

# Paardynamik bei Erwachsenen mit ADHS

---

URSULA DAVATZ

---

Eine Ehe bzw. Partnerschaft auf lange Zeit zu führen, innerhalb welcher Frau und Mann gleichgestellt sind, ist eine anspruchsvolle Beziehungsarbeit. Eine ausgeglichene, stabile Partnerschaft zu führen, wenn einer der beiden oder gar beide ein ADHS haben, ist ein noch viel grösserer Balanceakt, eine geradezu seiltänzerische Leistung. Menschen mit ADHS zeichnen sich einerseits durch eine hohe Sensibilität oder leichte Verletzlichkeit aus, andererseits durch eine schlechte Impulskontrolle und deshalb schnelle Reaktivität. Sämtliche Konflikte, die in der Partnerschaft auftreten, haben deshalb die Tendenz relativ schnell zu eskalieren. Konflikte treten häufig auf, weil die Partner unterschiedliche Meinungen haben, herrührend von ihrer Herkunftsfamilie und ihrer Erziehung, die sie erfahren haben.

## Typische Eskalation bei Konflikten zwischen Partnern mit ADHS

Äussert der Partner ohne ADHS seine Meinung zu einem Problemthema, welches den Partner mit ADHS betrifft, reagiert der Betroffene blitzschnell im Sinne einer hohen Reaktivität, häufig noch bevor sein Gegenüber den Satz vollendet hat. Denn er springt schnell an auf Reizwörter, auf Reizthemen, denen er sofort eine bestimmte Bedeutung zuordnet und die ihn oft an alte Verletzungen erinnern. Durch die schnelle Zuordnung, genannt Attribution, passieren dann Missverständnisse und Fehlinterpretationen.

Der Konflikt läuft weiter, indem der

ADHS Partner sich in seiner Verletztheit entweder impulsiv aggressiv verteidigt und einen Gegenangriff startet oder durch Rückzug vor weiteren Verletzungen zu schützen versucht. Beides verunmöglicht eine konstruktive Auseinandersetzung, die in eine Auflösung des Konfliktes führen könnte.

Oft wird vom Partner ohne ADHS die Auseinandersetzung auch als zu emotional empfunden und abgebrochen; der Konflikt bleibt ungelöst.

Haben beide Partner ein ADHS, verteidigen beide ihre Standpunkte und Meinungen entsprechend impulsiv und der Konflikt schaukelt sich schnell hoch. Etwa wie bei einem Pingpong-Match, bei dem die Bälle immer schneller hin und her fliegen, bis ein Partner den Kampf aufgibt, weil er sich zu sehr verletzt fühlt. Es kann aber auch sein, dass einer die Nerven verliert und es zu Handgreiflichkeiten kommt. Während dieses beschleunigten Wettkampfs versuchen beide sich gleichzeitig Gehör zu verschaffen, indem sie ihre Emotionalität ständig erhöhen, aber keiner hört dem anderen mehr zu. Die Kommunikation läuft ins Leere.

Diejenigen Partner, die gelernt haben ihre Impulsivität besser zu kont-

Wenn du als Pinguin  
geboren bist, machen auch  
sieben Jahre Psychothera-  
pie aus dir in diesem Leben  
keine Giraffe.

Eckart von Hirschhausen

rollieren wie auch die Partner ohne ADHS unterliegen meistens. Sie geben schneller nach oder geben auf, sind jedoch innerlich verletzt. Diese Konfliktmuster können unzählige Male in gleicher Form ablaufen.

Das Resultat solcher Auseinandersetzungen ist stets, dass beide frustriert sind, sich

unverstanden und einsam fühlen in der Partnerschaft. Konflikte werden über lange Strecken nicht geklärt, sondern eskalieren immer wieder von neuem nach dem gleichen Muster. Es entwickelt sich allmählich eine Entfremdung und die Partnerschaft droht auseinander zu brechen.

Häufig fühlt sich der ADHS-Betroffene nach der Auseinandersetzung, d.h. nach seinem impulsiven Kontrollverlust, auch schuldig, bringt es aber oft nicht «übers Herz» sich bei seinem Partner zu entschuldigen. Denn eine Entschuldigung stellt ja in gewissem Sinne auch eine Verleugnung seines ureigenen Wesens, seines Temperaments dar. Dies darf er sich nicht antun, da es ihn in seinem ohnehin schon angeschlagenen Selbstwertgefühl noch mehr schwächt.

### **Einige Tipps für eine erfolgreichere Konfliktbewältigung in Partnerschaften mit ADHS**

- Konflikte sollen nicht sofort und auf



der Stelle gelöst, «die Suppe nicht so heiss gegessen werden, wie sie gekocht wurde». Die Erregung zuerst abkühlen lassen.

- Wenn sich die Gemüter beruhigt haben, soll das Konfliktthema in ruhiger Verfassung wieder aufgegriffen werden im Sinne einer «Nachbesprechung».
- Keiner der beiden Konfliktpartner darf dabei im Recht sein wollen. Es geht nicht um Recht und Anerkennung, sondern darum, den Prozessablauf besser zu verstehen und sich dadurch auch gegenseitig besser zu verstehen lernen.

Eine solche «Nachbesprechung» läuft folgendermassen ab:

- Neutrale, wertfreie Beschreibung der Situation, die zum Konflikt geführt hat durch denjenigen Partner, der das Gespräch wieder sucht.
- Danach fragt dieser zuerst sein Gegenüber, was die Beweggründe und Motive waren, die zu seiner Überreaktion geführt haben. Versteht er diese nicht richtig, soll er weiter nachfragen und

nicht dagegen argumentieren, bis er sich ein Bild von den Beweggründen für das Verhalten machen kann. Das heisst, bis er das Verhalten seines Partners gedanklich nachvollziehen kann, was nicht bedeutet, dass er dieses auch akzeptieren muss.

- Diese Nachvollziehbarkeit soll kommuniziert werden im Sinne einer Validierung (Wertschätzung). Danach muss abgewartet, eine kleine Verarbeitungszeit oder emotionale Verschnaufpause eingeschaltet werden.

- Erst wenn der Nachfragende wirklich das Gefühl hat, die Situation des Anderen und dessen Verhalten verstanden zu haben, darf er mit der Darstellung der eigenen Sicht- und Erlebnisweise beginnen, jedoch ohne den Partner davon überzeugen zu wollen.

- Auf Gegenangriffe soll er sich möglichst nicht verteidigen, sondern lediglich seinen eigenen Standpunkt nochmals klar darlegen. Er darf überzeugt davon sein, aber nicht überzeugen wollen.

- Zum Abschluss der eigenen Darstellung soll er fragen, ob sein Gegenüber nachvollziehen kann, was er zu erklären versucht hat, was wiederum nicht bedeutet, dass dieser mit der Sichtweise einverstanden sein muss. Manchmal erträgt die Situation bzw. der Partner aber dieses Nachfragen nicht, da er dadurch schon wieder unter Druck gerät, damit einverstanden sein zu müssen.

- Wichtig während des ganzen Gesprächs ist, dass man sich immer einig ist, wer redet und wer zuhört, wie beim Morsen. Die Auseinandersetzung muss stark verlangsamt werden, um eine erneute Eskalation zu verhindern.

## Schlussregeln

Auseinandersetzungen sollen nicht vermieden bzw. unterdrückt, sondern stets als Lernmöglichkeiten betrachtet und genutzt werden.

Der nicht vom ADHS Betroffene darf sich nicht als «Lehrperson» verhalten, der seinem Partner das richtige Verhalten beibringen muss oder will. Er hat genau gleich viel zu lernen wie der Betroffene.

Beide lernen miteinander und voneinander, sie haben sich schliesslich gewählt als gleichberechtigte Partner, als Frau und Mann von unterschiedlichen Herkunftsfamilien.

Der ADHS Partner muss seinerseits lernen, seine eigene Reaktivität in den Griff zu bekommen, der nicht Betroffene für sich und seine eigene Verletzlichkeit einzustehen, aber stets ohne zu belehren.

Sind beide Partner von ADHS betroffen, müssen beide lernen, ihre Reaktivität und Impulsivität in den Griff zu bekommen sowie ihre Verletzlichkeit klar in Worten zum Ausdruck zu bringen. Hält man sich an diese Regeln, kann aus Konflikten gelernt werden. Im weiteren Verlauf können Konflikte auch immer wieder zu Versöhnungsverhalten führen.



Dr. med.  
Ursula Davatz  
FMH Psychiatrie und  
Psychotherapie  
Familiensystemtherapie  
nach Murray Bowen  
Ausbildnerin in  
System- und Familientherapie  
Referentin, Dozentin  
und Autorin

[www.ganglion.ch](http://www.ganglion.ch)