

ADHS in der Beziehung: Expertin gibt Tipps

Wie wirkt sich ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung) im Erwachsenenalter in einer Beziehung aus, und was können Betroffene tun? Die Kieler Paartherapeutin Luciana Obermann weiß Rat.

Welche Probleme gibt es bei ADHS in der Liebe?

Luciana Obermann: In Partnerschaften kann ADHS die Beziehungsdynamik intensiv beeinflussen. Der nicht-betroffene Partner wird in eine Rolle des Kontrollierenden gedrängt, die nicht auf Augenhöhe ist, ständig muss Struktur und Stabilität gegeben werden. Die Person mit ADHS hingegen kämpft damit, Vereinbarungen einzuhalten oder Gefühle angemessen zu regulieren. Es ist, als würden beide Partner unterschiedliche Sprachen sprechen und

bräuchten einen Übersetzer für ihre jeweiligen Bedürfnisse. Die Problematik potenziert sich natürlich, wenn beide betroffen sind. Man könnte meinen, dass dann ein Verständnis für den anderen herrschen müsste. Tatsächlich ist jeder Fall höchst individuell und hat viele Ebenen,

die es zu entdecken gilt.

Wie können Partner mit ADHS diese Probleme überwinden?

Die Überwindung dieser Herausforderungen ist wie der Bau einer stabilen Brücke – nötig sind verschiedene tragende Elemente. Ein spezifiziertes

Training in Gruppen, als Paar oder auch einzeln kann helfen, neue Verhaltensweisen zu entwickeln. Medikamente können wie eine Brille für das Gehirn wirken und die Konzentration verbessern. In der Paartherapie lernen beide Partner, die ADHS-Brille aufzusetzen und die Welt des anderen besser zu verstehen.

Wichtig sind auch feste Routinen im Alltag, die intensiv eingeübt werden müssen, da die Selbstregulationsmechanismen im Gehirn von Betroffenen anders und schwerfälliger wirken. Das erfordert mitunter sehr viel Geduld. Luciana Obermann: Bei ADHS sind feste Routinen im Alltag wichtig

Was kann man tun, wenn man kein Geld für eine professionelle

Unterstützung wie eine Paartherapie hat?

In Kiel gibt es eine Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit ADHS oder Verdacht darauf, mit regelmäßigen Treffen und Info-Gruppe für Interessenten. E-Mail: ADHS-Kiel@gmx.de.

Es gibt zudem eine Gruppentherapie der Universität Kiel, ein Programm der Hochschulambulanz für Psychotherapie (HPK) zur Bewältigung von Alltagsproblemen für Erwachsene mit ADHS. E-Mail: info@hpk.uni-kiel.de.

Da ich die Gruppen nicht nach Qualität und Methodenkompetenz beurteilen kann und ich auch nicht die Verantwortlichen persönlich kenne, ist dies eine Auflistung, keine explizite Empfehlung.

Interview: Rieke Beckwermert



Luciana Obermann berät in ihrer Praxis in Kiel auch Paare mit ADHS.

FOTO: THOMAS EISENKRÄTZER (ARCHIV)