

Dipl.-Psychologin, Dipl.-Heilpädagogin  
**Cordula Neuhaus**

Psych. Psychotherapeutin  
Kinder- und Jugendpsychotherapeutin  
Verhaltenstherapeutin  
Supervisorin  
Dozentin  
Lehrtherapeutin

Alleenstraße 29, 73730 Esslingen  
Telefon: 0711/36 70 14  
Fax: 0711/36 78 73

---

Esslingen, den 29. September 2014 - k

### **Mädchen und Frauen mit ADHS**

Nach der Übersetzung von Sari Solden's Buch „Women with ADHD“ mit dem Titel „Chaosprinzessin“ wurde diese Bezeichnung rasch der „zentrale Oberbegriff“ für Frauen mit ADHS.

Oft strahlend, fröhlich und charmant, wickeln viele kleine Mädchen mit ADHS ihr Umfeld um den Finger – trotz NERVIGEM Trödeln bei Routinen, später der lästigen kleinen „Vergesslichkeit“... Verblüfft werden jedoch Ungeduld, Ärger und Wut oft aus dem kleinsten Anlass registriert – Betroffene mit ADHS haben immer die aktuelle Stimmung in der Mimik. Entsprechend ist rasch erkennbar, wenn etwas „nicht passt“.

Der impulsiv-unaufmerksam-hyperaktive Typ bei Mädchen zeichnet sich schon früh aus durch viel Kraft in der Grobmotorik, schnell ungeduldig werdend, wenn die feinmotorische Bewegungskoordination nicht sofort funktioniert. Für viele ist auch das Malen (und später das Schreiben) mühsam. Geplappert wird viel – oft zu viel, typischerweise vom einen ins nächste kommend, irgendwie nicht richtig aufhören könnend... Wie die Jungen mit ADHS fällt es den Mädchen dennoch schwer, nachvollziehbar und zusammenhängend über etwas Erlebtes zu berichten. Ab Schulbeginn wird der impulsive oberflächlich-überhüpfende Wahrnehmungsstil auffällig, der sowohl im Lern-Leistungsbereich wie bezüglich der Selbstorganisation Probleme schafft.

Leider bewirken Appelle wie „Guck doch mal richtig hin!“ nichts, wobei dasselbe kleine Mädchen der Mama äußerst erfolgreich helfen kann, die von ihr verlegten Schlüssel zu finden! Das vorwiegend unaufmerksame kleine Mädchen fällt meist nicht auf im Vorschulalter, wenn es nicht gerade ausgeprägt betroffen ist, und einem vorkommt, als sei es oft nicht von dieser Welt (langsam, oft unbeholfen wirkend).

Mädchen wie Jungen mit ADHS bekommen durch ihre Reizoffenheit bei Reizfilterschwäche viel mehr mit als andere Kinder, sind regelrechte „Seismographen“ der Stimmung ihrer Eltern. Sie haben schon früh Ängste, weil sie eben länger brauchen, bis sie in einer Situation den Überblick haben, sich orientieren können (bis dahin sind sie unsicher, kognitiv und emotional überlastet).

Da sie sich leider auch nach dem 6. Lebensjahr nur spontan oder gar nicht entscheiden können, bleiben sie oft handlungsunsicher und verbrauchen viel Energie, haben entsprechend schon früh wenig Selbstwirksamkeitsempfinden. Wird dann noch gedrängt, kritisiert, geschimpft, geht im wahrsten Sinn des Wortes gar nichts mehr – das hintere Aufmerksamkeitssystem schaltet ab, Zugriff zu Wissen und Verstand ist unmöglich. Desorganisiert, „wuschig“, affektlabil bis zum regelrechten „Gefühlschaos“, wirken die Mädchen während der pubertären Entwicklung.

Die Hypersensibilität nimmt nun zu. In dieser schwierigen „Superpubertätsphase“ versteckt sich die Unsicherheit – wobei in aller Regel der dabei auftretende (einem völlig unbewusste) mimische Ausdruck fehlinterpretiert wird als arrogant, desinteressiert, muffig, mürrisch, oder auch aggressiv anmutend (nichts von diesen „Gefühlsqualitäten“ verspürt die Jugendliche selbst!).

Es wird alles nur aus der eigenen Perspektive gesehen und beurteilt, spontan, rein emotional. Völlig widersprüchlich zur hintergründigen Unsicherheit, ist sich die Jugendliche ganz(!) sicher, dass sie z. B. nicht ankommt, weil sie nicht so aussieht, wie sie gerne aussehen möchte. Jedweden Kommentar bezieht sie sofort auf sich selbst, ist völlig überzeugt, dass sie das eine oder andere sowieso nie schafft – sich ständig mit anderen vergleichend.

Bekanntlich kann jemand mit einem ADHS-Kopf nicht ausreichend aus Erfahrung lernen, ist somit auf das Feedback des sozialen Umfelds angewiesen und kann sich nur so „orientieren“. Oft kommen junge Mädchen völlig durcheinander, wenn sie sich selbst „realistisch“ einschätzen sollen, sich doch altersgemäß selbstständig entscheiden sollen oder endlich wissen sollen, wie sie sich darzustellen und zu benehmen haben. Auch mit 16 oder 18 Jahren können sie immer noch keine Prioritäten setzen oder sich bei Bewerbungen angemessen einschätzen und „verkaufen“.

Aufgrund der typischen Lerngeschichte bei ADHS unterschätzen die meisten Betroffenen das eigene Potential, nur wenige überschätzen sich grandios (und entwickeln dann oft sekundär eine narzisstische Persönlichkeitsstörung).

Keinesfalls ist jedes Mädchen/jede Frau mit ADHS primär ein unaufmerksames langsames „Träumerchen“. Viele fallen schon früh auf durch ihre angebliche Tendenz, immer im Mittelpunkt stehen zu wollen, aufmerksamkeitsheischend zu sein, immer das letzte Wort haben zu wollen, zu kontaktfreudig oder gar distanzlos zu wirken. Alle fühlen sich früher oder später „anders“ als andere.

Sich nicht fremdbestimmt sofort auf einer Situation auf die nächste umstellen zu können ist ein klassisches Problem bei ADHS und betrifft Mädchen und Frauen im gleichen Maße wie männliche Betroffene. Bei jeder negativ anmutenden Kommunikation haben sie große Schwierigkeiten mit dem Spontanabruf von Wissen und Erfahrung, was je nach Veranlagung unter Stress von mehr oder minder stark ausgeprägten Koordinationsstörungen begleitet wird. Schon in frühen Kindertagen erleben Betroffene dadurch, dass sie bloßgestellt und vorgeführt werden, bezeichnen sich schon oft früh selbst als komisch, dumm, oder später als faul oder verrückt.

Wie die jahrzehntelange klinische Erfahrung zeigt, ist kaum eine andere Gruppe im Zusammenhang mit dem Lern-Leistungsbereichs, der Kommunikation, der sozialen Interaktion (inkl. Sexualität) und bei medizinischen Eingriffen so leicht traumatisierbar und vor allem auch retraumatisierbar, wie Betroffene mit ADHS. Viele Mädchen und Frauen machen sich viele unbewusst klein, fühlen sich schnell irritiert, hilflos und suchen häufig als Ausgleich in Beziehungen „starke Schultern“ späterer „Bestimmer“ ....

Viele Mädchen und Frauen mit ADHS zeichnen sich früher oder später dadurch aus, dass sie es allen „rechtmachen“ wollen, gebraucht werden wollen, helfen wollen. Sie können meist sehr schlecht „nein“ sagen, besonders wenn sie freundlich und lieb „gebeten“ werden. Oft viel ausgeprägter als bei männlichen Betroffenen besteht ein extremes Bedürfnis nach Harmonie, Sicherheit und Gleichmäßigkeit – was nie richtig „bewusst“ wird (wenn man nicht weiß, was ADHS ist und wie man dadurch „funktioniert“).

Unbewusst bestehen bei ADHS facettenreiche Erwartungen an das Umfeld, die allerdings meist durch die Erfahrung unendlich vieler Ermahnungen, Zurecht- und Zurückweisungen in

der Lerngeschichte nicht oder nur vage formuliert werden – mit totaler Enttäuschung bis hin zum völligen Gefühlsabsturz bei Nichterfüllung des subjektiv Erwünschten.

Auffallend ist, dass Mädchen und Frauen mit ADHS in aller Regel noch zäher sind als Männer, regelrechte „Stehauffrauchen“, immer wieder auf die Füße kommend, auch wenn sie bittere Schicksalsschläge hinnehmen mussten. Sollen sie in einem freundlich positiven Kontakt mit einem professionellem Gegenüber über gute oder negative Erfahrungen berichten, werden sie nicht selten fehleingeschätzt, da sie dies oft durchaus mit einem Lächeln tun (im Sinn einer „situationsinadäquaten Gefühlslage“). Deswegen hält man sie oft v.a. für stark und „tough“. Sind sie jedoch nur noch erschöpft-hilflos, rutschen sie punktuell auf ihrem Gefühl aus, was beim Syndrom der Extreme leider blitzartig passieren kann, werden sie dann viel zu rasch als ständig jammernd oder „depressiv“ eingeschätzt.

ADHS ist genetisch bedingt, was aufgrund des aktuellen Wissenstandes der Forschung nicht mehr in Zweifel gezogen werden kann. Durch die damit verbundenen entwicklungspsychopathologischen Aspekte erleben viele leider schon früh in ihrer Familie zum Teil heftigste Konflikte, lösen nicht selten ihre Probleme wie sie das beim geschlechtsspezifisch gleichen Modell erleben. Viele betroffene Mädchen und Frauen lernen aufbrausendes Verhalten als „normal“ zu akzeptieren und auszuhalten. Irgendwann in der pubertären Entwicklung wird allerdings die ehemalige Rollenidentifikationspartnerin hinterfragt, wenn plötzlich „erkannt“ wird, dass z. B. ein Verhalten eingefordert wird, das die Mutter selber nicht an den Tag legt (z. B. im Kontext des Managements der Gegenstände, der Zeit, des Geldes, im Umgang mit Medien).

### **Vieles ist heute schwieriger geworden ...**

Die Schule erwartet heute von allen Kindern und Jugendlichen immer früher Eigenmotivation und Selbstständigkeit mit allen dazugehörigen Entscheidungsprozessen und dem Setzenmüssen von Prioritäten. Diese Erwartungen werden von Betroffenen mit ADHS (männlich und weiblich) als starke Belastung empfunden, da sie schlicht nicht können.

Wird ein Lerninhalt geduldig, nachvollziehbar und alltagsrelevant erklärt, können alle Betroffenen mit ADHS gut lernen, natürlich besonders gut, wenn die „Chemie“ mit dem Lehrer stimmt, und/oder subjektives Interesse besteht – wenn nicht, dann nicht!

Die Forderung, sich möglichst früh schon Basiswissen alleine erarbeiten zu sollen in einem Umfeld mit immer weniger Struktur und ohne ausreichend klare Vorgaben, wird für viele zu einem richtigen Problem vor allem zumal Hausaufgaben erledigen, vor allem Schreiben, Üben und Wiederholen von den meisten gehasst wird.

Bei subjektiv schwierig oder langweilig Erscheinendem gelingt es heute leichter denn je mit Hilfe der Kommunikationsmedien den Fokus auf ein „Ersatzziel“ zu verschieben und sich im Internet ohne Gefühl für Zeit und Zeitverlauf völlig zu verlieren. (Wobei oft viele neue Wünsche unterschiedlichster Art „so nebenher“ geweckt werden ...)

Im Zuge der typischen seelischen Entwicklungsverzögerung bei ADHS und der spät einsetzenden psychischen Pubertät (meist erst nach dem 17. Lebensjahr) geraten schon die Mädchen mit ADHS bei den sich rasant entwickelnden Kommunikationstechnologien mehr als früher in die Bredouille: Sie „schießen“ eine SMS oder E-Mail regelrecht ab. Viele berichten begeistert spontan, in der subjektiven Annahme bei Facebook finde man nur Freunde, nicht nur zu viel von sich, sondern geben auch unbedacht viel preis. Viele definieren sich inzwischen darüber, wieviel „Likes“ sie haben... Cybermobbing wird ein immer größeres Thema.

Auch bei jungen oder sogar reifen Frauen mit ADHS ist vermehrt ein „Abtauchen“ im Internet, ständiges Chatten, regelrecht im Hyperfokus, zu beobachten. Bilder werden impulsiv gepostet, ohne zu überlegen, wer darauf zugreifen könnte (auch dies ist nicht nur ein Problem von jungen Mädchen!)

### **Oft sind nicht nur hintergründig bisschen Angst und Depression „Begleiter“**

Auch weibliche Betroffene mit ADHS haben häufig Probleme im Kontakt zu Gleichaltrigen. In diesem Kontext entsteht in der Pubertät bei der typischen mangelhaften Fähigkeit zur Selbsteinschätzung und -überwachung die Wahrnehmung, es läge vor allem am eigenen Erscheinungsbild, dass man nicht ankommt, man einfach nicht „gut genug“ aussehe. Zusammen mit der Impulssteuerungsschwäche entsteht beim „Syndrom der Extreme“, z.B. dann eine Essstörung. Rasch verautomatisiert sich der Impuls, etwas zu essen um sich mal gut zu fühlen (vor allen Dingen beim Lernenmüssen von uninteressantem Stoff) um sich dann des Essens wieder zu entledigen, da man keinesfalls zunehmen will! Beim ADHS-typischen Zeitfenster im „Hier und Jetzt“ ist es nicht möglich, die Langzeitkonsequenzen der selbstzerstörerischen Sekundärerkrankung Bulimie mit ins Kalkül zu ziehen.

Je restriktiver man mit sich umgeht (bei hintergründig disponierter, ausgeprägter ängstlicher Tendenz und hohem Anspruch an sich selbst bis hin zu Zwanghaftigkeit), kann sich auch eine Anorexie entwickeln. In verzweifelter hoffnungsloser Überforderung fangen später im Erwachsenenalter viele Frauen an, viel zu essen, nicht mehr auf sich zu achten - spätestens dann, wenn sie ihr Baby/Kind einfach nicht mehr „abstellen“ können. Ähnlich wie beim Umgang mit Geld, entsteht ein „inneres Verhandeln“ mit sich selbst. Heute könne man sich ja etwas gönnen, auf das man morgen wieder verzichtet (bis man an den Punkt kommt, an dem sowieso „alles egal“ ist.)

Aktuell wird der Zusammenhang erforscht, zwischen dem deutlich verzögerten Einschlafen können vieler Betroffener (bei deutlich verzögerter Melatonin-Ausschüttung), den typischen „Anlaufschwierigkeiten“ morgens, oft mit Auslassen des Frühstücks und dann irgendwann auftretendem Heißhunger. Schlafmangel führt früher oder später unter anderem zu Dysregulationen des Hunger- und Sättigungshormons – mit entsprechenden Auswirkungen auf das Gewicht.

Erwiesenermaßen beginnen viele Mädchen und Frauen mit ADHS unbewusst, sich mit Nikotinkonsum schon früh selbst „zu medizieren“ (man ist „wacher“, kann sich besser konzentrieren, hat weniger Hunger – bis man mit dem Rauchen wieder aufhört...)

Suchtentwicklung spielt nicht nur beim männlichen Betroffenen mit ADHS eine Rolle, sondern genauso bei Mädchen und Frauen. Die Aktivierungssucht sowie den Substanzmissbrauch betreffend.

Stark Betroffene (vorwiegend des Mischtypus) mögen risikoreiche Sportarten, manche scheinen einen „Adrenalinkick“ regelrecht zu brauchen, lieben z. B. Bungeejumping, Hochseilgärten, Achterbahnfahren. Manche disziplinieren sich eisern im Ausdauersport, können regelrecht „renn-süchtig“ werden, fühlen sich dann auch richtig gut nach viel Sport, z.B. auch im Fitnessstudio, da sie bei intensiver körperlicher Betätigung zusätzlich körpereigenes Dopamin ausschütten. Bei denjenigen, die einen extrem hohen Anspruch an sich selbst haben, kann es sein, dass sie unendlich fleißig und perfektionistisch im Lernleistungsbereich sind – was dazu führt, dass immer höhere Anforderungen an sie gestellt werden, die sie natürlich alle auch erfüllen wollen und früher oder später „Workaholics“ werden und unter Umständen in einen Burn-Out rutschen.

Bedingt durch die syndromtypische Beeinflussbarkeit und das geringe Selbstwertgefühl, genießen weibliche Betroffene auf schon früh im Leben Alkohol. Sie fühlen sich dadurch

„entspannter“ und „ermutigt“ - oft auch dafür, die Sexualität auszuprobieren – was im Extremfall regelrecht in eine Art „Selbstvergewaltigung“ münden kann.

In der pubertären und adoleszenten Entwicklung wird vielen Mädchen ihre Beeinflussbarkeit zum Verhängnis. Gutgläubig vertrauen sie darauf, dass man nur „in“ ist, wenn man kifft oder was einwirft... Viele experimentieren mit Substanzen, was z. T. mit einem gewaltigen „Abrutschen“ verbunden ist und umso rascher und heftiger passiert, wenn Eltern oder „Fachkräfte“ vor allem appellierend Moralisieren.

### **Kontakte, Freundschaften, Beziehungen ...**

Wie männliche Betroffene mit ADHS bezeichnen Mädchen schon von frühen Kindertagen an andere Kinder, die mal mit ihnen spielen, sofort als ihre „Freunde“. Erfahrungsgemäß finden Mädchen mit ADHS eher Freunde tatsächlich unter den Jungen (wie die Jungs bei den Mädchen). „Echte Freunde“ finden sie tatsächlich nur wenige im Leben, die meisten bleiben Kumpels, Kameradinnen, Kolleginnen, etc.

Verhängnisvoll ist bei einer intensiveren Beziehung zu einer Person die unbewusste Erwartung, dass „beste Freundinnen immer füreinander da“ sind. Häufig erfolgt daher ein spontaner Anruf, ohne in irgendeiner Form zu überlegen (oft zu unmöglichen Zeitpunkten) mit dem Wunsch, etwas mitteilen „zu müssen“, vor allem aber sich unbedingt jetzt „auskotzen“ zu wollen, was rasch verärgert oder jammernd entgleisen kann. Impulsiv wird eine SMS abgesetzt in der Erwartung einer sofortigen Reaktion des Gegenübers – mit vorwurfsvoller Reaktion, wenn diese nicht unmittelbar erfolgt. Leider ist dies mittlerweile auch ein Problem bei reifen Frauen mit ADHS.

Beim persönlichen Austausch wird miteinander sehr viel geredet, bei der syndromtypischen Tendenz, ganz schnell „von Einem zum Übernächsten“ zu kommen. Es wird immer noch etwas gesagt, gefragt oder kommentiert. Gleichzeitig findet dabei ein nur ungenügender Abgleich mit der Wirkung der häufig sehr direkten Äußerungen auf das Gegenüber statt und/oder, inwieweit das Gegenüber gerade (noch!) aufnahmefähig und -bereit ist.

Für andere kann man bekanntlich alles – nur nicht unbedingt für sich selbst. Engagiert und impulsiv werden Vorschläge gemacht, Ratschläge erteilt.

Aus der spontanen, übergroßen Sympathie heraus und bedingt durch die mangelhafte Fähigkeit zum Perspektivwechsel kann es passieren, dass das Gegenüber sich regelrecht vereinnahmt fühlt – was sich konsequenterweise nicht positiv auf eine gelungene Beziehungsgestaltung auswirkt.

Unbewusst haben Betroffene mit ADHS meist eine fast „150-prozentige Gegenerwartung“, wenn sie für ein Gegenüber etwas tun, emotional investieren.

Beim Leben im „Hier und Jetzt“ und somit der Unfähigkeit ausreichend einschätzen zu können, wieviel Zeit und Aufwand für einen Gefallen nötig ist, den man dem anderen erweisen möchte, entsteht bei der Umsetzung irgendwann ein Grundgefühl sich ausgenutzt zu fühlen, wenn nicht im Gegenzug zeitnah „Vergeltung“ erfolgt. Beim Beziehungsaufbau entsteht meist ein großer Wunsch, dem anderen helfen zu wollen, zum Teil bis zur völligen Verausgabung – was nicht nur dazu führen kann, dass sich das Gegenüber belehrt, gegängelt fühlt, sondern auch dazu, dass schon rasch Konflikte entstehen – bisweilen bis zum Beziehungsabbruch.

Problematisch in der Beziehungsgestaltung ist, dass hintergründig eine Erwartung der absoluten Unterstützung und des Verständnisses und der Treue besteht, auch in freundschaftlichen Beziehungen. Oft besteht eine rigide Fixierung auf eine irgendwann mal getroffene Aussage, wie „Du hast mir damals gesagt, dass du immer für mich da bist!“

Planen ist oft schwierig, immer sofort präsent haben zu sollen, was man aktuell, vor allem aber in den 14 Tagen Urlaub braucht. Oft wird vielmehr mitgenommen, als eigentlich nötig wäre, aber so für Eventualität der Eventualität... haben Chaosprinzessinnen oft regelrecht sackartige Handtaschen, ernten Gespött oder auch Verärgerung, wenn der Koffer viel zu voll ist, und noch paar Plastiktüten ins Auto müssen oder der Kleiderschrank überquillt (es gibt aber auch weibliche „Minimalisten“ mit ADHS!)

Mangels ausreichendem Überblick wird oft etwas gekauft, was man eigentlich schon/noch hat. Mädchen und Frauen mit ADHS, können oft irgendetwas „Hübschem“ nicht widerstehen, geraten nicht selten in Geld- und/oder Platznöte – was ihnen wiederum zum Vorwurf gemacht wird. "Ausmisten" und wegwerfen fällt leider sehr schwer, da an liebgekommenem und auch Nützlichem ja das Herz hängt, oder man es doch noch mal brauchen könnte.

Bei dem typischen Leben im „Hier und Jetzt“, der häufig anzutreffenden Neigung von Frauen mit ADHS, in zu kurzen Zeiträumen zu viel erledigen zu wollen, dem typischen „Verzetteln“ ist oft auch Pünktlichkeit ein Problem. Da zusätzlich Unangenehmes bis zum allerletzten Zeitpunkt geschoben wird, erhält man unter Umständen das Prädikat unzuverlässig zu sein.

Betroffene mit ADHS bleiben der klinischen Erfahrung nach (auch im internationalen Abgleich in der Selbsthilfe) unter sich, was die Beziehungsgestaltung nicht einfacher macht. In aller Regel kommuniziert man später oft genauso, wie man es als Kind und Jugendlicher gehasst hat. Das Gegenüber „muss“ und „soll“, hat „nie“, „immer“, „ständig“ ...

Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden oder das Gegenüber etwas unbedacht sagt, geht die Stimmung sofort in den „Kohlenkeller“. Die innere Bremse für das Gefühl fehlt ja leider bei ADHS. Bei Mädchen und Frauen verschärft sich dies ganz massiv im Kontext des Zyklus – ein ausgeprägtes Stimmungstief im prämenstruellen Syndrom belastet viele sehr.

Im Laufe einer partnerschaftlichen oder freundschaftlichen Beziehung wollen viele intensiv „teilnehmen“ und „teilhaben“, den Partner zu Zeitpunkten zu hinterfragen bzw. auszufragen, bei denen dieser gar nicht in der Lage ist zu reagieren, z. B. erst einmal Zuhause ankommen möchte.

Erschwerend kommt hinzu, dass durch das schnelle, immer emotionale und einseitige Bewerten auch ein vorschnelles Interpretieren des Gegenübers erfolgt, weil man „ja sowieso weiß, wie das Gegenüber tickt“.

In Tonfall, Mimik, Gestik und Körperhaltung zeigt sich bei ADHS sofort deutlich, wenn eine Auseinandersetzung negative Emotionen auslöst. Dadurch „schaltet“ das hintere Aufmerksamkeitssystem ab, der Zugriff auf Wissen, Erfahrung und Intelligenz ist blockiert. Das sofortige Gratifikationsbestreben und die Tatsache, dass ADHS schnell von einem ins übernächste kommt führt zu „endlosen“ Diskussionen, bei denen zwar unverzüglich alles geklärt werden soll, aber dann oft Äußerungen fallen, die man eigentlich nicht von sich geben wollte, als man noch nicht auf dem Gefühl ausgerutscht war...

Bedingt durch den Wahrnehmungs- und Reaktionsstil bei ADHS, und der typischen Selbstunsicherheit halten viele Mädchen und Frauen tatsächlich selbst sehr wenig von sich. Sie können oft gar nicht wahrnehmen wie attraktiv, interessant und begehrenswert sie für andere sind.

Wird Sympathie für jemanden empfunden (mit hoher Wahrscheinlichkeit für jemand, der ebenfalls ADHS hat) – erscheint es subjektiv blitzschnell so, als ob man das Gegenüber „seit Jahren kennt“. In dieser Hochstimmung wird vieles „nicht gesehen“, wie z. B. schwierige Vorbeziehungen der Person, eigenwillige Angewohnheiten, Substanzmissbrauch, Schulden, etc.

Zumindest in der Anfangszeit nehmen Frauen mit ADHS im Überschwang der Gefühle Kinder aus Vorbeziehungen, Rosenkriege, Krankheits- oder Unfallfolgen einfach „in Kauf“. Viele

stellen nach langer Leidenszeit fest, dass es in diesem Kontext sinnlos ist die Beziehung fortzuführen. Verlustängste, Existenzängste und die syndromtypische Entscheidungsschwäche verhindern aber oft den Trennungsschritt.

Äußerst „schwierig“ wird es, wenn sich das Hineinsteigern ohne es merken/stoppen zu können nicht nur in der Familie, Freundschaft oder Partnerschaft stattfindet, sondern (beim subjektiven Empfinden, dass es einem gar nicht gut geht) auch beim Arzt oder Therapeuten. (Hier unterscheiden sich Frauen mit ADHS ganz distinkt von Männern mit ADHS, die dies viel weniger tun).

Da in der aktuellen medizinischen Versorgung immer mehr Zeitdruck herrscht, schnell geholfen werden soll, greift der Arzt oft ganz rasch zum Rezeptblock, um Antidepressiva zu verschreiben – mit der dramatischen Auswirkung, dass durch diese Medikamente die Stimmung kaum bis gar nicht verändert wird, allerdings Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Gewichtszunahme die direkten Folgen sind. Dies trägt natürlich nicht zur Verbesserung der Grundbefindlichkeit bei, sondern nur zur Verschlechterung. Statt aber dann die Medikation wieder abzusetzen, wird oft nur die Dosis erhöht oder es werden andere ähnliche Präparate verschrieben. Dies führt meist zu einer fatalen Abwärtsspirale weiterer „anderer“ Diagnosen, auch zu Klinikeinweisungen (mit oft erheblicher Verschlechterung.)

Die vielen Irritationen bei dem oft mühsamen Versuch, den Erwartungen anderer zu genügen, führen besonders bei Mädchen und Frauen mit ADHS zu innerlicher hoher Anspannung mit der Auswirkung muskulärer Verspannungen, die zu Kopf-, Nacken-, Rückenschmerzen führen, z. T. nächtlichen Zähneknirschen. Die typischerweise empfohlenen Entspannungsverfahren bewirken aber leider nur eine Vigilanzabsenkung mit lähmender Müdigkeit, z. B. nach autogenem Training.

### **Ein ganz besonders heikles Thema: Die Sexualität.**

Der Austausch von körperlicher Intimität wird bei betroffenen Frauen oftmals von der überwertigen Vorstellung begleitet für die sexuelle Befriedigung des Partners verantwortlich zu sein. Vor diesem Hintergrund gehen sie anfänglich im Rausch des Verliebtseins, später aus Angst verlassen zu werden („Wenn ich jetzt nicht mit ihm schlafe, verliere ich ihn doch!“) auf ungewöhnliche Wünsche ein, ertragen oft auch subjektiv unangenehme Praktiken.

Besonders jungen Frauen erscheint der Gedanke alleine zu sein unerträglich. Beliebt und begehrt zu sein erscheint „lebensnotwendig“ - dazu muss man sich aber auch selbst gefallen! Eine zufriedenstellende Sexualität gelingt häufig nur, wenn dafür „alles“ erfüllt ist. – und wenn einem nicht bei der typischen Ablenkbarkeit dann plötzlich einfällt, was man fast vergessen hätte, dass...

Aufgrund unzureichender Selbstüberwachung, -einschätzung und mangelhafter Kenntnis der eigenen Bedürfnisse (auch aus Scham) können sich Frauen mit ADHS beim Partner oft nicht richtig entspannen. Das Bedürfnis nach Sexualität kann durch die Fokussierung auf eine Körperstelle, die subjektiv empfunden nicht ganz optimal ist, regelrecht abgestellt werden. Zusätzlich zieht es vermehrt Unsicherheit und Anspannung nach sich, wenn das typische Bedürfnis nach viel verbalem Feedback vom Partner nicht befriedigt wird.

Kernproblem bei ADHS ist, dass körperliche Nähe nur zugelassen werden kann, wenn man darauf aufgestellt ist. Die Lust auf Sexualität ist bei Männern mit ADHS oftmals dauerhaft stark ausgeprägt, bei Frauen dagegen spielen Zyklus und äußerliche Umstände, wie z. B. Stressbelastung eine große Rolle. Kritik wird immer persönlich genommen – und

generalisiert. Aus einem Konflikt heraus können die meisten nicht sexuell aktiv werden. Während ungünstigen Zeiten ist es für Frauen mit ADHS schwierig sich überhaupt auf körperliche Intimität einzustellen. Je „kopfgesteuerter“ sie sich darauf einlässt, desto rascher entsteht Gereiztheit. Uneinfühlsam eingeforderte Nähe verursacht früher oder später ein völliges „Zuklappen“. Dies kann so weit gehen, dass man plötzlich den Partner nicht mehr sehen, fühlen und vor allem nicht mehr riechen kann.

Wird eine Beziehung schwierig, erfolgt eine innere „Kündigung“ oft sehr schnell mit Öffnung einer anderen Person gegenüber, im Sinne der Aufnahme einer „Ablösungsbeziehung“. Wenn dann die syndromtypische Entscheidungsschwäche zuschlägt, sind Gedanken an der Tagesordnung, wie „Ich kann ihm die Trennung nicht antun ...“.

Eifersucht ist leider ein leidiges Thema bei ADHS bei dem Wunsch, das Gegenüber ganz für sich haben zu wollen. Trotz des Anspruchs auf Treue des Partners benötigen manche Chaosprinzessinnen wohl eine „Mehrfachabsicherung“ in Form von „Flirtbeziehungen“, bisweilen auch gleichzeitig einer anderen Beziehung.

Reizoffen zu sein bedeutet unter anderem auch, viel mehr als andere um sich herum mitzukriegen, v.a. alles „ungewöhnliche“. Entsprechend wird jeder Blick des Partners auf eine attraktive Frau registriert, ebenso wie auffälliges SMS schreiben (nicht zuletzt wird evtl. Handy oder Rechner auch „geprüft“ ...)

„Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft.“, ein Satz, der für die meisten (auch männlichen) Betroffenen mit ADHS zutrifft.

Die Chaosprinzessin träumt von einem liebevollen, einfühlsamen, immer hinter ihr stehenden, interessanten, toleranten, durchaus auch selbstständigen, verantwortungsvollen, organisierten starken Mann, der sie auf Händen trägt, sie sich aber völlig frei entwickeln lässt – aber genau das ist der Mann, den sie sich backen müsste!

## **Und was hilft dann wirklich?**

Je mehr man über sich und den Wahrnehmungs- und Reaktionsstil bei ADHS weiß, die Symptomatik wirklich funktionell versteht, desto besser können selbstbestimmt(!) kompensierende Strategien entwickelt/eingeübt werden.

Es geht vor allem darum, eine Kommunikation zu entwickeln, mit der man sein Gegenüber auch erreicht. Das gelingt am besten, wenn man auf die eigene Ausstrahlung achtet, „schlimme Unwörter“ wie müssen, sollen, ständig, etc. weglässt. Es hilft sehr, bei unerwartetem negativ Neuem sich nicht sofort zu ärgern, sondern paradox mit Humor zu sagen „Oh, cool“ oder irgendetwas, was einen nicht „abstellt“. Je klarer man sich macht, welche Rolle jemand für einen spielt, welche Stärken diese Person hat und welche konkreten Erwartungen man an das Gegenüber hat und überprüft, ob man diese auch ganz konkret und freundlich geäußert hat, desto besser gelingen Beziehungen.

Diese Erwartungen werden aber nur gehört, wenn sie positiv kommuniziert werden, also ohne das Wort „nicht“. Es geht darum, was konkret beim Gegenüber ankommt – nicht darum, wie man etwas „gemeint“ hat. Beim Nicht-verstehen lohnt es sich, nochmal freundlich rückzufragen. Keine(r) kann allerlei Information ausreichend aufnehmen, wenn dieser gerade mit irgendeinem Bildschirm/Display beschäftigt ist, oder gerade den Raum verlässt ...

Bei der Kommunikation ist es wichtig, dass durch das Gesagte ein vollständiges „Bild“ entsteht, man sich dabei nicht „zugetextet“ vorkommt.

Jemand, der heimkommt, grüßt freundlich und wird ebenso begrüßt – man lässt sich dann aber erst mal 10 – 15 Minuten in Ruhe, bis man dann wieder aufeinander zugeht. Sofort „Überfallen“ werden, wenn man sich noch nicht richtig „umorientiert“ hat, sorgt nur für gereizte Stimmung und Gefühlsabstürze.

Das Gegenüber ausreden lassen, statt es sofort zu unterbrechen (weil man ja sowieso weiß, was der andere sagen will) sorgt für mehr „Verstehen“. Nach vorheriger Absprache hilft die sofortige Beendigung einer Diskussion wenn es „hitzig“ wird – um zeitversetzt später nochmal „eingeschaltet“ zu klären. Bei erneut beginnender Eskalation, ist es sinnvoll, sofort wieder auseinanderzugehen. Die Rechtfertigung der Rechtfertigung nervt – kurz und knapp darlegen, was bei einem „angekommen“ ist oder was man sich gedacht hatte, hilft, Missverständnisse auszuräumen.

Meist entstehen Kontroversen aus winzigen Anlässen, durch missglücktes „Timing“, aber vor allem dadurch, dass man die eigene Erwartung nicht geäußert hat. Weniger Worte bedeuten oft ein „Mehr“ an Verständigung!

Kritik ist niemals die Totalzerstörung der eigenen Persönlichkeit. Wenn jemand mal „Nein“ sagt, bedeutet es nicht, dass man nicht gemocht/geliebt wird.

Allerdings bleiben Mädchen und Frauen mit ADHS immer ein bisschen „speziell“. Sie haben so lange ein Motivationsproblem, bis sie ein Zeitproblem haben.

Sie tun sich oft schwer Lob annehmen zu sollen. Sie können v.a. aber auf Dauer nichts tun, was ihrer eigenen Überzeugung widerspricht und benötigen dann einen Wechsel des Settings – ein Tribut, das der Tatsache geschuldet ist, dem Gefühl ausgeliefert zu sein (was man als Betroffene(r) mit ADHS nun mal ist – mit und ohne Medikation).

Visualisierungshilfen für das „Rückräumen“, für das schnelle Notieren von einer Idee, für das Abhaken von Erledigtem machen den Alltag leichter. Entscheidungen sind viel leichter zu treffen, wenn man schriftliche Plus-Minuslisten in Ruhe nach dem Aufschreiben noch mal „sichtet“, ergänzt.

Das Allerwichtigste ist aber zu wissen, dass ADHS der Wahrnehmungs- und Reaktionsstil ist, der einen dazu befähigt, kreativ und innovativ zu sein, reaktionsschnell und souverän in der Not, intuitiv für Gerechtigkeit sorgend, spontan sehr empathisch, bei subjektivem Interesse mit der Fähigkeit überausdauernd hochkonzentriert Höchstleistungen erbringen zu können, kritisch hinterfragen zu können, oft mit viel Intuition ausgestattet.

Solche Mädchen und Frauen braucht die Welt!