

ADHS und soziale Kompetenzen

Im Rahmen der diesjährigen didacta in Köln durfte ich für ADHS Deutschland e. V. einen Vortrag zum Thema sozialer Kompetenzen in Verbindung mit ADHS halten.

Sowohl ADHS als auch die sozialen Kompetenzen beschäftigen mich schon viele Jahre, denn als Ergotherapeut komme ich mit diesen Themen täglich in Berührung.

Was aber sind soziale Kompetenzen eigentlich? Eine genaue Recherche ergab keine eindeutige Definition oder zumindest keine, die meinen Vorstellungen entsprach, wie ich die sozialen Kompetenzen sehe.

Letztlich setzt sich das ganze aus „sozial“ – auf das Zwischenmenschliche oder Gemeinschaftliche bezogen – und „Kompetenz“ – Vermögen, Befugnis, Fähigkeit & Zuständigkeit – zusammen.

Es ist also eine Menge an kognitiven, emotionalen und motorischen Fertigkeiten, die einem Individuum zur Verfügung stehen. Diese sollen in spezifischen Situationen auch umgesetzt werden können, um soziale Aufgabenstellungen alters- und entwicklungsentsprechend angemessen und effektiv zu bewältigen.

Soziale Kompetenz durchzieht somit das gesamte Leben, von der Geburt bis zum Tod. Immer wieder gelangen wir in Situationen, in denen soziale Kompetenzen abverlangt werden. Hier kommt es zur ersten Hürde für den ADHSler, denn nicht immer schafft er es, situationsgerecht und angemessen zu reagieren. Aber welcher „nicht-ADHSler“ schafft das denn?? Vielleicht werden ADHSler auch in schwierigen Situationen einfach nur falsch wahrgenommen. Es ist jedenfalls immer eine Frage der Perspektive, in der man sich gerade befindet. Der ADHSler kann für sich sicherlich gut auf verschiedene Situationen reagieren, wird aber von anderen dabei als impulsiv oder sogar aggressiv empfunden. Es muss also ständig danach gefragt werden, wer denn eigentlich die „Norm“ für eine angepasste Reaktion auf eine Situation festlegt.

Im Vortrag gab es positive Zustimmung zu dem Thema, dass man sein eigenes ADHS oder das ADHS eines anderen durchaus auch mal von der anderen Seite aus betrachten sollte. Es gab Rückmeldung von den Zuhörern, dass es wichtig ist, das ADHS nicht immer nur negativ zu betrachten. Kann man sich nicht abends mal auf die Couch setzen und einfach mal über Dinge lachen, die einem tagsüber so widerfahren sind? Ernst ist das Leben sowieso. Nehmen wir uns also die Zeit, mal über uns selbst zu lachen. Das erleichtert den Umgang mit ADHS um ein Vielfaches.

Soziale Kompetenz ist die Verknüpfung von Konfliktfähigkeit und Kooperationsbereitschaft. Auch hier wäre es einfach, zu sagen, dass es dem ADHSler an genau diesen Fähigkeiten mangelt. Meine Erfahrung zeigt jedoch etwas völlig anderes. Wenn man es schafft, den ADHSler an der eigenen Begeisterungsfähigkeit zu „packen“, so hat man einen sozial verlässlichen Partner, der alles für die jeweilige Kooperation tun wird und in Konflikten konstruktiv und wirkungsvoll mitarbeiten kann. Es ist also enorm wichtig, den ADHSler immer wieder zu bestärken und positiv zu motivieren. Was gibt es schöneres, als einen motivierten und zuverlässigen Partner? Die soziale Kompetenz ist somit der optimale Kompromiss zwischen Selbstverwirklichung und sozialer Verträglichkeit.

Viele Kenntnisse und Fähigkeiten zählen zur sozialen Kompetenz. Im Umgang mit sich selbst sind dies vor allem:

- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl
- Selbstsicherheit und Urvertrauen
- Wertschätzung und Selbstwirksamkeit
- Selbstbeobachtung/-wahrnehmung
- Selbstkontrolle/-reflexion
- Eigenverantwortung und Selbstdisziplin

Aber auch im Umgang mit anderen verlangt die soziale Kompetenz einige Fähigkeiten:

- Achtung und Anerkennung
- Empathie und Toleranz
- Kompromissfähigkeit und Selbstbehauptung
- Menschenkenntnis und Kritikfähigkeit
- Respekt, Sprachkompetenz, interkulturelle Kompetenz & Zivilcourage
- Äußern von Gefühlen und Hilfsbereitschaft
- Teamfähigkeit und Kooperation
- Motivation, Konfliktfähigkeit & Kommunikationsfähigkeit
- Emotionale Intelligenz & Engagement

Wäre es nicht einfach zu sagen, dass die oben genannten Schwierigkeiten, gerade beim ADHSler, besonders schwierig und störungsanfällig sind? Ich sage klar und deutlich: NEIN! Denn je öfter ich mich mit dieser Liste an Fähigkeiten und Eigenschaften beschäftige, desto mehr habe ich darin die Liste positiver Eigenschaften von ADHSlern entdeckt.

Und genau darin besteht die Chance, dass ADHSler sehr gute soziale Fähigkeiten erlernen und leben können. Hier kommt es zum großen Teil natürlich auf die Erziehung an. Diese sollte so früh wie möglich in diese Richtung beginnen, damit soziale Kompetenz erfolgreich und nachhaltig