ...

Es braucht Ihnen überhaupt nicht leid zu tun Elena, Sie haben uns sehr eindrücklich beschrieben, wie es sich so anfühlt, eine ADHS-Familie zu haben.

Alle nicken zustimmend, ein Kommentar jagt den anderen: «Genau so ist es», «wenn nur die anderen wüssten, wie es um uns steht», «immer dieses Gefühl, niemand versteht mich, ein Glück, dass wir nicht alleine sind, die «ADHS-Familie» ist groß» ...

Mit dem Stichwort «ADHS-Familie» kommt mir eine Anekdote in den Sinn, die ich Ihnen kurz erzählen möchte: 1996 waren mein Mann und ich in den USA zum ersten Mal an einer CHADD Konferenz. CHADD ist die weltweit größte Selbsthilfeorganisation für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS. Die jährlich stattfindende Konferenz geht über vier Tage und ist sowohl für Betroffene als auch für Fachleute konzipiert. Psychologen, Psychiater, Sozialpädagogen, Lehrer und sogar Anwälte kommen zusammen. Vorträge und Workshops zum neuesten Stand in Klinik und Forschung bilden die Grundlage für einen maximalen Lernprozess.

Bekanntlich bilden sich bei solchen Anlässen in der Pause vor der Damen-toilette immer lange Schlangen ... auf jeden Fall stand ich dort und konnte meinen Ohren nicht trauen: Die Frauen unterhielten sich, als ob sie sich schon lange kennen würden, die eine erzählte von ihrer sich über alle Grenzen hinwegsetzenden, pubertierenden und betroffenen Tochter, eine andere über

angeblich unüberwindbare Probleme am Arbeitsplatz, eine dritte über den letzten Alkoholabsturz ihres betroffenen Ehemannes ... eben eine große «ADHS-Familie», ich habe noch nie so viel gelernt auf einem Gang zur Toilette ...

Frank

Ich kann noch nicht mitreden, mein Sohn ist erst ein Jahr alt, aber ehrlich gesagt, ich werde so ein mulmiges Gefühl nicht los ...

Amelie

... mir ergeht es ähnlich ...

Ich denke, ich weiß, was in Ihnen vorgeht, wir werden noch darauf zurückkommen ... aber vorher möchte Julia uns vielleicht noch etwas sagen – und Sie Andreas, Sie wollten ja noch Fragen stellen.

Julia

Wir haben drei Kinder, alle sind sie betroffen, unsere älteste Tochter hatte Mühe, sich in der Schule zu konzentrieren, den Unterricht aufmerksam zu verfolgen und es kam wie es kommen musste, die dritte Klasse musste sie wiederholen. Als sie dann von den Klassenkameradinnen geschnitten, als dumm hingestellt und häufig auch ausgelacht wurde, ist bei mir ein großes Fragezeichen aufgetaucht. Ich wusste, meine Tochter ist nicht dumm und das mit der Konzentration und Aufmerksamkeit war nur bedingt richtig. Zu Hause, wenn sie an etwas dran war, das ihr Spaß bereitete, konnte sie die Zeit völlig vergessen und ich erinnerte mich daran, wie es mir so als Kind ergangen war ... Unser Kinderarzt hat dann eine ADHS-Abklärung vorgenommen, heute ist sie medikamentös gut eingestellt, zufrieden und im oberen Drittel ihrer Klasse. Bei Pascal, unserem Buben, war es von Anfang an klar, so hyperaktiv wie er war: Mein Gott, wie viele seiner Spielsachen sind kaputt gegangen ... das heißt, er hat die Autos «untersucht» und sie in viele tausend Stücke zerlegt ... und natürlich konnte niemand danach die Autos wieder zusammensetzen. Aber auch die Puppen meiner Töchter mussten daran glauben, wenn er Friseur spielte und ihnen kurzerhand alle Haare abschnitt. Ich habe ein ganzes Arsenal von Pflastern und Salben zu Hause ... Schürfwunden an den Händen, Armen und Beinen sind an der Tagesordnung ... jetzt mit den Tabletten geht es besser, das

Problem ist nur, wenn die Wirkung nachlässt und ich nicht daran denke, ihm wieder sein Tablettchen zu geben ...

Und unser drittes Töchterchen, mit ihr haben wir nie Probleme gehabt, bis sie in die Schule kam. Sie ist äußerst lieb und brav, kann stundenlang mit der Puppenstube spielen, nur eben in der Schule war sie auch abwesend, in ihrer Traumwelt versunken ...

Ich weiß ja, dass es nicht meine Schuld ist, aber ich mache mir trotzdem Vorwürfe weil ich meinen Kindern die ADHS vererbt habe ...

Andreas

Genau, genau, das wollte ich fragen ...

Was wollten Sie fragen, Andreas?

Eben, wie das so ist mit der Vererbung. Werden meine Kinder auch ADHS-betroffen sein? Und ist es bei allen Kindern gleich, das heißt müssen immer Probleme auftreten oder gibt es auch Kinder, die trotz oder mit ihrer ADHS klarkommen?

Amelie und Frank nicken bedächtig mit ihren Köpfen und wie aus einem Mund:

Das wollte ich auch schon lange wissen, am Ende sollte man sich überlegen, ob man als ADHS-Betroffener überhaupt Kinder auf die Welt setzen sollte???

Also gut, ich denke ich übernehme einmal das Wort, und ich möchte eines vorwegnehmen beziehungsweise klar stellen: Natürlich sollen Sie Kinder haben, wenn Sie sich das wünschen. Was ist ein Leben ohne Kinder? Das Leben geht immer weiter, die Erde kreist, die Natur hat dies so vorbestimmt! Wenn ein Paar aus gesundheitlichen, ich meine damit somatischen (körperlichen) Gründen keine Kinder bekommen kann, so muss man das akzeptieren, aber sonst? Wie gesagt...

Es stimmt: Die ADHS ist eine neurobiologische Störung, die vererbt werden kann. Man kann aber nicht voraussagen, ob alle Kinder davon betroffen sein werden. Die Häufigkeit zur ADHS-Veranlagung wird etwa mit der Körpergröße verglichen, das heißt, sie ist relativ hoch. In einer Familie mit drei Kindern zum Beispiel, kann ein Kind hyperaktiv sein, ein weiteres Kind wird hypoaktiv sein und das dritte Kind überhaupt nicht betroffen sein. Zudem ist der Ausprägungsgrad von Mensch zu Mensch verschieden. Wir dürfen auch

nicht vergessen, dass das soziale Umfeld, in dem ein Kind aufwächst, eine nicht zu unterschätzende Bedeutung hat. Es macht einen großen Unterschied aus, ob ein ADHS-betroffenes Kind in zerrütteten Familienverhältnissen aufwächst oder ob es – trotz seinem Anderssein – mit all seinen Schwierigkeiten im Schoß einer Familie aufwächst und Liebe und Fürsorglichkeit erfährt.

Sie alle lieben Ihre Kinder, Sie haben über deren Verhaltensauffälligkeiten und Schulprobleme gesprochen, die aufgrund der ADHS-Symptomatik in Ihrer Familie auftreten, aber ich frage Sie: Ist das alles?

Die andere positive Seite dürfen wir auf keinen Fall außer Acht lassen: Sie und auch Ihre betroffenen Kinder haben doch auch viele sehr gute Veranlagungen ... Sie sind spontan, offenherzig, naturliebend, oft sehr kreativ, Fantasievoll, voller Ideen ... vielleicht sollten wir sogar eine Gruppensitzung dazu verwenden, um uns zu überlegen, was alles noch in den «Topf der guten ADHS-Eigenschaften» hineinpasst!



«Die lieben Kleinen»

Ein nicht betroffener Partner berichtet

5. Gruppengespräch

Es freut mich, Sie heute wieder vollzählig begrüßen zu können, es ist unsere fünfte Gruppensitzung und wie ich Ihnen bereits telefonisch mitteilte, habe ich für heute, mit Ihrem Einverständnis, einen Gast eingeladen. Die Idee dazu kam mir am Schluss unseres letzten Gesprächs, es fiel mir auf, wie schwer Sie sich tun Ihre positiven Eigenschaften und diejenigen Ihrer Kinder wahrzunehmen.

Unser Gast ist selbst nicht betroffen, seine Frau und seine beiden Söhne sind es jedoch. Mehr will ich Ihnen nicht verraten, er wird in etwa einer Viertelstunde hier eintreffen, lassen wir uns überraschen, was er uns zu berichten hat.

Haben Sie noch etwas auf dem Herzen, möchten Sie noch etwas sagen?

Peter

Ihr könnt Euch gar nicht vorstellen wie langweilig ich die Gerichtsverhandlung empfunden habe ... ich war mit meinen Gedanken ständig in der Gruppe, total abgelenkt, nur mit Mühe und Not konnte ich mich aufs Wesentlichste konzentrieren. Habe ich viel verpasst?

Keine Sorge, ich führe ja Protokoll von jeder Sitzung und Sie können es gerne nachlesen.

Es läutet, Herr W., ein gut aussehender Mann mit silbergrau meliertem Haar, anfangs 50, in Anzug und Krawatte kommt herein und begrüßt die Gruppe. Ich stelle alle kurz vor, bedanke mich bei Herrn W., meiner Einladung Folge geleistet zu haben und bitte ihn, uns über sein Leben zu berichten.

Herr W.

Wo soll ich anfangen? Ich bin 52, von Beruf Architekt, seit 19 Jahren verheiratet, meine Frau ist 44. Wir haben zwei Söhne, 18 und 16 Jahre alt. Vor fünf Jahren die große Krise!

Meine Frau war mir untreu, ich fiel aus allen Wolken, verstand die Welt nicht mehr ... und meine Frau schon gar nicht!

Es kam so: An dem besagten Tag kam ich etwas früher als gewohnt nach Hause, meine Frau erwartete mich offensichtlich noch nicht, sie konnte es auch nicht ahnen, da ich ziemlich rigoros bin, was die Zeiteinhaltung betrifft. Jedenfalls – ich kam ins Haus, hörte, dass meine Frau gerade telefonierte und ging ins Wohnzimmer. Oh je! Auf dem Wohnzimmertisch lag ein an meine Frau gerichteter Liebesbrief ... ich stellte meine Frau sofort zur Rede und bei der Beweislage konnte sie nichts anderes, als mir reinen Wein einzuschenken ... Seit einem halben Jahr hatte sie eine Affäre mit einem – nota bene! – Berufskollegen von mir. Warum nur? Und jetzt muss ich etwas ausholen. Als wir uns kennenlernten, war ich fasziniert von meiner Frau. Nicht nur, dass sie eine attraktive Frau war – und immer noch ist ! – sie hatte so etwas Besonderes an sich. Temperamentvoll ja, aber da war noch etwas anderes: ihr Lächeln! Mit ihrem Lächeln verzauberte sie alle um sich herum und wenn sie drauflos kicherte wie ein junger Backfisch, da war es um mich geschehen! Sie studierte damals an der Kunsthochschule mit dem Ziel, Graphikerin zu werden. Wir wurden schon bald ein Paar, da ich aber sehr konservativ erzogen wurde, lebte jeder für sich in seiner Wohnung, bis wir heirateten. Als ich dann eine gute Stelle in einem renommierten Architekturbüro erhielt, wurde standesgemäß geheiratet und wir zogen in die erste gemeinsame Wohnung ein. Soweit so gut, dann kam es aber zum ersten »bösen Erwachen«. Meine Frau hatte ein ganz anderes Zeitgefühl als ich, wenn von Zeitgefühl überhaupt die Rede sein kann. Ich war es gewohnt, meine Mahlzeiten zu festgelegten Zeiten einzunehmen, eine Selbstverständlichkeit für mich, nicht jedoch für meine Frau. Wenn sie gut aufgelegt war, gab es Mittag- und Abendessen – sie kocht wunderbar – aber wenn nicht, und das konnte man nie voraussehen, gab es einfach etwas aus dem Kühlschrank ... das passte mir ganz und gar nicht. Mit der Zeit habe ich das Frühstück vorbereitet, ich konnte nicht aus dem Haus gehen ohne gefrühstückt zu haben. Meiner Frau war das nicht wichtig, es war eine Frage der Laune. Genauso war es mit dem Saubermachen, das wurde nicht nach irgendeinem Plan durchgeführt, sondern nach »Gefühl«, man stelle sich das vor! Da ich schon bald gut verdiente, haben wir eine Putzfrau engagiert ... es waren kleine Nebensächlichkeiten, die

mich aber belasteten. Sonst war meine Frau nach wie vor meine kleine Prinzessin, mit der ich gerne prahlte. Wenn wir Besuch hatten, konnte sich niemand an ihr satt sehen und die Köstlichkeiten, die sie auf den Tisch brachte, waren traumhaft. Die Männer waren neidisch auf mich, die Frauen eifersüchtig auf sie ... Wenig später kam unser erster Sohn auf die Welt, Schwangerschaft und Geburt waren problemlos, meine Frau war überglücklich, eine besonders schöne Zeit lag vor uns, so dachte ich jedenfalls. Dem war leider nicht so, denn meine Frau war sehr oft überfordert mit unserem Kleinen, es war ein schwieriges Baby, schlief nachts nie durch, war ein schlechter Esser und meine Frau war immer in Sorge um ihn. Er lernte sehr schnell gehen, mit 11 Monaten stand er schon auf seinen wackligen Beinchen, aber da wurde alles noch schlimmer. Keine Minute war der kleine Lausebengel still, am Abend und am Wochenende erlebte ich dies auch und es war wirklich recht anstrengend. Als Zweijähriger fuhr er bereits Dreirad und mit zweieinhalb Jahren nahm er zum ersten Mal Reißaus von zu Hause, wohl um die Welt zu entdecken ... Da war unser zweites Kind, ebenfalls ein Bub, bereits geboren ... Meine Frau wurde immer unzufriedener, ich wusste mir keinen Rat und hatte auch keine Erklärung. Ich sah zwar ein, dass es eine rechte Anforderung war, zwei kleine Buben in Schach zu halten, aber andere Mütter schafften das ja auch und waren dabei zufrieden. Die Stimmung zu Hause wurde besser, als meine Frau durch eine Kollegin eine Teilzeitstelle in einer Werbeagentur erhielt. Ich war dagegen, aber meine Frau hat einen Dickschädel und wenn sie sich etwas in den Kopf setzt, dann führt sie es auch aus. Und tatsächlich, das war die Rettung: Neben der Putzfrau engagierten wir noch eine Tagesmutter für die Zeit, in der meine Frau zu Hause abwesend war.

Dann kam die Schule, unser Erstgeborener war sehr stimmungslabil, ähnlich wie meine Frau, und entsprechend waren auch seine Schulleistungen. Er schaffte immer alles knapp, aber es war immer ein Zittern und Bangen. Mit unserem Zweiten hatten wir damals keine Probleme, er war ein guter Schüler und zu Hause war er stundenlang am Basteln. So vergingen die Jahre, wir machten schöne Ferienreisen und ich dachte, es sei alles in Ordnung. Ich dachte mir, ich mache weiß Gott genug, finanziere einen recht teuren Haushalt, denn meine Frau war und ist immer noch sehr großzügig, wenn es ums Geld ausgeben geht, also musste die Buchhaltung wohl oder übel ich übernehmen ... Ich ließ ihr den Spleen der Arbeit und andere «Verrücktheiten», wie ein Halbjahresabonnement in einem Fitness Club, wo sie nur dreimal hinging, ihre verschiedenen Diäten, weil sie konstant das Gefühl hatte, sie sei zu dick, na ja, und so weiter und so fort...

Und dann vor fünf Jahren der Seitensprung. Meine Frau beteuerte mir von Anfang an, dass sie nur mich liebe, ich konnte ihr das einfach nicht abkaufen und dachte an eine Trennung, ich war zutiefst verletzt. Unsere Söhne baten uns, eine Therapie zu machen und obgleich ich mir nichts davon versprach, willigte ich ein, ich liebte ja meine Frau nach wie vor und sie mich ja angeblich auch! Wir waren bei einem angesehenen Paartherapeuten in unserer Stadt, aber das hat uns nicht weitergeholfen, im Gegenteil. Na ja, so krass kann man es wahrscheinlich auch nicht sagen, vieles wurde uns etwas klarer, aber es änderte sich nichts Grundlegendes an unserem Verhalten. Es kam zu gegenseitigen Schuldzuweisungen und das war's dann auch schon. Wir haben uns dennoch selber «zusammengerauft» und unsere Jungs haben uns dabei tatkräftig unterstützt! Die große Wende kam, als meine Frau eines Tages nach Hause kam mit einem kleinen Büchlein in der Hand: «ADHS bei Erwachsenen» ...

Was kann ich Ihnen jetzt noch erzählen? 1 und 1 gibt eben 2, das ist eine Tatsache! Auf einmal hatten wir eine Erklärung: Meine Frau und unsere zwei Söhne sind ADHS-betroffen und ich habe sie sozusagen unbewusst «gecoacht». Das war nicht unbedingt von Vorteil – klar, die Buchhaltung werde ich nach wie vor selber machen, man will ja überleben ... aber sonst hat sich vieles verändert! Wir haben noch nicht alle Hürden bezwungen, Lukas, unser ältester Sohn, macht eine «Ehrenrunde» im Gymnasium, nachdem er eine Zeitlang überfordert war und depressiv wurde, wir hoffen er schafft den Abschluss im nächsten Sommer. Und Markus hat ein Alkoholproblem, es ist eine «Saumode» – es tut mir leid, aber ich kann es nicht anders sagen – wenn die jungen Leute ausgehen, trinken sie Hochprozentiges und es ist uns bewusst, dass er gefährdet ist. Habe ich übrigens bereits erwähnt, dass meine Frau eine starke Raucherin ist?

Heute verstehen wir, warum alles so gekommen ist, und je länger je mehr tritt all das in den Vordergrund, was mich an meiner Frau immer so fasziniert hat: ihr Temperament, ihre Spontaneität, ihre künstlerische Begabung, es ist kein Spleen – das sehe ich heute ein – sondern für sie überaus wichtig, dass sie als Graphikerin tätig sein muss. Ihre Großzügigkeit, sie leistet sich nicht nur für sich Dinge, sie beschenkt auch alle anderen ... und wenn ich die Kontrolle behalte, geht das in Ordnung. Mein Anteil? Ich gebe ihr die Struktur, die sie so dringend benötigt, das gibt ihr Halt und ein Gefühl von Geborgenheit, so sagt sie jedenfalls. Ach ja, der Seitensprung, den hatte ich fast vergessen, das ist vorbei, es war ein Aufbäumen: «So kannst Du mit mir nicht umgehen, nimm mich endlich ernst»!

Es ist still, wir sitzen wie benommen da. Scheint es mir nur so oder sind Elena, Madeleine, Julia und Amelie wirklich ganz nah zusammengerückt? Sie haben alle rote Wangen und einen speziellen Glanz in ihren Augen. Thomas bewegt sich hin und her auf seinem Stuhl, es ist aber fast nicht zu sehen, als säße er auf einer unsichtbaren Schaukel, Frank ist ganz in sich gekehrt, in Gedanken völlig versunken, Andreas wirkt nachdenklich ... plötzlich wird die Ruhe unterbrochen: Peter muss sich die Nase schnäuzen und das tut er auch!



Adam und Eva

Ist die Krise unausweichlich?

6. Gruppengespräch

Einige Tage vorher ist Amelie zuerst alleine in meine Sprechstunde gekommen, da sich die Situation mit ihrem Partner zugespitzt hatte. Amelie erzählte:

Ich habe ja in der Gruppe kürzlich von meiner neuen Bekanntschaft berichtet ... mein Lebenspartner ist dem nun auf die Schliche gekommen, indem er meine Mails gelesen hat. Ich nehme es jedenfalls an, denn er wusste Sachen, die ich nur dort erwähnt habe! Eigentlich ist das ein tiefer Eingriff in meine Privatsphäre, aber das gibt er intelligenterweise nicht zu!

Nun ja, nun ist die ganze Situation eskaliert: Mein Lebenspartner, zutiefst verletzt und wütend, ist seit einigen Tagen nicht mehr erreichbar beziehungsweise ansprechbar. Kein Lebenszeichen, keine Antwort, nichts – dies nach unzähligen Anrufversuchen und Mails.

Wie soll ich sagen, ich kann ihn natürlich sehr gut verstehen und fühle sehr mit ihm mit – es war alles andere als korrekt, was ich gemacht habe, aber es lief ja nichts. Ich habe nun einen Mann kennengelernt und wir fanden einander sympathisch, wir haben uns einige Male zum Kaffee respektive zum Mittagessen getroffen. All das habe ich natürlich unzählige Male versucht zu relativieren und meinem Partner zu erklären, aber er «blockt» völlig ab und glaubt mir nicht. Ich habe ihm sogar die Telefonnummer von diesem Mann gegeben, dass er ihn selber anrufen und fragen kann – aber das macht er nicht.

Ich bin völlig hilflos und kann nichts mehr machen, da ich befürchte, dass er mich gar nicht mehr in unsere gemeinsame Wohnung hineinlässt, wenn ich am Wochenende von einem Besuch bei meinen Eltern zurückkomme. Er kann manchmal völlig krass sein, er meinte sogar, ich solle meine Koffer packen und brauche nicht mehr zurückzukommen.

Irgendwie habe ich zurzeit das Gefühl, mir werde der Boden unter den Füßen weggerissen und ich schwebe so dahin.

Wie soll ich es sagen, mein Partner war mir trotz allem so wichtig, und nun ist er völlig abrupt aus meinem Leben verschwunden – und damit habe ich enorm Mühe, komme damit fast nicht klar! Für mich wäre eine Zeit des Abschieds enorm wichtig gewesen und die Möglichkeit, weiterhin in Freundschaft zusammen zu kommunizieren – und nun habe ich nicht mal mehr das.

Schon komisch, wie sich die Ereignisse in meinem Leben häufig so überstürzen – plötzlich bin ich irgendwo in einem Riesenschlamassel und ich realisiere gar nicht so richtig, wie es so weit kommen konnte ...

Amelie, was Sie mir erzählen, ist in der Tat sehr beunruhigend. Ich kann nur hoffen, dass sich die Gemüter beruhigen, ich meine damit Ihren Freund im Speziellen, ich möchte auf keinen Fall den Teufel an die Wand malen, Sie wissen, wenn nötig können Sie sich jederzeit bei mir melden ...

Und diese Unterstützung wurde rascher als vorgesehen notwendig, denn 2 Tage später bekomme ich abends folgende E-Mail:

Betreff: Hilfe !
Dienstag 21.50

Bitte helfen Sie mir!! Ich bin zu Hause eingeschlossen, er hat mich geschlagen, mein Handy weggenommen und gesagt, er will sich das Leben nehmen, indem er sich von der Brücke stürzt!

Ich kann nichts machen, bin in der Wohnung eingeschlossen, kein Handy, kein Telefon, kein Schlüssel und kann niemanden alarmieren!!!

Sofort alarmierte ich die Polizei ...

AW: Hilfe!!
Liebe Amelie,
habe Polizei benachrichtigt, es kommt jemand vorbei!
Halten Sie mich auf dem Laufenden.
Lieber Gruß,

... und dann «Totenstille», kein Telefon, keine Mail, ich dachte nicht daran ins Bett zu gehen, hätte sowieso nicht einschlafen können, und dann endlich:

23.59

Liebe Frau Dr. Ryffel

Besten Dank für Ihre Hilfe.

Sie waren meine einzige Rettung. Mein Freund kam nach seinem Kurs nach Hause und hat wieder einmal in meinen Privatsachen gekramt und die Fotos entdeckt, die ich Ihnen gezeigt habe. Da ist er völlig ausgerastet und hat mich tätlich angegriffen, das heißt er hat mich zu Boden geworfen, mehrere Male geschubst und mich leicht gewürgt und bedroht.

Anschließend hat er mein Handy, meine Auto- und Wohnungsschlüssel mitgenommen und hat mich eingeschlossen. Er hat angedroht, sich von der nächsten Brücke zu stürzen.

Ich konnte zum großen Glück noch kurz diesen Hilferuf an Sie schreiben, bevor er nochmals zurückkam und auch mein Notebook mitnahm. Von da an war ich eingeschlossen ohne jegliche Kontaktmöglichkeit mehr nach außen.

Glücklicherweise kam dann später noch die Polizei und nahm mich mit auf den Posten, wo ich jetzt übrigens noch bin, um eine Tatbestandsaufnahme zu machen.

Ich werde nachher wieder in die Wohnung zurückkehren und hoffe, mein Freund wird mir, falls er zurückkommt, nichts antun. Ich kann ja die Wohnung nicht schließen...

Leider werde ich die nächsten Stunden, Tage ohne jegliche Kontaktmöglichkeit sein. Habe ja kein Handy, kein Notebook, keine Auto- und Wohnungsschlüssel mehr!

Also so viel zu meiner derzeitigen Situation. Ich danke Ihnen für Ihre Hilfe und hoffe, dass alles gut ausgehen und nicht noch mehr passieren wird.

Sie sind mein Engel! Danke!

Gute Nacht,
Amelie

Hört sich an, beziehungsweise, liest sich alles wie ein Krimi, nur leider hat es sich so und nicht anders zugetragen. Glücklicherweise ist alles noch einmal gut abgelaufen, niemand ist wirklich zu Schaden gekommen.

Was hat nun diese ganz spezielle Geschichte mit ADHS zu tun, werden Sie fragen und ich will versuchen, Ihnen hierauf eine plausible Antwort zu geben:

Wir haben Amelie als eine junge, sensible und intelligente Frau kennengelernt. Kennzeichnend für sie, beziehungsweise für ihre ADHS ist die von ihr beschriebene Konzentrationsschwäche gepaart mit Ablenkbarkeit und vor allem ihrem Tagträumen, Symptome, die seit der Kindheit bestehen. Typisch ist zudem ihre Stimmungslabilität mit zum Teil impulsivem Verhalten. Ihr

Selbstwertgefühl ist nicht gerade sehr ausgeprägt, sie stellt sich immer in Frage, sucht Halt und Orientierung, indem sie sich an andere Menschen anlehnt.

Es ist kein Zufall, dass Amelie einen sozialen Beruf ergriffen hat, einerseits ist die «soziale Ader» bei vielen ADHS-Betroffenen zu finden, sie haben das so genannte «Helfersyndrom», und andererseits ist es auch ein Kompensationsmechanismus. Ich helfe = ich bin ein guter Mensch = ich bin wertvoll. Natürlich läuft das unbewusst ab. Worauf will ich hinaus? Amelie ist eine Partnerschaft eingegangen, die ihr auf der einen Seite als Stütze gedient hat, auf der anderen Seite – das müssen wir annehmen – mit einem Mann, der selber mit schwerwiegenden Problemen kämpft. Also ein Appell an Amelies gutes Herz. Das ist auch der Grund, weshalb für sie die Trennungssituation so schwer zu ertragen war. Noch in diesem Augenblick konnte sie ihrem Freund nicht wehtun, wollte ihm noch die Telefonnummer des neuen Freundes geben und hoffte auf ein freundschaftliches Einvernehmen. ADHS-Betroffene haben ein hochgradiges Harmoniebedürfnis!

Sie denken, schön und gut, aber das ist sicher ein Einzelfall ... ist es das wirklich? Warten wir es ab, jetzt findet ja jetzt das vereinbarte Gruppengespräch statt.

«Ist die Krise unausweichlich?» Was meinen Sie?

Heute ist das sechste Gruppengespräch, ferienhalber sind seit dem letzten Mal einige Wochen verstrichen und wenn ich mich so in der Runde umsehe, habe ich den Eindruck, dass es Ihnen allen soweit ganz gut geht, und das freut mich natürlich. Bevor wir mit dem eigentlichen Thema beginnen, möchte sich jemand noch zum letzten Gruppengespräch äußern oder möchten Sie sonst noch etwas mitteilen?

Amelie

Ich habe mich von meinem langjährigen Partner getrennt, es war schlimm, ich möchte auf die Einzelheiten nicht eingehen, ich hoffe ihr nehmt es mir nicht übel!

Im Moment geht es mir den Umständen entsprechend recht gut. Ich habe ein wenig Stress mit der Suche nach einer vorübergehenden Unterkunft – Umzug – aus Kartonkisten leben, daneben Full-time-Job, aber soweit habe ich das Gefühl, ich meistere das alles ganz gut.

Zusammen, das heißt, mit Hilfe meiner Mutter und einer Freundin, habe ich noch meine Sachen aus der Wohnung geholt, es war enorm viel, ich hatte viel in diesen Haushalt mitgebracht – die Wohnung war anschließend fast leer – das hat mir schon ein wenig im Herzen weh getan.

Das wär's von meiner Seite, rückblickend war die Krise wohl unausweichlich...

Thomas

Kein schöner Zug von mir, aber du hast mich richtig neugierig gemacht, ich hätte schon gerne gewusst, worin die Krise bestanden hat, aber keine Angst, ich werde nicht «bohren», ich respektiere deinen Wunsch, über die Vorfälle nicht zu sprechen.

Ich selbst habe eine leidige Geschichte hinter mir, eine unausweichliche Krise? Ich weiß nicht so recht, für mich nicht, aber wahrscheinlich für die betroffene Frau? Ich will der Reihe nach erzählen: Ich habe diese Frau via Internet kennengelernt. Sie war mir sympathisch und ich schöpfte sofort Hoffnung, vielleicht wird etwas daraus ... was Beziehungen angeht, bin ich schnell begeistert und erst im Nachhinein wird mir klar, dass da Sand im Getriebe ist und es unmöglich funktionieren kann ...

Sie, diese Frau, sagte mir, dass sie, als sie mein erstes Mail erhalten habe, bereits mit ihrem Leben abgeschlossen hatte, doch da sei mein Mail in ihr Haus geflattert und sie habe sich durch meine Worte so verstanden gefühlt und wieder Lebenshoffnung geschöpft! Sie habe schon mehrere Selbstmordversuche hinter sich ... das hat bei mir ein Gefühl des Unwohlseins ausgelöst, in ihrer Anwesenheit, bei ihr zu Hause spürte ich eine diffuse Angst ... Sie wollte nicht locker lassen, kam immer wieder mit ihren Suizidgedanken, dass es jetzt sowieso keine Rolle mehr spiele, wenn ich sie verlassen würde, ich müsse einfach die Zeitung nicht lesen, dann würde ich ihre Todesanzeige nicht sehen und dergleichen mehr. Das Ganze sagte sie nicht todtraurig, sondern eher in einem sarkastischen Tonfall, aber die ganze Sache war mir alles andere als geheuer. Ich sah mich mit einer riesigen Verantwortung konfrontiert. Sie tat mir aber auch furchtbar leid und ich dachte, ich könne sie auch nicht hängen lassen ...

Dann hatte ich ein Gespräch mit Frau Ryffel ...

Und dann das letzte Telefongespräch: Es dauerte drei Stunden! Ich fragte mich: «Was ist, wenn sie sich nach diesem Telefongespräch umbringt?» Ich suchte also kein schnelles Ende des Telefongesprächs, versuchte sie zu verstehen. Bei jedem anderen Menschen, der psychisch stabiler gewesen wäre, hätte ich das Gespräch knallhart beendet, denn mein Entschluss stand fest,

diese Frau zieht mich hinunter, ich sehe die psychische Stabilität, die ich mir in den letzten zwei Jahren aufgebaut hatte, sonst davonschwimmen. Die Verantwortung erdrückt mich schier, auf jeden Fall bin ich plötzlich wieder sehr nachdenklich und depressiv verstimmt – jedenfalls ab und zu – kommt auch auf das Wetter an. Ich machte jedoch auch keine Zugeständnisse à la «Ich werde Dich nicht verlassen», weil ich wusste, dass es nur noch schlimmer kommen würde. Sie ist eine sehr, sehr lebenswürdige Person, aber sie ist mir so ähnlich – wir beide tun uns nicht gut! Ich habe einen Kompromiss mit ihr ausgehandelt, dass wir uns einige Monate nicht sehen sollten und dann können wir uns ja wieder sehen und schauen, wie die Sache zwischen uns steht. Mehr habe ich beim besten Willen nicht zustande gebracht, ich weiß auch, dass ich mich von ihren Suiziddrohungen nicht erpressen lassen darf, aber auf der anderen Seite bin ich doch froh, dass dieser Kompromiss zustande gekommen ist. Ich habe ihr noch gesagt, sie könne mich immer anrufen, wenn sie mit mir sprechen wolle – immer.

Für mich ist klar, ich werde diese Frau nicht mehr treffen. Meine Stimmung habe ich auch wieder besser im Griff ...

Sie haben eine schwere Zeit hinter sich, Thomas, Sie haben es aber geschafft, das ist gut!

Sie sagten, diese Frau sei Ihnen so ähnlich, sind Sie sich da ganz sicher? Denken Sie, dass sie auch ADHS-betroffen ist?

Davon bin ich überzeugt!

Ich weiß nicht so recht, vielleicht ist sie betroffen aber nicht nur, da schwingt noch etwas Depressives mit, ich denke da eher an eine Persönlichkeitsstörung, Suiziddrohungen und erst noch in einem sarkastischen Tonfall ausgesprochen, das ist gar nicht typisch für ADHS. Sie wissen ja, ADHS kommt häufig zusammen mit anderen psychiatrischen Störungen oder Erkrankungen vor.

Lassen wir diese Frau beiseite, viel wichtiger erscheint mir, ob Sie sich im Klaren sind, was bei Ihnen abgelaufen ist.

???

Eine lebenswürdige Person, aber vor allem eine Leidende – Sie wollten helfen – bis Sie eingesehen haben, dass das nicht Ihre Aufgabe sein kann und schon gar nicht in einer Liebesbeziehung.

Schon mal von der sprichwörtlichen Gutmütigkeit ADHS-Betroffener gehört?

Elena

Ist das Helfen wollen/müssen tatsächlich typisch für ADHS?

Meiner Erfahrung nach, ja.

Ich habe ein ausgesprochenes Helfersyndrom. Ich habe immer das Gefühl, helfen zu müssen. Bei mir geht jeder Schmerz der Welt ungefiltert rein. Schon als Kind, ich war ja die Älteste, habe ich versucht, zwischen meinen Eltern zu schlichten. Meine Eltern waren immer zerstritten, manchmal bekämpften sie sich richtiggehend gegenseitig. Es gab eine Zeit, da wünschte ich mir nichts sehnlicher, als dass sich meine Eltern scheiden lassen würden. Mein Vater hatte das Motto: Zu Hause habe er keine Probleme ... na ja und jene, die er hatte, löste er mit Lärm und Gewalt!

Aber gehört das überhaupt zu unserem heutigen Thema?

Sicher Elena, wir wissen doch dass die ADHS gehäuft in Familien vorkommt ... es geht ja gerade um diese Krisen, ob es sich dabei um Krisen in der eigenen Partnerschaft oder in der Partnerschaft der Eltern handelt, ist meiner Meinung nach nicht relevant. Fahren Sie ruhig fort.

Wir hatten immer das Gefühl, wir müssten unsere Mutter beschützen, vor allem ich. Ich wollte helfen und immer scheiterte ich, am Schluss stellte sich meine Mutter auf die Seite meines Vaters. Es war ein Teufelskreis. Ich ging manchmal fast kaputt. Meine Mutter sah in mir eine Verbündete, beklagte sich bei mir, wie sehr sie wegen meinem Vater leide, ich versuchte zu trösten und zu helfen und am Ende war es doch umgekehrt, wie ein Bumerangeffekt, meine Mutter hielt schließlich immer zu meinem Vater.

Auch heute, in meinem Umfeld, will ich eigentlich immer helfen, an guten Tagen reagiere ich überschwänglich und impulsiv, was mich dann später frustriert. An schlechten Tagen wird mir bewusst, dass ich es doch nicht schaffe, weil mir die Kraft fehlt.

Frank

Wie ist das so mit der Scheidungsrate bei Ehen, in denen einer der Partner ADHS betroffen ist?

Die Scheidungsrate ist bekanntlich in den letzten Jahren stark angestiegen und leider ist es so, das zeigen Statistiken klar, dass die ADHS eine große

Belastung für eine Ehe darstellen kann und die Scheidungsrate noch viel höher ist ... Warum fragen Sie, Frank?

Frank

Meine Frau hat oft an eine Trennung oder sogar Scheidung gedacht, weil sie mein Verhalten nicht länger ertragen will oder kann! Sie wirft mir meine chaotische Lebensweise vor, dass ich nicht planen kann, dass ich Dinge auf die lange Bank schiebe usw. Ich muss zugeben, das stimmt auch, jedenfalls bei Dingen und Aktivitäten, die mich überhaupt nicht interessieren. Meine unüberlegte, impulsive Art ... deshalb haben wir häufig Auseinandersetzungen, die nun fast zu einer Krise eskaliert sind, aber da ist ja noch unser kleiner Sohn ...

Julia

Ihr wisst, in was für einer Krise ich mich momentan befinde ... wenn mich mein Freund wirklich nicht mehr als Teil seines Lebens möchte, muss ich es akzeptieren, aber ich bin noch weit davon entfernt ... Liebe, Freundschaft, Sinnlichkeit ... auf all das einfach zu verzichten?

Glücklicherweise ist es meine persönliche Krise, mein Mann und meine Familie sind verschont geblieben. Eigentlich Glück im Unglück, oder wie soll man es sonst sagen?

Andreas

Ich denke schon, dass Du von Glück reden kannst, also wenn mir das passieren würde ... nicht auszudenken, ich würde toben, ausrasten, wenn meine Frau mir das antut.

Manchmal hat man ja so seine Fantasien ... aber als Mann ist das etwas anderes, wir Männer sind anders programmiert, jedenfalls die meisten. Als Mann kann man doch Sex haben, ohne dass gleich von Liebe die Rede ist, bei Frauen sind doch immer Gefühle involviert, stimmt das etwa nicht?

Meine Krisen sind, bisher jedenfalls, nicht in der Partnerschaft angesiedelt. Vielmehr geht es um meine Mutter. Sie ist sicher auch ADHS-betroffen und es kommt immer wieder zum Krach zwischen uns und das belastet mich schwer.

Sie sieht die Welt mit ihren Augen, nimmt sie aber wohl total verzerrt wahr. Ihre Probleme sind eigentlich keine, meine Mutter schafft sie sich nur selbst, indem sie Ansprüche an ihre Umwelt und vor allem an sich

selbst stellt, welche nicht erfüllt werden, nicht erfüllt werden können, beziehungsweise realitätsfremd sind. Das führt zu ihrer ständigen Unzufriedenheit, welche sie voll und ganz auslebt und die ihre Mitmenschen täglich zu spüren bekommen. Dann kommt es jeweils zu Aussagen wie: «Das Leben zur Hölle machen», «nächtelang nicht schlafen». Wenn sie nicht meine Mutter wäre, könnte ich sie nicht akzeptieren und verstehen, würde sie wie Dreck behandeln, sie wäre mir egal ... Wenn ich versuche, ihr klar zu machen, dass ich zwar ihre Probleme akzeptiere, aber nicht verstehe, dass sie anscheinend in ihrer eigenen Welt lebt und wahrscheinlich professionelle Hilfe benötigt, geht das Geschrei los. Ein Wort ergibt das andere und das letzte Mal bin ich schreiend zusammengebrochen, ich war einfach fertig mit den Nerven. Wie soll ich mich verhalten? Ich habe keine Lust mehr, mir jedes Mal bei Besuchen dieses Gejammer anzuhören, sie zu bedauern und ihr einfach nur zuzustimmen, nur um Ruhe zu haben. Es belastet mich, es sind immer wiederkehrende Krisen ...

Das ist wirklich ganz schwierig, zumal Ihre Mutter in einem Alter ist, wo sich solche Verhaltensmodalitäten verfestigen und kaum Chancen für eine Veränderung bestehen.

Vielleicht ist es tatsächlich angebracht, ihr nur zuzuhören, nicht zu versuchen, sie eines Besseren zu belehren. Denken Sie darüber nach Andreas, schon Ihrer «Nerven» zuliebe.

Madeleine und Peter, Sie haben sich beide noch nicht zu Wort gemeldet ...

Madeleine

Ich hoffe, ich habe die unausweichlichen Krisen hinter mir, seitdem ich meine Medikamente nehme, bin ich viel ruhiger und ausgeglichener geworden, zwar habe ich noch nicht die optimale Dosierung herausgefunden, aber ich bin zuversichtlich und das hilft mir bereits enorm!

Noch habe ich einen langen Weg vor mir, was ich noch gar nicht im Griff habe, ist das mit dem Essen ... nach einem Gefühlsausbruch habe ich mich bisher nur mit Essen beruhigt ... ich habe jetzt zwar weniger Gefühlsausbrüche, aber ich esse trotzdem immer noch viel zu viel ...

Ich habe erst seit Kurzem dieses Neuland betreten, die medikamentöse Behandlung, die Suche nach Strategien ... es sind erste feine, zarte Schritte ...

Peter

Das Gefühl der Leere ist zurzeit wieder sehr, sehr stark in mir und das macht auch vor meiner Beziehung nicht Halt. Bei mir verursacht dieser Zustand einen unglaublichen Druck, ich kann mich nicht entspannen und ich muss mich zusammenreißen, damit es nicht zu einem unnötigen, noch zusätzlich belastenden Streit kommt.

Ich fasse vorsichtig zusammen: Es ist nicht so, dass eine Krise unausweichlich ist, aber die Möglichkeit einer Krise ist sehr wohl gegeben. Gerade im engsten sozialen Kontext, wie in der Partnerschaft und in der Familie sind Sie, ich denke Sie werden mir alle zustimmen, als hochsensible ADHS-betroffene Menschen «gefährdeter» als Nichtbetroffene. Alles wird doch sehr persönlich wahrgenommen, die nötige Distanz fehlt oftmals, die Erwartungen an die Mitmenschen sind hoch gesteckt und die Enttäuschungen bleiben nicht aus. Emotional nicht unbedingt stabil, ist es für Sie auch nicht einfach, ein ausgeglichenes Miteinander zu erleben.

Wir wollen ja noch einmal zusammenkommen, und in diesem letzten Gruppengespräch werden wir uns überlegen, welche Wege, Strategien und Möglichkeiten bestehen, um diesem Ungetüm «Krise» aus dem Weg zu gehen.

Einverstanden?

Ein lautes JA im Chor und wir müssen alle lachen, das wirkt befreiend!



Die Versuchung

Es muss nicht mit einem Scherbenhaufen enden

7. Gruppengespräch

Guten Abend allerseits und willkommen zu unserem letzten Gruppengespräch!

Andreas

Können wir nicht noch einmal zusammenkommen, es tut so gut, sich in einer Gruppe – wie soll ich sagen – von Gleichgesinnten auszutauschen!

Eigentlich war es so geplant, doch wie Sie wissen bin ich nicht stur, aber warten wir doch ab, wie es in zwei Stunden aussieht, vielleicht besteht gar kein solches Bedürfnis mehr.

Ich denke, wir sammeln wieder Gedanken und Ideen zu unserem heutigen Thema, so wie beim ersten Mal, wir können dann konkret die wichtigsten Fragen angehen.

Bunt durcheinander tönt es: Reden miteinander, Medikamente, Stimmungsschwankungen in den Griff bekommen, Umgang mit der Sexualität, kann/muss ich mich ändern?, was kann mein Partner dazu beitragen?, ich will mich nicht immer schuldig fühlen ..., Nähe und Distanz, immer diese Missverständnisse!, Stress in der Paarbeziehung, Stress mit den Kindern ..., Langeweile, Eintönigkeit ... Sehnsucht nach ...

Ich sehe schon, wir kommen auf keinen gemeinsamen Nenner, wir gehen vielleicht am besten so vor wie in den letzten Sitzungen und ich werde nach jeder Aussage meinen Kommentar dazu geben. Alles werden wir, in der kurzen Zeit die wir zur Verfügung haben, nicht behandeln können, aber schon Goethe sagte: «In der Beschränkung zeigt sich erst der Meister» ...

Amelie

Seit der Trennung von meinem Ex-Lebenspartner sind einige Monate vergangen. Ich habe einen neuen Freund. Letzte Woche hatten wir beide Ferien und ich habe eine Woche mit ihm zusammen in seiner Wohnung gelebt, wir waren sozusagen von morgens bis abends immer zusammen und es lief ganz hervorragend. Es ist eine tiefe Geborgenheit, Respekt und Akzeptanz beiderseits vorhanden und das ist unglaublich schön, ich genieße dies sehr, wie auch er. Bald einmal werden wir in eine gemeinsame Wohnung ziehen und wir freuen uns beide sehr darauf. Mit diesem Mann kann ich mir irgendwie eine gemeinsame Zukunft vorstellen und eventuell sogar Kinder – bizarr, plötzlich ist es da, dieses Gefühl, das ich so lange nicht kannte oder verdrängte?

Aber ... zwischenzeitlich habe ich mich noch einige Male mit meinem Ex-Freund getroffen und wir verstehen uns eigentlich ganz gut, aber ich fühle mich anschließend immer sehr schlecht und habe ihm gegenüber große Schuldgefühle. Irgendwie habe ich das Gefühl, dass ich doch nicht so einfach mit dieser Geschichte klarkomme.

Wie soll ich es sagen, ich bin eigentlich glücklich, doch fehlt mir in vielen Belangen sehr oft seine Anwesenheit und Unterstützung. Mein Ex hat mich ja sehr positiv gecoachert und das habe ich nun nicht mehr. Niemand, der mir sagt, dass ich o.k. bin, niemand, der mich ermuntert beim Job, meine Ressourcen sieht. Es vergeht eigentlich kein Tag, an dem ich nicht irgendwie an ihn denke, die Art wie er mich angeschaut hat, wie ich ihn begeistern konnte ... ich kann mich selber nicht verstehen.

Es gibt einige Dinge, die schon sehr anders sind als vorher. Mein jetziger Freund ist nicht so nachsichtig mit mir, ich bin nicht mehr das «kleine» Mädchen, keine Traumprinzessin mehr. Ich merke, dass ich noch sehr viel an mir arbeiten muss. Wird mir das überhaupt jemals gelingen?

Zurzeit habe ich das Gefühl, in meiner persönlichen Entwicklung wieder einige Schritte rückwärts gemacht zu haben. Ich fühle mich in der Arbeit sehr unausgeglichen und bin dort unbefriedigt. Ich spüre auch, dass ich mich sozial zurückziehe, gegenüber fremden Leuten bin ich schon sehr introvertiert.

Danke Amelie! Wir wollen zuerst das Positive in Ihrem Leben hervorheben: Sie sind in einer neuen Beziehung, die getragen ist von Geborgenheit, Respekt und Toleranz. Sie haben Zukunftsfantasien inklusive Nachwuchs. Das tönt alles wunderbar. Sie sind auch mit Ihrem Exfreund in Kontakt, freundschaftlich verbunden, so wie Sie es sich eigentlich gewünscht haben. Aber ... Sie

können nicht loslassen, Sie klammern sich an Vergangenes, obgleich es Ihnen nicht gut tut. Dies ist ein typisches ADHS-Verhalten: Veränderungen werden schlecht ertragen, es braucht im Allgemeinen eine längere Zeit, sich in eine neue Situation wirklich einzufinden, ohne der alten nachzutruern. Ihr jetziger Partner behandelt Sie gleichberechtigt, wie eine erwachsene Person, so sollte es eigentlich auch sein, Sie sind ja kein «kleines» Mädchen mehr! Sie waren in einem gewissen Sinn abhängig von Ihrem Ex. Er war Ihr Coach, hat für Sie gedacht, war Ihnen Stütze und Entscheidungshilfe, hat Sie, wie man es bei kleinen Kindern macht, für gute Taten gelobt. Ihrem mangelhaft ausgeprägten Selbstbewusstsein kam das zugute, aber nur bedingt! Leider muss man selber Erfahrungen im Leben sammeln, auch Misserfolge, nur so ist ein Lernprozess möglich, aus dem dann ein gesundes Selbstwertgefühl wachsen kann. Später, wenn Sie einmal selber Kinder haben, werden Sie besser verstehen, was ich zum Ausdruck bringen möchte. Als Eltern behüten wir unsere Kinder, wir möchten sie vor unangenehmen Dingen bewahren, wir haben ja die Lebenserfahrung, die ihnen noch fehlt. Es lässt sich nicht bewerkstelligen, wir können und müssen sie auf Gefahren aufmerksam machen, Entscheidungen und eigene Erfahrungen müssen sie aber selber treffen.

Erwarten Sie jetzt von mir nicht, dass ich Ihnen praktische Ratschläge erteile, Sie werden schon selber darauf kommen, was Ihnen gut tut und was nicht! Und noch etwas: Wenn Sie beherzigen, was ich Ihnen gesagt habe, werden Sie – darüber bin ich mir sicher – keinen «Scherbenhaufen» mehr erleben.

Andreas

Mein Leben hätte wirklich in einem Scherbenhaufen enden können ... wenn ich zurückblicke, mein Alkohol und Drogenkonsum, mein Unvermögen, mich an Regeln zu halten. Das Extremste war der Straßenverkehr, ich fuhr so schnell, wie ich es in der jeweiligen Situation für richtig hielt. Mit mir fuhr auch keiner gerne mit, weil ich – statt auf die Straße – überall hinschaute, sodass die Mitfahrer mich zu Recht als gefährlich bezeichneten. Das fand ich zwar nicht, aber es kam dann doch zu mehreren Unfällen ... Von meiner Vergesslichkeit, meiner Unpünktlichkeit, meiner chaotischen Tagesorganisation gar nicht zu reden ... es gehört ja jetzt der Vergangenheit an, aber ich habe damals mit der Zeit immer mehr an Selbstvertrauen verloren und konnte mich nicht mehr damit trösten: «das nächste Mal wird alles besser», leider wird einem im Leben nur selten eine zweite Chance gewährt ... Es ist ja zum Glück nicht so weit gekommen. Die Erkenntnisse über ADHS und meine persönliche Betroffenheit waren ausschlaggebend.

Ich war ja dann auch sofort motiviert, eine Therapie mit einer Medikation auszuprobieren. Sofortige großartige Veränderungen habe ich an mir nicht feststellen können. Ich spüre aber, dass ich mich mit jedem Tag reifer fühle, überlegter handle, zunehmend selbstsicherer werde und ich mich auf Probleme nicht mehr mit zwanghaftem Drang konzentrieren muss. Insgesamt sehe ich mein Leben und auch meine Zukunft viel positiver. Aber ... zwischendurch lässt mich meine gute Stimmung im Stich ... dann fühle ich mich total leer, ohne Motivation, es fehlt mir die Freiheit, einfach das zu machen, wozu ich Lust habe. Immer die gleichen Leute, die gleichen Abläufe, die gleichen Probleme ... aber ich fange mich dann auch wieder auf, kann meine Gedanken besser kontrollieren, gezielt steuern und wieder optimistisch sein, was sich natürlich auch auf meine Arbeitsleistung positiv auswirkt.

Danke Andreas! So wie es Ihnen geht, geht es sehr vielen ADHS-Betroffenen. Die Diagnosestellung stellt eine nicht zu unterschätzende Erkenntnis dar. Endlich hat man eine Erklärung für das «Anderssein», für sein Verhalten, für die – trotz gutem «Potential» – auftretenden Leistungs- und Lernschwierigkeiten, mit denen man zunehmend im Leben konfrontiert wird, für sein Suchtverhalten und vieles mehr.

Eine richtig durchgeführte Medikation ist in 80 % der Fälle wirksam und bedeutet eine echte Hilfestellung und doch kann sie nicht alle Probleme aus dem Weg schaffen, denn Zaubermittel sind die Arzneimittel natürlich nicht!

Vor allem die emotionelle Befindlichkeit wird einen immer wieder daran erinnern, dass man ADHS-betroffen ist. Sicher, die Hochs und Tiefs werden nicht mehr so ausgeprägt sein, abgesehen davon, dass jeder Mensch gute und schlechte Tage hat, aber Sie werden immer wieder darunter zu leiden haben. ADHS-Menschen sind und bleiben sehr sensibel und reagieren entsprechend auf äußere Umstände, seien diese nun im privaten Bereich oder auf der beruflichen Ebene. Auch das Wetter spielt eine Rolle, ADHS-Betroffene sind, soweit ich es beurteilen kann, besonders «sonnenhungrige» Menschen. Wie Sie aber auch selber gesagt haben, Sie lernen mit der Zeit, mit Ihren Stimmungsschwankungen umzugehen, beziehungsweise zu leben, Sie fangen sich wieder und der Blick wird freigegeben zu einer neuen und erfreulicheren Lebenseinstellung.

Madeleine

Damals, als ich bei meiner Tochter so viele ähnliche Verhaltensmuster bemerkte, die mich an meine eigene mühsame Kindheit erinnerten und

wir uns zeitweise überhaupt nicht mehr verstanden, in einem «Kriegszustand» miteinander waren ... das war eine schwere Zeit ... es endete nur knapp nicht mit einem Scherbenhaufen ... Ich hatte damals oft den Gedanken «Nur Schluss machen». Sogar wenn mir mein Mann helfen wollte, wurde für mich alles nur noch schlimmer. Ich sah keine Zukunftsperspektive ... Ich habe mich nur meinen beiden besten Freundinnen anvertraut, zu groß war die Angst, von anderen nicht ernst genommen zu werden. In meinem Unvermögen, irgendeine Veränderung herbeizuführen, entwickelte ich mich zur Frustesserin ... ich nahm mehr als 20 kg an Gewicht zu, pilgerte vom Hausarzt zur Ernährungsberatung, ins Fitnessstudio, alle gaben mir gute Ratschläge, aber nichts half weiter. Wenn ich mir heute die Hochzeitsfotos anschau, kommen mir die Tränen, furchtbar! Aber jetzt wird es besser, wir wissen, unsere Tochter hat ADHS, ich habe ADHS, wir versuchen damit umzugehen, uns verschiedene Alltagsstrategien anzueignen, vielleicht helfen uns auch Medikamente weiter ... ich denke, unser Leidensweg ist nicht mehr so wie er war, aber wir sind noch weit davon entfernt, alles gemeistert zu haben.

Ich beanspruche für mich weder eine Sonderbehandlung noch eine Sonderstellung, ich wünsche mir nur ein aktives Miteinander und eine gemeinsames «Getragenwerden». Fragen, die für mich heute im Vordergrund stehen und – heute weiß ich das – natürlich mit meiner ADHS-Betroffenheit zusammenhängen, sind solche: Wie gehe ich mit meiner labilen psychischen Verfassung um, wie mit meiner Antriebslosigkeit am Tag, wie mit meinem Frustessen, wie kann ich mein Selbstvertrauen aufbauen?

Letzten Herbst, als ich mich in einer totalen psychischen Krise befand, hat mir meine Freundin diesen Spruch aufgeschrieben: «Ein Freund ist ein Mensch, der dich an die Melodie deines Lebens erinnert, wenn du in Gefahr bist, sie zu vergessen».

Danke Madeleine! Es ist traurig, aber irgendwie auch schön, Sie haben zwei gute Freundinnen, die Ihnen beigestanden haben und immer noch beistehen. Das braucht man im Leben. Der Partner hat häufig nicht die nötige Distanz, um wirklich weiterhelfen zu können, zu sehr ist er selbst in seinen eigenen Gefühlen gefangen. Ihr Mann wollte Ihnen ja auch helfen, hatte Angst um Sie, das hat Sie ja dann zusätzlich aggressiv gestimmt. Ich möchte mit einem Sprichwort auf Ihre Fragen eingehen: «Drei Dinge machen einen guten Meister: Wissen, Können und Wollen».

Sie sind daran, sich Wissen über die ADHS anzueignen, das ist gut, je mehr Sie darüber lesen, desto besser lernen Sie sich kennen und mit Ihren Schwierigkeiten umzugehen. Dass Sie es können, ist Ihnen mitgegeben worden. Ich

erinnere mich an eine junge Patientin, die mit ihren Eltern zu mir kam. Sie hatten eine enorme Erwartungshaltung: «Unsere Tochter hat ADHS, Sie müssen ihr nur die richtigen Medikamente geben, dann schafft sie die Ausbildung zur kaufmännischen Angestellten». Leider kann ich nicht zaubern, das Mädchen hatte zusätzlich eine Lernbehinderung und da konnten auch die besten Medikamente nichts bewirken, ADHS hin oder her.

Und Madeleine, das ist wohl das Wichtigste: Sie wollen! Ich sage immer, ich kann meinen Patienten nur den Rettungsring reichen, ergreifen müssen sie ihn schon selber.

Sie haben es zwar nicht gesagt, aber ich werde den Eindruck nicht los, dass Sie recht ungeduldig sind. Sie möchten für all Ihre Schwierigkeiten sofort eine Lösung haben ... es braucht aber alles seine Zeit: die optimale medikamentöse Einstellung und die Psychotherapie, die Ihnen hoffentlich weiterhelfen wird. Kleine «Ausflüge» in eine Fantasiewelt, in der Sie sich Bestätigung außerhalb Ihrer Ehe holen, werden dann auch nicht mehr nötig sein.

Sie schätzen, wie mir scheint, auch Spruchweisheiten: «La patience est l'art d'espérer» oder auf Deutsch: «Geduld ist die Kunst zu hoffen».

Peter

Fast, fast wäre meine Beziehung in die Brüche gegangen und ein Scherbenhaufen wäre die Folge gewesen ... meine Freundin zieht sich jeweils zurück, wenn ich sehr unruhig bin und stark unter Strom stehe. Vor einem Jahr führte dies letztendlich dazu, dass sie aus der Beziehung zu mir «ausbrechen» wollte, da das Zusammensein mit mir für sie nicht mehr auszuhalten war. Um sozusagen einen Schlusspunkt zu setzen, kam es schließlich zu einem Seitensprung. Sie zeigte mir, dass sie dies stark bereute. Für mich war das der größte Vertrauensbruch und ich wusste weder ein noch aus. Letztendlich entschieden wir uns beide schließlich doch dafür, unsere Beziehung fortzusetzen. Allerdings hat es lange gedauert, bis ich ihr wieder völlig vertraute, doch heute ist das Vertrauen zu ihr stärker, als ich es jemals zu irgendeinem Menschen gehabt habe. Im Verlauf kam es dann aber dennoch zu Rückzügen ihrerseits, was von mir dann als komplette Ablehnung missgedeutet wurde, dabei hing dies hauptsächlich mit meiner Rastlosigkeit und Unzufriedenheit zusammen. Meine Arbeit fordert mich sehr, täglich muss ich viel mit dem Auto unterwegs sein und das empfinde ich als sehr anstrengend. Um dann zur Ruhe zu kommen und Entspannung zu suchen, kam es bei mir nach monatelanger Abstinenz wieder zu einem regelmäßigen abendlichen Cannabiskonsum. Dies führte dann in unserer Beziehung zu einem Teufelskreis: Ich war unruhig und angetrieben, sie zog

sich zurück, da es für sie neben ihrer beruflichen Belastung einfach zu viel wurde, die von mir ausgehende negative Energie ertragen zu können. Heute habe ich alles besser im Griff, aber so ganz über den Berg bin ich wohl noch nicht, jedenfalls habe ich immer wieder Angst, ich könnte mit meinem Verhalten alles kaputt machen.

Danke Peter! Die Schilderung Ihrer ADHS-Symptome und wie sich diese in Ihrer Beziehung niederschlagen ist hoch interessant, vor allem auch, wie Ihre Freundin darauf reagiert, reagiert hat. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass der ADHS-betroffene Partner oder Partnerin einen Seitensprung begeht und bei Ihnen war es genau umgekehrt! Heute sind Sie sich bewusst, welches Verhalten für Ihre Freundin kaum zu ertragen ist. Ich denke mir, da Sie sie sehr lieben, werden bei Ihnen in Zukunft die Alarmglocken immer rechtzeitig läuten! Die gute Seite der ADHS: Sie sind sehr empfindsam und Ihre Antennen werden Ihnen schon signalisieren, wenn das Maß voll ist, wenn Sie Ihre Unzufriedenheit, Unruhe, ihr Angetriebensein in Schach halten müssen, um Ihre Beziehung nicht erneut aufs Spiel zu setzen. Ganz ohne Medikamente wird es wohl noch einige Zeit nicht gehen.

Elena

Einen Scherbenhaufen oder einen Fast-Scherbenhaufen hat es bei mir nicht gegeben, aber es war doch ein rechter Leidensweg. Lange wollte ich nicht wahrhaben, dass ich ADHS-betroffen bin, ich dachte immer, es kommt nur auf deine Einstellung an, du kannst das steuern und ich motivierte mich oft mit dem Motto: «Jeder Tag fängt von Neuem an und ermöglicht neue Chancen». Heute aber, wo das alles einen Namen hat und ich so einiges darüber gelesen habe, ist der Glaube daran verloren gegangen. Und wenn ich meinen Vater betrachte, dann weiß ich auch, ohne Therapie kann es nie besser werden.

Vor der Therapie fühlte ich mich oftmals ausgelaugt, müde, schlapp, so ohne Interesse und vielfach auch traurig. Es fiel mir auch immer schwerer, mich über etwas zu freuen. Wenn ich mich dann freute, trat häufig so eine Art «Spielverderber», eine Bemerkung, ein kleiner mieser Gedanke oder eine diffuse Angst auf und meine Freude war wieder verschwunden. Ich zog mich mehr und mehr von sozialen Kontakten zurück, ich spürte rasch Ablehnung oder hatte Angst davor, wieder Enttäuschungen zu erleben, weil ich anders war. Eigentlich bin ich es immer noch, auch wenn es mir heute deutlich besser geht. Mein Mann ist ja auch betroffen, es ist wohl kein Zufall, dass unsere zwei Kinder ungeplant auf die Welt gekommen

sind ... Einerseits verstehen wir uns toll, andererseits haben wir oft Auseinandersetzungen, wie ich schon erzählte: Er ist eher der Hyperaktive, immer voller Bewegungs- und Tatendrang, das ist für mich manchmal schwer auszuhalten. Es gibt wohl kein Patentrezept, wie man miteinander umgehen sollte, wenn beide betroffen sind, oder doch?

Danke Elena! Patentrezept wohl nicht, aber vielleicht doch gewisse Umgangsformen, die Ihnen das Leben erleichtern könnten. Oberstes Gebot: «Nicht mit der Tür ins Haus fallen», wenn Ihr Mann abends nach Hause kommt, lassen Sie ihn zuerst einmal tief durchatmen, bevor Sie über Ihre Sorgen, Stress, Ärger mit Kindern, Ihrer Nachbarin oder Ihrer Mutter berichten ... Noch besser ist es, damit zuzuwarten bis nach dem Abendessen. ADHS-betroffene Männer können ziemlich unleidlich sein, wenn sie müde und hungrig sind ...

Um sicherzugehen, dass Ihr Mann Ihnen zuhört, versuchen Sie seinen Blick zu fangen, das heißt, er sollte nicht gleichzeitig die Zeitung lesen oder Nachrichten im Fernsehen schauen, das funktioniert garantiert nicht. Noch besser ist es, wenn Sie sich ganz nah zu ihm setzen und ihn zwischendurch berühren. Sie wissen, ADHS-Betroffene leben durch ihre Sinneswahrnehmungen. Falls Sie den Wunsch haben, dass er Ihnen bei irgendeiner Tätigkeit behilflich ist, dann formulieren Sie ihn so, als wäre es doch seine Idee gewesen, die Leiter in den Garten hinauszutragen oder ... das gilt aber eigentlich für alle Männer, mit und ohne ADHS, Männer lieben es, das Gefühl zu haben, sie seien es gewesen, die daran gedacht haben, dass ... Anwesende sind natürlich ausgeschlossen ...

Schallendes Gelächter in der Runde! Ich muss schmunzeln, ob ich die «Herren der Schöpfung» ertappt habe?

Wie auch immer, die Spannung hat sich gelöst, Humor tut gut bei so viel Ernsthaftigkeit! Und überhaupt, ADHS-Betroffene sind humorvolle Menschen, wenn es ihnen gut geht, und sind dankbar, wenn sie an Witz und Heiterkeit teilhaben können.

Thomas

Meine letzte Beziehung endete in einem Scherbenhaufen: Von meiner Frau bin ich getrennt, manchmal kommen bei mir schon Zweifel auf, ob ich überhaupt beziehungsfähig bin ... oder was ich falsch anstelle. Eigentlich geht es mir ja gut, die Medikamente, so wie sie dosiert sind, wirken bei mir

schon wie ein kleines Wunder: Meistens bin ich recht ausgeglichen, außer, wenn mich ein Kollege gerade maßlos ärgert, da kann ich schon die Kontrolle verlieren und verbal recht aggressiv werden oder wenn die Buben nur noch streiten oder meine Frau mir am Telefon ihr Leid klagt ... das kommt alles schon mal vor, aber wie gesagt, es hält sich nun in erträglichen Grenzen, ich kann recht zufrieden sein. Ich bin auch frei von Zwangsgedanken und depressiv verstimmt werde ich nur in gewissen Situationen, wie bei dieser letzten Bekanntschaft, die hat mich regelrecht hinuntergezogen ... Ich weiß ehrlich gesagt nicht wohin mit meiner Sexualität, das ist schon ein Problem, aber da kann mir wohl niemand einen Rat geben und das hat ja mit ADHS auch nicht direkt zu tun, oder?

Danke Thomas! Um es gleich vorwegzunehmen: Natürlich sind Sie beziehungsfähig ... nur handeln Sie etwas impulsiv, lassen sich von einer liebenswürdigen Frau zu rasch «bezirzen», ohne groß vorher zu überlegen, ob diese Frau nun zu Ihnen passt oder nicht. In Ihrem Alter ist es mehr als verständlich, dass Sie ein Problem haben, wenn Sie Ihre Sexualität nicht ausleben können. Da ist der Blick schon mal getrübt und Partnerschaftsträume nehmen viel Platz ein und verhindern eine vorausschauende, vorsichtige Haltung gegenüber neuen Bekanntschaften. Dazu kommt noch Ihre Impulsivität, Ihre Gutmütigkeit und Arglosigkeit ... da ist es schnell um Sie geschehen ... und die nachfolgende Enttäuschung ist, von außen besehen, voraussehbar. In Zukunft sollten Sie sich schon mehr in Acht nehmen.

Das trifft nun nicht unbedingt auf Sie, Thomas, zu, aber in diesem Zusammenhang muss erwähnt werden, dass sich gerade unter ADHS-Betroffenen viel häufiger als im Durchschnitt aus solchen Situationen durchaus unliebsame Nachspiele ergeben können ... ungewollte Schwangerschaften, sexuell übertragene Krankheiten durch ungeschützten Geschlechtsverkehr ...

Julia

Muss ich mich als Scherbenhaufen bezeichnen? Eigentlich nicht! Ich habe ja trotz aller Vorkommnisse großes Glück, ein Mann, meine Kinder, die ich über alles liebe. Es ist nur diese Schwarz-weiß-Malerei, manchmal frage ich mich, ob das nicht auch zu meinem ADHS gehört: Ich bin wie auf der Suche nach starken Emotionen, so fühle ich mich lebendig, und nur wenn ich mich so fühle, funktioniere ich auch: versorge den Haushalt, gehe meiner Arbeit nach und zwar so, dass alle zufrieden sind mit mir ... Es ist so anstrengend, gibt es nicht eine Methode, um mich umzupolen? Um so zu sein, wie andere Menschen, die dieses «Ständig in Extremen zu leben» nicht

nötig haben? Immerhin, langsam erkenne ich ja, wo der Hase im Pfeffer liegt, aber von dieser Erkenntnis zur Tat zu schreiten, das werde ich wohl kaum je schaffen, oder ist jemand in der Runde anderer Meinung? Es würde mir schon gut tun, das zu hören, auch wenn ich nicht daran glauben kann ...

Danke Julia! Ich denke schon, dass Sie auf dem Weg zur Selbsterkenntnis große Fortschritte gemacht haben. Aber warum umpolen, Julia? Im Gegenteil! Sie sollten sich so akzeptieren, wie Sie sind. Sie sind ja ständig im Kampf mit sich selbst, Sie machen sich unfrei und dabei geht viel Energie verloren. Es ist typisch für viele Betroffene, dass sie alles sehr intensiv erleben, es ist anstrengend, einverstanden, aber doch auch eine Bereicherung. Sie sagen ja selbst, Sie brauchen die Intensität der Gefühle, um lebensstüchtig zu sein. Wenn Sie lebensstüchtig sind, oder wie Sie es gesagt haben: Wenn Sie funktionieren, dann heißt das doch: Sie nehmen am Leben teil und das ist doch in jedem Fall gesund! Ich frage Sie, was steht gegenüber dem Leben? ... der Tod! Und mit dem Tod wollen wir uns hier und jetzt sicher nicht befassen. Bleiben Sie sich selber treu, akzeptieren Sie sich wie Sie sind, mit all Ihren Schattenseiten, aber vergessen Sie dabei nicht alle Ihre Sonnenseiten, Ihre Liebenswürdigkeit, Ihre vielseitigen Begabungen ...

Das ist eine gute Hausaufgabe für alle: Machen Sie eine Liste, ein Verzeichnis Ihrer positiven Eigenschaften!

Frank

Meine Frau habe ich vor sechs Jahren kennengelernt, verheiratet sind wir seit zwei Jahren. Wie ich bereits erzählte, ist unsere Ehe durch unzählige Auseinandersetzungen belastet. Meine Frau macht mir viele Vorhaltungen, sei es, dass ich explosiv reagiere, keine Kontrolle über mein Essverhalten habe, vor allem dann, wenn ich gestresst bin, oder weil ich alles so intensiv wahrnehme und eine niedrige Frustrationstoleranz habe. Auch meine Stimmungsschwankungen machen ihr zu schaffen, die Liste könnte ich endlos weiterführen. Seitdem ich Medikamente nehme, geht es besser, nur nehme ich sie nur punktuell ein, weil ich zusätzlich unter einem leicht erhöhten Blutdruck leide. Ich komme immer wieder an Grenzen, habe Schlafprobleme, Schwierigkeiten mit der Verdauung und das alles führt zu einer negativen Konsequenz: Ich fühle mich minderwertig. Eine Spirale kommt in Bewegung, meine Frau macht mir Vorwürfe, ich rechtfertige mich in nicht immer angemessener Art und Weise, und es kommt zur

Eskalation, am Schluss können wir uns beide nicht mehr an die Ausgangslage erinnern und warum es zum Streit gekommen ist. Ich fühle mich so unverstanden, wie kann ich in Zukunft Informationen besser verstehen, entsprechend verarbeiten und adäquate Antworten formulieren? So kann und will ich nicht weitermachen, und meine Frau schon gar nicht. Ich will mich auch nicht ewig schuldig fühlen! Vielleicht sollte ich noch hinzufügen, vor meiner Ehe, das heißt, bevor ich meine Frau kennenlernte, hatte ich eine langjährige Beziehung über fünf Jahre! ... Es war eine sehr stabile Phase in meinem Leben, bis es mir zu langweilig wurde ...

Danke Frank! Sie haben gedrängt so viele wichtige Punkte angesprochen, lassen Sie mich einen Moment lang überlegen, wie ich eine allgemeingültige Antwort formulieren kann, denn – wie mir scheint – geht Sie das alle etwas an. Ich denke, am wichtigsten ist die Kommunikation. Wir haben schon etwas hierüber gesprochen, als ich Elena einige Hinweise gab, wann und wie sie mit ihrem Mann reden sollte. Ich gehe noch einen Schritt weiter und werde von sozialen Kompetenzen sprechen. Verstehen Sie mich nicht falsch, natürlich sind Sie alle sozial kompetente Menschen, jedoch mit einem kleinen «Aber» belastet, einer Beeinträchtigung, die sich je nach Situation unangenehm auswirken kann. Bedingt durch die Informationsverarbeitungsstörung der ADHS kommt es oft nicht nur zu einem Unvermögen, Botschaften klar und unmissverständlich akustisch wahrzunehmen, sondern vor allem auch, deren Inhalt richtig zu verstehen. Dies will man natürlich nicht wahrhaben, und wie zieht man sich aus der Affäre? Indem man dem Partner das Wort abschneidet, in einen Monolog verfällt oder ähnlich einem verbalen Wasserfall eine eigentliche Kommunikation nicht zustande kommen lässt. Das ist der Augenblick, in dem bei der Partnerin der Eindruck aufkommt, «er hört mir gar nicht zu». Ein Wort ergibt das andere und eh man es sich versieht, ist man am Streiten.

Über das angeschlagene Selbstwertgefühl haben wir schon oft gesprochen ... Und wie viele andere ADHS-Betroffene, Frank, haben Sie die Neigung, mit Symptomen auf körperlicher Ebene zu reagieren, wenn es Ihnen zu stressig wird.

Ein Wort noch zur Langeweile: Gefühlsausbrüche, Freude, aber auch Ärger können die Funktion eines Stimulans übernehmen. Sie müssen achtsam sein, Frank, dass sich die Geschichte nicht wiederholt, dass Sie Ihren Gefühlen dennoch nach Möglichkeit freien Lauf lassen, um auf diese Art und Weise einer Langeweile in der Beziehung entgegenzuwirken!

Wir haben die Zeit mehr als überzogen, ich mache Ihnen einen Vorschlag: Wir treffen uns in etwa drei Monaten wieder und sehen, ob Ihnen die

Gespräche neben neuen Erkenntnissen auch im praktischen Alltag weitergeholfen haben.

Alle sind einverstanden und zucken ihre Agenda. Wir vereinbaren ein Datum für die nächste Zusammenkunft und plötzlich, wie von der Tarantel gestochen, steht Amelie auf und weg ist sie ...

Zwei Minuten später kommt sie mit einem riesigen Blumenstrauß, den sie mir im Namen aller Teilnehmer übergibt! Mit Müh und Not verberge ich meine Rührung ...

Habe ich die Großzügigkeit ADHS-Betroffener erwähnt?

Wir verabschieden uns herzlich voneinander.

Während ich die Blumen in eine Vase stelle, denke ich über die vergangenen Gruppengespräche nach. Es waren sehr intensive Sitzungen, ich hatte es auch nicht anders erwartet, besonders die letzte Sitzung hat mich sehr in Anspruch genommen.

Mein Blick bleibt an jedem Stuhl noch kurz haften, ich lasse die Stühle für heute noch so stehen, gebe mir einen Ruck und beschließe, nach Hause zu gehen. Im Vorbeigehen lächelt mir mein Spiegelbild in der Garderobe entgegen ...



Realität / Traumwelt

Schlussfolgerungen und Therapieempfehlungen

Ein Kapitel, das sich sowohl an Betroffene wie auch Fachleute richtet, ist immer eine Kompromisslösung. Es ist mir nicht möglich, auf Fachausdrücke zu verzichten, ich kann nur versuchen, trotz Fachjargon, allgemeinverständlich zu bleiben.

Die vorgestellten Patienten stehen stellvertretend für ADHS-Betroffene da, wie sie uns in der täglichen Praxis begegnen. Die ADHS ist ein facettenreiches Störungsbild, die Diagnose zu stellen ist schwierig. Wenn von einer Störung die Rede ist, kann die Meinung aufkommen, dass es ja eigentlich «nicht so schlimm» sein kann und überhaupt: Wer ist nicht schon einmal unaufmerksam, nicht bei der Sache, lässt sich auch schon mal gehen und rastet aus, wird wütend. Jeder von uns kennt solche Begebenheiten. Stellt sich die Frage, wann wird aus einer Störung eine Krankheit? Und warum Störung und nicht Syndrom? Die Fragen sind durchaus berechtigt! Erlauben Sie mir, zuerst auf die zweite Frage eine Antwort zu geben.

Im Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen der amerikanischen Psychiatriegesellschaft (DSM-IV Manual) wird die Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivität klar definiert. Ein Syndrom bezeichnet eine Gruppe zusammengehörender Krankheits-symptome, ist also auch richtig, nur sollten wir uns meiner Ansicht nach an die bestehende Nomenklatur halten, um nicht noch mehr Verwirrung anzustiften.

Warum ist die Rede von «Verwirrung»? Dies führt zur Antwort auf die zuerst gestellte Frage. Wenn jeder von uns zwischendurch «ADHS-Symptome» aufweist, wann bekommt eine ADHS denn Krankheitswert und ist behandlungsbedürftig? Definitionsgemäß müssen die Symptome seit der Kindheit bestehen und einen Ausprägungsgrad erreichen, der zu einer deutlichen Beeinträchtigung und einem Leidensdruck führt, der sich in der persönlichen Entwicklung, im sozialen Umfeld und auf der Arbeitsebene stark auswirkt.

Paul H. Wender, einer der großen Pioniere in der ADHS-Forschung hat folgende Symptome bei erwachsenen betroffenen Patienten zusammengefasst:

- Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit
- Hyperaktivität
- Impulsivität
- Stimmungsschwankungen
- Desorganisation und Unvermögen, Aufgaben zu Ende zu führen
- Explosives und hitziges Gemüt
- Geringe Stresstoleranz

Russell A. Barkley definiert ADHS als eine Störung der Leistung. Bei ADHS-Betroffenen liegt nicht ein Mangel an Wissen oder Können vor, vielmehr handelt es sich um eine Unzulänglichkeit bei der Umsetzung. Die Umsetzung des Wissens in Taten. Zudem besteht eine mangelhafte Zeitplanung, somit werden Arbeiten nicht zeitgebunden durchgeführt. Es ist die Unfähigkeit, aus Erfahrungen zu lernen und diese in die Zukunft zu projizieren und umzusetzen. Es fehlt der Durchblick, das «wann» und «wo», nicht das «was» und «wie». Bei der ADHS ist die Ausübung und Durchführung einer bestimmten Aufgabe gestört, nicht die Sach- oder Fachkenntnis.

Tom E. Brown hat die ADHS als die Störung der exekutiven Funktionen beschrieben. Hierunter wird die mangelhafte Organisationsfähigkeit, die Schwierigkeit zu fokussieren, die mangelhafte Konzentrationsfähigkeit, die ausgeprägte Ablenkbarkeit, die Störung der Selbstregulation von Affekt und Emotionen, die Störung des verbalen Arbeitsgedächtnisses und als Folge dessen eine geringe Selbststeuerung, Selbstkontrolle und Selbstbefragung, verstanden. Also die Fähigkeiten, die nötig sind, um erfolgreich – welche Tätigkeiten auch immer – richtig umzusetzen.

Zudem muss in Betracht gezogen werden, dass bei ADHS-Betroffenen die Möglichkeit, an einer zusätzlichen psychiatrischen Erkrankung zu leiden, 6-mal höher ist, als in der Normalpopulation.

Es ist also keine «gutartige» Störung, die ein Jeder «mal hat»! Nicht jedes Symptom ist bei jedem Betroffenen vorhanden und der Ausprägungsgrad fällt individuell unterschiedlich aus.

Dies ist eine «ultrakurze» Zusammenfassung. Uns interessiert nun aber, wie sich die Problematik der ADHS in Partnerschaft und Familie auswirkt.

Obleich es plausibel erscheint, dass die Symptome, insbesondere in den mitmenschlichen Beziehungen, das Zusammenleben negativ beeinflussen, sollte das Warum analysiert werden, denn nur so wird eine angebotene Therapie erfolgreich sein können.

Betroffene, die erst als Erwachsene diagnostiziert werden, haben meistens einen langen Leidensweg hinter sich und hatten daher auch nicht die Chance, ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Es sind Menschen, die ihren Gefühlen und Emotionen stark ausgeliefert sind. Es ist bekannt, dass neben Attraktivität, Anziehungskraft und Affinität beim «Sich verlieben» noch ein weiterer Faktor hinzukommt: Wir suchen das «Altbekannte», etwas, was wir in unserer Herkunftsfamilie erfahren haben, das wir von früher her kennen, so fühlen wir uns wohl.

Stellen wir uns einmal vor: Eine ADHS-betroffene, bisher nicht diagnostizierte Frau verliebt sich in einen Mann: Als kleines Mädchen war sie darauf angewiesen, dass ihr die Eltern bei den Hausaufgaben und später in Lehre oder Studium halfen; dieselbe Frau wird sich in einen Partner verlieben, der diese Beschützer-Funktion weiter verfolgt. In der Phase der Verliebtheit werden keine größeren Probleme auftauchen, im Zusammenleben dafür schon.

Von Seiten des Ehemannes kann der Vorwurf kommen: «Wann wird sie endlich erwachsen, ich kann doch nicht immer für sie denken und planen», oder er fühlt sich in seiner Beschützerrolle sehr wohl, denn sein Selbstwert steigt und steigt: «Ohne mich wärest Du verloren». Beide Haltungen können zu erheblichen Schwierigkeiten in einer Partnerschaft führen, es fehlt das Gleichgewicht.

Ein anderes Beispiel: Sie verliebt sich in ihn, er verliebt sich in sie, die gemeinsam verbrachten Wochenenden sind wunderschön, Sport, Tanz, Ausflüge, ihr (oder ihm) kommen immer wieder neue Ideen in den Sinn und es macht Spaß! Es wird geheiratet und man zieht zusammen, das erste Kind ist da, das zweite unterwegs. Aus ist es mit der Unbefangenheit und Heiterkeit. Sie ist hyperaktiv und impulsiv, ihr Leben sollte jetzt in geregelten Bahnen verlaufen, es fällt ihr schwer, sich hiermit abzufinden. Ihr Mann hat zudem einen verantwortungsvollen Beruf, kommt abends müde und spät nach Hause und nach Sex gelüstet es ihm schon lange nicht mehr, jedenfalls nicht so wie zu Anfang der Beziehung.

Das kann überall vorkommen, aber wenn, wie in diesem Fall, die Partnerin ADHS-betroffen ist, werden Folgen nicht ausbleiben: Auseinandersetzungen, Beschuldigungen, Seitensprung, Trennung ... dabei liebt sie ihren Mann nach wie vor! Wie ist das zu verstehen? Das ist ADHS!

Ein junges Ehepaar kommt zu mir: Sie beklagt sich über ihren Mann, sie könne sich nicht auf ihn verlassen, er sei unpünktlich, unordentlich, sie sei ständig am Aufräumen, überall hinterlasse er «Spuren», halte Verabredungen nicht ein, vergesse beim Einkauf häufig das Wichtigste, es sei schon mehrmals vorgekommen, dass sie Besuch erwarteten und sie im letzten Moment noch das Mineralwasser hätte besorgen müssen, manchmal habe sie das Gefühl, sie habe vier Augen, zwei im Gesicht und zwei im Hinterkopf, nur so sei es ihr möglich aufzupassen, wo ihr Mann gerade die Autoschlüssel deponiere oder die auszufüllende Steuererklärung ... Sie sei es leid, er könnte sich doch etwas mehr anstrengen, nur ein bisschen mehr guten Willen zeigen. Die Lust, eine Familie zu gründen mit diesem Mann sei ihr vergangen ... Auf meine Frage, wie es denn gewesen sei, als sie sich kennengelernt haben, meinte die junge Frau: «Na ja, er hat mich schon einmal sitzen gelassen ... aber am nächsten Tag hat er sich mit einer roten Rose in der Hand entschuldigt ...», «unpünktlich ist er immer gewesen, aber eben auch so liebevoll und zärtlich ...»

Der Ehemann saß auf seinem Stuhl, schweigsam mit einem tieftraurigen Gesichtsausdruck.

Eine ADHS-Abklärung drängte sich geradezu auf!

Ein weiteres Ehepaar, seit fünfzehn Jahren verheiratet, Eltern von zwei Kindern, er ist ADHS-betroffen und die beiden Söhne ebenfalls. Schulbesuche stehen an der Tagesordnung, der ältere Sohn ist intelligent, die Schulleistungen sind ordentlich, könnten jedoch besser sein ... das ist nicht das Problem. Der Vierzehnjährige hat nur Unfug im Kopf beziehungsweise lässt sich von seinen Mitschülern zu unsinnigen Taten anstiften. Graffiti an den Schulhauswänden, bei einem Schulausflug in einer Schokoladenfabrik die «tolle» Idee, eine kleine Geldmünze in eine Maschine zu stecken mit der Folge, dass diese zum Stillstand kommt und die Tagesproduktion der Pralinen ins Wasser fällt. Der Vater findet das alles sehr erheiternd, die Mutter ganz und gar nicht. Es kommt zu hitzigen Diskussionen, keiner hört mehr dem anderen zu, jeder beharrt auf seiner Meinung ... Ein Kommunikationsstil, welcher in ADHS-Familien häufig anzutreffen ist und nicht selten zur Zerrüttung unter den Ehepartnern führt ...

Sexualität und ADHS: ein Thema für sich, das viel zu selten angesprochen wird. Ich bin immer wieder erstaunt, wenn Patienten, welche langjährige Psychotherapien hinter sich haben, berichten, man habe zwar über Sexualität und Sexualpraktiken gesprochen, aber wirklich verstanden gefühlt hätten sie sich nicht, manchmal hätten sie sogar den Ein-

druck gehabt, es sei der Therapeutin oder dem Therapeuten peinlich gewesen ...

Sexualität ist ein zentrales Thema in jeder Partnerschaft, nur eben bei ADHS-Betroffenen läuft es, wie so manches andere auch, anders! Eine hochschwangere Patientin, im 8. Monat, ADHS-betroffen, erzählt, dass sie solch eine Lust auf Sex verspüre, sie habe sich noch nie so wohl in ihrem Leben gefühlt, so ausgeglichen, wie gerade jetzt. Ihr Mann hingegen ziehe sich von ihr zurück, ein Umstand, der ihr einerseits weh tue und den sie andererseits auch nicht nachvollziehen könne, sonst sei er immer derjenige gewesen, der die Initiative ergriffen habe. ADHS-betroffene Frauen sind häufig während der Schwangerschaft, bedingt durch die hormonelle Umstellung, quasi «frei» von ihren Symptomen, ganz besonders was Stimmungsschwankungen betrifft.

Dann gibt es die ADHS-hyperaktiven Männer, die nie genug bekommen können und ihre Frauen regelrecht plagen. Plagen insofern, dass sie übelgelaunt werden, wenn sie sich im Schlafzimmer nicht «austoben» können. Oder ein verheirateter Patient, der wöchentlich ins Bordell ging, bis seine Frau dahinter kam, als die Haushaltskasse leer war ... Für den nicht hyperaktiven Partner/Partnerin mit einer «normalen» sexuellen Veranlagung kann es zum Stress ausarten, das «Jederzeit bereit sein». Die gestörte Konzentrationsfähigkeit kann ebenfalls zu Schwierigkeiten führen, schon ein Gedanke kann sie oder ihn vom Wesentlichen ablenken und die Lust ist dahin. Vielleicht liegt es aber nicht daran, dass «Mann» oder «Frau» sich nicht konzentrieren kann, sondern an der Reizoffenheit, an das «Nicht abstellen können», dem Gedankenkreisen, immerzu an alles andere denken zu müssen, nur nicht, dass man eigentlich gerade mit der Liebsten, mit dem Liebsten zusammen ist. Viele ADHS-Betroffene betreiben mit Sex eine «Selbstmedikation», immer wieder neue Bekanntschaften sind ein Kick, ein Stimulus, eine kurzfristige Belohnung, mit der Zeit wünscht sich aber jeder eine längerfristige Beziehung, in der es nicht nur um kurzlebigen Sex geht, sondern um Liebe, Fürsorge, Geborgenheit ...

Ungeschützter Verkehr ist ein leidiges Thema ... ein Patient, 40-jährig, von seiner Lebenspartnerin getrennt, hat Sex mit wechselnden Partnerinnen ... ein Kondom verwende er nicht, das lenke ihn ab und es sei aus und vorbei ...

Rituale in der Liebe und ADHS gehen selten konform ... Abwechslung heißt die Devise, und zwar mehr als sonst bei Paaren üblich ist, so jedenfalls meine Erfahrung. «Sie unten, er oben» im dunklen Schlafzimmer, «wie es sich gehört», steht am Anfang der Beziehung, später jedoch sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. In einem sind sich Frauen einig: ADHS-

betroffene Männer sind die besten Liebhaber ... wie es umgekehrt aussieht, weiß ich nicht, Männer sind im Allgemeinen diskreter, jedenfalls einer Frau gegenüber.

Nicht vergessen sollte man die Hypersensibilität Betroffener. Ob Frauen oder Männer, ADHS-Betroffene sind hochsensible Menschen. Wenn er vergessen hat, sich die Zähne zu putzen, kann sie sich ihm nicht hingeben, wenn ihren Haaren noch der Duft vom Rindsbraten anhaftet, kann er nicht ... Erwähnenswert ist auch die Berührungsüberempfindlichkeit, die sowohl Frauen wie Männer angeht, Zärtlichkeiten werden an einem Tag als angenehm empfunden, am nächsten Tag ganz und gar nicht, das bleibt selbst für die Betroffenen unerklärlich.

So viel zur Partnerschaft, wie steht es aber mit einer «ADHS-Familie»?

Wie heißt es noch? «Kleine Kinder, kleine Plagen, große Kinder, große Plagen». Ein wahrlich weises italienisches Sprichwort!

Ein ADHS-betroffenes Kind kann eine recht große Belastung für eine Familie darstellen. Und wenn weitere ADHS-betroffene Kinder sich einstellen ...

Es gibt wohl kaum ein größeres Glück als die Geburt eines gesunden Kindes! Bereits wenige Wochen nach der Geburt kann sich das Glück wenden ... ein süßes Baby, das nächtelang nicht durchschläft, das statt an der Mutterbrust zu saugen, nur nuckelt, sodass das wunderbare Stillen zu einer Geduldssprobe wird. Irgendwann schaffen es Mutter und Kind aber doch, einige Wochen herrscht eitel Wonne ... wenn da nicht die 3-Monats-Koliken wären ... Auch die gehen vorbei. Voller Stolz präsentiert die frischgebackene Mutter ihren kleinen Sohn, erst 6 Monate alt und er kann schon stehen! Was sie nicht erzählt, der kleine Wicht steht im Laufgitter, weiß aber nicht, wie er sich wieder hinsetzen soll, also schreit er so laut er nur kann, bis die genervte Mami ihn immer wieder hinsetzt. Nur, das Spielchen wiederholt sich 1000-mal ... die Mami ist trotzdem stolz, der Kleine ist gerade 11 Monate alt und er kann gehen ... die lieben Nachbarinnen kommen aus dem Staunen nicht heraus und sind auch ein ganz klein wenig neidisch, das tut zwar gut ... fördert aber nicht unbedingt die nachbarlichen Beziehungen ...

Die weitere Entwicklung nimmt ihren Lauf, ein kleiner strammer Bub ist aus dem zarten Baby geworden, er ist noch keine 3 Jahre alt und fährt mit seinem Go-Kart wild durch die Gegend. Kleinere Unfälle, na ja, an die hat man sich mit der Zeit gewöhnt ... solange nichts Schlimmeres passiert

... die Mami muss ständig auf der Hut sein, Kinder haben es so an sich, sie werden älter, mit 4 Jahren die Trotzphase, das ist völlig normal, nur ist es eine nie endende Trotzphase ... wenn dem Kleinen etwas nicht passt, bei Tisch zum Beispiel, beißt er ins Wasserglas ... Glassplitter überall ... Der erste Schultag, ein großer Tag für Eltern und Kinder, kaum zu verstehen, der Kleine freut sich gar nicht, er hängt nur an Mamis Rockzipfel und weiß nicht, warum er auf einmal in das große graue Haus soll ...

Ich erspare Ihnen die Fortsetzung. Ist die Mutter eines solch betroffenen Kindes selbst betroffen, wird sie kaum noch zur Ruhe kommen, ihre Haushaltspflichten, die ihr sowieso ein Gräuel sind, vernachlässigen und abends ihrem Mann nur noch etwas vorjammern.

Ist der Vater des Kindes betroffen, wird er wenig Verständnis für die Sorgen seiner Frau aufbringen, er sei ja auch selber so ein kleiner Lausbub gewesen, das habe alles schon seine Richtigkeit!

Die Partnerschaft solcher jungen Eltern ist starken Belastungen ausgesetzt, vor allem solange die ADHS-Problematik unerkannt bleibt.

Größere ADHS-betroffene Kinder haben oft Schulschwierigkeiten, vielleicht steckt zusätzlich eine Legasthenie dahinter, oder eine Dyskalkulie oder gar beide Störungen, beides kommt bei ADHS-Kindern gehäuft vor. Falls es sich um Buben handelt, die zusätzlich verhaltensauffällig sind, werden sie heute oftmals auf ADHS abgeklärt. Anders sieht es bei Mädchen aus: Die kleinen Träumerinnen, die niemandem etwas anhaben können, sind lieb und brav, vielleicht wirken sie etwas «dämmlich», sind aber herzlich, was soll es? Dass diese Mädchen aber früh leiden, sich anders fühlen, sozial nicht gut integriert sind ... das steht auf einem anderen Blatt geschrieben. Heute sind Mütter häufig aufgeklärter, früher haben sie im Stillen mit ihren Töchtern gelitten.

Und dann die Pubertät! Schwierig, vor allem wenn es sich um ADHS-betroffene pubertierende Kinder handelt. Aus den kleinen herzigen Mädchen werden rebellierende junge Frauen, bald einmal geht es um Grenzen, wann, wie lange darf man ausgehen ... Alkohol, Experimentieren mit Drogen, erste sexuelle Erfahrungen ... eben große Plagen und entsprechende Sorgen für die Eltern.

Wenn ADHS-betroffene Kinder nicht rechtzeitig abgeklärt werden, kann das für die Kinder selber und für die ganze Familie katastrophale Folgen haben. Natürlich nicht immer, eine nicht unwesentliche Rolle spielt dabei inner- und außerhalb der Familie das Umfeld. Nehmen wir an, einer der Ehepartner ist nicht betroffen, sorgt für Ordnung und Struktur und kann sich mit lebenswürdiger Autorität durchsetzen, das heißt setzt die nötigen

Leitplanken, zudem bestehen keine finanziellen Sorgen, dann kann es durchaus trotz ADHS in der Familie gut gehen. Falls noch eine liebevolle Großmutter die Mutter zwischendurch entlastet und es möglich macht, dass das Ehepaar von Zeit zu Zeit ein Wochenende für sich in Anspruch nehmen und in der Zweisamkeit «auftanken» kann, dann wird sich der Weg zum Psychologen oder Psychiater erübrigen. Biographien bedeutender Persönlichkeiten, die wir heute als ADHS-betroffen diagnostizieren würden, weisen darauf hin, dass es durchaus möglich ist, auch ein erfolgreiches Leben zu führen, wenn der nicht betroffene Partner/Partnerin zur Seite steht. Heinrich Pestalozzi ist ein Beispiel hierfür.

Wenig ist so zermürbend, wie wenn – obwohl man sich noch so große Mühe gibt – Schwierigkeiten, Probleme und Sorgen dennoch nicht ausbleiben. Werden kritische Bemerkungen und Schuldzuweisungen von Seiten der «lieben Verwandten» oder der Nachbarin, die es «ach, so gut meint», laut hörbar, ist das wie «Öl ins Feuer schütten». ADHS-Betroffene, die sowieso schon mit einem niedrigen Selbstbewusstsein zu kämpfen haben, erhalten den Beweis dafür, dass sie doch alles falsch machen.

Wenden wir uns jetzt den therapeutischen Möglichkeiten zu.

Heute wird zunehmend von integrativer psychiatrischer Behandlung gesprochen, ich denke gerade bei der ADHS ist das ausschlaggebend. Es beginnt schon bei der Diagnosestellung. Wie anfangs erwähnt, handelt es sich um eine klinische Diagnose, die jedoch nicht ohne psychometrische Untersuchungen und «Rating-Scales» auskommt. Mit anderen Worten, psychologische Testuntersuchungen und störungsspezifische Fragebogen können die Diagnose für sich alleine nicht stellen, geben jedoch wertvolle Hinweise zum Ausprägungsgrad der Störung sowie für die differentialdiagnostischen Überlegungen.

Steht die Diagnose ADHS fest, wird der erste Schritt in der Therapie die «Psychoedukation» sein. Auch mit Patienten, die sich nicht selten schon eingehend mit dem Krankheitsbild auseinandergesetzt haben, soll eine eingehende Aufklärung über das Krankheitsbild stattfinden und entsprechende Literatur empfohlen werden.

Der zweite Schritt besteht häufig bereits darin, die Möglichkeiten einer medikamentösen Therapie zu besprechen. Stimulanzien (wie Ritalin oder Concerta) sind bei der ADHS die Medikamente 1. Ordnung. Falls eine komorbide Störung ausgeprägter ist als die eigentliche ADHS, zum Beispiel

eine Depression, wird man eventuell zuerst diese behandeln wollen. Auf jeden Fall sollte sich jeder Psychiater Zeit nehmen, ausführlich und gewissenhaft mit den Patienten die Medikation zu erörtern.

Falls eine Medikation in Frage kommt und auch gewünscht wird, ist es wichtig, die medikamentöse Einstellung richtig durchzuführen. Diese muss individuell erfolgen, jeder Patient hat seine persönliche Dosierung, die unabhängig vom Geschlecht, Alter und Körpergewicht ist. Die medikamentöse Therapie kann zweifelsohne zu einer wesentlichen Verbesserung der ADHS-Symptome führen. Bei vielen Betroffenen kommt es zu einer markanten positiven Wandlung. Die Konzentrationsstörungen und Probleme mit der Aufmerksamkeitsspanne verbessern sich, die mangelhafte Impulskontrolle sowie die Stimmungsschwankungen erfahren ebenfalls eine deutliche Besserung und hyperaktiv Betroffene werden ruhiger. Häufig werden erst durch eine optimale medikamentöse Einstellung die Grundlagen oder Voraussetzungen geschaffen, die für die weitere Behandlung nötig sind. Hinweise zur Pharmakotherapie können in der überarbeiteten 2. Auflage meines ersten Buches «ADHS bei Erwachsenen» entnommen werden.

In einem weiteren Schritt kommen wir zur integrativen psychiatrischen Behandlung, d.h. einer begleitenden Psychotherapie. Es hat sich in den letzten Jahren erwiesen, dass die Verhaltenstherapie diejenige Methode ist, die für ADHS-Patienten wohl am ehesten zum gewünschten Erfolg führt. Jede psychotherapeutische Methode ist aber nur so gut, wie der Therapeut oder die Therapeutin mit einer Behandlungsmethode «klarkommt». Es macht wenig Sinn, eine Verhaltenstherapie durchzuführen, wenn das nötige Rüstzeug und die Erfahrung dazu fehlen.

Die Verhaltenstherapie versucht, Basisprozesse wie Lernen und Gedächtnistraining, Handlungsplanung und Verhaltensänderung und Regulation zu beeinflussen. Die Therapie mit Stimulanzien ist ein Wegbereiter. Gerade bei Erwachsenen haben sich jedoch viele Verhaltensmodalitäten so festgefahren, dass eine alleinige medikamentöse Therapie nicht immer ausreichend sein wird. In der verhaltenstherapeutischen Arbeit bei Paar- und/oder Familienkonflikten wird man sich jeweils nach den ganz spezifischen Problemen richten und je nach Konstellation mehr kognitiv verhaltenstherapeutisch arbeiten oder mehr im Sinne eines Coachings mit klarer Strukturierung und Planung auf der Suche nach Problemlösungsmöglichkeiten. Auf jeden Fall wird es darum gehen, die Schwierigkeiten in der Paarbeziehung zu identifizieren, zu welchen Konflikten hat die ADHS eines oder beider Partner geführt, welche Konflikte sind unabhängig von einer ADHS auszumachen. Im Weiteren sollten Ziele formuliert werden mit Berück-

sichtigung der Wünsche, Möglichkeiten und Grenzen im Lebensplan des Paares und der Familie. Es hängt von der jeweiligen Konstellation ab, ob zusätzlich zur Einzeltherapie mit zeitweiligem Einbezug des Partners eine spezifische Paartherapie empfehlenswert erscheint.

Jonathan Halverstadt, ein Paar- und Familientherapeut, der sich auf ADHS spezialisiert hat, instrumentalisiert die Therapie der Partnerschaftskonflikte und empfiehlt:

1. Lernen, mit ADHS-Symptomen umzugehen.
2. Verpflichtung eingehen (in der Beziehung).
3. Anleitung zur Konfliktbehebung (in einer Therapie).
4. Verzeihen und Vergessen
5. Sinn für Humor

Die Selbstwertproblematik nimmt, wie wir gesehen haben, auch bei Partnerschaftskonflikten einen wesentlichen Platz ein, sodass der Aktivierung vorhandener Ressourcen unbedingt Rechnung getragen werden sollte. Die ADHS ist eine Behinderung, ein Patient verglich es einmal mit einer Gehbehinderung: «Ein Bein ist kürzer als das andere, ich kann zwar gehen, aber ein Bein hinkt immer hinterher. Ich werde nie so schnell sein wie andere, an einem Marathonlauf werde ich nie teilnehmen können».

Glücklicherweise bringen jedoch ADHS-Betroffene sehr viele ganz besondere Eigenschaften mit. Wenn es uns als Therapeuten gelingt, diese meist verborgenen Fähigkeiten ans Tageslicht zu holen, kann das für viele Betroffene einer Wiedergutmachung gleichkommen und, wie im nachfolgenden Beispiel gezeigt, den Alltag entlasten.

Eine Patientin arbeitete teilzeitlich als Sekretärin in einer mittelgroßen Baufirma. Die Arbeit sagte ihr gar nicht zu, sie war unzufrieden, fast depressiv verstimmt. Ihre Ehe hing an einem sehr dünnen Faden ... der Ehemann hatte die in letzter Zeit sich häufenden Gefühlsausbrüche seiner Frau satt. Zudem war sie eine «Chaotin», er schämte sich so sehr für den unordentlichen Haushalt, dass das Paar kaum noch Kontakte zu Freunden und Bekannten pflegte. Nach Abklärung, medikamentöser Therapie und Psychotherapie fragte ich die Patientin, was sie sich wünschen würde, wenn sie einen Zauberstab hätte. Sie überlegte nicht lange und gab mir zur Antwort: «Ich wäre so gerne Modedesignerin geworden». «Und?», sagte ich, sie schaute mich ungläubig an ... Heute ist sie im 2. Lehrjahr in einer

bekanntem Modelfachschule. Sie ist dort so glücklich, dass ihr Mann nichts dagegen einwandte, und dass sie nun – obwohl ihr das Haushalten weiterhin gar nicht liegt – sich alle erdenkliche Mühe gibt und es so auch einigermaßen hinbekommt. Mit der Aufdeckung ihrer bisher brachliegenden künstlerischen Begabung ist vieles wieder ins Lot geraten. Falls ich je wieder ein Buch schreibe, dann über ADHS-Erfolgsgeschichten wie diese ...

Bei Partnerschafts- und Familienkonflikten, die aufgrund einer ADHS bestehen, sollte sich der Therapeut zuerst einmal Klarheit verschaffen, ob beide Partner betroffen sind oder nur einer, und selbstverständlich, ob eines oder mehrere Kinder betroffen sind. Wenn beide Partner betroffen sind, zeigt die Erfahrung, dass vor allem die Kommunikation häufig im Argen liegt, ansonsten aber doch viel Verständnis füreinander vorhanden ist. Dagegen ist die Sachlage komplizierter, wenn nur einer der Partner betroffen ist. Vor der Diagnosestellung wird der betroffene Partner als unzuverlässig, vergesslich, chaotisch, ohne Pflicht- und Verantwortungsgefühl und häufig wie abwesend wahrgenommen und kritisiert. Bei impulsiven, wortreichen Auseinandersetzungen wird dem betroffenen Partner mangelhafte Sensibilität vorgeworfen. Der nicht betroffene Partner fühlt sich hintergangen, ist enttäuscht und zunehmend verärgert. In Unkenntnis der Störung wird ein Schwinden der Liebe angenommen, da es ja anscheinend am «guten Willen» fehlt.

Arthur L. Robin hat die die typischen Stolpersteine in einer ADHS-Partnerschaft folgendermaßen zusammengestellt:

- Betroffene vergessen Verabredungen und Abmachungen.
- Sie sagen Dinge ohne zu überlegen, es platzt aus ihnen heraus.
- Bei Gesprächen «driften» sie ab, sie sind in eigene Gedanken versunken.
- Sie haben Mühe im Umgang mit Frustrationen.
- Sie haben Anlaufschwierigkeiten, Aufgaben und Arbeiten bleiben liegen.
- Mangelhaftes Zeitgefühl, mangelhafte Zeitplanung.
- Sie sind chaotisch, unordentlich, wo sie sind, hinterlassen sie «Spuren».
- Haushaltspflichten werden nicht zu Ende geführt.

In der Therapie muss diesen «Stolpersteinen» Rechnung getragen und das Paar angehalten werden, diese als ADHS-typische Verhaltensmodalitäten zu erkennen, sich ihnen zu stellen, zu versuchen, die Vorkommnisse in

Ruhe zu besprechen und ohne Schuldzuweisung oder impulsive Reaktion des nicht betroffenen Partners nach einer Lösung zu suchen.

Für viele Aktivitäten ist eine gemeinsame Planung unbedingt zu empfehlen und falls nötig, sollte der nicht betroffene Partner dabei quasi als Erinnerungsstütze dienen. Wird das von vorneherein klar besprochen, wird dies ein betroffener Partner auch nicht als Bevormundung empfinden sondern als Unterstützung zur Selbsthilfe sehen.

Die Finanzen sind häufig ebenfalls ein wichtiges Thema. ADHS-Betroffene haben häufig keinen Überblick über das zur Verfügung stehende Geld und Vermögen. Wenn sie impulsiv veranlagt sind, ist es nicht selten, dass sie entweder einem Kaufrausch erliegen oder ständig unkontrolliert Ausgaben machen, ohne dass ihnen das Haushaltsbudget bekannt ist. Die Buchhaltung sollte an den nicht betroffenen Partner delegiert werden oder gemeinsam an die Hand genommen werden.

Viele Betroffene haben eine regelrechte Sammelwut, es kann sich dabei um alles Mögliche handeln, bei Frauen typischerweise Schuhe und Taschen oder Bücher (die nie gelesen werden ...), die Auflistung findet kein Ende.

Zeiten der Zweisamkeit für Gespräche und Romantik sollten in der Planung ebenfalls einen wichtigen Platz einnehmen. Auf der anderen Seite sollten auch Freiräume gefördert werden. ADHS-Betroffene erleben alles so intensiv, dass sie von Zeit zu Zeit für sich alleine sein müssen, um nicht überflutet zu werden ... und für den nicht betroffenen Partner sind diese «Inseln der Ruhe», wie ich sie nenne, ebenfalls erholsam.

Die Art, wie ein Paar miteinander kommuniziert, wird sicher ein Thema in der Therapie sein und falls nötig «korrigiert» werden. Offenheit ohne gegenseitige Beleidigungen und Beschuldigungen muss oftmals gelernt und geübt werden.

ADHS-Betroffene sind nicht nachtragend, sie vergessen schnell, das trifft für den nicht betroffenen Partner jedoch eher selten zu, es erscheint daher wichtig, auch hierüber zu sprechen und Verzeihung als Thema in der Kommunikation aufzunehmen. Um Missverständnissen vorzubeugen sage ich meinen Patienten auch immer: Die Diagnose ADHS ist eine Erklärung, als Entschuldigung darf sie nicht gelten!

Das angeschlagene Selbstwertgefühl der Betroffenen kann sich als Eifersucht zeigen. Unvermittelt kann die Eifersucht eine Krise heraufbeschwören, deren Folgen nicht absehbar sind: ein Ehepaar, Ende vierzig mit zwei Kindern, er ist betroffen, sie nicht. Eine glückliche Familie, welche trotz ADHS gut zu funktionieren scheint. Eines Tages geschieht das «Unerwartete», ein plötzliches Ereignis, an welches niemand gedacht hatte: Der betroffene Ehepartner spricht in einer Kurzschlusshandlung in der Firma,

in der seine Frau arbeitet – sie verdient den Unterhalt der Familie! (er ist Akademiker!) – Verleumdungen aus, die zur sofortigen Kündigung und Entlassung seiner Frau führen. Das Gefühl, für seine Familie nicht wirklich sorgen zu können, jedenfalls nicht in finanzieller Hinsicht, hat diesem Mann sein letztes Selbstwertgefühl geraubt.

Es war ein Hilfeschrei nach Aufmerksamkeit: «Nimm mich bitte wahr» – und eine impulsive Handlung: Kurzfristig waren «vernünftige» Denkvorgänge ausgeschaltet. Liebe und gegenseitige tiefe Zuneigung sowie Einzel- und Paartherapie haben glücklicherweise eine Katastrophe verhindert.

Das Paar sollte lernen, über eigene Gefühle, Wünsche und Erwartungen zu sprechen, und das in der «Ich-Botschaft». Nicht: «Du hast wieder nicht ... Deinetwegen ... », sondern: «Ich wünsche mir ..., Ich, für meine Person, empfinde ... » Es ist erwiesen, dass Zufriedenheit in einer Partnerschaft mit einem guten Kommunikationsstil zusammenhängt.

Wenn von Wünschen und Erwartungen die Rede ist, darf die Sexualität nicht ausgeblendet werden. Es ist oftmals traurig zu erleben, wie sich auch jahrelang Verheiratete auf diesem Gebiet kaum kennen. Die Folgen können sich sehr belastend auswirken: Unmut, Verstimmungen und Kränkungen. Die Gefühlspalette ist negativ und grau-schwarz gefärbt. Paare müssen lernen, Hemmungen zu überwinden, über ihre Fantasien reden, sich offen über Empfindungen und Berührungen auszusprechen und sich vor allem Zeit nehmen, die Beziehung zu leben.

Ich denke, es ist angebracht, in diesem Kontext die Gruppenteilnehmer noch einmal ganz kurz zu «durchleuchten», um zu sehen, welche der oben besprochenen Probleme bei jedem Einzelnen anzutreffen sind.

Im «Telegrammstil»:

Amelie: seit der Kindheit Aufmerksamkeitsprobleme, eine Träumerin, sensibel, impulsiv, ungeduldig, Stimmungsschwankungen unterworfen, als Folge hiervon ein mangelhaftes Selbstwertgefühl. Als (Ex-)Partner ein «Coach», der sie in ein Abhängigkeitsverhältnis geführt hat.

Elena: ebenfalls seit der Kindheit Aufmerksamkeitsprobleme und Entwicklung eines geringen Selbstbewusstseins. Hat sich von jeher «anders» gefühlt, ihr Ehemann, selbst ADHS-betroffen, bringt viel Verständnis für sie auf, die Partnerschaft wird aber durch Auseinandersetzungen belastet. Dieses

Ehepaar muss erkennen, dass ihr typischer ADHS-Kommunikationsstil weder für sie noch für ihre Kinder von Vorteil sein kann.

Madeleine: Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizite seit der Kindheit, sieht sich in ihrer Tochter widergespiegelt, ein Gefühlschaos ist die Folge, die mangelhafte Impulskontrolle erschwert «normale = vernünftige» Denkvorgänge. Flucht in eine Traumwelt und Gefährdung der Ehe.

Julia: auch hier Aufmerksamkeitsdefizite, die schon in der Kindheit bestanden haben. Hyperaktiv und impulsiv, ihr Leben gleicht einer Gratwanderung im Hochgebirge: Sie setzt ihre Ehe aufs Spiel! Ausgesprochene Kreativität, die nicht nur im Beruf sondern auch privat zum Tragen kommen sollte.

Peter: Aufmerksamkeitsdefizite, die erst spät erkannt wurden, konnte dank seiner Intelligenz viel kompensieren. Phasen der Angetriebenheit wechseln sich ab mit Phasen von Lustlosigkeit bis hin zu depressiver Verstimmung. Diese üben einen negativen Einfluss auf die Partnerschaft aus. Finanzielle Engpässe, ein Schuldenberg, hat nicht unbedingt immer alles im Griff.

Thomas: Aufmerksamkeitsprobleme führen auch hier erst auf Umwegen zum gewünschten Berufsziel. Hypersensibilität, Reizoffenheit, eine Zwangsstörung und depressive Verstimmungszustände belasten die Ehe, eine Trennung ist die Folge. Geht impulsiv neue Beziehungen ein, ohne sich Rechenschaft zu geben, ob diese überhaupt tragfähig sind.

Frank: Aufmerksamkeitsprobleme, Desorganisation und mangelnder Antrieb, gleichzeitig aber auch impulsiv, verliert Kontrolle über sich. So kommt es häufig zu heftigen Auseinandersetzungen innerhalb der Partnerschaft.

Andreas: bis zur Diagnosestellung selbstgefährdendes Leben geführt mit Drogen und Alkoholkonsum. Seine Aufmerksamkeitsproblematik zeigt sich vor allem in Desorganisation, mangelhaftem Zeitgefühl und geringer Aufmerksamkeitsspanne. Wird von seiner Ehefrau bewundert, bisher noch keine Partnerschaftskonflikte!

Wir stellen also fest, dass alle Teilnehmer in unterschiedlicher Ausprägung eindeutige ADHS-Symptome vorzuweisen haben, die auf die eine oder andere Art ihre Partnerschaften belasten können.

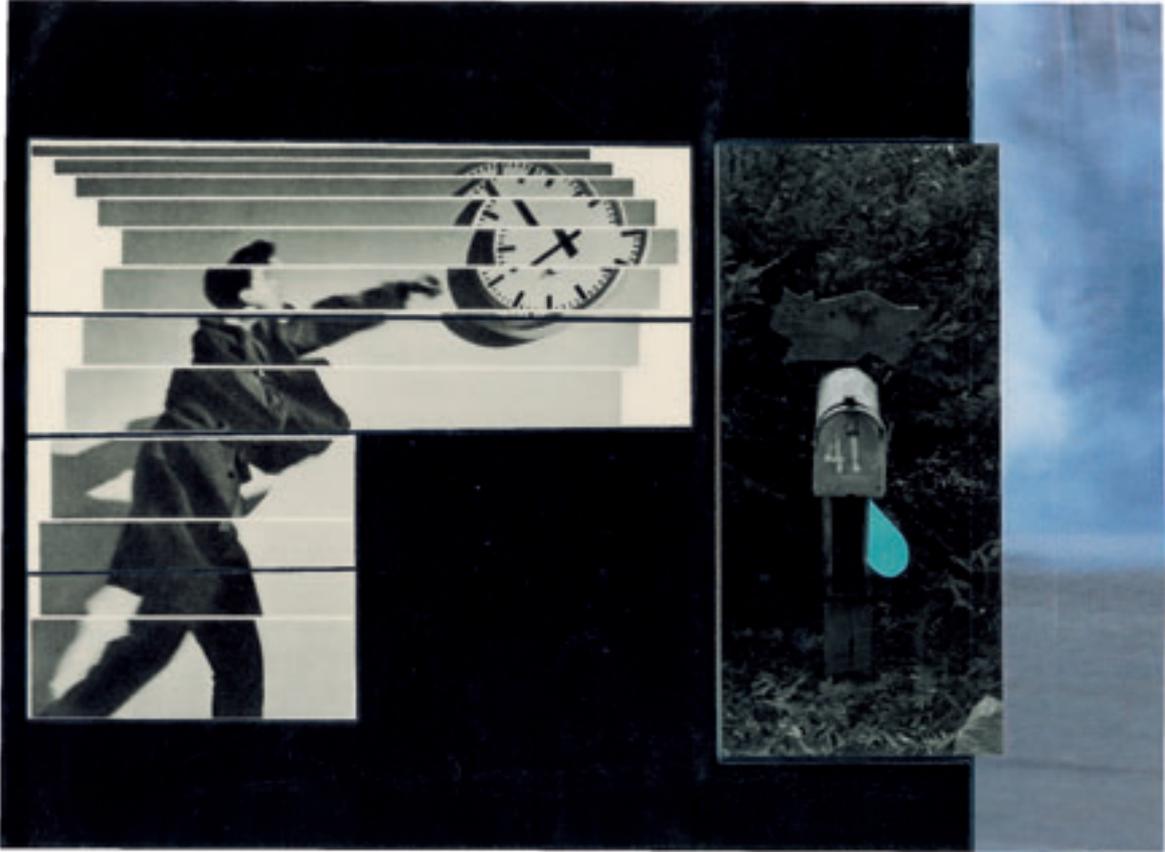
Eine medikamentöse Behandlung mit einer parallel begleitenden Psychotherapie ist in der Mehrzahl der Fälle dringend anzuraten.

Es würde den Rahmen dieses Buches sprengen, auf weitere Einzelheiten in der Psychotherapie der ADHS-Partnerschaften einzugehen. Auf jeden Fall sollte mit dem Prinzip Hoffnung gearbeitet werden. Eine optimale medikamentöse Einstellung gepaart mit einer begleitenden Psychotherapie können oftmals kleine Wunder bewirken und ich sehe es als Aufgabe einer ADHS-Therapeutin, diese Hoffnung auch zu vermitteln.

Es ist mir zudem ein großes Anliegen, immer wieder zu betonen, wie wichtig in der Therapie von ADHS-betroffenen Patienten die emotionale Unterstützung und Wertschätzung ist. Feinfühlig, sehr verletzbare und mit einem niedrigen Selbstwertgefühl versehene Menschen benötigen ganz besonders unseren Respekt, Anteilnahme und eben – wie gesagt – eine emotionale Unterstützung.

Als Paar- und Familientherapeut sollte man sich mit dem Krankheitsbild ADHS auskennen. Wer die typischen Symptome nicht kennt und von den speziellen Veranlagungen dieser Menschen nichts weiß, wird häufig nicht verstehen können, woran sie leiden, und wird ihnen nur begrenzt helfen können. Ein letztes kleines Beispiel aus meiner Praxis soll dies illustrieren: eine Frau, Mitte 30, verheiratet, Mutter eines kleinen 4-jährigen Sohnes, ADHS betroffen: «Mein Mann ist genervt, weil ich beim Fernsehen immer an meinen Nägelhäutchen zupfe». Es sind nicht unbewusste, unverarbeitete Traumata aus der Kindheit, die diese Patientin an ihren Nägelhäutchen zupfen lässt. Sie ist momentan auch keinem besonderen Stress ausgesetzt und mit ihrem Mann hat sie es eigentlich gut. Es ist ihre typische ADHS-bedingte innere Unruhe, die sie «zupfen» lässt. Mit Ratschlägen à la: «Es geht Ihnen doch gut, dann könnten Sie sich doch zusammenreißen, Ihrem Mann zuliebe» kommt man nicht weiter. Die innere Unruhe ist ja da, vor allem abends, wenn die Medikamente nicht mehr wirken. Meine Empfehlung: «Versuchen Sie es mit Stricken, Sie stricken ja gerne, so können Sie Ihre innere Unruhe ableiten und gleichzeitig machen Sie später jemandem eine Freude!».

Ein letztes Wort: Es lohnt sich sehr, mit ADHS-Betroffenen zu arbeiten, mit deren Partnern und Familien, man erlebt zwar viel Leid, aber die Glücksmomente sind dem ADHS-Therapeuten ebenfalls sicher!



Wettkampf mit der Zeit

Rückblick – Ausblick

1998 erschien erstmals in deutscher Sprache ein Fachartikel über die ADHS im Erwachsenenalter (K. H. Krause/J. Krause & GE. Trott, Nervenarzt 7–98, Vol 69, 543–556, Das hyperkinetische Syndrom [Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung] im Erwachsenenalter).

1999 wurde ich von Prof. Konrad Michel eingeladen, in Bern einen Vortrag zur ADHS für einen kleinen Kreis von Psychiaterkollegen zu halten. Mit Dankbarkeit denke ich daran zurück, denn zu Beginn meiner Tätigkeit war es ein steiniger Weg und ich wurde lange nicht ernst genommen.

2001 erschien mein erstes Buch: ADS bei Erwachsenen, das erste Buch zur ADHS-Thematik auf Deutsch. Frau Prof. Brigitte Woggon aus Zürich hat mich damals dazu «überredet» und mir immer wieder Mut gemacht, mich «zu stellen» und über das Störungsbild der ADHS im Erwachsenenalter für Betroffene und auch Fachleute zu schreiben.

Heute kann ich mit wachsender Genugtuung feststellen, dass die Diagnose ADHS auch in den universitären Institutionen Einlass gefunden hat, viel mehr sogar, es gibt bereits in Basel und Zürich spezielle ADHS-Sprechstunden für Erwachsene!

Es gibt aber immer noch viel zu tun. Immer wieder werde ich mit skeptischen Kollegen konfrontiert, die das Krankheitsbild der ADHS ausblenden und aus welchen Gründen auch immer nicht wahrhaben wollen. Es sollte für jeden psychiatrisch tätigen Kollegen zur Pflichtlektüre gehören, das bisher einzige umfassende Fachbuch in deutscher Sprache vom Ehepaar Krause «ADHS im Erwachsenenalter» zu lesen. Dieser Appell richtet sich ebenfalls an Paar- und Familientherapeuten sowie Psychologen ganz allgemein. Als weiterführende Literatur seien vor allem die grundlegenden Bücher der amerikanischen Kollegen Paul H. Wender, R. A. Barkley und Tom E. Brown empfohlen.

Für Betroffene gibt es heute bereits viele deutschsprachige Sachbücher und Ratgeber. In einer Buchhandlung zu schmökern und herauszufinden, welches Buch einem zusagt, ist meine Empfehlung.

Die Auswirkung einer ADHS auf Partnerschaft und Familie habe ich versucht aufzuzeigen. Hier ist die Forschung aufgerufen, weiterführende Arbeit zu leisten. Großangelegte Studien mit statistisch fundierten Zahlen sind nötig. In einer Praxis ist das nicht durchführbar. Es gibt sie aber, die jungen Kollegen und Kolleginnen, die sich gern mit der ADHS-Thematik auseinandersetzen möchten. Vor Kurzem bekam ich die Anfrage einer Psychologin, die eine Dissertation zum Thema ADHS in der Partnerschaft schreiben möchte, mit der Bitte nach weiterer Literatur dazu.

Liebe interessierte Kolleginnen und Kollegen, gehen Sie den eingeschlagenen Weg weiter, denn nur so können wir hoffen, dass in Zukunft das Leben vieler ADHS-Betroffener und ihrer Partnerschaften und Familien etwas leichter wird!



Im Gleichgewicht

Dialog

Endlos

Der Dialog

Du und die Blume

du und der Stern

du und dein Mitmensch

Ununterbrochene

Zwiesprache

Funke an Funke

Der König in dir

der Bettler in dir

Deine Verzweiflung

deine Hoffnung

Endloser Dialog

mit dem Leben

Rose Ausländer (1981)

Literaturverzeichnis

Es werden in diesem Verzeichnis nur die Quellen angegeben, welche in diesem Buch zur Verwendung gekommen sind.

- Ausländer Rose (2005). Hinter allen Worten. Gedichte. Fischer Taschenbuch Verlag
- Barkley Russell A. (2006). Attention Deficit Hyperactivity Disorder. A Handbook for Diagnosis and Treatment. Third Edition. The Guilford Press, New York, London
- Bell Michael T. (2003). Dealing with the impact of AD/HD on Marriage. Attention, 4, 18–23.
- Bodenmann Guy (2004). Verhaltenstherapie mit Paaren. Hans Huber Verlag Bern, Göttingen
- Brown Thomas E. (2005). Attention Deficit Disorder. The unfocused Mind in Children and Adults. Yale University Press New Haven
- DSM-IV (1996). Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen. Hogrefe Göttingen, Bern
- Hallowell Edward M. and Ratey John J. (2005). Delivered from Distraction. Ballantine Books New York
- Halverstadt Jonathan Scott (1998). A.D.D. & Romance. Cooper Press Square New York
- Hesslinger Bernd et al. (2004). Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter. Hogrefe Verlag Göttingen, Bern
- Kolberg Judith & Nadeau Kathleen (2002). ADD-Friendly Ways to organize your Life. Brunner-Routledge New York
- Krause J. Krause KH (2005). ADHS im Erwachsenenalter. Schattauer Verlag Stuttgart, New York
- Nadeau Kathleen G. (1995). A comprehensive Guide to Attention Deficit Disorder in Adults. Brunner/Mazel, New York
- Neuhaus Cordula (2005). Lass mich, doch verlass mich nicht. Deutscher Taschenbuch Verlag München
- Ramsay R. & Rostain A.: Cognitive Therapy : A Psychosocial treatment for ADHD in Adults, The ADHD Report 2004, Vol 12, 1–5
- Robin Arthur L. (2001). Can Your Marriage Survive AD/HD. Attention, 6, 7–12.
- Robin Arthur L. (2002). Snapshots of an AD/HD Marriage. Attention, 10, 21–27.
- Rossi P.: (K)ein Fall von ADHS, Zur neuropsychologischen Diagnostik der ADHS, Referat am Juvemus Symposium 2003, auf www.adhs.ch

- Ryffel Rawak Doris (2001). ADHS bei Erwachsenen. Hans Huber Verlag Bern, Göttingen
- Ryffel Rawak Doris (2003). Wir fühlen uns anders! Hans Huber Verlag Bern, Göttingen
- Ryffel Rawak Doris (2004). ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert. Hans Huber Verlag Bern, Göttingen
- Ryffel Meinrad (1998). Medizinische Hilfen für Pestalozzi's Kinder. Vortrag vom 17. 1. 1998 an der interdisziplinären Fachtagung von ELPOS Schweiz, Zürich
- Quinn Patricia O., Nadeau Kathleen G. (2002). Gender Issues and ADHD. Advantage Books Silver Spring
- Safren SA et al. (2005). Cognitive behavioural therapie for ADHD in medication-treated adults with continued symptoms. Behav Res Ther 43, 831–842
- Wender Paul H. (1995). Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Adults. Oxford University Press New York
- Willi Jürg, Limacher Bernhard (2005). Wenn die Liebe schwindet. Klett-Cotta Stuttgart

Internet:

ADD-Online: www.adhs.ch

Schweiz. Fachgesellschaft ADHS = SFG-ADHS: www.sfg-adhs.ch

Selbsthilfegruppen

- Deutschland: Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung/Hyperaktivität e.V.
 Postfach 60
 D-91291 Forchheim
 Telefon: 091 91-70 42 60
www.bv-ah.de
- Bundesverband AÜK (Arbeitskreis überaktives Kind e.V.)
 Poschingerstrasse 16
 D-12157 Berlin
 Telefon: 0 30-85 60 59 02
www.bv-auek.de
- Elternverband zur Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADS mit/ohne Hyperaktivität
 Postfach 1165
 D-73055 Ebersbach
 Telefon: 071 61-92 02 25
www.ads-ev.de
- JUEMUS Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e.V.
 Postanschrift: Obergraben 25
 D-56567 Neuwied
 Telefon: 0 26 31-5 46 41
www.juemus.de
- Österreich: ADAPT Arbeitsgruppe zur Förderung von Personen mit ADHS und Teilleistungsschwächen
 (Postadresse; kein Büro!): Landstraßer Hauptstrasse 84
 AU-1030 Wien
 Telefon: 0 67 65 16 56 87
www.adapt.at
- Schweiz: ELPOS Schweiz
 Postfach 255
 3047 Bremgarten
www.elpos.ch
- IG-ADS Interessengruppe Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) bei Erwachsenen c/o Astrid Wälchli
 Sekretariat: Staldenstrasse 10
 3322 Urtenen
www.igads.ch