



Die ADHS-Frau und ihr Selbstwertproblem: Identität, Sexualität und frauenspezifische Störungen

von Dipl.-Psych., Dipl. Heilpäd. Cordula Neuhaus

Des Dramas erster Teil:

Die Chaosprinzessin und die rollenspezifischen Erwartungen an die Frauen ...

Traditionell wird erwartet, dass eine Frau sich anpasst, nett ist, fürsorglich, fleißig, sauber, hilfsbereit und eigene Bedürfnisse zurückstellt. Natürlich ist klar, dass eine Frau Gefühle anderer nicht verletzt. Nosrat Peseschkian, der Vater der positiven Psychotherapie, beschreibt daneben „Familienmottos“, mit denen ja nun eigentlich jeder in jeder Nation groß wird, wie hierzulande: „Es kommen immer erst alle anderen und dann Du“, im mittleren Neckarraum ist z.B. sehr wichtig: „Was sollen denn die Nachbarn denken?“, etc.

Die modernen Mottos, die natürlich auch über die Medien kommen, lauten anders:

„Eine Frau ist gleichberechtigt“,

„Eine Frau kann sehr erfolgreich sein, wenn sie will“.

Schwierig ist vor allen Dingen der Satz vom Vater der Gestalttherapie, Fritz Perls: „Du bist okay – und ich bin okay. Du bist nicht dafür da, meine Bedürfnisse zu erfüllen und ich bin nicht dafür da, Deine Bedürfnisse zu erfüllen“. In der Werbung heißt es: „Weil ich es mir wert bin“ oder „Ich bin aktiv den ganzen Tag“ ...

Eltern wollen frei nach Horst Eberhard Richter („Eltern-Kind-Neurose“, 1966) natürlich haben, dass es ihren Kindern besser geht, dass sie das verwirklichen, was sie selbst nicht verwirklichen konnten. Entsprechend kommen Sprüche wie: „Du musst Hammer sein, nicht Amboss“, „In unserer Familie macht man Abitur“, etc.

Richtungsweisend wurde ein anderer Buchtitel: „Brave Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin“.

Syndromtypisch wünscht sich aber nun die „Chaosprinzessin“ immer im extremen Maß, perfekt zu sein – oder dieses gar nicht.

Sie braucht Anerkennung und kann meist nur glücklich sein und sich vollwertig fühlen, wenn sie wirklich gebraucht wird. Problem ist, dass sie oft schlecht nein sagen kann, wenn jemand sie wirklich lieb bittet Sie wünscht sich Liebe von allen, die sie mag, und dies unverbrüchlich, stetig belastbar. Im extremen Maß in der anderen Richtung kann es sein, dass ihr das einfach egal ist (dafür gibt es dann aber immer einen Grund, der nicht selten lautet: „Ich will einfach nie wieder verletzt werden“).

Schwierig ist, dass sich die Chaosprinzessin bei ihren langjährigen, heimlichen, quälenden Verlust- und Existenzängsten häufigst 100%ige Sicherheit wünscht – oder wieder im extremen Gegenteil dies gar nicht. Es besteht ein Harmoniebedürfnis, das regelrecht „Suchtcharakter“ haben kann. „Syndromtypisch“ mit dem Zeitfenster im Hier und Jetzt, reagiert sie sofort emotional auf das Gegenüber – sehr positiv – oder eben genau gegenteilig. Fast noch mehr als Männer mit ADHS wirkt sie zäh, kommt immer wieder auf die Füße, mit einem regelrechten Stehaufmännchen-Phänomen, ist im positiven Kontakt oft trotz gravierender Probleme freundlich, auch wenn sie fürchterliche Dinge zu berichten hat, und wird nicht selten fehleingeschätzt bei „situationsinadäquater“ Gefühlslage.

Des Dramas zweiter Teil: Die Chaosprinzessin und die Selbstorganisation ...

Das Erledigen langweiliger, wiederkehrender Routinen, wie Aufräumen, Putzen, Kontoauszüge ablegen, Bügeln, etc. ist mühsam. Es ist schwer zu planen, immer sofort präsent zu haben, was man gerade oder in nächster Zukunft braucht. Nicht selten wird deswegen viel mehr mitgenommen als nötig – bezeichnenderweise haben Chaosprinzessinnen oft sackartige Handtaschen, viel zu volle Urlaubskoffer und einen überquellenden Kleiderschrank. Nicht selten ernten sie dafür Gespött. Aus Angst zu vergessen wird gesammelt, lieb Gewonnenes und Nützliches, wie z.B. Rezepte, Notizen, Briefe, und nichts fällt so schwer wie das Wegwerfen. Das gelingt entweder spontan, ebenso das Ausmisten – oder gar nicht. Kurz über einen lieb gewonnenen Gegenstand nachgedacht, hängt doch so das Herz dran oder man könnte es doch später irgendwann verwenden

Bei Zeitüberwachungs- und Zeiteinteilungsproblemen wird häufig in zu kurze Zeiträume viel zu viel hineingesteckt. Vorschneile Zusagen ohne Überblicken der Konsequenzen, die ein Projekt zeitlich beinhaltet, erfolgen mit Auslösen von schlechtem Gewissen, Chaos, Hektik und dann auch immer wieder impulsivem, meist dramatisch begründetem Absagen – bis hin zum Risiko, irgendwann einmal als völlig unzuverlässig gehalten zu werden. Unangenehmens wird „syndromtypisch“ geschoben und eben nicht erledigt – auch hier kann es böse „Abstürze“ geben.

„Kompensatorisch“ legt sich die eine oder andere Chaosprinzessin sehr starre Strukturen auf, packt z.B. zwei Tage vor der Abfahrt die Koffer für die Familie, die dann im Flur stehen und behindern – Auslöser nicht selten von heftig kontroversen Diskussionen. Aber ohne diese „ätzende“ Selbststrukturierung geht leider jedoch oft gar nichts. Syndromtypisch ist das Eigenanspruchsniveau sehr hoch – und leider auch die Erwartung an andere. Tagtäglich zeigt sich aber, dass von den 150%, die man von sich selbst erwartet, eigentlich immer nur 80% maximal erreicht werden können.

Misserfolge sind die Konsequenz, Enttäuschung über sich und andere. Dies führt zu Irritationen, gereizten depressiven Verstimmungslöchern mit nachfolgend immer häufigeren, hintergründigen Verlust- und Existenzängsten. Verquickt mit der Entscheidungsschwäche, dem Gefühl, auch immer irgendwie das Falsche zu tun, entsteht chronische Anspannung, die nicht selten bis hin zu Somatisierung, wie Kopfschmerzen, Empfinden von Schwäche und Schwindelgefühlen, unklaren vegetativen Beschwerden (Verdauungsbeschwerden, etc.) führen, im späteren Lebensalter auch zu Fibromyalgie.

Des Dramas dritter Teil: Die Chaosprinzessin und die Beziehungen ...

Besteht keine Sekundärerkrankung mit Soziophobie oder schwerer Depression, geht die Kontaktaufnahme in aller Regel hervorragend. Bei Empathie für das Gegenüber wird rasch viel zu viel von sich erzählt, manchmal dem Gegenüber fast blind vertrauend und naiv optimistisch wirkend.

Schnell kommt dann auch der Wunsch, dem anderen helfen zu wollen, zum Teil bis zur völligen Verausgabung – aber natürlich nur aus der eigenen Perspektive, eben so wie die Chaosprinzessin sich selbst sieht. Das bedeutet gegebenenfalls dass der Realitätsabgleich eben nicht richtig erfolgt, der Andere sich bedrängt fühlt – und das kann der Partner ganz genauso wie die Freundin sein. Schwierig ist das spontane, extreme emotionale Geständnis, häufig liegt das Herz wirklich auf den Lippen ...

Nach der „Hochphase“ des Beziehungsaufbaus entsteht in der Alltagsroutine aber leider häufig einfach so eine „kleine Vergesslichkeit“. Der Geburtstag wird vergessen, ganz sicher nicht aus böser Absicht, ebenso wie die Rückgabe von Geliehenem. Das Einhalten einer Versprechung misslingt, da die Versprechung eben einfach nicht mehr so wichtig ist, und da eben möglicherweise auch die Beziehung nicht mehr diesen Interessantheitsgrad hat.

Vor dem Hintergrund der Tatsache, „wir sind Freundinnen und immer füreinander da“, erfolgt dann oft ohne wirklich zu überlegen zu unmöglichen Zeitpunkten ein spontaner Anruf, nicht selten nur mal, um sich „auszukotzen“, was häufig „jammrig“ gerät. Oder es wird sehr viel geredet, immer noch etwas gefragt und gesagt, wenig abgleichend, ob der/die andere gerade Aufnahmebereit ist. Im Bewusstsein des „Wir-Gefühls“, latent den anderen vereinnahmend, aus der übergroßen Empathie heraus und natürlich bedingt durch den mangelhaften Perspektivenwechsel, werden gemeinsame „Termine“ festgelegt, ohne ausreichende Rückfrage – nicht selten ein Grund für Kollisionen. Vom Gegenüber wird die „Totaltreue“ und die ausgleichende Gerechtigkeit erwartet, nach dem Motto „wenn ich etwas für

Dich tue, dann tust Du aber mindestens für mich ...“ Es erfolgt Erwartung der absoluten grundsätzlichen Unterstützung und des Verständnisses, mit oft rigider Fixierung auf irgendeine Aussage, wie „Du hast mir damals gesagt, dass Du mir immer helfen möchtest!“

Ein großes Problem bei ADHS sind die Kommunikationsstrategien mit der Tendenz, viel zu spontan zu bewerten, bei der viel zu geringen Kurzzeitspeicherkapazität und dem mangelhaften Abgleichen können mit Altdaten bei immer extremer Emotion, der eingeschränkten „Neubildungsfähigkeit“. Es wird monologisiert, häufig auch in einem etwas schwierigen, schulmeisterlichen Tonfall. Der oder die Andere wird unterbrochen, impulsiv wird dagegeengehalten. Ständige Satzanfänge mit „ja aber ...“ nerven leider aber das Gegenüber irgendwann.

Natürlich oft „die Ruhe selbst“, wird eventuell durchaus zugehört, ab und zu muss eben einfach mi-misch oder zumindest durch hörbares Atemholen „genervt“ reagiert werden. Schnell wird etikettiert, gemosert und genörgelt, das letzte Wort muss das der Chaosprinzessin sein. Bei Kritik wird Rechtfertigung angetreten, häufig auch bevor die Kritik fertig geäußert ist. Nicht selten kann ein Fehler eben einfach nicht eingestanden werden und es gibt die Begründung, dass man es doch nur gut gemeint habe und sich, wenn das eben nicht in Ordnung sei, am besten dann vollständig raushalte oder zurückziehe.

Bei der Unterhaltung gerät sie leicht von einem ins nächste, neigt dazu, sich entweder ständig zu entschuldigen – oder nie, im Syndrom der Extreme.

Des Dramas vierter Teil: Die Chaosprinzessin und die Partnerschaft ...

Die „Liebe auf den ersten Blick“ stimmt bei ADHS wörtlich und immer. Es können kleine Details einer Person sein, in die die Chaosprinzessin sich verliebt („Ich habe mich in seine Stimme verliebt“). Geradezu klassisch für ADHS ist, dass, wenn Empathie empfunden wird – und das mit einer extrem hohen Wahrscheinlichkeit für jemand, der ebenfalls ADHS hat – es so erscheint, als ob man sich schon in den ersten wenigen Minuten „irgendwie seit Jahren“ kennt. Dabei wird viel „Problematisches“ in der extremen Emotionslage einfach „übersehen“, wie Alkoholprobleme, schwierige Angewohnheiten des Gegenübers, Schulden, viele Vorbeziehungen. Im Überschwang der Gefühle werden ohne Überlegen auch Kinder aus Vorbeziehungen, Krankheits- oder Unfallfolgen einfach akzeptiert – zumindest zunächst. Es bestehen höchste ästhetische Ansprüche an das Gegenüber – oder, nicht selten, gar keine. Ein Reinfallen auf einen Blender ist so natürlich nicht selten. Zur Verblüffung aller wird unter Umständen bei Kontakt mit einem „Exoten“ postuliert: „Mir geht es um die inneren Werte“.

Leider kommt das „Erwachen“ früher oder später.

Des Dramas fünfter Teil: Die Chaosprinzessin und ihre Sexualität ...

Verliebt bis zum Verschmelzungswunsch wird oft sehr spontan, viel zu oft ungeschützt im emotional sexuellen Gefühlsabsturz reagiert. Dies leider auch unter dem Aspekt: „Wenn ich jetzt mit ihm nicht schlafe, verliere ich ihn doch“.

Beim Problem der überwertigen Idee, der andere müsse zufriedengestellt werden, wird nicht selten auf ungewöhnliche Wünsche eingegangen, schwierige sexuelle Praktiken werden ertragen. Und dies nicht nur zunächst zu Beginn einer Beziehung, sondern oft auch später, einfach aus Angst davor, allein sein zu müssen – gerade bei der jungen Frau mit ADHS ein nahezu unterträglicher Gedanke. Beliebt und begehrt zu sein erscheint lebensnotwendig. Beim Anspruch der Totaltreue des Gegenübers kann es aber durchaus auch sein, dass eine „Mehrfachabsicherung“ nötig zu sein scheint – nicht selten hat die Chaosprinzessin mehrere Beziehungen gleichzeitig – nicht nur sexuell, sondern natürlich auch heftige „Flirtbeziehungen“.

Beim Problem der Selbstüberwachung und Selbsteinschätzung und dem mangelhaften Kennen und Benennen der eigenen Bedürfnisse (nicht zuletzt auch aus Scham) ist dabei im sexuellen Kontakt oft Entspannen schwierig. Hyperfokussiert auf ein Detail am eigenen Körper, das vielleicht nicht ganz so attraktiv ist, kann der Gedanke „ich fühle mich hässlich“ heftigst ganz von der Chaosprinzessin Besitz ergreifen. Häufiges Bedürfnis nach ständigem verbalen Feedback wird vom Partner oft nicht befriedigt und aus der Unsicherheit entsteht dann sofort wieder Anspannung.

Kritik wird immer persönlich genommen und generalisiert – da der Orgasmus im Kopf entsteht, gibt es hier nicht selten Schwierigkeiten. Bei Unterbewertung der Eigenanteile gibt es aber auch partiell eine extreme sexuelle Appetenz – die normalerweise aber eher die Domäne des Mannes mit ADHS ist. Völlig unvereinbar ist dies mit dem vor allen Dingen emotionalen Harmoniebedürfnis einer Chaosprinzessin, die ganz schlecht aus dem Konflikt heraus mit ihrem Partner ins Bett gehen kann.

Im Beziehungsverlauf gibt es nicht selten Reibereien durch Probleme der Nähe-Distanz-Regulierung. Bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS ist es eine ganz normale Sache, dass körperliche Nähe überhaupt nur zugelassen werden kann, wenn man darauf eingestellt ist. So ist bei der Chaosprinzessin tageweise Nähe unerträglich, häufig zyklusabhängig. Je mehr sie sich dann „kopfgesteuert“ doch darauf einlässt, desto größer wird das Unwohlsein, das dann „irgendwie“ kanalisiert wird, zur Gereiztheit führt. Bei uneinfühlsamem Einfordern der Nähe kann aber auch früher oder später ein vollständiges „Zukiappen“ erfolgen. Es entsteht dann die Wahrnehmung, die zur fixen Idee wird, das Gegenüber nicht mehr sehender oder fühlen oder vor allen Dingen auch nicht mehr riechen zu können.

Wird eine Beziehung schwierig, erfolgt „innere Kündigung“ oft rasch – eine Öffnung einem anderen gegenüber erfolgt genauso rasch – aber dann kommt die große Problematik des Entscheidungsprozesses: „Ich liebe beide, ich kann mich nicht entscheiden“, oder „ich könnte ihm doch eine Trennung nicht antun“ sind Gedanken, die regelrecht lähmend wirken können.

Extrem schwierig ist, dass eine Chaosprinzessin für ein emotionales oder sexuelles „Flow-Erlebnis“ wirklich große Risiken wagt – nicht zuletzt, da sie nach dem Abenteuer gefühlsmäßig völlig abstürzt mit einem regelrechten Verwirrheitszustand und regelrechtem Achterbahnfahren der Gefühle, bis sie sich wieder „sortiert“ hat – nach einiger Zeit aber durchaus bereit, wieder dasselbe „auf sich zu nehmen“ ...

Das ständige Schwarzweißdenken und die Angst, etwas zu verpassen, sind ein großes Problem bei ADHS. Entsprechend entstehen schnell Eifersüchteleien – und leider ist alles immer extrem. „Lichtschalterverhältnisse“ (Beziehungen, die beendet und wieder angefangen werden, Trennungen und Scheidungen in oft forcierter Form) bereiten nicht nur dem Paar, sondern häufig auch deren Kindern, den Prozessbevollmächtigten, den Richtern und Gutachtern Kummer.

Des Dramas sechster Teil:

Die Chaosprinzessin und ihre Beziehungskisten – ungestülte Sehnsüchte und kleine und große Katastrophen ...

Typische Partnertypen:

Partner ist nicht selten „der Chaos“, zu dem man sich eben einfach „hingezogen“ fühlt. Er lebt unkonventionell, hat seine Auffassung der Welt und der darin bestehenden Regeln, ist oft Aussteiger, Freelancer, Globetrotter. Unkonventionell, überrascht er mit Aufmerksamkeit ungeahnter Natur – oder früher oder später eben auch gar nicht. Sein Anecken und/oder seine Desorganisiertheit können schnell mühsam werden.

„Der Vielbeschäftigte“ hat den Vorteil, dass man ihn nur ab und zu sieht, die Reibereien bleiben daher gering – aber auch die gewünschte Nähe findet eben nicht so statt. Für viele Chaosprinzessingen ist dies aber dennoch ein günstiger Partner, da eine gewisse Sehnsucht positiv für eine Beziehung bei ADHS erscheint. Was man hat, ist schnell uninteressant, was nicht, bleibt interessant.

„Der Versorger und Beschützer“, der viel abnimmt, ist gerade für die eher unseibständige Chaosprinzessin des vorwiegend unaufmerksamen, emotional impulsiven Typus, die verträumt, oft wenig orientiert, vergesslich ist, sehr erwünscht. Lehnt sie sich aber zu sehr an ihn an, wird sie leicht „die Prinzessin auf der Erbse“. Erleidet sie den Verlust dieses sie auf Händen tragenden Menschen, bricht alles zusammen.

„Der Kontrolleur und Bestimmer“, vorgebend und selbst strukturiert, wird zunächst häufig angehimelt, da anleitend und oft auch entscheidend wichtig für eine Entwicklung in einem speziellen Lebensabschnitt. In der Reifung der Chaosprinzessin kann es aber auch passieren, dass ihre persönliche Entwicklung dadurch eingengt wird und sie sich dann mit aller Macht zu befreien beginnt – was dieser Partnertyp aber dann gar nicht versteht, ihn auch verletzt.

„Der gutmütige Leidgeprüfte“, eine Mischung zwischen Kumpel, großem Bruder und liebem Opa, ist sicher super, da er viele Facetten abdeckt. Oft sich aber selbst viel zu wenig abgrenzend und viel zu wenig einfordern, keine klaren Hinweisreize gebend, ist er oft der, der als erster betrogen wird.

Mit Nietzsche gilt sicher, dass keiner so verrückt ist, dass er nicht noch einen Verrückteren findet, der ihn versteht. Die extremen Paarkonstellationen sind aber oft in ihrer Dynamik anstrengend, bringen häufig Kummer und Verzweiflung mit sich. Die Chaosprinzessin träumt von einem liebevollen, einfühlsamen, interessanten, immer etwas aufregendem, toleranten, sie immer unterstützenden, durchaus auch selbständigen, organisierten, starken Mann, der sie auf Händen trägt, sie sich aber völlig frei entwickeln lässt – einen solchen Traumprinzen gibt es aber wohl sicher nicht.

Sexualität wird oft sehr spät erst richtig genossen, denn ohne sehr behutsames und einfühlsames Miteinander entstehen früh Blockaden – oder aber im Gegenteil in diesem Syndrom der Extreme setzt Sexualität früh ein, manchmal fast promiskuitiv anmutend, ausufernd genossen, bis hin zur Sucht.

**Das kleine Nebendrama:
Die Chaosprinzessin und ihr Hormonsystem ...**

Noch viel Forschung ist nötig in diesem Bereich. Das prämenstruelle Syndrom ist häufig extrem ausgeprägt, auch mit deutlichen Auswirkungen auf die Gedächtniskapazität im Bereich der Kurzzeitspeicherung. Viele Chaosprinzessinnen vertragen die Pille schlecht, ebenso wie später in der Menopause auch künstlich zugeführte Hormone.

Manche Frauen mit ADHS fühlen sich eigentlich nur richtig wohl während der Schwangerschaften, während manche die Schwangerschaften extrem beschwerlich erleben, zum Teil mit einer Hyperemesis gravidarum (Schwangerschaftserbrechen) über viele Monate hinweg sowie Frühgeburtsbestrebungen. Die Menarche setzt oft sehr früh oder sehr spät ein – ebenso wie die Menopause.

Viele Frauen mit ADHS wechseln im Laufe ihres Lebens ihre „Zipperlein“ und Krankheiten. Es gibt nicht selten in jungen Jahren eine Episode, die vorwiegend durch Kopfschmerzen bis hin zu Migräne gekennzeichnet ist, meist im Zusammenhang mit heftigen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Vorübergehend kann durchaus auch eine Essstörung Thema sein, ausgelöst durch Selbstwertmangel oder auch Verdauungsprobleme. Depressive Verstimmungen, die meist immer wieder mal auftreten, können zu einer depressiven Episode geraten (nicht selten dann auch medikamentös behandelt – viele herkömmliche Antidepressiva werden ganz schlecht vertragen).

Es kann zu Phasen mit phobischen Erkrankungen oder Panikattacken kommen, zu unklaren vegetativen Störungen, immer extrem empfunden oder geschikert. Regelrecht fasziniert von Unglücken, Krankheiten, Tod, kann aber auch eine fast hysterisch anmutende Carzinophobie entstehen, oder auch die Befürchtung, irgendeine unheimliche unklare Krankheit irgendeines anderen Gepräges zu haben.

Faszinierend ist immer wieder, dass in Phasen besonders „spannender“ Anforderungen oder Umgebungsvariablen eine urplötzliche „Kerngesundheit“ einsetzen kann.

**Das mittelgroße Nebendrama:
Die Chaosprinzessin und ihre Allgemeinbildung ...**

Viel zu wenig beachtet werden leider die Mädchen mit ADHS, die häufig eher den verträumt-emo-tional impulsiven Subtypus repräsentieren. Im Unterricht oft abdriftend, ebenso in Diskussionen, bleibt im modernen Unterricht und in der Reizüberflutung heute ein tatsächlich verfügbares Allgemeinwissen oft nur rudimentär. Da auch sie etwas nur präsent haben, wenn sie es immer wieder wiederholen, scheint Faktenwissen oft spärlich und es ist dann schon sehr beschämend zu hören: „Ich frage lieber den Papa, Mama, weil Du weißt ja sowieso immer nichts, wenn ich Dich etwas frage“ (Kai, 5 Jahre).

Durchaus beruflich es zu etwas gebracht habend, kann eine Chaosprinzessin beschämt äußern: „Ich kann mich an nichts aus dem Geschichtsunterricht erinnern – ich hatte nur langweilige Lehrer, träumte immer weg, es ist mir so peinlich“. „Smalitalik“ ist dann oft problematisch bei diesen Hintergründen, nicht nur, weil zu wenig Interesse für das Gegenüber besteht.

Das große Nebendrama: Die Chaosprinzessin und die Ess-Störungen ...

Bei mangelhafter Selbsteinschätzung und Selbstüberwachung sowie zentraler Dysregulation von Hunger, Durst und Sättigungsgefühl sowie dem im Adoleszentenegozentrismus entstehendem Gefühl „ich komme nicht an, weil ich übel aussehe“ und der Impulssteuerungsschwäche entsteht im Syndrom der Extreme oft eine Bulimie. Es wird immer mal wieder gegessen, um sich „mal“ gut zu fühlen, ab und an muss man sich ja wenigstens etwas gönnen und sich verwöhnen – aber die Anforderungen, die man an sich stellt, im Abgleich natürlich an die Vorgaben, wie man heute als Frau zu sein hat, machen es nötig, sich des Essens wieder zu entledigen. Mit einem Zeitfenster im Hier und Jetzt wird viel zu wenig an die Langzeitkonsequenzen dieser selbstzerstörerischen Sekundärerkrankung gedacht.

Je restriktiver jemand mit sich in der kompensatorischen Kontrolle ist, desto schneller entwickelt sich eine Anorexie, vor allen Dingen bei hintergründig zwanghaften Tendenzen. (Anm. d. R.: Anorexie = Magersucht.) Bei Selbstaufgabe oder in der verzweiferten, hoffnungslosen Überforderung, fangen nicht wenige Chaosprinzessinnen an, sehr viel zu essen und auch nicht mehr auf sich zu achten, spätestens wenn sie ihr Baby einfach nicht mehr „abstellen“ können. Dabei beginnt dies nicht selten mit der Idee, „heute gönne ich mir etwas, morgen faste ich wieder“. Gewichtsentgleisungen gibt es auch, wenn beschlossen wird, dass der Nikotinabusus endgültig abzustellen sei – und der Süßigkeitshunger einsetzt.

Wie ist nun eine Identitätsentwicklung wirklich möglich?

Die Chaosprinzessin hört die typischen Kommentare, wie „Behalt' Deine Probleme für Dich“, „Mach' keinen Aufstand“, „Du steigerst Dich ja schon wieder in etwas hinein“, „Du bist ja hysterisch“, „Was hast Du denn jetzt schon wieder?“, „Sei doch dankbar, dass ...“, „Musst Du schon wieder heulen?“. Die Scham ist groß, die Selbstzweifel, Hilflosigkeit, das Gefühl, in einer „Milchglasblase“ zu sitzen. Daneben besteht oft eine starke Offenheit, ein oft großer Ehrgeiz, eine Beharrlichkeit in Form von „Dickbrettbohren“ – „spannende Karrieren“ können nicht selten beobachtet werden.

Es bleibt zu hoffen, dass das Know-How bei den Fachleuten über die weibliche Form von ADHS allmählich zunimmt – die Gesamtproblematik auch anerkannt wird und nicht immer nur hartnäckig versucht wird, diese Diagnose abzuwehren und aus den Betroffenen „Borderline-Patientinnen“, emotional instabile Persönlichkeiten, depressive Patientinnen, etc. nach dem traditionellen Diagnosesystem und entsprechendem „Schubladendenken“ machen zu wollen.

Eine Diagnose soll ganz sicher nicht dem Diagnostiker gefallen, ebensowenig wie die nachfolgend notwendige Therapie – sondern der Patientin wirklich helfen. Auch sie profitiert von eher verhaltenstherapeutisch geprägter Intervention, gegebenenfalls einem Coaching – und nicht zuletzt auch von medikamentöser Therapie (Stimulanzien-Therapie).



„MAN IST NIE SO LÄCHERLICH DURCH DIE EIGENSCHAFTEN, DIE MAN BESITZT, WIE DURCH JENE, DIE MAN ZU HABEN VORGIBT.“

Francois Duc de La Rochefoucault
(französischer Schriftsteller)