

# ADHS und die verflixte Paarbeziehung

nach einem Vortrag von Cordula Neuhaus

3/06

Die Beziehung beginnt stürmisch. Im Hyperfocus der Verliebtheit wird alles andere nebensächlich. Menschen mit ADHS sind ihren Gefühlen ausgeliefert. Man sieht nur, was man sehen möchte, die warme Stimme, die ruhige oder spritzige Art, den Humor oder die Gelassenheit. Subjektiv unwesentliches wird leicht übersehen. Das können die Kinder des Partners sein, die Arbeitslosigkeit oder auch Charaktereigenschaften des Partners, mit denen man eigentlich nicht leben möchte. Menschen mit ADHS möchten ihren Partner ganz besitzen, Kontakte zu anderen werden fallen gelassen oder Kontakte des anderen misstrauisch bis eifersüchtig beäugt. Man neigt dazu sich gegenseitig zu vereinnahmen, bis hin zum Klammern.

Eigentlich müssten Paarbeziehungen zwischen ADHS'lern gut klappen, denn sie sind überaus empathiefähig. Der Knackpunkt ist die unausgesprochene 100 %ige Gegenerwartung. Wird diese nicht erfüllt, kriselt es.

## Die Partnerwahl

Die Partnerin mit ADHS ist in ihren Erwartungen extrem: Sie wünscht sich Perfektion, Anerkennung, Liebe und Sicherheit.

Eine Frau beschrieb ihren idealen Partner wie folgt:

Er müsste:

- Liebe und Beziehung leben können,
- eine eigenständige Person sein,
- sich von sich selbst distanzieren können,
- humorvoll sein,
- einfühlsam und verständnisvoll sein,
- konflikt- und kritikfähig sein,
- unsere Kinder nach ihren eigenen Bedürfnissen begleiten und nicht nach seinen Vorstellungen,
- unseren Kindern vermitteln können, dass sie auch mit Missetaten zu ihm kommen können,
- unsere Kinder unterstützen, aber nicht überfordern,
- unsere Kinder zur Eigenständigkeit und Verantwortung erziehen, aber mit dem Wissen der Unterstützung bei Bedarf,
- unseren Kindern Vater, Begleiter und auch Freund sein,
- unsere Kinder auf das Leben vorbereiten,
- Lob und Anerkennung zeigen.

## Frauen mit ADHS suchen sich typische Partnertypen:

- den Chaos, mit dem das Leben spontan und spannend ist
- den Vielbeschäftigten, der durch seine häufige Abwesenheit viele Freiräume gewährt
- den Versorger und Beschützer, der vieles kompensiert
- den Kontrollierer und Bestimmer, der Struktur ins Leben bringt
- den gutmütigen Leidgeprüften, der die Partnerin gewähren lässt.

## Knackpunkte

Drei Hauptpunkte erschweren die Beziehung zu einem Partner mit ADHS.  
Diese sind

- **das mangelhafte Management der Gegenstände.**  
Dazu gehören unter anderem  
  
das Ablegen und Verwalten von Papieren (Verlegen von wichtigen Papieren, fehlende Übersicht über abgeschlossene Verträge, Papierstapel),  
  
die allgemeine Ordnung im Haushalt (diese kann von einfacher permanenter Unordnung in einzelnen Ecken bis hin zum Messietum reichen) und  
  
das Aufbewahren von Gegenständen (wichtiges wird verlegt, bei selten gebrauchten Gegenständen wird nicht erinnert, wo der Ablageplatz war, Dinge werden übersehen, wenn sie nicht genau an dem vorgesehenen Ort liegen).
- **das mangelhafte Zeitmanagement.**  
  
Dazu gehören beispielsweise nicht eingehaltene Verabredungen und Termine, häufige Verspätungen, häufiges Verschätzen im Zeitbedarf für bestimmte Tätigkeiten, das zu Stress führt oder viele angefangene Dinge zurücklässt.
- **das mangelhafte Management der Finanzen.**  
  
Dazu gehören u.a. schlechter Überblick über Rechnungen, der zu häufigen Mahngebühren führt, Anschaffungen, die getätigt werden, obwohl die finanziellen Reserven nicht reichen, das Konto, das weit vor dem Monatsende leer ist.

## Persönlichkeitsparameter

Partnerschaft bedeutet sich in den anderen hineinversetzen zu können, Dinge abwägen zu können, Kompromisse bilden und einhalten zu können, zuverlässig zu sein und sich mit dem Partner zu arrangieren.

Welche Persönlichkeitsmerkmale erschweren die Partnerschaft mit einem ADHS'ler?

Er/sie kann alles nur aus der eigenen Perspektive sehen, der Perspektivwechsel fällt sehr schwer.

- Er/sie nimmt Dinge einseitig polarisierend und sofort bewertend wahr.
- Er/sie hat schnell eine Ausrede oder Notlüge parat.
- Er/sie möchte selbstbestimmt leben, braucht aber in der Not jemanden, der souverän Entscheidungen trifft.
- Er/sie kann nicht "nein" sagen.
- Er/sie reagiert schnell oppositionell, wenn er/sie den Eindruck hat, jemand mache ihm/ihr Vorschriften.
- Er/sie kann sich nur spontan oder gar nicht entscheiden.
- Er/sie hängt sich an Kleinigkeiten auf.
- Er/sie vergisst Daten recht häufig, wie z.B. den Hochzeitstag oder Geburtstage.

## Krisengebiete

Aus den Persönlichkeitsparametern der erwachsenen ADHS'ler rühren zahlreiche Krisengebiete in der Partnerschaft. Oft kann ein ADHS'ler diese Eigenschaften im Beruf gut händeln, denn die Atmosphäre des Sich-bewähren-müssens schafft Struktur und hilft die Aufmerksamkeit zu halten. Die Partnerschaft dagegen bietet einen sicheren Hafen, der äußere Druck sich bewähren zu müssen entfällt. Dadurch entstehen in der Partnerschaft kritische Situationen, die im Beruf oft locker umschiff werden.

### Krisengebiete sind:

- nicht richtig zuhören können
- Absprachen nicht einhalten
- Versprochenes nicht erledigen
- den Partner mit Neuem überfallen
- den Partner in solchen Momenten ansprechen, wenn er die Gesprächssituation schon verlassen hat
- sich im Streit nachlaufen
- aus der eigenen Sicht immer noch Korrekturen anbringen müssen
- unabgesprochene Entscheidungen zu treffen
- nicht richtig planen zu können
- unterschiedliche Tagesrhythmen/Schlafrythmen
- sich über Kleinigkeiten aufregen
- Probleme mit der Nähe-/Distanzregulation (man kann nur berührt werden, wenn man darauf eingestellt ist)
- unterschiedliche Fahrstile
- der Freiheitsdrang
- Zusagen geben, die nicht eingehalten werden können
- zu viel in zu kurze Zeit hineinzustopfen
- Ausreden finden
- Ungeduld

## Ausweg

Sind Menschen mit ADHS beziehungsfähig? Trotz aller Schwierigkeiten können Beziehungen mit einem Partner, der ADHS hat, gelingen. Es ist wichtig sich ausreichend über ADHS zu informieren, die typischen Fallen einer Beziehung, in der ADHS im Spiel ist, zu kennen und diese sorgsam zu umschiffen.

Menschen mit ADHS haben einen großen Freiheitsdrang, neigen aber auch zum Klammern. Beiden widerstreitenden Gefühlen kann Rechenschaft getragen werden, indem man gemeinsamen Aktivitäten nachgeht, z.b. gemeinsame Hobbys pflegt, aber dem Partner auch seinen Freiraum einräumt, indem jeder seinen eigenen Freundeskreis pflegt oder einem persönlichen Interesse nachgeht.

Das Zeitmanagement ist ein häufiges Problem. Wenn ein Partner nicht "nein" sagen kann, und auch den Zeitbedarf für bestimmte Tätigkeiten nur schlecht einschätzen kann, gerät er in Hektik. Daraus erwächst Unzuverlässigkeit, die zum Suchen von Ausreden führt. Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen eignet sich ein Familienplaner, in den alle Termine eingetragen werden. So hat jeder eine Übersicht über die Termine des anderen. Außerdem wird schnell bemerkt, wenn sich Termine überschneiden. Wichtig ist es, sich eine Zeit für gemeinsame Unternehmungen einzutragen. Diese Zeit ist tabu und darf nicht mit Terminen belegt werden.

Sollte der Partner mit ADHS Schwierigkeiten beim Finanzmanagement haben, können Aufgaben geteilt werden, d.h. Rechnungen und Verträge werden von dem Partner verwaltet, der die bessere Übersicht über die Finanzen hat. Rechnungen sollten sofort bezahlt werden, das hilft gegen das Vergessen und beugt hohen Mahngebühren vor. Wem das Geld durch die Finger rinnt, sollte sich von seiner Kreditkarte trennen und vor Einkäufen abschätzen wie viel Bargeld er benötigt, das schützt vor Spontankäufen. Ein Finanztagebuch zu führen kann helfen den Überblick zu bewahren und sich das Geld einzuteilen.

Auch bei Schwierigkeiten mit dem Management der Gegenstände, also mit der Ordnung, kann die Arbeitsteilung helfen. Beide Partner überlegen, welche Tätigkeiten sie gut ausführen können und teilen sie auf. Wichtig ist, dass die Arbeit des Partners anerkannt und nicht bekrittelt (d.h. an eigenen Ansprüchen gemessen) wird. Eine Haushaltshilfe kann hilfreich sein.

Oftmals werden Absprachen nicht erinnert oder es werden spontan Entscheidungen des Partners verlangt. Hier kann es hilfreich sein, sich eine Zeit im Wochenverlauf zu servieren, in der man zusammen sitzt, Dinge bespricht, Absprachen und Entscheidungen trifft. So kann vorgebeugt werden, dass man dem Partner wichtiges im Zuruf mitteilt oder dass Wichtiges nebenbei besprochen und später nicht mehr erinnert wird.

Insgesamt ist es wichtig, den Partner nicht aus der eigenen Perspektive zu beurteilen, denn viele Konflikte erwachsen daraus, dass der eigene perfektionistische Maßstab an den Partner angelegt wird. Erklärt sich der Partner bereit eine Aufgabe zu übernehmen, so die Art, die Zeitdauer und das Ergebnis als gut betrachten. Ist einem das nicht möglich, bleibt nur, diese Aufgabe künftig selbst zu übernehmen.

Das Zusammenleben mit einem Partner setzt eine hohe Kompromissbereitschaft voraus. Dazu muss der Partner mit ADHS lernen seinen egozentrischen Blickwinkel aufzugeben und den Partner an seinen eigenen Maßstäben zu messen. Hilfreich ist es sich von dem Perfektionismus, den man sich wünscht, zu verabschieden, das tut dem Partner mit ADHS, aber auch der Partnerschaft gut.

### **Wie können Diskussionen gelingen?**

#### Das Gespräch mit etwas Positivem beginnen

- an einem neutralen Ort durchführen (evtl. im Cafe oder auf der Parkbank, das hilft die Emotionen zu kontrollieren)
- ohne gegenseitige Schuldzuweisungen
- kein Spiegeln von Gefühlen
- ohne sich gegenseitig nachzulaufen.

Im Gespräch nicht den Konflikt selbst analysieren, sondern eine Vorlaufanalyse machen, d.h. die Situation vor dem Konflikt besprechen und dahingehend durchleuchten, wie es zu dem Konflikt kommen konnte. Danach Möglichkeiten suchen, wie die Vorlaufsituation verändert werden kann, so dass der Konflikt vermieden wird.

Das wichtigste ist: Gelassenheit entwickeln und auf die Ressourcen schauen. So kann die Beziehung zu einem Partner mit ADHS gelingen.

Dipl. Psych. Dipl. Heilpäd. Cordula Neuhaus  
**Die Chaosprinzessin - ADHS bei Frauen**

Frau C. Neuhaus findet die Bezeichnung "hypoaktivität" nicht richtig - es ist nur andere Art der Aktivität- und nennt deshalb die Menschen mit ADS (ohne Hyperaktivität) nur "Träumerchen". Die typische "Chaosprinzessin" ist ein "Träumerchen"- sie hat oft schon eine ganz typische Haltung und Mimik

**Die "Träumerchen"**

- schmuse meist gerne, auch als Kleine
- können sehr aufgedreht sein- ab und zu
- reden oft auch "typisch"
- haben oft rezidivierende(wiederkehrende) Infekte der oberen Luftwege (oft die Folge davon= Fehlhörigkeit)
- werden oft erst spät Nachts trocken
- haben Umstellungsprobleme/ Umorientierungsprobleme
- reagieren auf unerwartete Ansprache nicht, zu spät oder falsch
- haben Probleme sofort flüssig auf Befragen zu erzählen
- zeigen heftige bockige Reaktionen auf Hektik- geraten schnell in Panik
- zeigen wenig bis kein Lernen aus Erfahrung
- hat vergessen, was es sagen will, wenn noch erst jemand anders etwas sagt
- ist nicht bereit Hilfestellungen anzunehmen
- ist desorientiert
- ist affektlabil, weint schnell
- ist schnell beleidigt
- ist meist sehr hilfsbereit und tierlieb
- zeigt bei Interesse Phantasie, Geschick, Engagement, Konzentration, rasche Auffassungsgabe und blitzschnelle Reaktionen

**Früherkennung:** verdächtig ist

**das "Trottelchen"**

- wirkt lieb- naiv
- wirkt unselbständig
- trödelt
- wirkt langsam
- bringt vieles nicht zu Ende
- kann gedankenversunken stundenlang mit nur einem Gegenstand spielen
- will immer wieder dieselbe Geschichte hören

**das "Scheue"**

- wirkt zurückhaltend, schüchtern oder sogar ängstlich
- zeigt Umstellungs-/Trennungsschwierigkeiten
- spricht oft auffallend hoch/ nasal bei Stress
- wirkt für sich allein zufrieden
- ist aber auch vergesslich, langsam, trödelig

**das "Launenhaft- Eigenwillige- Weinerliche"**

- ist sehr leicht verärgert/ zu verärgern
- wirkt schon früh depressiv
- ist vergesslich, langsam, trödelig
- hat oft Entwicklungsdefizite

## **das "Überdurchschnittlich Begabte Trottelchen und Scheue"**

- hat meist eine hohe Geräuschempfindlichkeit

## **Aufgaben, die im Erwachsenenalter ausreichend stabile "Executive Functions" benötigen sind: ("Executive Functions"=> Zieht es vor, vorgegebenen und bewährten Regeln zu folgen)**

- im Beruf ordentlich, effektiv, produktiv arbeiten um ihn zu behalten
- Management der Zeit, der Finanzen, des Haushalts
- Gleichzeitiges Funktionieren im Job und in der Beziehungsgestaltung mit Kollegen
- Elternschaft und führen einer Partnerschaft
- Überkompensierung (manchmal zwanghaft), Angst
- viele Schwierigkeiten sind nicht offensichtlich  
sie können sich besser irgendwie verhalten
- sie sind wie ein "Jengaturm" im Endstadium

## **"Träumerchen" haben die gleichen typischen Probleme wie die Hypies, können sich jedoch besser kontrollieren- aber auch sie schalten schnell auf "Bildschirmschoner"**

- Small Talk geht nicht
- Entscheidungsschwäche
- keine Selbsteinschätzung
- Kritikempfindlichkeit  
Egozentrismus und Animismus pervertieren zusammen mit Impulssteuerschwäche => sich nicht bevormunden, korrigieren lassen können.
- grenzen sich gerne ab oder werden "kratzig"
- ein wenig hyperaktiv
- häufige Selbstmedikation (mit Alkohol und Drogen)
- Existenzangst=> um das auszugleichen werden sie oft pampig
- die Stimmung in Haltung und Mimik ist meist mürrisch
- suchen sich schnell "falsche" Freunde
- schlechte Selbsteinschätzung - alle meinen nur SIE - jeder ist gegen SIE
- können nicht wie sie wollen
- hohes Anspruchsniveau an sich selbst
- orientieren sich an anderen- an sich selbst geht es nicht
- sie sind angewiesen auf ständiges Feedback
- Gefahr für Magersucht

## **Die ADHS Frau und ihr Selbstwertproblem Identität, Sexualität und Frauenspezifische Störungen**

eine Frau hat bestimmte gesellschaftliche "Normen" zu erfüllen

- sie muss eine gute Mutter sein
- den Haushalt im Griff haben
- immer hilfsbereit sein
- häuslich
- ordentlich
- "erst die anderen, dann kannst du an dich denken"
- " was sollen denn die Nachbarn denken"

für die ADS-Frau ist das aber fast unmöglich, wodurch viele Probleme auftreten

- oft aber... wird wegen dem zu geringen Selbstwertgefühls gar nicht erst wahrgenommen, dass man begehrt wird
  - ICH bin nicht begehrenswert
  - ICH bin Schuld
  - ICH bin hässlich
- Liebe- eine schwere Geisteskrankheit?
- man nimmt alles hin am Anfang ist alles wunderbar- dann kommt das böse Erwachen

### **Partnerwahl**

- Typ Kumpel/ Opa
- vielbeschäftigt
- Bestimmer
- flirriger Chaot (den sie versuchen will zu zähmen)

### **Das Grosse Problem bei ADHS**

- wenn ich investiere, will ich auch genau das wieder herausbekommen (totale Gegenleistung wird erwartet)
- ich bin treu (ist in dem Moment absolut ernst gemeint)... aber bevor ich irgendwann ganz alleine dastehe, suche ich mir doch noch jemanden... nur so zur Sicherheit
- du kannst dich 100%tig auf mich verlassen (wenn es mir wirklich wichtig ist)

### **Krisengebiete in der Paarbeziehung**

- nicht richtig zuhören können
- minimale Absprache/ Regeln nicht einhalten
- etwas versprochenes einfach nicht erledigen
- den anderen "überfallen" (Spontanität)
- rasche Bewertungen
- den anderen in dem Moment noch mal ansprechen, wenn der gerade aus dem Raum gegangen ist
- dem anderen dazwischenreden
- aus eigener Sicht immer noch eine Korrektur anbringen, wenn der andere etwas macht
- etwas entscheiden/ kaufen ohne vorher nachzufragen
- in Stresssituationen einen "rüden" Ton bekommen
- vorschnelle Zusagen
- Beeinflussbarkeit
- wenn andere etwas wollen ist sie nicht online- wenn sie selbst was will ist das sofort superwichtig

### **Grosses Problem bei ADS**

- Eifersucht
- Treue
- Angst etwas zu verpassen
- ständiges Schwarz- Weiß- Denken

## Der "Schuß" vor dem Alltag

- die kleinen Missverständnisse durch
  - das Drama - Autofahren
  - Nähe- Distanzregulierung
  - Dilemma Abstimmung der Rhythmen
- nicht planen können oder alles planen können
- in der Beziehung Freiheitsdrang

## syndromtypischen "Selbstsabotagemethoden" in der Beziehungsgestaltung:

- nur aus eigener Perspektive sehen
- sofort bewertend wahrnehmen
- Ausreden haben müssen
- sich nur spontan oder gar nicht entscheiden können

## Bin ich eigentlich beziehungsfähig?

- sie versucht sich unterzuordnen
- sie gibt sich selber auf
- kann sich schlecht helfen lassen
- wenn die "Liebesflamme" erlöscht, wird sie oft rumpelig, aggressiv

## Die Chaosprinzessin und ihre Sexualität

- verliebt bis zum Verschmelzungswunsch
- Gefühlsabsturz
- Partner deckt nicht alle Bedürfnisse
- sind oft hoch sexuell äppetent!
- können sich auf Nähe nur einlassen, wenn sie darauf eingestellt sind
- wird schnell langweilig

## Was hilft wirklich?

- die Akzeptanz der Perversität des Störungsbildes
- Therapie soll nicht **gefallen** sondern **nützen**
- Der Therapeut muss nett sein
- klare Diagnose
- differenzierte Diagnose
- Veränderung der Einstellung
- "ich muss nicht alles schaffen"
- Selbstmanagement des Alltagsleben
- sich selbst kennenlernen
- Denkmuster?
- Wochenpläne!
- sich Anlaufzeit erlauben
- Zeitabläufe wahrnehmen- um besser planen zu können
- externe Speicherhilfen (Zettel)
- lernen Kritik nicht persönlich zu nehmen
- lernen: Fehler zu machen ist nicht schlimm
- Selbstinstruktionstraining, wie bei den Kindern
- Hilfe durch Selbsthilfegruppen

## **"Streitkultur" für Paare**

- nicht nur einer ist 100%ig Schuld
- nicht die alten "Kamellen" aufwärmen- nach vorne schauen
- Blickkontakt wegnehmen, Stimme senken
- Auszeit (wenn die Situation zu eskalieren droht, sich rausziehen)
- nicht hinterherlaufen
- kein "ständig", "immer", "nie",...
- schriftlich kommunizieren
- Pokerface
- keine Schuldzuweisungen
- Stoppsignal

## **Konkrete Übungen**

- Selbstgespräche führen
- Erwartungshaltung angleichen
- Training des richtigen Zuhörens
- Perspektive wechseln üben
- Stimmungstiefs- sich aktiver ablenken
- Kompetenzen verteilen/ abgeben (nicht nur Frau kann den Haushalt schmeissen)
- Versuchen in schwierigen Situationen freundlich zu gucken
- Sinnvoll ist eine Gruppentherapie
- bei schwierigen Gesprächen
  - Zettel und Bleistift
- sinnvoller Umgang mit Freizeit
  - Totalentspannung
  - Sport
  - Selbstverstärkung
  - Planung der Freizeit
  - Rückkehr zur Pflicht