

AD(H)S bei Erwachsenen: Versöhnung mit sich selbst!

von Corinne Huber, Lehrerin, Heilpädagogin, Praxis für ADS/AD(H)S-Beratung in Basel, Präsidentin Elpos Nordwestschweiz

Der frisch diagnostizierte AD(H)S-Erwachsene kriegt endlich eine Antwort auf viele offene Fragen, die ihn vielleicht schon durch seine Jugendzeit hindurch bis ins Erwachsenenalter begleitet haben.

Meist stellt sich eine Erleichterung ein, dass nun Unerklärliches einen Namen hat. Die Neugier, vieles über sich zu erfahren, treibt den AD(H)S Erwachsenen oft zum Lesen von AD(H)S-Fachliteratur. Wie in medizinisch orientierten Fachbüchern üblich, findet er dort differenziert aufgeführt Symptome, Erscheinungsbilder und Komorbiditäten des AD(H)S und erfährt, wie sich diese im AD(H)S-Alltagsleben manifestieren können.

Trotz dem erlösenden Gefühl, dass man mit diesem Krankheitsbild nicht alleine ist, kann sich eine Trauer bemerkbar machen, eine Trauer darüber, dass es so ist, wie es ist: AD(H)S, eine neurobiologische Hirnfunktionsabweichung, die nicht einfach wegzuwischen ist.

Diese Trauer gilt es bewusst - evtl. mit therapeutischer, medikamentöser Hilfe oder Coaching - zu durchschreiten, um dem Leben eine neue Qualität zu geben und um aus der Not eine Tugend machen zu können. Je ausgeprägter die Komorbiditäten sind, desto mehr Durchhaltevermögen braucht es, um die vielleicht längst verlorene Handlungskompetenz und Lebensfreude wiederzugewinnen.

Nicht aufgeben! AD(H)S schliesst Erfolg nicht aus!

Viele AD(H)S-Menschen haben eine hohe Resilienz! Das Denken ist in der Tat ein entscheidender Faktor beim Aufarbeitungsprozess! Um Erfolg zu haben, muss sich der AD(H)S-Erwachsene seiner Stärken bewusst werden und sich an diesen orientieren. Das steigert das Selbstwertgefühl und hilft weitere Hürden zu nehmen!

Herausragende Stärken von AD(H)S Erwachsenen können sein (je nach AD(H)S-Typ unterschiedlich ausgeprägt):

Weltoffenheit	Ehrgeiz	Begeisterungsfähigkeit
Fantasie	Hohe Menschenkenntnis	Spontaneität
Führungspersönlichkeit	Unabhängigkeit	Kreativität
Direktheit	Aufrichtigkeit	Glaube
Humor	Entschlossenheit	Fleiss
Gemütlichkeit	Neue Herausforderungen suchend	Sensitivität
Mut	Ausdauer	Biss
Leitungsfähigkeit	Wortgewandtheit	Gutes Beobachten
Neue Wege gehend	Unter Druck extrem leistungsfähig	Charme
Flexibilität	Für Ideale lebend	Grosse Natur-, Tierliebe
Kraft	Durchsetzungsvermögen	Vordenken
Einzelkämpfer	Philosophisches Denken	Einfühlungsvermögen
Persönlichkeit	Verantwortungsbewusstsein	Echtheit

Diese Eigenschaften, die stark machen, für andere aber vielleicht nicht immer bequem sind, dürfen von einer immer stärker werdenden leistungsorientierten Gesellschaft nicht als Teil eines pathologischen Bildes gewertet werden. Es darf auch nicht geschehen, dass immer mehr AD(H)S-Leute an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden, was meist schon im Kindesalter seinen Verlauf nimmt. Die „Normalen“ haben auch ihre Schwächen!

Für den persönlichen Erfolg ist die Versöhnung, der innere Friede mit sich selbst, von entscheidender Bedeutung! Wie sollen mich und wie kann ich andere wirklich gern haben, wenn ich mir selbst nicht vergeben kann und mich selbst nicht liebe?! Ich bin nur stark, wenn ich mich mit mir selbst verbünde (ohne selbstgefällig zu sein).

Der Weg zu sich selbst ist sehr entscheidend und schützt: Ich bin gut so, wie ich bin! Anders sein ist auch normal. Normal ist, was Norm ist! AD(H)S ist eine Normvariante! Ohne Andersdenkende wäre unsere Gesellschaft farblos.

Es ist vor allem auch die Bewusstseinsweiterung, welche eine Chance darstellt, Denkmuster zu erkennen. Die Einsicht z.B., dass das Leben eines AD(H)S-Erwachsenen stärkeren emotionalen Schwankungen unterworfen ist, hilft bereits enorm. Disziplin und Konsequenz brauchen dabei nicht zwingend auf der Strecke zu bleiben.

Es ist wichtig, sich eine gewisse Gelassenheit anzutrainieren, um die Intensität dieser Schwankungen beeinflussen zu lernen. Damit ist u.a. ein Mentaltraining gemeint, Krisen anzunehmen, sie kritisch zu hinterfragen, konstruktive Schlüsse daraus zu ziehen und Strategien zu deren Behebung zu entwickeln, um auch vorbeugend wirken zu können.

Jeder Mensch handelt in seinen Mustern! Man kann auch als AD(H)S-Erwachsener lernen, diese zu erkennen. Es gilt dabei hinzuschauen, was wirklich ist, um frühzeitig reagieren zu können oder je nach Brisanz Hilfe zu holen. So lässt sich der Abstand zwischen den einzelnen Rückschlägen verlängern und die Hürden können schneller genommen werden.

Mit Selbstmitleid und Verbitterung läuft man direkt in eine Sackgass, schwächt sich selbst und schneidet den Weg zum Erfolg selber ab!

Mut zum Aufarbeiten und Mut zur Veränderung ist zwingend, damit sich die Ressourcen des AD(H)S-Erwachsenen voll entfalten können und sich Neues entwickeln kann. Der Weg ist nicht einfach, aber er lohnt sich!

Dabei hilft, in allen Bereichen der inneren Stimme zu folgen und den roten Lebensfaden aufzunehmen, immer mit der Frage: ***Was tut mir gut, was stärkt mich und was bringt mich weiter?!***
