

AD(H)S und Partnerschaft

Astrid Neuy-Bartmann



Dr. Astrid Neuy-Bartmann
 Fachärztin für
 Psychosomatik und
 Psychotherapie,
 Aschaffenburg

Auch im Erwachsenenalter spielt AD(H)S noch eine große Rolle, da 50-60 Prozent der ehemals betroffenen Kinder zu diesem Zeitpunkt noch deutliche Symptome zeigen.

Die Symptomatik der AD(H)S zeigt sich in störungsspezifischen Beziehungsproblemen und Partnerschaftskonflikten. So ist häufig die Beziehung instabil und anstrengend. Daraus resultieren höhere Trennungs- und Scheidungsraten sowie ein höherer Anteil Alleinerziehender und Patchworkfamilien. Erschwerend kommt hinzu, dass oft auch noch die Kinder oder andere Familienmitglieder betroffen sind und dass sich die AD(H)S Problematik dadurch verstärkt. AD(H)Sler zeigen weniger Selbstkritik und haben Schwierigkeiten damit, ihr eigenes Verhalten richtig einzuschätzen.

Sie realisieren nicht, dass sie „anders getaktet“ sind als der Rest der Menschheit. So haben sie sich meist noch nie verdeutlicht, dass es z.T. gravierende Unterschiede im Lebenstempo, in der Schnelligkeit, dem Stimmungswechsel, in der Reaktionsgeschwindigkeit, dem Ordnungssinn und dem Ausdruck von Gefühlen gibt. Durch die Komplexität der AD(H)S-Symptomatik kann die soziale Kompetenz deutlich eingeschränkt sein. Dies wird von Betroffenen häufig unterschätzt, weil sie davon ausgehen, dass ihre Art zu fühlen, zu handeln und zu bewerten richtig ist und es ihnen schwer fällt Toleranz für das „Anderssein“ ihrer Mitmenschen zu entwickeln.

Anhand der Wender-Utah-Kriterien möchte ich die besondere Beziehungsdynamik erläutern.

Der AD(H)Sler reagiert in einer Beziehung auf eine ihm typische Art und Weise und schafft sich damit auch immer wieder spezielle Problemsituationen, die Quelle ständiger Konflikte sein und den Partner ebenfalls sehr in Mitleidenschaft ziehen können. Oft erkranken auch die

Partner in einer solchen Beziehung an Depressionen, Erschöpfungssyndromen oder an psychosomatischen Beschwerden.

1. Aufmerksamkeitsstörung

AD(H)Sler bleiben auch häufig im Erwachsenenalter aufmerksamkeitsgestört, unkonzentriert, sprunghaft und fahrig. Sie sind häufig ablenkbar, vergesslich und unzuverlässig. Sie machen viele Flüchtigkeitsfehler, trödeln herum, schieben Pflichten und Termine bis auf den letzten Drücker auf. Für den Partner bedeutet das, er wird immer wieder mit Unzuverlässigkeit und Unvollständigkeit des AD(H)Slers konfrontiert. Es strapaziert seine Mitmenschen, dass sie sich so schlecht auf die AD(H)Sler verlassen können und dass damit häufig auch ein Großteil der Verantwortung an ihnen hängen bleibt. Es ist für Partner weiterhin unerfreulich, wenn sie immer wieder die Erfahrungen machen müssen, dass angefangene Dinge nicht zu Ende geführt werden und dass die diesbezüglichen Ermahnungen und Aufforderungen nicht selten in Streit und Auseinandersetzung enden. Der Partner muss oft für den AD(H)Sler mitdenken und auf die Dauer übernimmt er viel mehr Pflichten und unangenehme Tätigkeiten, so dass sich die Arbeitsaufteilung meist zu Gunsten der AD(H)Sler verschiebt. Der Partner fängt an, für den AD(H)Sler mitzudenken. Das schafft immer wieder kleine Ärgernisse, und so kann sich über Jahre beim Partner ein großer Ärgerkloß zusammenbrauen. So können auch Mobbing-Situationen am Arbeitsplatz entstehen, weil der AD(H)Sler durch kleine Achtlosigkeiten und Vergesslichkeiten seine Sympathien verspielt.

Er kümmert sich zu wenig um die Kleinigkeiten des Lebens, erachtet Pünktlichkeit nicht als wichtig.

Erstaunlich ist aber, dass sich ADHSler ganz hervorragend auf Din-

ge konzentrieren können, die sie sehr interessieren. Hier können sie Höchstleistungen erbringen, und man fragt sich oft, wieso manche Dinge so brillant gemacht werden können und so einfache, aber uninteressante Dinge einfach nicht bewältigt werden. So schwanken AD(H)Sler nicht selten zwischen Null-Bock-Haltung und Workaholic.

2a. Motorische Hyperaktivität

Während die Kinder besonders bei ADHS noch die klassischen Zappelphilippe sind, nicht still sitzen, wild sind und sich nicht an Regeln halten können, zeigt sich die Symptomatik bei Erwachsenen diskreter. Sie haben gelernt, sich besser zu beherrschen, aber sie behalten ihre innere Unruhe, ihr Getriebensein, das Gefühl, wie unter Strom zu stehen und nicht abschalten zu können. Man bemerkt es nur noch an dem Wippen der Füße, den Fingern, die ständig in Bewegung sind und an irgendetwas herumspielen und dass man selbst etwas unruhig neben ihnen wird. Sie können nicht warten, müssen oft herumlaufen, weil sie Sitzen und Ruhe nicht aushalten. So können sie die Menschen in ihrer Umgebung mit ihrer Getriebenheit und Nervosität anstecken. Oft besteht von Seiten der AD(H)Sler Unverständnis dafür, dass sich ihre Mitmenschen auch mal entspannen wollen und dass ihnen Muße und Abschalten wichtig ist. Nichtstun können gerade die Hyperaktiven nicht gut aushalten; sie hetzen sich und andere durchs Leben, weil sie Langeweile als einen fast schmerzhaften Zustand erleben, den es tunlichst zu vermeiden gilt. Und damit fühlen sich die anderen häufig unter Druck gesetzt und entwickeln bei Daueraction oft Erschöpfungssyndrome. Wenn dann doch einmal Ruhe droht, zieht der Hyperaktive es manchmal vor, einen Streit vom Zaun zu brechen. Sie sind die Jäger, die Extremsituationen suchen,