



ADHS und Partnerschaft

Inhalt

Die ADHS in Beziehungen	3
Womit machen ADHS-Betroffene sich und anderen das Leben schwer?	4
Beziehungsregeln für eine konstruktive Partnerschaft	5
Der ADHS-User-Guide für Beziehung und Partnerschaft	10



Die ADHS in Beziehungen

Die ADHS geht mit einer Reihe von Schwierigkeiten einher, die aus der Unaufmerksamkeit, Unruhe und vor allem der Impulsivität der Betroffenen resultieren. So sind Menschen mit ADHS im Alltag häufig unstrukturiert und desorganisiert, sie haben Schwierigkeiten mit Planungen, sind unachtsam gegenüber den Bedürfnissen des eigenen Lebens, aber auch der anderen, belasten ihre Umwelt durch Unruhe und Sprunghaftigkeit sowie durch impulsive Entscheidungen.

Daher ist es leicht nachzuvollziehen, dass auch die Beziehungen der ADHS-Betroffenen häufig belastet sind, da nicht nur die Betroffenen selbst, sondern auch ihre Partner unter den Auswirkungen der ADHS-Symptome leiden. Natürlich sind die ADHS-Betroffenen nicht alleine für die Probleme in der Partnerschaft verantwortlich. Dennoch gibt es typische Schwierigkeiten in den Beziehungen von ADHS-Betroffenen, die etwas mit den Symptomen der ADHS zu tun haben.

Zugleich machen sich viele ADHS-Betroffene nicht ausreichend klar, wie ihre Problematik, unter der sie häufig selbst leiden, auch andere in Mitleidenschaft ziehen kann. Daher müssen in diesem kleinen Ratgeber zunächst die negativen Seiten der ADHS behandelt werden.

Das heißt jedoch nicht, dass ADHS-Betroffene keine liebenswerten Seiten haben und wertvolle Menschen sind. Dennoch sind sie für ihre Partner bisweilen etwas anstrengend.



Daher soll es im folgenden Kapitel nicht darum gehen, ADHS-Betroffene an den Pranger zu stellen, denn jeder Mensch hat gute und schlechte Eigenschaften. Allerdings tun nicht zuletzt auch die ADHS-Betroffenen gut daran, ihre „Schattenseiten“ zu kennen, über diese Bescheid zu wissen und ihnen entgegenzuwirken.

Womit machen ADHS-Betroffene sich und anderen das Leben schwer?

ADHS stellt Betroffene und ihr Umfeld vor so manche Herausforderung:

- › Mangelnde Kritikfähigkeit
- › Verzerrte und ungenaue Wahrnehmung: nicht alles mitbekommen, in Rückmeldungen nur die negativen Aspekte wahrnehmen



- › Hohe Empfindlichkeit und Verletzbarkeit: eine scharf gestellte Alarmanlage für Reize, oft auch Hypersensibilität
- › Schwarz-Weiß-Denken
- › Schnelle Stimmungswechsel und extreme, schnell wechselnde Verhaltensweisen
- › Heftige emotionale Überreaktionen bei eigener Empfindlichkeit: „Mimose mit der Holzkeule“; dabei werden eigene Gefühls-

ausbrüche und Überreaktionen rasch vergessen und/oder heruntergespielt

- › Bisweilen ausgeprägte Ich-Bezogenheit, andererseits aber auch – häufig rasch wechselnd – sehr mitfühlend und sensibel
- › Schnell aufkommendes Gefühl, zu kurz zu kommen und ungerecht behandelt zu werden
- › Schwierigkeit, eigene Bedürfnisse aufzuschieben, zu warten oder Kompromisse zu machen; das Verhalten der ADHS-Betroffenen wirkt häufig auch im Erwachsenenalter kleinkindhaft
- › Lernen wenig aus eigenen Fehlern, nicht selten, da sie die Erinnerung an Fehler und Niederlagen verdrängen
- › Können die Zeit sehr schlecht einschätzen, was Schwierigkeiten sowohl bei Planungen als auch beim Erinnern mit sich bringt
- › ADHS-Betroffene handeln häufig, ohne die Konsequenzen zu bedenken: „erst gemacht, dann gedacht“
- › Sie wechseln schnell ihre Meinung, die sie jedoch stets vehement vertreten
- › Sie machen meist keine Pläne; häufig beginnen sie einfach, machen irgendwann irgendwie irgendwas, ohne ihr Vorhaben durchdacht anzugehen
- › Sie sind oft unzuverlässig und schieben unangenehme Tätigkeiten auf, was zu erheblichen Problemen auch am Arbeitsplatz führen kann; zugleich haben sie nicht selten Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- › ADHS-Betroffene haben oft ein Motivationsproblem und neigen dazu, alles auf den letzten Drücker zu machen (Prokrastination).

- › Es fällt ihnen oft schwer, angefangene Arbeiten vollständig zu Ende zu bringen; ihre Arbeitsweise ist sprunghaft und unorthodox, die Teamfähigkeit kann erheblich beeinträchtigt sein.
- › ADHS-Betroffene sind oft stur, rechthaberisch und können nur schwer nachgeben.
- › ADHS-Betroffene haben sehr unterschiedliche, ja extreme Aufmerksamkeits- und Konzentrationslevels: Unaufmerksamkeit am einen Ende der Skala, Hyperfokussierung am anderen Ende.
- › ADHS-Betroffene können sehr maßlos und unersättlich sein; das schafft ein erhöhtes Suchtrisiko.
- › Das Chaos im Alltag der ADHS-Betroffenen ist für andere oft schwer zu ertragen; nicht jeder braucht Action, doch auch große Langsamkeit und beständiger Aufschub können ein Problem sein.

Beziehungsregeln für eine konstruktive Partnerschaft

ADHS-Betroffene scheinen die ungeschriebenen Gesetze des Lebens sehr viel schlechter zu verinnerlichen als nicht von der ADHS betroffene Menschen. Dabei könnten sie im Alltag sehr von festen Beziehungsregeln profitieren, die ihr Leben reibungsloser und komplikationsärmer machen. Allerdings ist es Menschen mit ADHS zunächst häufig unerträglich, sich durch feste Regeln einschränken zu lassen. Sie sind es gewohnt, Entscheidungen spontan im Hier und Jetzt „aus dem Bauch heraus“ zu treffen, nicht selten unberührt von Gedanken an die möglichen Konsequenzen ihres Verhaltens. In Partnerschaften führt dies zu Unstimmigkeiten, Streit und unnötigen Kränkungen des anderen.

Daher ist es für ADHS-Betroffene wichtig, zu erleben und zu begreifen, dass sie mittel- und lang-

fristig selbst der größte Nutznießer von Beziehungsregeln sind, weil es in ihren Beziehungen dann zu weniger Auseinandersetzungen, wechselseitigen Verletzungen und Disharmonie kommt. Zu diesem Zweck sollten die folgenden Beziehungsregeln allerdings so oft wie möglich angewendet werden, zumal sie nur so lange wirken, wie sie im Alltag genutzt werden. Natürlich gelten diese Regeln auch für nicht von ADHS betroffene Menschen, doch ihre konsequente Anwendung ist in Beziehungen mit ADHS-Betroffenen besonders wichtig.

Es gilt der einfache Satz: Regeln machen das Leben einfacher und verständlicher.

1) Reflektieren Sie Ihr Verhalten und machen Sie es dem Anderen verständlich

Für ADHS-Betroffene ist es wichtig, die eigenen Besonderheiten wahrzunehmen und zu benennen. Auf diese Weise können sie anderen das eigene Denken und Handeln besser verständlich machen. Dabei sollte ADHS nicht als Ausrede benutzt werden, sondern als eine Erklärung für die eigenen problematischen Verhaltensweisen, an denen man arbeiten möchte. Auf Dauer wird der Partner keine Lust haben, beständig Entschuldigungen zu akzeptieren. Vielmehr wird sie/er das ernsthafte Bemühen spüren wollen, dass der ADHS-Betroffene an sich arbeitet, um in der Partnerschaft und darüber hinaus sozial verträglicher zu werden.

2) Entwickeln Sie eine feste Streitkultur

ADHS-Betroffene brauchen eine gute, belastbare Streitkultur. Es ist völlig normal, auch in Partnerschaften, unterschiedlicher Meinung zu sein und diese Meinung auch zu äußern. Dennoch müssen beide Partner lernen, die eigene Meinung angemessen zu vertreten und andere Meinungen zu akzeptieren. Viele ADHS-Betroffene haben jedoch einen Rechtshaberreflex: Es fällt ihnen sehr schwer, andere Meinungen aufzunehmen und nicht sogleich als Angriff auf ihre Person und Integrität zu

sehen. Auf diese Weise lassen sie es häufig an Akzeptanz, Respekt und Wertschätzung für den anderen vermissen. Diese Verhaltensweisen sind jedoch die unabdingbare Grundlage einer guten Beziehung und Partnerschaft – und die Voraussetzung für eine wohlwollende Aufnahme anderer Sichtweisen. Hilfreich sind verinnerlichte Sprüche wie „Ich sehe es so und du siehst es anders“, die dem anderen deutlich machen, dass man eine eigene Meinung hat, die des anderen jedoch gleichermaßen würdigt.

3) Üben Sie sich in Toleranz

Toleranz ist nicht gerade eine Stärke von ADHS-Betroffenen. Vielmehr vertreten sie ihre Sichtweisen und Meinungen häufig mit großem Nachdruck und Rigidität. ADHS-Betroffene müssen lernen, Toleranz als eine Stärke zu sehen, die Gelassenheit vermittelt und einen humorvollen Blick auf die Welt erlaubt.

Für eine gute Partnerschaft ist es unheimlich hilfreich, nicht alles zu ernst nehmen und vor allem auch über sich selbst lachen zu können.

Es macht weder Sinn noch schafft es Lebensfreude, um alles zu kämpfen. Dabei liegt der kleinste Gewinn im Kampf um das pure Recht haben. Rechthaberei macht das Leben an-

strengend, zermürbt und vergiftet Beziehungen. Daher tun ADHS-Betroffene gut daran, sich immer wieder zu verdeutlichen, dass zwei Meinungen durchaus nebeneinander bestehen können. Bisweilen hilft es, über eine Sache nochmals nachzudenken, bevor eine Meinung mit sinnlosem Nachdruck vertreten wird. Bitten Sie den anderen, Ihnen seinen Standpunkt und seine Handlungsweise zu erklären, mit dem Hinweis, dass Sie ihn gerne verstehen wollen. Merkt der andere, dass Sie bereit sind, auch seine Sichtweise zu verstehen, lassen sich leichter Kompromisse finden.



4) Bleiben Sie freundlich

Selbstbeherrschung fällt ADHS-Betroffenen schwer, doch das macht sie in Beziehung und Partnerschaft nicht weniger wichtig. ADHS-Betroffene berücksichtigen häufig zu wenig, in welchem Ton sie etwas sagen. Reagieren ihre Mitmenschen dann heftig auf diesen Ton, stößt

dies wiederum auf Unverständnis bei den ADHS-Betroffenen. Worte sind wie Pfeile, die man nicht mehr zurückrufen kann. Dabei sind die Siege in Wortgefechten meist bestenfalls Punksiege, doch die Beziehung bleibt auf der Strecke. Niemand kann beliebig viele Kränkungen ertragen, mögen diese auch eine Folge der Impulsivität bei ADHS und nicht böse gemeint sein. Ohne Rücksicht auf den anderen bleiben in einer Partnerschaft am Ende nur zwei Verlierer zurück.

Um die eigene Sichtweise zum Ausdruck zu bringen und dennoch wechselseitige Verletzungen zu vermeiden, hilft es, Anliegen klar zu formulieren und den Bezug zum eigenen Erleben deutlich zu machen. Ich-Botschaften sind dazu hilfreich, da sie die subjektive emotionale Bedeutung zum Ausdruck bringen: „Ich habe mich gestern von dir im Gespräch nicht ernst genommen gefühlt, als du gesagt hast, dass ...“ Bisweilen ist es sinnvoll herauszustellen, dass man um die eigene subjektive Sichtweise weiß, doch davon nicht Abstand nehmen kann: „Ich weiß, dass du das anders siehst, doch mir ist wichtig, dass ...“ Achten Sie dabei auf die Details Ihrer Formulierungen. Es macht einen Unterschied, ob Sie den anderen auffordern, etwas für Sie zu tun, oder aber zum Ausdruck bringen, dass es Sie freut, würde sie/er dies tun. Schließlich will sich niemand herumkommandieren lassen, der ADHS-Betroffene selbst schon gar nicht. Deshalb tun auch Partner von ADHS-Betroffenen gut daran, ihrerseits darauf zu achten, dass schlichte Aufforderungen nicht zu Trotz und Verweigerung führen.

5) Zeigen Sie sich kompromissbereit

Im Leben sind Kompromisse gleichermaßen wichtig wie natürlich. Niemand möchte anderen nur Recht geben. Die Folge ist ein alltägliches Ringen um Kompromisse, in denen es nicht nur um die beste Lösung für ein Problem, sondern auch um den Respekt vor der Person des anderen geht.

Die sogenannte „goldene Mitte“ erhält ihren Glanz von der Zufriedenheit beider Partner, sich im Kompromiss wiederzufinden.

Demgegenüber führt das Gefühl, beständig nachgeben und zurücktreten zu müssen, ja in Auseinandersetzungen stets zu unterliegen, nach und nach zu einer wachsenden Unzufriedenheit des Unterlegenen in der Beziehung. Häufig merkt der Dominierende lange Zeit nicht, dass bereits ein schleichender Prozess des Rückzugs sowie der Auflösung der Beziehung begonnen hat.

Daher sollten wahre Partner stets danach streben, gemeinsam Lösungen zu finden, die nicht nur beide zufrieden stellen, sondern jedem für sich das Gefühl geben, mit den eigenen Sichtweisen und Gefühlen in der Beziehung präsent zu sein. Mag der Kompromiss manchmal auch nicht die beste Lösung in der Sache sein, so ist er es langfristig doch für die Beziehung und Partnerschaft.



6) Bleiben Sie gelassen und pflegen Sie Ihren Humor

Zwei Eigenschaften, die ADHS-Betroffene anstreben und weiterentwickeln sollten, sind die Gelassenheit und der Humor. Gelassenheit ist die Fähigkeit, nicht alles im Leben persönlich zu nehmen. Humor ist eine der Erscheinungsformen der Gelassenheit. Wenig ist sympathischer und versöhnlicher als die Fähigkeit, über sich selbst lachen zu können. Zugleich lassen sich mit Humor auch schmerzhaft Wahrheiten aussprechen.

Humor gibt dem Leben eine eigene Leichtigkeit, wohingegen Sarkasmus und Zynismus Formen des Angriffs, der Entwertung und der Verletzung sind.

In Partnerschaften ist das Fehlen von Humor ein Zeichen der Verbitterung, die Verbitterung jedoch das Ende der Beziehung. Können

hingegen beide Partner lachen, macht es sie umgänglicher, toleranter, weniger verbissen und auf die Durchsetzung eigener Belange fokussiert.

Versuchen Sie daher in Konfliktsituationen eine humorvoll-distanzierte Haltung vor allem auch sich selbst gegenüber einzunehmen. So kann man in zugespitzten Situationen versuchen, den Konflikt durch liebevoll-humorige Bemerkungen aufzulösen: „Ich weiß gar nicht, wie wir es geschafft haben, uns gegenseitig die Laune zu verderben.“ Auch das Wort „schade“ hilft häufig, die Schärfe aus Diskussionen herauszunehmen, da es signalisiert, dass man den Konflikt als Belastung erlebt und bedauert. Dabei ist zu beachten, dass ein Mindestmaß an Gerechtigkeit beim Arbeitspensum, den finanziellen Ressourcen oder der Freizeitgestaltung gewahrt bleibt, um dem Eindruck des Partners zu begegnen, er trage die Hauptlast der Beziehung alleine. Gelassenheit und Humor sollten nicht darüber hinwegtäuschen, dass die Bedürfnisse beider in der Partnerschaft ihre Berücksichtigung finden müssen.

Der ADHS-User-Guide

für Beziehung und Partnerschaft

- › Cool bleiben: Auszeit nehmen, statt auszurasten. Nicht alles, was man denkt und fühlt, muss ausgesprochen werden. Im Zweifelsfall eine Nacht darüber schlafen und am nächsten Tag erneut bedenken, ob die Sache so wichtig ist und den Streit mit der Partnerin/dem Partner lohnt. Keinesfalls im Eifer des Gefechtes alles, was einem in den Sinn kommt, in die Welt schleudern.
- › Nehmen Sie bewusst wahr, wann Sie sich angegriffen fühlen. Es könnte sein, dass Ihre innere Alarmanlage heute wieder zu scharf eingestellt ist und Bedrohungen sieht, wo keine sind.
- › Üben Sie Gelassenheit und pflegen Sie Ihren Humor. Es ist nicht wichtig, im Alltag stets recht zu behalten – wichtiger und hilfreicher ist häufig ein Lächeln.
- › Seien Sie achtsam und umsichtig. Denken Sie nicht in Schwarz und Weiß, sondern suchen Sie nach der bunten Mitte, nach Kompromiss und Ausgleich.
- › Führen Sie Diskussionen nicht um ihrer selbst willen. Achten Sie auch im Streit auf Ihre Formulierungen und Ihren Ton. Überlegen Sie, bevor Sie in Konflikte einsteigen, ob dies der richtige Ort und Zeitpunkt ist.
- › Versuchen Sie, Ihre Mitmenschen als Partner und nicht als Gegner zu sehen. Fragen Sie bei Missverständnissen nach, statt gleich zu explodieren oder verletzt und beleidigt zu sein.
- › Üben Sie Toleranz. Ihre Meinung ist wichtig, doch nicht jeder muss wie Sie denken, nicht jede Kritik ist ein Angriff auf Ihre Person.
- › Versuchen Sie nachzugeben und eigene Bedürfnisse aufzuschieben. Rücksichtnahme und Verzicht sind ein Teil des Lebens in der Gemeinschaft. Niemand will mit Menschen zusammenleben, die zuallererst ihre eigenen Wünsche sofort befriedigt sehen wollen.
- › Schieben Sie Notwendigkeiten nicht auf und drücken Sie sich nicht vor unangenehmen Aufgaben. Das schafft nur Ärger und Druck.
- › Halten Sie Vereinbarungen ein, denn daran werden Sie von anderen gemessen. Machen Sie sich bewusst, dass Ihre Mitmenschen mit Nonchalance und Chaos bisweilen schlechter leben können als Sie selbst.
- › Versuchen Sie immer wieder, sich in andere hineinzuversetzen. Machen Sie Ihren eigenen Standpunkt nicht zum einzig möglichen, der unbedingt durchgesetzt werden muss. Haben Sie einen Fehler gemacht oder die Kontrolle verloren, so gehört es dazu, um Entschuldigung zu bitten.
- › Stellen Sie immer wieder Ihre eigene Wahrnehmung in Frage. Nicht alles, was Sie stört, ist tatsächlich störend. Bisweilen erwachsen Wut und Ärger aus Missverständnissen. Manchmal nehmen Sie Ihr Verhalten anders wahr als Ihre Umwelt. Manchmal fehlt Ihrer Wahrnehmung etwas, das gesagt wurde oder geschehen ist, Sie jedoch nicht mitbekommen haben.
- › Fassen Sie sich in Diskussionen kurz. Fragen Sie sich immer wieder, was Ihnen wichtig ist. Verzetteln Sie sich nicht und weichen Sie nicht vom Thema ab. In der Kürze liegt die Würze – und weniger ist manchmal mehr.



Der ADHS Deutschland e. V.



- › ist ein **gemeinnütziger Selbsthilfverein** mit ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene
- › ist in über **250 Selbsthilfgruppen**, einem **Telefonberaternetz** sowie einer **E-Mail-Beratung** bundesweit tätig
- › bietet regelmäßige **Fortbildungen** für seine Selbsthilfgruppenleiter zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards
- › organisiert regionale und überregionale **Fortbildungsveranstaltungen** für Eltern, Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Pädagogen, Betroffene und Mitglieder des Verbandes
- › regt zur **Durchführung von Projekten** an und initiiert Therapien durch soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände etc.
- › initiiert und unterstützt die **Mitarbeit in Arbeitskreisen und Netzwerken**
- › **zeigt Präsenz** und hält Vorträge bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen
- › **pflegt Kontakte** zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene
- › **unterstützt Ursachenforschung sowie Diagnostik und Therapie** der ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen
- › **bietet Kontakte** und Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Weiterbildungen und Publikationen zum Thema ADHS
- › **arbeitet nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen**, ist Neuem gegenüber offen, **politisch neutral** und **unabhängig von Sponsoring**
- › orientiert sich am **aktuellen wissenschaftlichen Stand**

Informationsbroschüre 6: ADHS und Partnerschaft
Redaktion: ADHS Deutschland e. V.
Stand der Informationen: November 2015

Mit freundlicher Unterstützung der
KKH Kaufmännische Krankenkasse und
der mhplus Betriebskrankenkasse

mhplus
Krankenkasse.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

ADHS Deutschland e. V.

Rapsstraße 61, 13629 Berlin

Vertreten durch

Hartmut Gartzke, Dr. Johannes Streif
Karin Seegers, Patrik Boerner

Tel. 030 856059-02
Fax 030 856059-70
E-Mail info@adhs-deutschland.de
Internet www.adhs-deutschland.de

Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG
BLZ 251 900 01
Konto-Nr. 221 438 500
BIC VOHADE2H
IBAN DE36 2519 0001 0221 4385 00

Spendenkonto

Pax-Bank eG
BLZ 370 601 93
Konto-Nr. 6 010 115 017
BIC GENODE33PAX
IBAN DE95 3706 0193 6010 1150 17