

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



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

FOTO: THOMAS EISENKRÄTZER (ARCHIV)

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

„Manchmal stolpern wir durch den Tag“

Ein Paar aus Kiel berichtet über Alltag mit ADHS: Was bereitet der Familie Probleme, was hilft

VON RIEKE BECKWERMERT

KIEL.

Turbulent war es bei ihnen von Anfang an, sagen beide. Seit 20 Jahren sind sie ein Paar. Doch Langeweile kommt nie auf. Welche Rolle ADHS in ihrer Beziehung und im Familienleben spielt, das wird Anne (45) und Jannis (50) aus Kiel allerdings erst nach und nach so richtig bewusst: „Manchmal stolpern wir bis abends durch den Tag“, sagt Jannis.

Anne und Jannis heißen eigentlich anders. Das Paar mit Sohn und Tochter im Teenageralter möchte zwar anonym bleiben, hat sich aber dazu entschieden, offen über Probleme als Erwachsene mit ADHS zu sprechen – und darüber, welche Tipps in der Beziehung helfen. Unterstützung holen sie sich dabei von der Paartherapeutin Luciana Obermann aus Kiel.

ADHS ist die sogenannte Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung und steht Experten zufolge für eine besondere Verhaltensstörung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. Nach einer repräsentativen Studie sind etwa 4,7 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland davon betroffen.

Bei ADHS zeigen sich insbesondere Auffälligkeiten durch ausgeprägte Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Impulsivität im Verhalten sowie körperliche Unruhe („Hyperaktivität“).

Der Kieler Jannis erhielt die Diagnose ADHS erst vor einigen Monaten, rund um den 50. Geburtstag. „Ich bin nur darauf gekommen, weil wir unseren Sohn in der Diagnostik hatten“, erinnert sich Jannis. „Da wurde mir plötzlich klar: Ich habe genau das auch alles schon erlebt, ich erkenne mich eins zu eins wieder.“

Chaotische Schulhefte, Unpünktlichkeit, Ablenkbarkeit, starke Emotionen – und die Neigung, Lesen als Ruhepol zu nutzen: Jannis entdeckt viele Parallelen. Er macht Tests, erhält die Diagnose von einem Psychologen. „In meiner Kindheit war das allerdings noch kein Thema“, erklärt Jannis. Defizite glich er durch Leistung und Sport aus.

Auch seine Partnerin Anne (45) wollte wissen, ob sie betroffen ist. Sie füllte einen Fragebogen aus, „der ebenfalls den Verdacht auf ADHS bei



Paartherapeutin Luciana Obermann aus Kiel berät in ihrer Praxis das Paar Anne und Jannis (Namen geändert), das beim Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) in der Beziehung und Familie Unterstützung braucht. Auch bei Erwachsenen kann ADHS diagnostiziert werden.

FOTO: THOMAS EISENKRÄTZER

mir bestätigt hat“. Bei ihr fehle allerdings ein Abgleich mit der Kindheit und Zeugnissen. „Ich war nie ein lautes Kind, das gestört hat.“

Bei Paaren mit ADHS sei die Diagnose oft hilfreich, um

Es ist für uns beide schwierig, uns an eine Struktur zu halten.

Jannis (Name geändert), erhielt die Diagnose ADHS

Probleme einzuordnen, meint die Systemische Therapeutin Luciana Obermann. Sie orientiert sich in ihrer Arbeit jedoch „an den individuellen Phänomenen, die sich im System zeigen“.

Im Leben des Paares aus Kiel macht sich die Störung unterschiedlich bemerkbar. Jannis sagt: „Das Grundthema sind Struktur und Impulsivität.“ Anne beschreibt es so: „Es ist für uns beide schwierig, uns an eine Struktur zu halten.“ Beide bräuchten viel Raum für Spontanes. „Daran merken wir, dass ADHS auch für uns

als Paar und Eltern ein Problem ist“, sagt die 45-Jährige.

Einer der häufigsten Konflikte dreht sich um das Thema Ordnung. „Ich werfe ihm immer vor, er ist unordentlich und unstrukturiert. Ich versuche in dem Chaos bei uns Ordnung zu halten.“

Im Gespräch mit der Therapeutin kommt auch heraus: Es gibt den privaten Jannis, der zu Hause seiner Stimmung freien Lauf lässt – und dann gibt es den Profi, der gelernt hat, seine innere Unruhe zu überdecken. Der im Arbeitsleben eine Struktur aufrecht hält. „Wer mich nicht so gut kennt, der würde nicht darauf tippen, dass ich ADHS habe“, glaubt der 50-Jährige. Jannis kann daher verstehen, wenn Anne kritisiert: „Du bist ständig im Job erreichbar, und bei uns zu Hause ist der Tank leer.“

Beide haben inzwischen erkannt: Mehr gegenseitiges Verständnis ist ein Schlüssel. Für weniger Streit und Stress im Alltag haben sie zudem eine Reihe von Checklisten erstellt.

Auch für den Sohn, der ADHS habe. Da werden Aufgaben abgehakt: Fahrrad im Schuppen? Elternbrief abgeben? Jacke aufgehängt? So beugen sie in der Familie Diskussionen vor. „Die Listen werden mehr und mehr zur Gewohnheit und helfen uns dabei, durch den Alltag zu manövrieren“, sagt Anne.

Die Listen werden mehr und mehr zur Gewohnheit und helfen uns dabei, durch den Alltag zu manövrieren.

Anne (Name geändert), erhielt die Diagnose ADHS

Zur Strategie im Umgang mit ADHS zählen für das Paar aus Kiel auch klare Abläufe und Rollenverteilungen. „Wir haben zum Beispiel acht Wäschekörbe mit unterschiedlichen Beschriftungen“, berichtet Jannis.

Jeder betreue vier Wäschekörbe. „Es klingt vielleicht blöd, aber es hilft mir“, sagt Jannis. „Ich ziehe das am Wo-

chenende durch, und dann sage ich zu Anne, ‚guck mal in meine Körbe, alles leer!‘“ Wenn er Socken sortiere und passende finde, freue er sich: „Das sind echte kleine Erfolgserlebnisse und Dopaminschübe.“

Aus Sicht der Therapeutin ist das ein passendes Beispiel dafür, wie Betroffene gemeinsame Lösungen entwickeln können. „Das muss nicht mit verbreiteten Vorstellungen darüber, wie man einen Haushalt führt, konform sein, sondern vor allem individuell passen.“

Die Diagnose ADHS, sagt das Paar, sei so etwas wie ein Durchbruch in der mehrjährigen Therapie gewesen. Ja, auch heute noch gebe es Konflikte und Momente, in denen sie sich „anblaffen“, gibt Anne zu. Aber sie nehme vieles nicht mehr persönlich.

Jannis sagt, er habe ein Thema gefunden, mit dem er arbeiten kann. „Und es gibt noch eine Menge Arbeit, die ich angehen will – für mich, uns als Paar und unsere Familie.“