

FACHBEITRÄGE

Frauen mit ADHS in den Wechseljahren



Cordula Neuhaus

Nach einer Paarberatung ist die 53-jährige Mutter von drei älteren Jugendlichen völlig überrascht, dass ihr vier Jahre älterer Ehemann sie nach wie vor als begehrenswert bezeichnet, Lebensmut versprühend, fröhlich und energiegeladen.

Er ist ihr dankbar, dass sie ihn in der gemeinsamen Entwicklung aus seiner zurückhaltenden Art herausgeholt hat, der Motor der Familie ist, organisatorisch „einfach gut!“ Er sei „extrem“ froh, dass sie so vieles in die Hand nehme und durchziehe – und vor allen Dingen auch das Gespräch suche. Sie sei erfreulich immer für ihn da, kämpferisch wie eine Löwin, wenn es um die Kinder gehe, eine durchweg liebevolle Mutter. (Das Paar ist seit 34 Jahren zusammen – mit Höhen und Tiefen, Konflikten mit Eskalationen während denen sich beide durchaus auch gegenseitig verletztten, enttäuschten.)

Sie hat einen sehr hohen Leistungsanspruch an sich selbst, in welchem Kontext auch immer. Sie neigt seit vielen Jahren extrem dazu, alles, was sie tut und sagt, zu begründen, sich zu rechtfertigen, sich zu erklären (und das auch zu wiederholen ...). Sie fühlt sich oft zurückgesetzt, ungerecht behandelt (auch beruflich).

Seit Jahren schon führt sie einen – wie sie empfindet – fast aussichtslosen Kampf darum, in den häuslichen Alltag Struktur zu bringen. Dabei hat sie schon länger das Gefühl, sie gehe ihrer ganzen Familie irgendwie ständig „auf den Geist“, sei zu wenig flexibel. Und – sie hat ein sehr schlechtes Gewissen, da sie immer wieder aus ihrer Sicht „unnütze“ oder ihrer Meinung nach inzwischen „unnötige“ Dinge ausgemistet hatte, die ihrem Mann und den Kindern aber lieb, wert und teuer waren.

In der jüngsten Zeit fühlte sie sich nun viel leichter gereizt als früher – nicht nur bei Auseinandersetzungen mit der aktuell heftig in die Pubertät kommenden jüngsten Tochter (die vor kurzem nur lakonisch meinte „Mama, du kommst in die Wechseljahre ...“).

Dabei hatte sie sich schon seit längerer Zeit intensiv mit dem Wahrnehmungs- und Reaktionsstil bei ADHS auseinandergesetzt, weiß, dass es z.B. dazugehört, dass man sich nur spontan rein emotional entscheiden kann – oder eben nicht, und dass man sich, die eigene Leistung und vor allen Dingen die eigene Ausstrahlung nicht richtig/„realistisch“ einschätzen kann. Sie erinnerte sich daran, dass auch sie – wie ihre Töchter – deswegen nur in dem „Outfit“ das Haus

verlassen konnte, in dem man sich wohlfühlte und sich „eignermaßen erträglich“ aussehend vorkam – wobei dabei während der Pubertät u. U. der halbe Kleiderschrank geleert wurde, die probierten Klamotten achtlos auf dem Boden landeten – und dort liegenblieben – wobei schlussendlich noch ein Tuch der Mutter ungefragt ausgeliehen („weggefunden“) wurde...

Sie weiß, dass Betroffene mit ADHS schon früh für andere „alles“ können, nur nicht für sich selbst – was sich irgendwie auch nicht so richtig änderte nach ihrer eigenen pubertären Entwicklung. Sie weiß, dass es bei ADHS dazugehört, dem Gefühl ausgeliefert zu sein, auf dem Gefühl regelrecht „auszurutschen“, sich leicht in etwas hineinzusteigern, ohne es zu merken, bremsen oder gar stoppen zu können.

Sie hat sich auch mit den entwicklungspsychopathologischen Aspekten auseinandergesetzt, weiß, dass man seit der Pubertät hoch „ablehnungssensibel“ ist, sofort verunsichert wird, wenn das Gegenüber irgendwie „komisch“ ist oder einen unfreundlich anspricht.

Sie weiß, dass es dazugehört, dass man Befürchtungen auf derselben Ebene betrachtet wie real Erlebtes (wie es Mark Twain formulierte: Ich hatte mein ganzes Leben lang viele Sorgen und Befürchtungen – die wenigsten davon sind eingetroffen!).

Sie hat eigentlich auch verinnerlicht, wie wichtig es ist, das Gegenüber einen Satz zu Ende sprechen zu lassen (statt jemand schnell ins Wort zu fallen, weil man „sich interessiert einbringen möchte“ – oder einfach, um nicht zu vergessen, was man dazu sagen wollte), bei aufkommenden Missverständnissen zu hinterfragen, statt sofort „dagegen zu argumentieren“.

Auch wenn Frauen mit ADHS an sich körperlich gesund sind, beruflich und privat eigentlich ganz gut zurechtkommen, sind nicht nur die heftiger werdenden Stimmungsschwankungen belastend während der Menopause, die Hitzewallungen, sondern eben auch die Veränderungen des Körpers, z.B. wenn die Haare dünner werden, die Konturen sich verändern, Altersflecken registriert werden.

Viele kämpfen schon Jahre zuvor mit ihrer Figur (u. U. mit sehr viel Sport oder aber auch mit „Ess-Störungen“...).