

Time-out bei ADHS-betroffenen Erwachsenen

Einleitung

ADHS verwächst sich nicht. Die Symptome beeinträchtigen im Erwachsenenalter andere Lebensbereiche. Was jedoch bestehen bleibt, ist der verhältnismässig grössere Kräfteaufwand für das Erledigen von geforderten Aufgaben im Alltag. Gerade berufliche Anforderungen verlangen von Menschen mit dieser hirnhysiologischen Störung extrem hohen Einsatz. Meist mussten sie viele negative Erfahrungen in der Schule machen aufgrund ihrer durch die Aufmerksamkeitsdefizitstörung bedingten Wahrnehmungsstörung, Abspeicherungsschwäche und Reizüberflutung. Die logische, aber tragische Folge: Viele glauben zuletzt selbst, dass sie ‚dumm‘ oder ‚faul‘ seien, wie ihnen von Autoritätspersonen oft vorgeworfen wurde.

Mit dem Eintritt ins Berufsleben beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Aus der Biographie von Betroffenen ist es verständlich, dass es für ihr Selbstvertrauen immens wichtig ist, beruflichen Erfolg zu haben. Wenn die richtige ‚Berufsnische‘ gefunden wurde, fällt vieles leichter, da ihre Talente wie meist hohe Intelligenz, Kreativität in verschiedenen Bereichen und soziale Fähigkeiten zu Tage treten können. Dies schafft grosse Erleichterung. Dennoch ermüden die Betroffenen bei alltäglichen Aufgaben merklich rascher als Menschen ohne ADHS.

Im Zuge des Erwachsenwerdens nimmt auch die Partnersuche einen wichtigen Platz ein. Eigenschaften von ADHS-Betroffenen sind Hypersensibilität, Liebenswürdigkeit und soziales Gewissen. Im Gegenzug haben sie oft Mühe mit ihrer Impulskontrolle. Dies macht ihre Beziehungen nicht einfacher und sie verbrauchen auch hier viel Energie.

In unserer von Leistung geprägten Gesellschaft wird immer mehr vom Einzelnen gefordert, so dass die Grenzen der Belastung rascher erreicht werden. ‚Burn out‘ wurde zu einem Modebegriff im Zuge dieser Entwicklung. Sich ausgebrannt fühlen, keine Energie mehr haben und Lebensfreude verspüren. Darüber klagen immer mehr Menschen in unseren Breitengraden. Kann die Belastung nicht reduziert werden, ist die Entwicklung einer depressiven Episode meist die Folge. Wird berücksichtigt, dass bei Vorliegen einer ADHS für den Alltag mehr Energie verbraucht wird, ist es nicht verwunderlich, dass bei dieser hirnhysiologischen Störung der Erschöpfungszustand schneller erreicht ist.

Wichtig ist, dass erkannt wird, wann eine Auszeit oder ein sogenanntes Time-out benötigt wird. Dies sollte nicht erst erfolgen, wenn sich schon ein Krankheitsbild manifestiert hat. Präventiv sollten im Alltag immer wieder kleinere und grösser ‚Oasen‘ eingebaut werden, in denen Kraft und Lebensfreude getankt werden können. ADHS-Betroffene haben besondere Fähigkeiten. Dementsprechend sollten die Auszeiten ihren Bedürfnissen angepasst werden.

In diesem Artikel sollen verschiedene Formen der Erholung betrachtet werden.

1. Celine A.

Celine war 17 als bei ihr ADHS diagnostiziert wurde. Als sie zu mir in Behandlung kam, hatte sie einen Zusammenbruch erlitten. Die Folge war die Entwicklung einer deutlichen depressiven Phase. Sie besuchte damals die Abschlussklasse einer höheren Schule. Es war von Anfang an klar, dass Celine sich vom Schulalltag eine

Auszeit nehmen musste, um wieder zu Kräften zu kommen. Anfangs machte sie sich Vorwürfe, weshalb gerade sie den Anforderungen der Schule nicht gewachsen sei. Alle anderen würden es auch schaffen war ihre Meinung. Es brauchte viel Aufklärungsarbeit über die erschwerten Bedingungen, die sie in der Schule mit einer ADHS hatte, bis Celine verstand, weshalb sie den Anforderungen nicht mehr gerecht werden konnte. Die Veranschaulichung der Reizüberflutung und des mangelnden Arbeitsspeichers leuchtete ihr am besten ein.

Als nächstes stellte sich die Frage, was Celine in diesem Time-out machen könnte. Es war klar, dass ihr Alltag strukturiert werden musste. Sie sollte genügend Ruhezeiten haben. Ihre Tätigkeiten sollten v.a. lustvoll sein und den Fähigkeiten und Bedürfnissen von Celine entsprechen. Es brauchte mehrere Therapiestunden, bis Celine erkennen konnte, welches ihre Bedürfnisse waren. Sie traute sich erst nicht zu etwas ausserhalb des bisher von der Umwelt Geforderten zu nennen. Wie viele ADHS-Betroffene spürte sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht. Auf die Nachfrage, welches ihr Lieblingsfach in der Schule gewesen sei, antwortete sie spontan: ‚Zeichnen und Malen‘. Celine’s Mutter kannte einen Pfarrer, der zwei Tage pro Woche malte und sich freute, wenn er nicht alleine in seinem Atelier arbeiten musste. Celine und er trafen sich immer dienstags und donnerstags. Nach wenigen Begegnungen blühte Celine auf. Das war der Beginn ihrer Genesung und der Entwicklung Richtung Stärkung des Selbstvertrauens. Celine gestand sich zu, experimentieren zu dürfen. Sie erzählte begeistert von ihrer neuen Erfahrung.

‚Mich faszinierte, dass ich etwas ganz Neues ausprobieren durfte, bei dem es keine Regeln und keine Einschränkungen gab. Malen ist für mich etwas Unendliches. Es gibt kein ‚richtig‘ oder ‚falsch‘ wie in der Mathematik, es stimmt immer. In der Schule konnte ich nicht entdecken, was in mir steckt. Im Atelier konnte ich das erste Mal meine Freiheit im kreativen Prozess erkennen. Es war die Erkenntnis, dass ich etwas kann, das andere nicht können, die mir unglaublich gut tat. Ich hatte was Eigenes, das niemand in der Familie konnte. Durch diese Erkenntnis glaubte ich wieder mehr an mich und meine Stärken.‘

Celine konnte auch genau beschreiben, was sie am Zusammensein mit dem Pfarrer so genoss:

‚Bei diesem Pfarrer war eine Atmosphäre der Ruhe, der Akzeptanz und des Wohlwollens. Ich wurde akzeptiert wie ich war. Es gab keinen Druck und keine Konkurrenzsituation zwischen uns beiden. Oft fragten wir uns gegenseitig nach der Meinung des anderen. Es war bereichernd. Schön fand ich auch, dass ich einen Gesprächspartner hatte, wenn ich wollte. Wir konnten aber auch einen Tag schweigen. Zu Hause konnte ich nicht über meine Probleme der Adoleszenz sprechen. Ihm konnte ich meine Gedanken anvertrauen. Er urteilte nicht über mich. Mich beeindruckte auch die Beziehung zwischen dem Pfarrer und seiner Ehefrau. Ich erlebte das erste Mal eine Beziehung, in der sich zwei Menschen ergänzen und nicht bekämpfen.‘

Eine weitere Frage meinerseits betraf die Umstände im Atelier, unter denen sie gut arbeiten konnte. Auch hier konnte Celine spüren, was ihr gut tat:

‚Der Raum war nicht steril, er lebte. Wenn man den Raum betrat, wusste man, dass hier gearbeitet wurde, er war lebendig. Ich war Teil von diesem Raum, passte hinein. Meist arbeiten wir ruhig. Manchmal ertrug ich die Ruhe nicht. In dieser Zeit lebte ich

mein bisheriges Leben nochmals durch. Oft kamen wehmütige Gefühle auf. Dazu passte die Musik von ‚era‘.



Celine erlaubte freundlicherweise den Abdruck eines der Bilder aus der Anfangsphase. Mit diesem Bild verbindet sie eine positive Zeit. Damals bekam sie von der Ateliersleiterin Bescheid, dass sie im darauf folgenden Sommer in das Lehrstellenverhältnisverhältnis eintreten könne. Spontan nannte sie ihr Bild ‚Fruchtschale‘.

Assoziationen zu Fruchtschale: *Dieses Bild ist quirlig, hat viele Farben und Formen.... Es ist aber auch eine Regelmässigkeit darin. ... es ist halt wie ich bin. Das Zentrum ist farbig, fröhlich und strahlt, es hat aber auch düstere Aspekte. Unten links sehe ich ein Schmolmund, die orange Form rechts ist ein Auge.... Links ist auch ein Auge. Oben links ist eine Figur, die beruhigt. Sie hat zwei Teile, die eigentlich*

zusammen gehören, es hat zwar Grenzen, sie können zusammen sein, sind verbunden, sie brauchen sich, können jedoch trotzdem alleine sein. Durch die gelben Randpunkte werden Rand und Zentrum verbunden. In diesem Bild ist Hoffnung.

Celine entdeckte übrigens eine weitere Leidenschaft: Das Tuchtraining. Das Vertikaltuch ist ein langes Tuch, das man vertikal aufhängt. Die Artisten erzählen daran Geschichten. Als Celine befragt wurde, weshalb ihr gerade das Training am Vertikaltuch Spass bereitete, gab sie folgende Antwort:

‘Ich liebe den Kick, wenn man sich an Fallteilen mit hoher Geschwindigkeit fallen lassen kann. Die Höhe und die Eleganz dieses Sportes gefielen mir sehr. Das war ein Sport, bei dem ich gute Kolleginnen hatte. Wir konnten experimentieren, unsere Gefühle ausdrücken.

ADHS-Betroffene lieben im Allgemeinen das Risiko und die Freiheit. Beide Bedürfnisse konnte sie mit diesem Sport befriedigen.

Seit Celine sich diese Auszeiten nimmt, geht es ihr gut. Es ist ihr heute klar, dass sie nicht gesund bleiben konnte unter dem enormen Druck der Forderungen der Aussenwelt.

2. Peter C.

Peter C. ist ein erwachsener Mann in den 40-er Jahren. Auch er ist von ADHS betroffen. Er fand eine Ausdrucksmöglichkeit seiner Gefühle in der Musik. Peter entschied sich für das Schlagzeug. Es ist ein beliebtes Instrument für den Ausdruck rhythmusbetonter Musik bei ADHS-Betroffenen. Im Einzelunterricht und beim Üben zu Hause lebte er auf, konnte ganz in seine eigene Welt eintauchen. Es ergab sich innerhalb eines Workshops an der Uni, dass eine Gruppensession vorgeschlagen wurde. Die Vorstellung, in einer Gruppe zu spielen, sagte Peter C. zu.

Als es soweit war, bemerkte Peter C., dass die Bedingungen nicht stimmten. Er wurde unruhig, begann zu schwitzen und zittern und verliess schliesslich fluchtartig den Raum. Draussen kamen ihm die Tränen. Erst verstand er die Welt nicht mehr. Es war für ihn nicht leicht herauszufinden, weshalb er so reagiert hatte.

Zusammen mit einem Therapeuten gelang es ihm die Situation zu analysieren. Durch die Anwesenheit anderer Teilnehmer wurde ihm die Freiheit genommen zu improvisieren. Er liebte gerade diese Möglichkeit des emotionalen Auslebens. Im Alltag wurde er schon oft genug in ein Schema gedrängt. Noch schlimmer zu ertragen für ihn war die Lautstärke der Musik der anderen Teilnehmer. Er bemerkte erst gar nicht, wie stark seine Reizüberflutung war, bis er es nicht mehr aushielt, sich die Ohren zu hielt und das Zimmer verlassen musste.

An diesem Beispiel kann man erkennen, dass es nicht nur darauf ankommt, welche Freizeitbeschäftigung gewählt wird, sondern welche wichtige Rolle die Umstände spielen.

Fabian S, die Sportskanone

Sport erreicht einen grossen Stellenwert in der Freizeitbeschäftigung von ADHS-Lern. Meist wird ein Sport gewählt, der mit Risiko verbunden ist, wie Klettern, Paragliding, Segelflugzeug- oder Rennmotorsport. Dabei ist der ‚Gefahrenkitzel‘ wichtig. Wenn man solche Risikosportler befragt, was das Schöne an ihrem Sport sei, bekommt man nicht selten die Antwort: ‚Ich fühle mich vollkommen frei.‘ Es darf nie vergessen

werden, dass ADHS-Betroffene eine besonders starke Freiheitsliebe haben. Dies resultiert wahrscheinlich auch aus der Tatsache, dass sie sich im Berufsleben oft an Bedingungen anpassen müssen, die ihnen zu wider sind.

Eine weitere Gruppe sucht die Herausforderung im ‚Auspowern des Körpers‘ durch Langstreckenläufe, Triathlon, etc. Sie empfinden das Laufen oder Fahrradfahren als grosse Befreiung.

Dazu gehört auch Fabian S. Er ist Mitte 20 und hat erfahren, dass Glücksgefühle freigesetzt werden beim Joggen. Fabian hatte sein Laufpensum immer mehr gesteigert, bis er an eine Schmerzengrenze kam. Er spürte diese nicht mehr. Dauernd war er verletzt, hatte Fehlstunden bei der Arbeit und wollte dennoch nicht einsehen, dass er kürzertreten sollte. Im Gegenteil: Was als Ausgleich gedacht war, wurde zum Leistungssport. Es ist überaus verständlich, dass er Erfolg haben wollte auf einem Gebiet, das ihm lag, in dem er sein Selbstvertrauen hätte aufbauen können.

ADHS-Betroffene können jedoch auch aus einem anderen Grund nicht im richtigen Moment aufhören. Nach einer gelungenen Aktion sollte das Belohnungshormon Dopamin ausgestossen werden. Das Dopamin wird jedoch bei den Betroffenen retardiert frei gesetzt. Aufgrund dieser Tatsache haben sie oft das Gefühl, sie müssten noch mehr leisten, obwohl sie ihr Ziel schon erreicht haben. Dies kann wieder Stress auslösen. Oft kann sich der Betroffene nicht vorstellen, weshalb er Stress hat. Schliesslich betreibt er ja ‚sein Hobby‘.

Es gibt wenige erwachsene Personen mit ADHS, die einen Mannschaftssport wählen. Meist sind es Einzelkämpfer. Dies hängt vielleicht mit den sozialen Schwierigkeiten zusammen, unter denen sie oft leiden. Ausserdem könnten beim Mannschaftssport zu viele Reize auf sie einprasseln. Gemeinsam ist den gewählten Sportarten oft, dass sie in der Natur ausgeübt werden.

Selbstverständlich kann nicht verallgemeinert werden, welche Freizeitbeschäftigungen für ADHS-Betroffene eine Erholung darstellen. Wichtig ist, dass sie den Bedürfnissen des Einzelnen entsprechen. Kreativer Ausdruck kann auch durch Schreiben von Texten, Komponieren oder Schauspielerei gewonnen werden. Wie in der Einleitung beschrieben wurde, ist es für die Betroffenen meist nicht einfach herauszufinden, welche Talente und Bedürfnisse sie haben. Dazu brauchen sie oft Unterstützung durch eine Fachperson.

Die Erfahrung zeigt, dass dieser Prozess des sich Kennenlernens enorm wertvoll ist. Das Kennenlernen der eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse eröffnet eine neue Welt. Endlich gibt es auch Tätigkeiten, die mit Freude verbunden sind, das Gefühl der Freiheit vermitteln und nicht durch den Druck unserer Gesellschaft vorgegeben sind. Durch das Ausleben dieser Bedürfnisse können sie auch einen ganz anderen, neuen Teil von sich selbst entdecken. Plötzlich stossen sie auf Ressourcen, von denen sie keine Ahnung hatten. Sie entdecken Fähigkeiten, die schon lange in ihnen schlummerten. Wird dieser ‚Durchbruch‘ zur Innenwelt geschafft, vergrössert sich automatisch das Selbstwertgefühl dieser Menschen. Wenn sie ihre Möglichkeiten des Kräftetankens gefunden haben, sollten sie regelmässig eine ‚Auszeit‘ nehmen und diese in den Alltag einbauen.

