

ADHS: Gut kompensiert und alles läuft wie geschmiert?!

YVONNE WEBER HÄNER

Eigentlich tönt es doch gut: Sobald ich meine Schwächen kompensieren kann, lebt es sich mit ADHS entspannter und vor allem unauffällig. Das beginnt als Kind in der Schule und setzt sich fort in Ausbildung, Berufs- und Familienleben als Erwachsene. Aber warum das Wort «eigentlich»?

Was bedeutet Kompensation?

Viele Betroffene, insbesondere wenn sie gute kognitive Voraussetzungen mitbringen, lernen schon sehr früh, die vom Umfeld verlangten Anpassungsleistungen mit einigem Zusatzaufwand zu erbringen. Die Nachteile und Schwierigkeiten, die ADHS mitbringen kann, korrigieren sie durch bestimmte Verhaltensweisen unter Einsatz von mehr Energie. Sie eignen sich selbständig Kompensationsstrategien an (häufig üben, genau kontrollieren, Checklisten schreiben, früher aufstehen, Zeitpläne machen, Selbstinstruktionen usw.), andere werden eng von ihren Eltern gecoacht. In der Praxis begegnen mir immer wieder Kinder, deren Schulleistungen trotz ADHS absolut genügend oder sogar überdurchschnittlich

sind, Jugendliche, die viel Energie in ihre Ausbildung investieren und hohe Leistungsansprüche an sich stellen oder Erwachsene, die pingelig genau ihren Tag planen und sehr vorausschauend agieren, um ja keine Fehler zu machen. Alle arbeiten sorgfältig, sind pünktlich, haben ihr Material dabei und können mit anderen zusammen arbeiten. Ihre Anpassungsfähigkeit und ein grosser Energieaufwand erlauben es ihnen, die mit ADHS verbundenen Schwierigkeiten gut zu kompensieren. Das gilt selbstverständlich nur für einen Teil der Betroffenen und heisst absolut nicht, dass der andere Teil kognitiv schwächer oder ihre Eltern weniger kompetent wären! Aber aufgrund der oftmals defizitären Sicht auf ADHS werden die «Gut-Kompensierenden» häufig vergessen. Dabei ist ihr Leben nicht zwingend einfacher. Nach aussen sind sie zwar angepasst und leisten, was von ihnen verlangt wird. Sie stolpern entweder erst spät in ihrer Schulkarriere oder in Studium/Ausbildung über ADHS-bedingte Schwierigkeiten. Andere meistern auch diese Lebensaufgaben gut und sind überrascht, wie sie plötzlich aufgrund veränderter Lebensumstände an ihre Grenzen stossen, wie das Beispiel junger Mütter später in diesem Artikel zeigt. In der Beratung treffe ich deutlich häufiger weibliche als männliche «Gut-Kompensierende». Ob das mit der stärkeren Anpassungsfähigkeit der Mädchen und Frauen, mit der generell grösseren Bereitschaft von Frauen, Beratung in Anspruch zu nehmen oder mit anderen Faktoren zusammenhängt, ist schwierig zu beantworten. Der tendenziell grössere Hang zu Selbstzweifeln bei

Vorurteile sind wie ein Blumenstrauss, den man wenigstens von Zeit zu Zeit neu arrangieren sollte.

Luther Burbank

Frauen ist in meiner Beobachtung aber sicher ein Motor, sich ständig noch mehr anzustrengen.

Kompensieren kostet Kraft!

Viele Menschen mit ADHS treiben sich selbst dauerhaft an, um den Ansprüchen an sie gerecht zu werden. Sie zeigen dann sogar übertrieben hohe Anforderungen an sich selber, die aus der Erfahrung wachsen, dass eigene Unzulänglichkeiten manchmal mit mehr Anstrengung ausgeglichen werden können: «Dann schreibe ich halt die x-te Version einer schriftlichen Arbeit, denn es könnte ja noch irgendwo Verbesserungspotential lauern» oder «Ich notiere mir alle Pendenzen jeden Tag auf mehreren To-do-Listen und renne mit diesen durchs Leben, damit ich nichts vergesse», sind Aussagen Betroffener.

Die Energiereserven kompensierender Menschen mit ADHS erschöpfen sich deshalb schneller als bei anderen und der Moment, wo dann gar nichts mehr geht, überrascht viele wegen seiner Plötzlichkeit: Aus, fertig, ich mag nicht mehr. Auch bei Kindern wird dieses Phänomen manchmal sichtbar. Sie kämpfen und lernen, repetieren und üben und ganz plötzlich ist alle Energie aufgebraucht und sie geben erschöpft auf.

Kompensationsstrategien kosten Kraft. Der Abstand zwischen genügend Aktivierung, damit Menschen mit ADHS leistungsfähig sind und zu viel Aktivierung, die in eine Erschöpfung kippt, ist leider sehr klein. Menschen ohne ADHS spüren früher, wann es ihnen zu viel wird und können Gegensteuer geben. Bei ADHS laufen viele Betroffene erst zur Hochform auf, wenn viel los ist und sie mehrere Projekte gleichzeitig bearbeiten. Die Grenze zur Erschöpfung liegt aber oftmals so nahe, dass sie Gefahr laufen, erst zu spät zu merken, dass sie einen Gang hätten herunter schalten müssen,

um nicht auszubrennen. Energien für Kompensationsstrategien können dann nicht mehr freigesetzt werden.

Wenn es gelingt, als Kompensationsstrategie Rituale und Routinen im Tagesablauf einzubauen, hilft das vielen ADHS-Betroffenen, ihre Energien zu schonen. Denn alles, was ritualisiert und routiniert abläuft, belastet unseren Arbeitsspeicher weniger und kostet damit weniger Kraft, die wir andernorts gut gebrauchen können. Wenn ich also beispielsweise nicht mehr jeden Tag mit mir ausmachen muss, ob ich nun wirklich am Morgen einkaufen soll oder doch besser über Mittag oder vielleicht doch erst auf dem Nachhauseweg am Abend, spare ich Energie. Ebenso tun das Kinder, die nicht mehr gezwungen sind, jeden Tag ihr ganzes Verhandlungsgeschick für neue Regeln, Ausnahmen oder aktuell ganz dringende Bedürfnisse einzusetzen, weil sie zum Beispiel ritualisiert immer zur gleichen Zeit das Handy abgeben müssen.



Das Problem der Überkompensation

Gut kompensierende Menschen mit ADHS machen gegen aussen oft den Eindruck, extrem organisiert, diszipliniert, multitasking und energiegeladen zu sein – mehr als andere Menschen. Nicht selten bemerkt aber auch das Umfeld, dass sie dafür viel Energie aufwenden müssen. «Du brauchst schon deine ganze Energie, um zu sein wie du bist», hat eine junge Erwachsene kürzlich zu hören bekommen. Ja, das stimmt, und wenn allzu viele anstrengende Kompensationsstrategien dazu kommen oder eine Mutter mit ADHS sich selbst und auch ihre Kinder strukturieren soll, wird es mit der Energiebilanz schnell einmal eng. In der Praxis treffe ich deshalb immer wieder auf Mütter, die noch problemlos Ausbildung und Arbeitswelt gemeistert haben, sich dann aber in ihrer neuen (Mehrfach)-Rolle als Mutter/Hausfrau/Berufstätige unversehens überfordert fühlen. Sie haben bisher stets alles auf die Reihe gekriegt, aber der plötzlich steigende Grad an Unstrukturiertheit, den ein Leben mit Kindern mit sich bringt, ist schwer zu kompensieren. Schule und Berufstätigkeit geben häufig von aussen klare Strukturen, bei Haushaltsführung und Kindererziehung muss ich mir als Mutter mit ADHS ständig selbst Strukturen geben. Wenn das nicht gelingt, entstehen schnell Selbstzweifel und das Gefühl, «nicht einmal den Haushalt hinzukriegen».

Nur ist in dieser Situation sämtlicher Perfektionismus, der einem vorher die volle Leistungsfähigkeit garantierte, kontraproduktiv. Ganz zu schweigen von teilweise fast zwanghaften Verhaltensweisen, die vorher zum voll durchstrukturierten und exakt getakteten Alltag gehörten. Als Eltern wird es wichtig, einen wohlwollenden und nachsichtigen Umgang mit sich selbst zu pflegen. Entspannung, Pausen,

Zeiten, wo wir zur Ruhe kommen können, werden überlebenswichtig. Dazu gehört allenfalls auch ein Weniger an Kompensationsleistungen und damit vielleicht mehr Chaos oder weniger Übersicht im Alltag.

Kompensation durch die Eltern

Kinder mit ADHS, welche die Schulzeit erfolgreich meistern, haben nicht selten begleitende Eltern, oft die Mütter, die während der ganzen Ausbildungszeit als Coach und Strukturgeberin ihrer Kinder agieren. Die Mütter oder Väter sind sozusagen die «externe Festplatte» ihrer Kinder, wenn es darum geht, pünktlich zu sein, alles Material dabei und die Hausaufgaben erledigt zu haben. Sie strukturieren Wochenpläne, teilen die Arbeit der Kinder ein, trösten



bei Überforderung oder ermutigen bei Durchhängern und Wutanfällen zu Hause. Die Eltern übernehmen in diesem Fall einen Teil der Kompensationsstrategien für ihre Kinder, weil sie oftmals merken, wie energieraubend das sonst für sie wird. In der Schule schaffen es die Kinder dann zwar, sich angepasst zu verhalten und auch zu fokussieren, daheim zeigt sich aber von Zeit zu Zeit ihre Erschöpfung in Form von Wutanfällen oder anderen Gefühlsausbrüchen.

Die Komplexität der heutigen Lernumgebungen hat in den letzten 15 Jahren enorm zugenommen und die Anpassungsleistungen, die Kinder mit ADHS erbringen müssen, kosten sie unheimlich viel Energie. Sie stellen sich auf mehrere Lehrpersonen, unzählige Lehr- und Lernformen, selbstorganisiertes Lernen oder offenen Unterricht ein. Daneben kompensieren sie, wenn immer möglich, ihre Schwächen wie Vergesslichkeit, Ablenkbarkeit, schwachen

Arbeitsspeicher oder Hypersensitivitäten. Nicht immer können sie das nötige Energieniveau dafür über alle Schulwochen hindurch halten.

Viele Mütter, die ich in der Beratung kennen lerne, wissen um oder vermuten ein eigenes ADHS. Sie kennen Kompensationsstrategien bewusst oder unbewusst aus ihrem früheren und aktuellen Alltag und unterstützen ihre Kinder, indem sie ihnen diese Strategien weitergeben (beim Lernen, beim Ordnung-Halten, in Beziehungen oder in der Freizeit). Einige Kinder übernehmen diese Strategien und können davon profitieren, andere verwerfen sie, weil sie ihren eigenen Weg gehen wollen. Beides ist sowohl entlastend als auch anstrengend zugleich. Und nicht immer schaffen wir zeitgerecht den Absprung von zu viel Kompensation durch uns als Eltern. Denn auch Kinder mit ADHS schaffen es irgendwann, selbständig und mit eigenen Kompensationsstrategien ihren Weg zu gehen.

Vielleicht hilft Ihnen als Eltern dabei die folgende Erinnerung:

**Aktivieren statt kompensieren:
Auch bei ADHS**

Bei Kindern, die sehr stark von der strukturellen Unterstützung durch ihre Eltern profitieren, besteht in fast jedem Lebensalter das Risiko einer zu lange anhalten-



Mit jedem Menschen ist etwas Neues in die Welt gesetzt, was es noch nicht gegeben hat, etwas Erstes und Einziges.

Martin Buber

den Kompensation durch die Mütter oder Väter. Eltern sehen ja, dass ihre Hilfestellungen zum Erfolg führen und können manchmal nicht mehr davon lassen. Aber: Gehen lernen, bedeutet auch zu stolpern! Die Einsichten, die aus eigenen Erfahrungen wachsen, sollten auch Kindern mit ADHS ermöglicht werden. Ich weiss, dass das oftmals eine Gratwanderung ist, denken wir nur an die strenge Zeit der Berufswahl, wo wir als Eltern oft nicht einfach die strukturellen Hilfen zurücknehmen können (etwa an Termine erinnern, Telefonate üben usw.). Aber in guten Momenten sollten wir uns immer wieder fragen, welches die nächsten Entwicklungsschritte unserer Kinder sein könnten: Welche Möglichkeiten gibt es, dort den Ball an sie zurück zu geben, damit sie zunehmend selbst für Erfolge verantwortlich sein können? Aktivieren statt kompensieren sollte als Motto stets unsere Erziehung begleiten.

Ja, gut kompensiert und alles läuft wie geschmiert, stimmt sicher in vielen Lebensbereichen. Behalten Sie dabei aber die eigene Erholung und Energiebilanz im Auge und lösen Sie von Zeit zu Zeit bei Ihren Kindern die Kompensation durch Aktivierung ab. Wenn Sie sich selbst und anderen auch noch mit Wohlwollen und Nachsicht begegnen, läuft's sicher wie geschmiert.



Yvonne Weber Häner
lic.phil. Psychologin FSP
Lehrerin, Schulpsychologin,
Elterncoach, ADHS-Coach
i.A. DAS Neuropsychologie,
Uni ZH
Diploma of of advanced studies (DAS) in Neuropsychologie bei Prof. Jäncke, Uni ZH (2018)
Eigene Praxis seit 2008

mit Schwerpunkt ADHS-Coaching für Eltern,
Kinder, Jugendliche und Erwachsene
www.familiezyt.ch