

# Coaching heißt Training – nicht Therapie!

## Grundlagen für ein erfolgreiches ADHS-spezifisches Coaching im Erwachsenenalter

Wilma Mahler

**Das ADHS-spezifische Coaching für Erwachsene ist in Deutschland noch wenig bekannt. Deswegen haben sich einige Missverständnisse in die Diskussionen darüber eingeschlichen. Als erstes gilt es, mit dem wichtigsten Missverständnis aufräumen, das es zum Coaching gibt. Coaching ist keine Therapie, sondern genau das, was das englische Wort „Coaching“ in der deutschen Übersetzung bedeutet, nämlich Training.**

Trainieren kann man aber nur einen gesunden und belastbaren Menschen.

Beim Verhaltenstraining – also dem Coaching eines ADHSlers – ist die Abfolge der einzelnen Schritte nicht anders als beim Sportler nach einem Beinbruch: Erst müssen die medizinischen und rehabilitativen Maßnahmen abgeschlossen sein, bevor ein Aufbautraining in Angriff genommen werden kann.

Bei den schwer Betroffenen steht an erster Stelle die medikamentöse Therapie des ADHS und aller Folgestörungen. Wenn dieser Zustand erreicht ist – also keine Reste einer Depression oder Angststörung mehr die Leistungsfähigkeit einschränken und die dem ADHS zugrunde liegende Hirnstoffwechselstörung medikamentös kompensiert ist – dann hat der Coach einen gesunden und belastbaren Menschen vor sich. Dann kann das Training losgehen.

Deswegen ist auch die häufig gebrauchte Bezeichnung Coaching-Patient nicht nur verunsichernd für den ADHSler, denn er impliziert immer noch Krankheit, er ist auch sachlich falsch. Wir haben im Coaching keinen Kranken vor uns, sondern einen Menschen, der infolge einer bis dahin unbehandelten Störung hinderliche Denk-, Gefühls- und Handlungsmuster verinnerlicht hat.

Im Coaching will er lernen, diese

störenden oder sogar gefährdenden Strukturen

- zu erkennen,
- sie sich bewusst zu machen,
- sie aufzubrechen und
- durch geeignete zu ersetzen.

Das heißt: Er ist kein kranker, sondern ein lernender Mensch, eigentlich ein Teilnehmer an einem Kurs oder Seminar:

- Am Anfang steht die Problemanalyse,
- gefolgt von der Analyse des Stellenwerts der einzelnen Probleme,
- dann kommt die Erstellung der Prioritätenliste zur Bearbeitung der Probleme, und dann erst geht es Punkt für Punkt an die
- Entwicklung einer individuell passenden Strategie zur Lösung des jeweiligen Problems
- und zwar **eins nach dem anderen**.

### Was ist Coaching nicht?

Es ist keine freudlose und bierernste Angelegenheit!

Und das Ziel des Coachings ist nicht Perfektionismus. Es soll lediglich erreicht werden, dass der Teilnehmer sich in seiner Haut und seiner Umgebung wohl fühlt. Und das erreicht man mit Humor, nicht mit ständigem Kritisieren. Der Teilnehmer entwickelt im Verlauf ein besseres Selbstvertrauen, das schließlich zu Optimismus und der Fähigkeit zur Selbstironie führt.

### Was ist Coaching also wirklich?

Zum Coaching gehören alle Maßnahmen, die den ADHSler bei seinem Streben nach Veränderung helfen. Coaching umfasst also viele verschiedene Hilfsmittel, die jedesmal wieder nach den individuellen Bedürfnissen neu zusammengestellt werden müssen.

#### Kurz gefasst gehören dazu

- Die Steigerung des Selbstwertgefühls
- Problemanalyse

- Erstellung einer Prioritätenliste der zu bearbeitenden Probleme
- Entwicklung geeigneter Strategien zur Problemlösung
- Die Vermittlung praktischer Tipps
- Eventuell Ortstermine, z.B. bei Messies
- Loben und bestärken
- Motivieren und ermutigen
- Auffangen nach einem Rückfall
- Einbeziehung und Aufklärung des Partners oder der Familie zur Unterstützung des ADHSlers
- Erschließung weiterer Hilfsmöglichkeiten, sofern erforderlich

### Voraussetzungen für ein erfolgreiches Coaching

#### Genauere Kenntnis des Störungsbildes

Der ADHSler muss in der Lage sein, die eigenen Defizite als Symptome einer Störung zu erkennen, anstatt sie als Charakterfehler, Faulheit, Dummheit usw. zu interpretieren. Das ist schwer, denn er hat es schließlich jahrein jahraus zu hören bekommen – von den Eltern, Lehrern, Kollegen usw.

Oft muss zu Beginn des Coachings auch erst eine gewisse Menge an Trauerarbeit geleistet werden. Der ADHSler stellt fest, was er unter der richtigen Dosierung alles schaffen kann und wie sehr er hinter seinen Möglichkeiten zurückgeblieben ist, weil die Störung nicht erkannt und behandelt wurde.

Es gehört zu den ganz wichtigen Aufgaben des Coachings, Menschen in dieser Situation aufzuzeigen, wie sie ihre Fähigkeiten auch jetzt noch emotional und sozial bereichernd umsetzen können, z.B. in ihrem Privatleben.

#### Ursachen und Bedeutung der Folgestörungen

Schwer betroffene und unbehandelte ADHSler leben nicht, sie überleben, und zwar von Tag zu Tag. Mit

anderen Worten: Sie befinden sich in einer Art Dauerkrise. Sie haben massive Probleme mit der Bewältigung des Alltags und befinden sich damit auch im Dauerstress.

Dauerstress führt dazu, dass Unmengen des Wohlfühlhormons Serotonin verbraucht werden. Der Serotoninmangel führt zu Depressionen, die eine massive Verstärkung der ADHS-Symptomatik nach sich ziehen. Es ist also absolut nicht überraschend, dass fast alle erwachsenen ADHS-Patienten zur Zeit der Diagnosestellung zusätzlich depressiv sind.

Nicht wenige haben auch eine Angst- und Panikstörung entwickelt oder kompensieren in Teilbereichen zwanghaft ihre Defizite und terrorisieren damit die ganze Familie. Der Freundeskreis ist aufgrund der Dauerproblematik oft zu einem Nichts zusammengeschnitten. Dadurch sind erwachsene Menschen mit unbehandeltem ADHS neben allen anderen Problemen auch häufig sehr einsam und geben sich dafür selbst die Schuld.

### Wann ist Coaching nicht angezeigt?

Solange noch Reste einer Depression vorliegen, ist ein Coaching nicht nur sinnlos, sondern sogar schädlich, weil Misserfolge vorprogrammiert sind. Das erklärt sich aus den folgenden Kennzeichen einer Depression.

Zu den wichtigsten Kernsymptomen einer Depression zählen

- ▮ **Antriebslosigkeit** und rasche Ermüdbarkeit
- ▮ Gefühle tiefer **Hoffnungslosigkeit** (Das schaffe ich sowieso nie)
- ▮ **Schlafstörungen**, die zu weiterer körperlicher Erschöpfung führen (Ich kann nicht mehr)
- ▮ **Psychomotorische Verlangsamung**
- ▮ **Konzentrations- und Gedächtnisstörungen** zusätzlich zu den ADHS-Symptomen
- ▮ **Aggressionen, die gegen sich selbst gerichtet werden** und zu höchst destruktivem Zwangsgrübeln führen:
  - Ich bin zu blöd,
  - ich bin zu langsam,
  - ich bin zu nichts

- zu gebrauchen,
- was soll ich eigentlich noch hier,
- ich störe ja doch bloß,
- ohne mich hätten es alle leichter,
- bis hin zu **Suizidgedanken**

Solange diese Symptome nicht verschwunden sind, ist ein Coaching sinnlos.

Wird das ADHS eines noch depressiven medikamentös behandelt, dann sieht er zwar klarer, was er eigentlich zu tun hat, kommt aber aufgrund der Antriebslosigkeit nicht in Schwung und erlebt sich erneut als Versager.

Außerdem zieht er vielleicht den Schluss, dass auch diese Diagnose wieder falsch ist, weil ihm das verordnete Medikament offenbar nicht hilft. Als Laie kommt man ja nicht unbedingt auf den Gedanken, dass eine überlagernde psychische Störung der Grund für ausbleibende Verbesserungen ist.

Wir empfehlen unseren Coaching-Teilnehmern in dieser Situation, ihrem behandelnden Arzt die anhaltenden Beschwerden genau zu schildern. Die medikamentöse Behandlung der Depression mit einem modernen Antidepressivum kann in wenigen Wochen Wunder wirken.

### Angststörungen

Akute und chronische Überforderungen bzw. Dauerstress durch Konflikt-, Entscheidungs- und Ambivalenzsituationen führen häufig auch zu einer Angststörung. Daher kommt diese als Komplikation eines ADHS im Erwachsenenalter häufig hinzu.

Zu den wichtigsten Kernsymptomen einer Angststörung gehören

- ▮ **Vermeidungs- und Ausweichverhalten** (Das kann ich nicht, das ist zuviel, das ist zu schwer, das dauert zu lange ...) Das Umfeld sagt dann gern „Drückeberger“
- ▮ **Erhöhte Selbstbeobachtung**
  - mein Herz schlägt schneller,
  - ich fange an zu schwitzen,
  - mir wird ganz zittrig usw.
- konditioniert Angst vor der Angst. Aus dem Umfeld hören diese Menschen nicht selten Bemerkungen wie „verflixter Hypochonder“.
- ▮ **Erwartungssängste**

- das geht bestimmt schief,
- bestimmt hat mein Sohn die Mathearbeit verhaufen,
- die Firma meines Mannes baut Arbeitsplätze ab,
- da wird er wohl auch bald arbeitslos sein,
- dann sitzen wir auch noch finanziell in der Tinte ...

Das Umfeld sagt dann gern: „Alte Unke. Schwarzmalerei. Dein Pessimismus geht mir auf die Nerven“ usw.

▮ Eventuell kommen noch Panikattacken aufgrund nicht nachvollziehbarer Angstauslöser hinzu, die die Patienten regelrecht lähmen. Dann hören die Betroffenen leise Kommentare wie „Spinner, nicht richtig im Kopf“ o. ä.

Wer von solchen Symptomen behindert wird, ist ebenfalls nicht in der Lage, von einem Coaching zu profitieren. Auch hier empfehlen wir den Patienten, dem Arzt die Beschwerden genau zu schildern.

Die Angststörung muss – durchaus parallel zur ADHS-Medikation! – erfolgreich behandelt sein, wenn die Maßnahmen des Coachings greifen sollen.

Und oft führt auch erst die Behandlung des ADHS zu Erfolgen in der Behandlung der Angststörung.

### Voraussetzungen für ein erfolgreiches Coaching

Schwer betroffene Erwachsene mit ADHS brauchen eine medikamentöse Therapie. Mit dem Coaching sollte nicht begonnen werden, bevor die Einstellung wirklich gut ist und der Betroffene genau weiß, in welchen Abständen er welche Dosis braucht.

Zum Coaching sollte er nur unter voller Wirksamkeit des Medikaments kommen.

Im Rebound – also jener Zeit, in der die Wirkung nachlässt – ist kein Lernerfolg zu erwarten.

Eine weitere unerlässliche Voraussetzung ist hoher Leidensdruck, verbunden mit dem dringenden Wunsch nach Veränderung. Ein Coaching erfordert engagierte Mitarbeit, ist zeitaufwendig und verlangt Disziplin und Geduld, also lauter Dinge, die dem ADHSler keineswegs an der Wiege gesungen wurden. Ein Betrof-

fener wird sich dazu nicht motivieren können, wenn er nicht wirklich unter den Folgen seiner Defizite leidet.

Außerdem muss er bereit sein, Verantwortung für sein Handeln zu übernehmen, und den Willen aufbringen, auch unangenehme Dinge in Angriff zu nehmen und durchzuhalten. Ohne Leistungsbereitschaft verläuft ein Coaching im Sand.

Und zu guter letzt sollte noch ein Minimum an Selbstbewusstsein

und Humor vorhanden sein. Wer nicht glaubt, dass er mit Hilfe eines Coachings seine Schwierigkeiten bewältigen kann, der wird es auch nicht schaffen.

Bei Teilnehmern mit sehr geringem Selbstwertgefühl bzw. sehr schlechter Selbsteinschätzung ist es daher erforderlich, dass zuerst am Selbstbewusstsein gearbeitet wird, bevor man mit der praktischen Arbeit beginnt. Das kann durchaus eini-

ge Wochen dauern. Wir fangen nicht an zu coachen, bevor der Teilnehmer nicht in der Lage ist, große Probleme als Symptome einer Störung anzuerkennen, für die er gezielte Hilfe braucht, und sich kleinere Pannen zu verzeihen. Wenn er in der Lage ist, über einen klassischen ADHS-Patzer auch einmal zu lachen, dann kann das Coaching beginnen. ←