

Dr.med. Ursula Davatz

19.11.2012

ADHS bei Erwachsenen, Familienalltag, Partnerschaft und Beruf.

[Audio](#)

[00:00:00.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Thema heute so heisst: ADHS bei Erwachsenen, Familienalltag, Partnerschaft und Beruf.

[00:00:10.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich werde mich hauptsächlich auf die Familie beziehen.

[00:00:16.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich werde auch noch ein bisschen zum Beruf sagen, aber vielleicht nicht ganz so ausführlich.

[00:00:21.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenigen, welche mehr wissen wollen zur ADHS-Problematik, welche im Beruf auftritt, müssen mir im Anschluss dann einfach Fragen stellen.

[00:00:30.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Einleitung sage ich: Menschen mit ADHS/ADS zeichnen sich durch eine hohe Reaktivität aus. Sie haben eine hohe Sensibilität. Über die Sensibilität, die gepaart ist mit einer starken Impulsivität, spricht von mangelnder Impulskontrolle.

[00:00:57.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann auch netter ausgedrückt werden.

[00:00:57.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine starke Sensibilität und als Reaktion darauf dann eine hohe Reaktivität.

[00:01:06.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Durch diese Eigenschaften passiert es dann schnell, wenn zwei oder mehrere Menschen miteinander Konflikte haben, dass eine relativ hohe Eskalationstendenz besteht.

[00:01:19.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Konflikte haben die Tendenz, sich anzuhetzen, aufzuschaukeln und irgendwann gibt es ein Feuerwerk und es wird schwierig.

[00:01:37.440] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Betroffene müssen ein Leben lang und speziell als Jugendliche im Pubertätsalter lernen immer wieder zu deeskalieren.

[00:01:41.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen lernen, die Eskalationstendenz immer wieder unter Kontrolle zu bringen, sodass es nicht aus dem Ruder läuft.

[00:01:51.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gilt für die Familie. Das gilt für den Umgang mit den Kindern.

[00:01:56.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gilt auch für den Beruf.

[00:02:03.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Als erstes schaue ich, wie das Konfliktverhalten in den Partnerschaften abläuft.

[00:02:07.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt auch: Menschen mit ADHS/ADS haben mehr Scheidungen als solche ohne. Ich kenne keine Statistik.

[00:02:13.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal sagt man es ist wegen dem Partner, manchmal sagt man: das Kind hat mich zum scheiden gebracht.

[00:02:14.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist natürlich eigentlich kein Argument.

[00:02:25.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Konflikt in der Partnerschaft.

[00:02:28.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich gehe das so klischeeartig durch.

[00:02:32.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können bei sich dann schauen, was trifft auf sie zu, was nicht.

[00:02:37.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Sicher könnten sie es auch noch mit vielen Beispielen ergänzen.

[00:02:41.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn einer von den Partnern eine Meinung äussert zu einem Problemthema, was ihn betrifft oder auch nicht betrifft, und der andere hat eine andere Meinung. Der hat ein ADHS/ADS, es können auch beide eines haben, dann passiert es, dass der, der eine andere Meinung hat, ganz schnell der gegen vorgeht.

[00:03:01.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat eine hohe Reaktivität. Er sagt noch, bevor der andere seinen Satz fertig gesagt hat: nein, das ist nicht so und bringt seine Meinung hervor.

[00:03:10.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können nicht warten, um ihre eigene Meinung zu sagen.

[00:03:14.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Bevor der Satz fertig ist, wird reingeredet. In der Schule heisst es immer die reden rein.

[00:03:19.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man redet sich auch in der Partnerschaft rein.

[00:03:19.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Erste, der seine Meinung äusseren wollte, der verteidigt dann seine erste Meinungsäusserung. Häufig impulsiv, gewichtig. Er bringt dann auf impulsive Art eine Gegenmeinung ein.

[00:03:51.350] - Dr.med. Ursula Davatz

So geht es hin und her, dass der, der ursprünglich seine Meinung gesagt hat und der, der korrigieren wollte oder seine Meinung an den Tag legen wollte, dass das hin und her geht wie ein Ping-Pong-Match.

[00:04:04.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Das steigert sich immer höher.

[00:04:09.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Schluss sind beide am Dach oben mit ihrer Emotionalität.

[00:04:09.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Die hohe Emotionalität wie man seine Argumente einbringt, gehört dann dazu. Man versucht den anderen zu überzeugen.

[00:04:13.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder sieht nur seine Sicht.

[00:04:20.190] - Dr.med. Ursula Davatz

So läuft es bis einer der Konfliktpartner die Nerven verliert, die Argumente verliert oder beides.

[00:04:39.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird ausgestiegen mit einem aggressiven letzten Vulkan. Die Türe wird geschlezt. Das Gegenüber wird runtergemacht: bei dir hat es sowieso keinen Sinn.

[00:04:49.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch solche, welche sich still zurückziehen, welche es nicht nochmals rauslassen.

[00:04:58.570] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler können sich still zurückziehen und dann bricht es auseinander.

[00:05:04.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Resultat ist, dass sich beide unverstanden fühlen. Keiner hat mehr zugehört. Beide haben geredet. Es ist nichts gelöst.

[00:05:17.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Konflikt bleibt ungelöst, die Beziehung bleibt unversöhnt.

[00:05:43.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Solche Dinge kann man X Mal durchspielen.

[00:05:57.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Irgendwann wird es zu schwierig.

[00:06:02.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Beziehung ermüdet.

[00:06:08.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist es nicht mehr so gut.

[00:06:20.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Geht man wieder zum Thema zurück, geht es auf die gleiche Art und Weise weiter.

[00:06:25.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft gibt es eine Streitpause, welche ein paar Tage oder Wochen lang dauert. Man steigt wieder ein. Es beharren dann beide auf dem gleichen Standpunkt. Jeder will vom anderen Verständnis. Jeder will Recht haben.

[00:06:30.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht so um Recht haben. Man will verstanden werden.

[00:06:35.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn beide gleichzeitig verstanden werden wollen, ist niemand da, der das Verständnis geben kann. Man kann sich nicht einigen. Jetzt höre ich dir einmal zu und versuche dich zu verstehen.

[00:06:40.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens sind beide gleichzeitig bedürftig, wollen verstanden werden. Dann landet es wieder am gleichen Ort.

[00:06:50.340] - Dr.med. Ursula Davatz

So passieren viel Missverständnisse.

[00:06:54.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ganz am Anfang gesagt, wenn der eine Partner einen Satz sagt, dann denkt der andere sofort: ich weiss, was der jetzt sagen will und unterbricht in der Mitte vom Satz.

[00:07:05.370] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer haben die Tendenz, einem Wort oder einem Teil vom Satz, etwas zu attribuieren, das heisst, etwas zuzuordnen.

[00:07:15.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Unser Gehirn funktioniert an sich immer so. Das ist so wie die Kurve schneiden.

[00:07:22.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hört etwas und denkt: ja, das kenne ich, das läuft so.

[00:07:22.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann auch Menschen ohne ADHS/ADS passieren.

[00:07:42.010] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer machen das noch ein wenig mehr. Sie hören etwas und denken: es muss das sein. English: Jumping to conclusions.

[00:07:52.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hört nicht bis zum Ende zu.

[00:07:53.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Abkürzung in der Kommunikation.

[00:07:56.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich gut versteht, kann das sogar hilfreich sein.

[00:07:56.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt die Geschichten zu den Gefangenen, wo sich die Gefangenen Witze erzählt haben. Am Schluss haben sie nur noch Nummern gesagt. Sie haben eine Nummer gesagt und dann gelacht, weil sie wussten: diese Nummer bedeutet das.

[00:07:56.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Art der Kommunikation läuft dann unter den Partnern. Dann denkt man, dass man gar nicht mehr zuhören muss.

[00:08:05.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Therapeutin begegne ich dem auch. Ich versuche etwas zu sagen und werde dann ganz schnell unterbrochen.

[00:08:16.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen wieder mir sich erklären, mir sagen, wie es ist. Ich denke, ich hätte es eigentlich begriffen. So kommt man auch wieder in einen Ping-Pong Match rein.

[00:08:29.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Beide fühle sich nicht verstanden.

[00:08:33.010] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Therapie wird gesagt: der andere hört mir nie zu und ich bin das arme Opfer. Beide sind dann immer ein Opfer.

[00:08:33.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Egal ob ADHS/ADS oder nicht. Man versteht sich richtig. Man schleppt die Missverständnisse mit. Über lange Strecken werden dann die Missverständnisse nicht geklärt. Manchmal werden sie nie geklärt.

[00:09:06.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Je mehr Missverständnisse da entstehen, umso mehr entfremdet man sich. Dann droht die Ehe auseinander zu gehen.

[00:09:17.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist kurzer Abriss zur Partnerschaft.

[00:09:21.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt schaue ich den Konflikt zwischen Eltern und Kind an.

[00:09:30.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens mischt sich die Partnerschaft mit rein.

[00:09:32.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es oft gar nicht richtig trennen.

[00:09:32.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch in der Therapiesitzung wird das immer durcheinander gebracht.

[00:09:39.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das Problem mit dem Mann und ich habe das mit dem Kind und dann kommt der Mann wieder rein und hin und her.

[00:09:50.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn zum Partnerkonflikt der Konflikt mit dem Kind hinzukommt, dann bestehen unendlich viele Möglichkeiten, dass der Konflikt eskalieren kann.

[00:09:58.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat man rein mathematisch berechnet.

[00:10:05.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn zwei Größen miteinander interagieren und die sind voneinander abhängig, können sich gegenseitig beeinflussen, dann ist das gerade noch handhabbar.

[00:10:14.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es drei Größen sind, die sich gegenseitig beeinflussen und gleichzeitig beeinflusst werden voneinander, hat man schon einen Chaos.

[00:10:25.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit drei Leuten kann man schon ein emotionales Chaos veranstalten.

[00:10:31.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist so kompliziert.

[00:10:35.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können sich Konflikte unter drei Leuten zu einem Chaos aufschaukeln. Dann wird es schwierig, dies zu lösen.

[00:10:40.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Zwischen Vater und Mutter herrschen oft völlig unterschiedliche Meinungen, das ist immer so.

[00:10:58.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder kommt aus einem Familiensystem und bringt gewisse Wertvorstellungen mit.

[00:11:03.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die dann miteinander uneinig sind, wie man jetzt die Situation mit dem Kind handhaben soll, und wenn dann das Kind noch hyperaktiv reagiert auf den einen oder der anderen oder wechselt vom einen dann zum anderen, was es natürlich macht, dann ist das ein unendliches das Rösschen Spiel, das nicht mehr endet.

[00:11:30.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Eltern mit ADHS/ADS vererben ADHS/ADS an ihre Kinder weiter.

[00:11:40.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADS Kinder reagieren schnell und reaktiv auf ihre ADHS/ADS Eltern.

[00:11:50.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich erlebe häufig, dass die Eltern das Kind zu stark steuern wollen.

[00:12:00.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern von ADHS/ADS Kindern sind zu stark darauf bedacht, das Kind in eine Gleis zu behalten an den Zügeln zu behalten.

[00:12:05.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Man denkt, man muss denen harte Grenzen setzen.

[00:12:05.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: schon Grenzen setzen, aber nicht rigide Grenzen.

[00:12:14.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Regeln haben, aber nicht allzu stur. Man muss auch eine gewisse Flexibilität an den Tag legen können, damit man ADHS/ADS Kinder führen kann.

[00:12:29.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass man ADHS/ADS Kinder nicht übersteuert.

[00:12:37.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Durch ihre Impulsivität, durch ihre starke Sensibilität, durch ihren Eigensinn, ihre Dickköpfigkeit, sie sind stark von innen her selber gesteuert. Sie lassen sich schnell ablenken, wenn man von aussen her etwas einbringt.

[00:12:49.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei ADHS/ADS Kindern ist es hilfreich, wenn sie sich schon früh selber steuern können.

[00:12:54.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist besser den ADHS/ADS Kindern nur so Leitplanken zu geben, als sie nur ganz eng am Zügel zu nehmen. Sonst nimmt man ihnen viel Eigensteuerfähigkeit weg.

[00:13:11.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ADHS/ADS Kinder zu stark steuern möchte, dann gibt es auch wieder diesen Kampf. Den Ping-Pong Kampf, wo man sich hoch schaukelt, wo sie einem über die Grenzen rauslaufen, über den Haag. Dann kann man sie gar nicht mehr steuern.

[00:13:11.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ADHS/ADS Kinder zu impulsiv, zu aggressiv reagieren und dann geht man nur noch auf die Aggressivität los, dann ist man schon am falschen Ort.

[00:13:36.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Es heisst, das Kind ist jähzornig, nicht mehr führbar.

[00:13:43.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sage ich: man muss sich zurück nehmen, man muss sich weniger steuern. Nur jemand aufs Mal.

[00:13:46.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht dass die Mutter in die eine Richtung steuert und der Vater in die andere Richtung steuert.

[00:13:53.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst nicht, dass die Eltern absolut gleicher Meinung sein müssen.

[00:14:02.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich nur einigen, wer übernimmt für die Sache die Führung.

[00:14:08.860] - Dr.med. Ursula Davatz

In einer anderen Situation kann der andere die Führung übernehmen und er kann es auch ein bisschen anders machen.

[00:14:16.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass man sich nicht ins Handwerk pfuscht und immer gegeneinander steuert.

[00:14:23.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Tendenz ist natürlich gross.

[00:14:24.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich vorstellt, dass Eltern mit ADHS/ADS schnell eskalieren im Konflikt, dann ist die Tendenz gross, dass wenn der eine etwas regeln will mit dem Kind oder der andere findet das nicht gut, dass er dann eingreift und dann haben wir schon wieder das Chaos.

[00:14:45.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher ist es ein bisschen einfacher gewesen.

[00:14:48.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Die früheren Erziehungsmodellen sind patriarchal gewesen.

[00:14:53.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Vater gesagt hat, so und so wird es gemacht, dann ist das so gemacht worden. Die Partner sind sich nicht so stark in die Quere gekommen.

[00:15:03.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt auch rein matriarchale Systeme.

[00:15:10.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage erwartet man eine partnerschaftliche Beziehung unter den Eltern und eine demokratische Führung vom Kind ist. Das ist viel schwieriger, als wenn nur jemand das Sagen hat.

[00:15:24.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Partnerschaft ist aus meiner Sicht dennoch anzustreben.

[00:15:31.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, es ist schon richtig, dass man das heute so macht, aber es ist anspruchsvoller.

[00:15:36.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Eltern sind heute mehr gefordert, dass sie sich hier auseinandersetzen und klare Haltungen haben und dann einander nicht ins Handwerk pfuschen, sondern den einen übernehmen lassen.

[00:15:57.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ressorts kann man dann verteilen und vereinbaren, wer was übernimmt.

[00:16:04.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Väter müssen die Dinge mit Geld und Beruf übernehmen. Die Mütter müssen das übernehmen, was zu Hause läuft. Es kann aber auch umgekehrt sein.

[00:16:13.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sich einfach einigen, wer übernimmt welches Ressort.

[00:16:31.940] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS im Beruf.

[00:16:33.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe auch Erwachsene mit ADHS/ADS. Manchmal diagnostiziert, manchmal auch nicht.

[00:16:37.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Beruf oder bei ADHS/ADS Kindern der Schule, wird Kritik sehr persönlich genommen. Wir nehmen sie alle persönlich.

[00:16:45.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sie so sensibel sind, reagieren sie relativ stark auf Kritik. Sie ertragen Kritik nicht so gut, auch als Erwachsene nicht.

[00:16:59.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die Kritik dann von einem Chef oder von einem Mitarbeiter kommt, wird schnell persönlich reagiert.

[00:17:08.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Man nimmt es persönlich, der hat mich nicht gern oder der hat etwas gegen mich.

[00:17:12.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Heutzutage kommt sofort das Modewort: ich werde gemobbt.

[00:17:18.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die wollen mir alle böse, ich werde gemobbt, das geht doch nicht.

[00:17:22.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sieht sich als Opfer und die anderen sind böse.

[00:17:47.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das noch auslebt, fühlt man sich emotional gekränkt, sieht sich als Opfer. Der Konfliktpartner wird dann disqualifiziert. Man sagt: das ist ein Blöder und man will davon laufen.

[00:17:54.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Oft haben dann die Leute die Tendenz: ich muss das nicht mehr haben, ich kündige und ich laufe davon.

[00:18:03.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sieht sich als Opfer. Man geht in Gedanken aggressiv auf den Konfliktpartner los. Manchmal auch direkt. Häufig in Gedanken.

[00:18:14.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich erhalte Leute die klagen wie das läuft am Arbeitsplatz. Die muss ich versuchen zu beruhigen und in Ruhe alles anzuschauen. Das wäre dann das Deeskalieren.

[00:18:36.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Weiter haben Erwachsene mit ADHS/ADS, natürlich auch ADHS/ADS Kinder, bei den Kindern toleriert man das noch eher, dadurch dass sie so sensibel sind, haben sie Mühe, sich abzugrenzen.

[00:18:47.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, sie sind so wie durchlässig.

[00:18:51.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Filterfunktion funktioniert nicht so gut.

[00:18:54.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie nehmen alles, was in der Umgebung läuft wahr.

[00:19:04.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann bei ihnen gut Grenzenüberschreitungen machen.

[00:19:06.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie nehmen Sachen eher persönlich und sie machen auch selber Grenzüberschreitungen.

[00:19:12.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn etwas in ihrem Umfeld läuft, das für sie nicht akzeptabel ist oder das sie verkehrt finden, dann sagen sie was sie finden, auch wenn sie nicht der Chef sind.

[00:19:30.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagen sie vielleicht auch dem Chef: das ist unfair, das gehört sich nicht.

[00:19:34.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können moralisieren oder einfach kritisieren.

[00:19:37.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man seinen Chef kritisiert, hat der meistens nicht so Freude, wenn er nicht ein sehr Souveräner ist.

[00:19:45.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie viele Autoritäten gibt es, die dann das gut entgegennehmen können?

[00:19:48.740] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Regel ist die Haltung: das man von oben runter kritisieren darf, aber nicht von unten hinauf.

[00:19:52.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem in welchem Betrieb man ist, wäre das eine Feedback Kultur, dann darf man das so. Man muss wissen ob es im eigenen Betrieb möglich ist oder nicht.

[00:19:58.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es nicht möglich ist, sollte man auf das Maul sitzen.

[00:19:58.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Das können ADHS/ADS Menschen nicht so gut. Sie lassen sich oft in Konflikte reinziehen, welche um sie herum vorhanden sind, welche sie gar nichts angehen. Sie denken, dass sie ihr Maul reinhängen müssen.

[00:20:02.710] - Dr.med. Ursula Davatz

So geraten sie in Probleme, welche ihnen schaden.

[00:20:28.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Durch ihre Sensibilität sind sie sehr sozial. Das ist doch ungerecht, was hier abläuft. Grosses Gerechtigkeitsempfinden. Sie meinen, dass sie Gerechtigkeit erreichen müssen.

[00:20:35.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist nicht ihre Aufgabe. Dann laufen sie rein. Schlussendlich sind sie dann die Sündenböcke. Kinder mit ADHS/ADS werden oft zu Sündenböcken gemacht. Das kann auch im Beruf passieren.

[00:21:08.430] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Stelle muss man ihnen helfen zu deeskalieren, mit ihnen die Situation sorgfältig anschauen und nicht einfach nur emotional rein rennen und sich blutige oder blaue Flecken zuziehen.

[00:21:29.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich versuche systematisch aufzuzeigen, wie man deeskalieren könnte.

[00:21:43.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Art und Weise, die ich sowohl für Partner verwende, die ich für Eltern mit Teenager Kinder oder auch für jüngere Kinder verwende. Man kann es auch am Arbeitsplatz verwenden.

[00:21:56.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht immer nach dem gleichen Ablauf. Erfolgreiche Konfliktstrategien für alle Menschen und insbesondere auch auf ADHS/ADS Betroffene.

[00:22:12.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Konflikt, den man wahrnimmt, darf nicht sofort gelöst werden wollen.

[00:22:25.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo der Konflikt auftritt, ist man emotional dermassen geladen, dass man gar nicht in der Lage ist, den anderen zu verstehen, dem seine Argumente zu sehen, dem seine Situation zu sehen.

[00:22:38.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Da ist man so stark bei sich, so stark aufgeregt und will eben nur vom anderen verstanden werden.

[00:22:44.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der andere auch seine Probleme hat, kann man das nicht.

[00:22:48.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Im emotionalen Zustand, im Konfliktzustand, ist man absolut egozentrisch.

[00:22:54.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man nichts anderes sehen.

[00:22:56.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt ein Konzept von Jean Piaget.

[00:22:57.043] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget

[00:22:56.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur 60% der Erwachsenen können dezentrieren, sich in jemand anderes versetzen und dann die Situation von einer anderen Seite her anschauen.

[00:23:06.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Blinde Menschen haben einen Elefanten berührt. Der erste hat den Bauch berührt und eine Felswand gefühlt. Der andere hat das Bein berührt und hat einen Baumstamm gefühlt. Der letzte hat den Stosszahn berührt und etwas gefühlt. Alle hatten Recht, aber es war immer nur eine Teilwahrheit. Es ist immer so.

[00:23:38.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir nehmen schlussendlich die Welt subjektiv wahr und es ist immer nur eine Teilwahrheit. Auch wenn wir noch so überzeugt sind.

[00:23:46.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Wissenschaftler täuschen sich am meisten. Sie sind am meisten voreingenommen. Sie wollen das beweisen, was sie so stark im Kopf haben.

[00:23:48.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick, wo der Konflikt auf der Höhe ist: nicht lösen wollen. Vertagen.

[00:24:10.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir kommen hier nicht weiter. Ich muss nochmals darüber schlafen. Ich muss mich beruhigen. Nicht etwas forcieren wollen.

[00:24:11.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist oft schwierig in der Partnerschaft. Man will verstanden werden, man will Nähe.

[00:24:25.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss aushalten, dass jetzt ein bisschen Distanz ist, dass man ein bisschen auseinandergeht.

[00:24:35.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Es heisst ja auch: Auseinandersetzung. Einer sitzt hier und der andere sitzt dort. Man ist nicht in den Haaren. Sonst gibt es keine Auseinandersetzung mehr sondern nur ein Gehacke.

[00:24:37.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht sofort alles lösen wollen. Warten bis sich die Wogen geglättet haben. Dann darauf zurück kommen.

[00:24:40.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dem: eine Nachbesprechung.

[00:25:01.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht dann, wenn der Konflikt läuft den Konflikt lösen wollen, sondern wartet, vielleicht einen Tag, vielleicht nur einen halben Tag, aber häufig braucht es einen Tag.

[00:25:12.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann nicht einfach nur vergessen und sagen: jetzt ist es durch. Es hat sowieso keinen Sinn. Ich will keinen Streit mehr. Man hat oft Angst, dass es wieder einen Konflikt gibt. Zurückkommen auf die Situation, welche einem geärgert hat, wo es schief gelaufen ist.

[00:25:30.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Nachbesprechung, bei der objektiven Besprechung vom Konflikt, ist es wichtig, dass man nicht gerade einsteigt mit: ich will dir jetzt sagen, wie ich es finde. Dann beginnt wieder alles von vorne.

[00:25:42.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Einstieg immer den Prozess beschreiben.

[00:25:49.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind dort und dort gewesen. Ich habe das und das gesagt.

[00:25:55.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das und das empfunden. Dann habe ich das und das gesagt.

[00:25:58.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann hast du das und das gesagt.

[00:26:01.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wirklich beschrieben, wie der Ablauf gewesen ist.

[00:26:06.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst dann: und das und das hat mich verletzt und darum bin ich so verrückt worden.

[00:26:12.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Oder: Das und das hat mich erinnert an zu Hause, oder an diese Situation und das ist mein wunder Punkt und darum habe ich dann so und so reagiert.

[00:26:23.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte aber auch das alles besprechen: wo du das und das und das gesagt hast oder so und so verrückt worden bist, was ist dort in dir abgegangen?

[00:26:34.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Derjenige welcher das Gespräch sucht, dass der nicht zuerst selber sagt, wie es für ihn war, dass der nur den Prozess beschreibt und dann den Anderen fragt: was ist eigentlich dort bei dir abgelaufen?

[00:26:48.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist dort bei dir abgelaufen? Nicht: Was ist dir dort eigentlich in den Kopf reingekommen? Geht es dir eigentlich noch gut? Nicht kritisch, sondern wirklich neutral.

[00:26:58.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen keine Frage stellen, die schon eine Verurteilung ist.

[00:27:04.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Mutter sagen wir oft zum Kind: warum kommst du so spät nach Hause? Warum bist du nicht früher nach Hause gekommen?

[00:27:11.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist keine Frage. Das ist ein Schimpfen.

[00:27:15.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie die Frage an den Partner stellen, darf es keine Verurteilung sein. Der Partner merkt es natürlich.

[00:27:21.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich zuerst prüfen: Wo stehe ich jetzt da und kann ich wirklich neutral fragen?

[00:27:28.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Schwierige.

[00:27:29.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum soll man nicht gleich im Moment oder vielleicht nicht gerade nach einem Tag, sondern dann wenn man sich wirklich beruhigt hat und dann wirklich eine Frage stellen, eine echte Frage.

[00:27:41.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Fragen können Vorwürfe sein, das ist dann keine Frage.

[00:27:45.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss wirklich eine Frage sein.

[00:27:46.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss neugierig sein, was eigentlich beim anderen abgelaufen ist und fragen: Was ist dort gewesen?

[00:27:54.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er sich dann erklärt, muss man aufpassen, dass man nicht gerade wieder dazwischen schiesst und sagen: aber, aber, aber. Das ist doch nicht gerecht und das geht doch nicht.

[00:28:04.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss man sich das anhören, bis die Person zu Ende ist und sich erklärt hat.

[00:28:04.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage dann auch immer so einen Satz: ja, ich kann das nachvollziehen.

[00:28:20.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Und dann Pause.

[00:28:23.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Man soll nicht sagen: ja, aber, sondern man soll, das ist auch so eine Regel, man soll sagen: ja, ich habe das jetzt verstanden und ich verstand es jetzt besser.

[00:28:35.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt möchte ich noch meine Seite sagen.

[00:28:37.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist natürlich elegant, wenn sie das Gespräch suchen, zuerst dem anderen das Wort zu geben und nachher sagen: und jetzt möchte ich noch meine Seite sagen.

[00:28:45.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wieder ein bisschen warten und gucken: ist der andere bereit?

[00:28:52.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er bereit ist, das ist alles deeskalieren, dann kann man dann seine Seite erzählen.

[00:28:57.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Und da kann man sagen: Wo du das und das gesagt hast oder ich habe am Nachmittag schon das und das gehabt am Arbeitsplatz oder ich war mit einem Kind schon leicht gereizt. Als das noch hinzugekommen ist, hat es mir den Deckel gehoben.

[00:29:05.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe mich verletzt gefühlt. Bei mir ist das so und so angekommen.

[00:29:11.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Immer nur beschreibend und nicht vorwurfsvoll: du solltest doch. Nicht sich gegenseitig belehren. Nur selber beschreiben.

[00:29:22.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man auch fragen: kannst du das nachvollziehen.

[00:29:30.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal geht das.

[00:29:35.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal, wenn man fragt: kannst du das nachvollziehen? Dann fühlt sich der andere schon wieder vergewaltigt, dass er einem verstehen muss.

[00:29:42.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der andere sagt: nein, ich kann es nicht nachvollziehen, muss man das auch wieder stehen lassen.

[00:29:47.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht arbeitet es in ihm und er kann überlegen.

[00:29:50.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Falls es wieder ein bisschen eskaliert, muss man dann wieder bremsen.

[00:29:58.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, wenn man sich daran haltet, dass man wirklich zuerst den Prozess beschreiben lässt und dann dem anderen das Wort gibt, dass er sich erklären darf, was eigentlich abgelaufen ist.

[00:30:14.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kann man auch mehrere Fragen stellen: und was ist denn dort gewesen? Was war dort? Immer neutral, nicht verurteilend. Warten. Und? Darf ich jetzt meine Seite schildern?

[00:30:24.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann wird es eher möglich, dass beide den anderen nachvollziehen können, dass man das Missverständnis eher klären kann und durch das dann wieder auflösen kann.

[00:30:40.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich kann ein Beispiel bringen.

[00:30:41.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte einen ADHS/ADS Teenager. Sie ist eine Frau gewesen. Sie war in der Lehre. Sie hat etwas vom Lehrmeister völlig persönlich verstanden. Die ADHS/ADS Mutter hat sie zu mir gebracht. Sie wollte nicht mehr zur Lehrstelle zurückkehren. Ich bin so verletzt, ich kündige. Ich laufe davon. Sie hat die ganze Situation erklärt, wie es gelaufen ist und wie sie das betroffen gemacht hat.

[00:30:51.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe gesagt: gehen sie zurück zum Arbeitsplatz. Sagen sie ihrem Chef, dass sie ein Gespräch wollen. Beschreiben sie, wie die Situation gewesen ist. Beschreiben sie den ganzen Prozess. Am Ende vom Prozess sagen sie: das was sie dort gesagt haben, hat mich wahnsinnig verletzt. Ich hatte das Gefühl, sie wollen mich nicht mehr oder ich taue nichts, ich bin ganz schlecht. Das wollte ich ihnen sagen.

[00:32:00.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht: sie sind ein schrecklicher Chef, so etwas sagt man doch nicht.

[00:32:00.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Einfach nur die eigene Betroffenheit zeigen.

[00:32:00.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Chef hat sehr positiv reagiert. Er sagte: vielen Dank, dass du mir das gesagt hast. Ich habe das nicht realisiert. Das ist für mich sehr hilfreich.

[00:32:19.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie hatte grosse Freude, dass sie das dem Chef sagen konnte.

[00:32:24.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann dem Vorgesetzten alles sagen, wenn man seine Betroffenheit zeigt anstatt den Vorgesetzten anzuschimpfen oder ihn aggressiv zu verurteilen. Einfach nur seine Betroffenheit zeigen.

[00:32:35.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Personen mit ADHS/ADS haben eine Tendenz ihre Betroffenheit auszuagieren.

[00:32:41.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre das Deeskalieren, dass man verlangsamt, dass man nur den Prozess beschreibt und dann seine Betroffenheit zeigt.

[00:32:57.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar, sie konnte ihre Stelle behalten. Sie ist sehr gerne gegangen. Sie war stolz, dass sie ihrem Chef helfen konnte, dass er etwas durch sie gelernt hat.

[00:33:21.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie hat dann ihren Vater zu mir in die Therapie geschickt. Er müsse das jetzt auch lernen. Er ist dann auch gekommen.

[00:33:30.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das war toll.

[00:33:34.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Teenager lassen sich gut führen, wenn sie Vertrauen in einem haben. Erwachsene sind manchmal ein bisschen schwieriger. Die machen es nicht immer so brav.

[00:33:43.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht immer nach dem gleichen Prinzip. Man schaut den Prozess an. Man lässt den anderen sprechen. Danach sagt man selber etwas. Langsam. Nicht: ja aber, ich, das, so. Sondern: und.

[00:34:10.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie sich daran halten, dann können viele Konflikte gelöst werden.

[00:34:18.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe Erwachsene mit und ohne ADHS/ADS beraten in ihren Problemen.

[00:34:20.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie sich an so einen Verlauf gehalten haben, hat das oft etwas gebracht

[00:34:20.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich frage immer: was ist der Chef für eine Persönlichkeit? Ich lasse mir die ein wenig schildern. Dann kann man es noch ein wenig anpassen.

[00:34:29.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann läuft es noch ein bisschen besser.

[00:34:35.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Schlussbemerkung sage ich: damit ADHS/ADS Betroffene im Familienalltag, im Berufsalltag, in der Partnerschaft, Konflikte erfolgreich bewältigen können, müssen sie immer wieder versuchen, ihre hohe Reaktivität runter zu fahren.

[00:34:56.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Um die hohe Reaktivität runter zu fahren, ist es sehr hilfreich, wenn man irgendetwas für sich hat, irgendetwas machen kann, das einem beruhigt, das einem zentriert.

[00:35:07.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man nicht nur auf den Partner angewiesen ist, dass er einem akzeptiert oder auf die Kinder, dass sie einem toll finden, sondern dass man selber etwas beitragen kann zum eigenen seelischen Gleichgewicht.

[00:35:21.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist bei jedem etwas anderes.

[00:35:22.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: etwas tun, das gar niemanden etwas bringt, ausser einem selber.

[00:35:25.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Es soll nicht etwas leistungsorientiertes sein, sondern es soll wirklich für einem selber sein.

[00:35:30.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Das weiss natürlich nur jeder für sich selbst, was für ihn gut ist. Das kann ich niemanden vorschreiben.

[00:35:30.440] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem sie etwas tun, was ihnen gut tut, das sie beruhigt, das sie zentriert, wo sie ihre Mitte finden, dann sind sie eher in der Lage zu deeskalieren. Dann sind sie besser im Gleichgewicht. Dann können sie dem Gegenüber, dem Konfliktpartner besser zuhören und sie können sich auch besser in ihn versetzen.

[00:36:00.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Das was Jean Piaget gesagt hat, dass das viele nicht lernen.

[00:36:06.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke wir müssen, wir sollten es lernen.

[00:36:11.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sind sie viel eher in der Lage, den anderen zu verstehen.

[00:36:16.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie völlig aus dem Gleichgewicht sind, dann können sie den anderen nicht verstehen, dann können sie sich auch nicht in den versetzen. Dann können sie solche Konflikte auch nicht so gut lösen.

[00:36:33.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können auf oberster Ebene sehen, wie politisch Konflikte ablaufen.

[00:36:39.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist nicht so hilfreich.

[00:36:46.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist wichtig, dass wir Konflikte haben können und dass wir uns auch immer wieder versöhnen können.

[00:36:46.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn es bei den Menschen schwierig wird, orientiere ich mich an den Tieren.

[00:36:49.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Von Frans de Waal habe ich ein Buch gelesen über Schimpansen und Gorillas.

[00:36:49.989] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Frans_de_Waal

[00:36:50.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Es heisst: der Affe in uns.

[00:36:50.089] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://www.amazon.de/Affe-uns-Warum-wir-sind/dp/3423345594>

[00:37:11.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schimpansen sind besser im Konflikt lösen, als wir das sind. Sie sind besser im Versöhnungsverhalten.

[00:37:21.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich wollte in meiner Partnerschaft immer den Konflikt verhindern. Ich dachte immer, dass es keinen Konflikt geben darf.

[00:37:29.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Schimpansen haben 15 Mal pro Tag einen Konflikt. In 15 bis 20 Minuten sind sie wieder versöhnt.

[00:37:33.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Die können das.

[00:37:39.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Konflikt muss nicht vermieden werden.

[00:37:40.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss lernen, besser aus dem Konflikt wieder rauszukommen.

[00:37:47.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen lernen, ein besseres Versöhnungsverhalten an den Tag zu legen.

[00:37:56.740] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Stelle sagt Frans de Waal, dass die Menschen sich noch verbessern können.

[00:38:00.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, dass wir noch einiges lernen können. Die ADHS/ADS Betroffenen müssen das besser lernen.

[00:38:00.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie rutschen eher in Konflikte rein. Sie haben haben dort aber auch mehr Lernmöglichkeiten.

[00:38:08.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist wie der Tennisspieler, der X Mal übt, den Service übt.

[00:38:09.530] - Dr.med. Ursula Davatz

So können sie besser lernen aus dem Konflikt herauszukommen.

[00:38:19.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, das wäre eben so eine Möglichkeit, indem man den Prozess anschaut und dann sich auf diese Art und Weise auseinandersetzt.

[00:38:29.180] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Auseinandersetzung dann wie beim Morsen abmachen: wer spricht, wer hört zu? Nicht beide gleichzeitig oder beide sprechen nicht mehr.

[00:38:46.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind meine Ideen.

[00:38:46.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie besser werden im Konflikt lösen, im Versöhnungsverhalten, nicht in dem man einfach Schlagrahm oder Zuckerguss drüber tut, sondern wirklich eine echte Auseinandersetzung zulassen, dann lernen sie sehr viel an ihrem Partner.

[00:39:04.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Leben ist interessant und sie entwickeln sich ständig weiter.

[00:39:08.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem man sich mit dem Gegenüber sorgfältig auseinandersetzt und ja, das probiert zu verstehen, auch sich selber probiert gut auszudrücken, werden sie auch immer gescheiter.

[00:39:22.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn entwickelt sich auch weiter, es wird komplexer und wird dadurch auch anpassungsfähiger.

[00:39:26.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn kann sich bis zum Tod weiterentwickeln.

ADHS bei Erwachsenen

im Familienalltag, Partnerschaft und Beruf

Dr. med. Ursula Davatz
www.ganglion.ch
www.schizo.li

ELPOS, Zürich
19.11.2012

Beziehungen von Menschen mit ADHS zeichnen sich aus durch eine hohe Reaktivität und somit auch durch eine hohe Eskalationstendenz in Konfliktsituationen. ADHS-Betroffene müssen lernen, in Konfliktsituationen in der Familie und im Beruf immer wieder zu deeskalieren.

Konfliktverhalten in der Partnerschaft

- Äussert ein Partner seine Meinung zu einem Problemthema, das den Andern betrifft, so greift dieser im Sinne einer schnellen Reaktivität sofort ein, noch ehe der Satz fertig ausgesprochen ist.
- Er verteidigt sich impulsiv oder bringt in impulsiver Weise ein Gegenargument oder einen Gegenangriff im Sinne von: „...aber du auch...“
- Haben die Partner ein ADHS, versuchen beide ihre Meinung impulsiv mit Argumenten zu verteidigen.
- So geht das Gespräch wie ein Ping-Pong Match sich stets weiter beschleunigend hin und her, bis einer der Partner aussteigt, weil er die Nerven, die Argumente oder beides verliert.
- Die Argumentation läuft meistens mit einem hohen Emotionalitätsgrad ab, beide versuchen sich gleichzeitig zu überzeugen und sich Gehör zu verschaffen, aber keiner hört mehr zu.
- Das Resultat ist, dass sich beide unverstanden fühlen, frustriert sind und sich allein gelassen fühlen in der Partnerschaft.
- Beide ziehen sich zurück, der Konflikt bleibt ungelöst und die Beziehung unversöhnt.
- Gehen sie zu einem späteren Zeitpunkt zum gleichen Thema wieder aufeinander zu, hält meistens jeder weiterhin an seiner Meinung fest und der Kampf beginnt von neuem. Jeder sieht beim andern die gleiche vorgefasste Meinung. Jeder versucht, sie erneut zu

- behaupten und den andern mit den gleichen Argumenten zu widerlegen.
- Da Menschen mit ADHS dank ihrer schnellen Auffassungsgabe wegen ihrer kurzen Aufmerksamkeitspanne die Tendenz haben, einer Aussage oder Bemerkung sofort eine Bedeutung zuzuordnen, noch bevor sie die ganze Aussage abgewartet haben, kommt es immer wieder zu Missverständnissen in der Kommunikation innerhalb der Partnerschaft.
 - Missverständnisse, die über längere Zeit bestehen bleiben, können manchmal nur mit Hilfe eines Therapeuten geklärt werden.
 - Holen sie sich keine Hilfe, entsteht allmählich eine Entfremdung und Einsamkeit in der Beziehung und die Partnerschaft droht auseinander zu brechen.

Konfliktverhalten in der Dreiecksbeziehung

- In der Regel bestehen unterschiedliche erzieherische Vorstellungen von Vätern und Müttern aus ihren Herkunftsfamilien, was die Konfliktmöglichkeiten weiter wachsen lässt.
- Kommt zum Partnerkonflikt noch der Konflikt mit einem Kind hinzu, nehmen die Möglichkeiten zum chaotischen Aufschaukeln sämtlicher Konfliktpotentiale im System geradezu exponentiell zu.
- Da das Kind von ADHS-Eltern meistens ebenfalls ein ADHS hat und seine impulsive Reaktivität schon vom Alter her noch weniger kontrollieren kann, drohen sämtliche Konflikte zwischen Eltern und Kind schnell zu eskalieren.
- Laden die Eltern auf den Konflikt mit dem Kind zusätzlich noch ihre Partnerkonflikte oben drauf, entsteht eine nicht mehr endende Konfliktschneise, ein Perpetuum mobile der Konflikte innerhalb des Familiensystems.
- Sind die Familienstrukturen patriarchal bestimmt, wird der Konflikt dann meistens vom Vater durch ein Angst einflößendes, autoritäres Machtwort gestoppt und die verschiedenen Konfliktpartner werden autoritär zur Ruhe gezwungen.
- Da diese patriarchale Konfliktlösungsstrategie aber von Seiten der Frau heute nicht mehr akzeptiert wird, kann der Konflikt auf diese Weise nicht mehr gelöst werden. Die Konflikte laufen weiter und die Familie bricht früher oder später auseinander.
- Konflikte müssen heutzutage partnerschaftlich zwischen Mann und Frau, Mutter und Kind und Vater und Kind in der Zweierbeziehung ausgetragen und gelöst werden. Doch wie kann dies vonstatten

gehen?

Erfolgreiche Konfliktbewältigungsstrategien in Partnerschaften und Eltern-Kind-Beziehungen in Familien mit ADHS

- Es gilt die Regel: Konflikte können nicht in der Hitze des Gefechts gelöst werden. Es muss zuerst Ruhe zwischen den streitenden Parteien eintreten, bevor man an die Konfliktlösung herangehen kann.
- Die Emotionen beider Parteien müssen sich beruhigen, erst dann können die verschiedenen Sichtweisen und Standpunkte nochmals aufgerollt und einander gegenüber gestellt werden.
- Eine Nachbesprechung des Konfliktes hat deshalb erst in den folgenden Tagen stattzufinden, wenn sich die Gemüter wieder beruhigt haben und die Reaktivität etwas heruntergefahren ist.
- Dies ermöglicht eine grössere Objektivität als im emotional aufgewühlten Zustand. Erst im beruhigten Zustand können sich die Konfliktpartner auch besser in das Gegenüber hineinversetzen im Sinne der "Dezentrierung" nach Piaget.
- Der Ablauf dieser Nachbesprechung hat folgendermassen zu verlaufen: Diejenige Person, die den Konflikt nochmals aufgreift, darf nicht gleich mit dem eigenen Standpunkt beginnen, sie soll zuerst die Umstände, die Situation, möglichst wertfrei und objektiv beschreiben.
- Sobald die Situationsschilderung genügend objektiv und einsehbar aufgebaut ist, kann das Gegenüber nach den Motiven seiner Reaktion und seines Verhaltens in der damaligen Situation gefragt werden.
- Versteht der Fragende die Motive des andern nicht richtig oder kann diese nicht akzeptieren, darf er nicht sofort mit einem neuen Argument dagegen vorgehen im Sinne von: „Aber...“, sondern muss weiter nachfragen, um ein möglichst gutes Verständnis für die Motivation und das Verhalten des Konfliktpartners zu erlangen.
- Hat der Fragende das Gefühl, die Situation des Partners und dessen Verhalten genügend verstanden zu haben, muss er dies mit anerkennender Wertschätzung kommunizieren, d.h. mit einer sogenannten "Validierung" darauf reagieren, und dann eine kleine Pause einschalten.
- Er ist dazu angehalten, selbst wenn er mit den Ansichten des andern nicht einverstanden ist. Die Beweggründe des andern zu verstehen, heisst nicht, dass man diese gezwungenermassen akzeptieren muss.
- Danach darf er mit der Darstellung seiner eigenen Sichtweise zur Situation beginnen, ohne aber das Gegenüber davon überzeugen zu

- wollen und ohne seine Schilderungen als Kampfstrategie zu sehen.
- Auf Gegenangriffe vom Konfliktpartner soll er nicht mit Verteidigung reagieren, sondern lediglich den eigenen Standpunkt möglichst klar weiter darzustellen versuchen, also überzeugt und standhaft sein, aber nicht überzeugen wollen.
- Zum Abschluss der eigenen Darstellung darf der Wortführende fragen, ob der andere das Dargelegte nachvollziehen kann, was jedoch nicht bedeutet, dass er damit einverstanden sein muss, dies wieder im Sinne der "Dezentrierung".
- Manchmal erträgt der Konfliktpartner aber den Fragenden nicht, weil er sich durch seine Fragen gleich wieder dazu gedrängt fühlt, damit einverstanden sein zu müssen, und der Konflikt beginnt sofort wieder zu eskalieren.
- Es ist deshalb den Konfliktpartnern in Erinnerung zu rufen, dass eine Nachvollziehbarkeit im Sinne einer objektiven Betrachtung kein Einverständnis nach sich zieht nach dem Spruch "Verstanden ist noch nicht akzeptiert".
- Eine wichtige Regel für die Gesprächsführung besteht darin, dass die Konfliktpartner sich darauf einigen, wer redet und wer zuhört. Es dürfen niemals beide sich gleichzeitig erklären wollen, weil sonst keiner mehr zuhören kann und alle Erklärungen nichts mehr nützen. Zu diesem Zeitpunkt ist die Konfliktbewältigungsstrategie zu einem Wettkampf mutiert, der Verlierer und Gewinner hervorbringt, aber zu einer Konfliktlösung nichts beiträgt.

ADHS im Beruf

- Im Beruf neigen ADHS-Betroffene oft dazu, auf alle Konfliktsituationen im Umfeld persönlich zu reagieren.
- Sie werden emotional und fühlen sich schnell als Opfer der Situation. Entweder treten sie dann den Rückzug an oder sie holen zum Gegenschlag aus und überhäufen das Gegenüber mit aggressiven Disqualifikationen.
- Reagieren sie spontan, haben sie oft Mühe, gewisse Grenzen zu wahren und machen wegen ihrer Spontaneität oft selber Grenzüberschreitungen.
- Bei Konflikten in ihrem Umfeld, oder wenn andere ihnen gegenüber übergriffig sind, können sie sich schlecht abgrenzen und übernehmen häufig die Verantwortung für etwas, das sie eigentlich gar nichts angeht, was dann schnell zu einer emotionalen Überlastung führt.
- ADHS-Betroffene müssen auch am Arbeitsplatz lernen, sich immer

wieder abzugrenzen und ihre Emotionen zurückzunehmen, damit Konflikte nicht unnötig eskalieren.

Schlussfolgerung

Damit ADHS-Betroffene ihren Familien- und Berufsalltag möglichst erfolgreich bewältigen können, sollen sie sich regelmässig erden und ihr inneres Zentrum finden durch eine eigene, für sie beruhigende Aktivität. Dies ist der Schlüssel dazu, um die eigene Reaktivität zu reduzieren und die Interaktion im Konflikt zu verlangsamen.

Für die Nachbesprechung gilt die Regel: nur einer darf sprechen, der andere hört zu. Versöhnungsverhalten ist für die Konfliktpartner wichtig, damit sie wieder ins Gleichgewicht kommen und keine belastenden Ressentiments über längere Zeit mitschleppen.