

Dr.med. Ursula Davatz

1.9.2012

## **Workshop zum Thema Paardynamik bei Erwachsenen mit ADHS**

[Audio](#)

### **[00:00:01.680] - Speaker 1**

Jetzt kommt der Workshop zum Thema Paardynamik bei Erwachsenen mit ADHS. Gehalten an der Elpostagung in Luzern am 1. September 2012. Ich möchte Sie alle ganz herzlich begrüßen zu diesem Workshop. Heute an dieser Tagung zum Thema Paardynamik bei Erwachsenen mit ADHS. Also das ist der Titel des Workshops. Nach dem sehr unterhaltenden Gabaret von Spitzer versuche ich, etwas Ruhigeres zu machen. \* Lachen \* Die Paardynamik zwischen Erwachsenen und ADHS ist an sich schon sehr etwas..... Bewegt es. Ich habe diesen Workshop noch nie gehalten. Ich wurde auch noch nie gefragt, etwas zu diesem Thema zu sagen, obwohl ich täglich mit solchen Dingen zu tun habe. Vielleicht schnell zu meiner Person. Ich bin Psychiaterin und Familientherapeutin. Ich bin seit 40 Jahren, wie ich vorhin sagte, unter anderem spezialisiert und interessiert an ADHS. Ich habe es zum ersten Mal gehört, als ich einen Samadha..... Als ich Assistenzärztin war. Dort hat einer, ich weiss nicht mehr, wie er hiess, aus der Ostschweiz, von St. Gallen. Er sprach als Kinderarzt über ADHS gesprochen. Ich dachte, das sei interessant. Ich war dann in Amerika. Ich habe das dort wieder etwas aufgeregt. 1980 kam ich zurück nach Königswalde, also in Aargau, in mein Heimatkanton.

### **[00:01:38.340] - Speaker 1**

Dort habe ich mich dann wieder mit dem ADHS zu befassen. Adhs hat mich ganz speziell interessiert. Ich bin interessiert im Sinne des Umgangs mit dem ADHS Kind, damit es keine Komorbidität gibt, d.h, damit es keine sekundären Folgeerscheinungen gibt. Man spricht hier immer von Komorbidität. Da meint man, eine andere Krankheit komme dazu. Und ich behaupte, die andere Krankheit geht aus dem ADHS hervor. Und sie kommt nicht einfach dazu geschneit, wie Lys und Flöhe. Die Lys und Flöhe sind miteinander verwandt, die sind voneinander abhängig. Darum habe ich den Begriff Comorbidität gar nicht so gerne. Ich sage eher Folgeerscheinungen. Und man sagt ja, das habe ich an einem anderen Vortrag vor zwei Jahren an der Elbhostagung gesagt, sagt man, dass 75% von ADHS Erwachsenen Betroffenen hätten eine zusätzliche psychiatrische Störung haben. Das müsste überhaupt nicht so sein, wenn man geschickter umgehen würde. Jetzt, eins ist der Umgang von den Eltern mit dem ADHS Kind und das zweite ist der Umgang von Eltern, die ADHS betroffen sind, miteinander. Und das ist eigentlich wichtig. Und ich bin auch immer erstaunt, dass man das bis jetzt so wenig angeschaut hat. Und darum habe ich mich auch auf diesen Vortrag gefreut, dass ich das beleuchten darf.

### **[00:03:12.530] - Speaker 1**

Sie haben schon viel über das ADHS gehört. Ich nehme nur zwei Symptome oder Merkmale heraus, die eine grosse Rolle spielen. Das ADHS Syndrom ist für mich keine Krankheit. Es ist eine Normvariante wie irgendeine andere. Aber es kann zu einer Krankheit führen, wenn das Umfeld schlecht damit umgeht. Zum ADHS Syndrom gehören zwei wichtige Faktoren. Einer ist eine sehr hohe Sensibilität. Das ist heute Morgen auch gesagt worden. Zu dieser hohen Sensibilität gehört auch eine schnelle Reaktivität. Man nimmt etwas schnell wahr und reagiert schnell darauf. Man nennt das Impulsivität, also schlechte Impulskontrolle. Da kommt man schon mit der Kontrolle rein. Durch die hohe Sensibilität entsteht eine

hohe Reaktivität. Das konnten heute Morgen beobachten, wie schnell er reagiert hat, wie er probiert hat, zu schauen, wie er reagiert. Es ging ganz schnell hin und her. Wenn ein Individuum eine hohe Sensibilität hat, und das andere reagiert dann mit einer Impulsivität zurück, und das erste reagiert auch schon impulsiv, dann kann man sehen, dass hier schnell ein Feuerwerk entsteht. Wenn man gleicher Meinung ist, dann schwingt man in die gleiche Richtung und kann überzeugen und mitreißen. Man kann sogar einen Trend vielleicht sogar hinbringen. Wenn man nicht gleicher Meinung ist, dann wird es schwierig.

#### **[00:04:56.400] - Speaker 1**

Und dann tun sich die beiden Individuen, die hier mit höhere Empathie, mit höherer Reaktivität, mit höherer Emotionalität, mit schnellem Reden, das etwas im anderen überbringt, dann schaukeln sich die wahnsinnig schnell hoch. Wie in einem ganz schnellen Pingpongmatch oder Tennismatch. Aber Pingpong noch eher, denn beim Pingpong geht es schneller hin und her. Und dann, was macht man? Irgendeiner eskaliert, schreit, haut rein oder irgendetwas. Oder man geht unverrichteter Dinge auseinander. Wenn Sie sich freudig oder unverrichtet auseinandergeht. Wenn Sie sich vorstellen, dass ein Kind dazu kommt, das die gleiche Reaktivität und Sensibilität hat, und das ist der Chaos. Man sagt rein physikalisch, es wurde auch mal mathematisch gesagt, also in der Chaostheorie sagt man, wenn zwei Grösse, in diesem Fall Menschen, Individuen, und auch voneinander abhängig sind. Und man ist schon in einem Abhängigkeitsverhältnis in der Partnerschaft, sonst hätte man sich nicht geheiratet. Und dann geht das noch, dann ist das gerade noch handhabbar. Bei den ADHS Individuen nicht ganz so gut. Wenn eine dritte Grösse dazukommt, also ein Kind, dann gibt es ein Chaos. Das kann man rein mathematisch darstellen. Also alle drei, also Vater, Sohn, Sohn, Mutter, Kind, wir tun alle aufeinander ein, sind alle voneinander abhängig.

#### **[00:06:36.340] - Speaker 1**

Und das alles zur gleichen Zeit, dann haben sie sofort ein Chaos. Und das ist das, was wir häufig auftreten. Das wurde schon gesagt, und das kommt immer mehr raus, ADHS predisposition ist vermutlich vererbt, also es gibt Gene, die das weitergeben. Von diesen Menschen ziehen sich ADHS Menschen oft anziehen. Sie spüren doch die Ähnlichkeit, weil sie sich gut miteinander verstehen. Sie verstehen sich, ohne miteinander zu sprechen. Es ist eine hohe Empathie bei beiden. So fühlt man sich. In der Verliebtheitsphase ist das alles wunderbar. Aber wenn dann verschiedene Programme reinkommen, kann es schnell ein Chaos geben oder eine wahnsinnige Kompetenz. Und mit dem Kind zusammen gibt es dann sicher ein Chaos. Aber die Ehe reicht schon, um ein Chaos zu veranstalten. Ich versuche, das zu verlangsamen und langsam durchzugehen. Wie ist das Konfliktverhalten in der Partnerschaft, wo ADH als Partner ist. Man kann davon ausgehen, dass nur einer so ist, aber häufig sind beide betroffen, weil sie sich ja auch anziehen. Sagen wir jetzt, ein Partner äussert seine Meinung über ein Problemthema, das den anderen betrifft. Und das Kind betrifft auch den anderen. Dann greift der andere ganz schnell in seiner Reaktivität, in seiner schnellen, impulsiven Reaktivität, ein.

#### **[00:08:27.100] - Speaker 1**

Der eine greift ein, greift ein Satz, bevor der andere seinen Satz fertig gesagt hat und bringt seine Meinung. Dann sagt der erste, er sei gar nicht am Ende und wolle sich wieder einbringen. Und wenn man dann nicht weiterkommt, gibt es verschiedene Ordnungen von Argumentationen. In Amerika, wo ich eine

Zeit lang eine Psychiaterin war, Man sagt, dass alles immer schön auf Latin ist. Wenn man verzweifelt ist, gibt es das Argumentum an die Person an. Das ist zu Deutsch ein Tiefschlag. D.h, man geht auf die Person los. Nicht auf eine Eigenschaft, sondern man vernichtet den anderen. Du bist sowieso dumm, du konntest noch nie richtig denken. Du bist sowieso immer hysterisch. Man sagt eine verallgemeinernde Äusserung über den anderen, weil man ja totschlagen will, damit man endlich sein eigenes Argument einbringt. Sie können sich vorstellen, wenn man das macht, wie der andere zurückkommt, doppelt so stark. Bis vielleicht einer sagt, er gebe auf, wenn er weggeht. Aber hier haben ja beide viel Energie. Oder, das haben Sie auch heute Morgen gesehen, gehen sie dann noch mehr aufeinander los. Also, derjenige, der sein Argument überbringen will, schlägt den anderen mit einem Argumentum ad personam zu schlagen. Also indem er einen Tiefschlag gibt, in letzter Not natürlich, das ist nicht böse gemeint, er macht seine Not, um Platz zu schaffen, um seine Argumente zu überbringen.

#### **[00:10:15.000] - Speaker 1**

Und dann erwirbt er genau das Gegenteil, dass der andere noch mehr wie ein Vulkan zurückkommt. Und am Schluss endet dann die Diskussion, die Auseinandersetzung endet mit dem Gefühl, er lasse mich nie zu. Und beide sagen genau das Gleiche. Er hört mich nie, der andere sagt das auch. In der Paartherapie höre ich das immer. Der andere hört mich nie zu und lässt mich nie ausreden. Und das stimmt für beide. Keiner kann zuhören, keiner kommt zum Ausreden. Jeder spricht dem anderen schon nach dem ersten Wort. Er denkt, er weiss, was er sagen will. Jetzt muss ich wieder mit meinem Argument reinkommen. Dort ist eine Eigenschaft drin, die wir Menschen allgemein haben, aber die ADHsler noch mehr haben. Aber die ADHSler haben noch mehr. Das ist eine kognitive Erfassung. Wir arbeiten ja mit Automatismen. Und..... Unser Hirn... Wie hiess es? Schubladendenken. So hat er es heute Morgen gesagt. Wir arbeiten mit Schubladendenken. Wenn nur ein Accessoire, das in der Schublade gehört, gezeigt wird, sagt man schon, dass es diese Schublade ist. Man hört den Rest gar nicht ab. Vielleicht hat derjenige, der etwas gesagt hat, noch andere Accessoires herangeknüpft. Dann wäre etwas ganz anderes herausgekommen. Aber man geht davon aus, dass er mit dem einen Accessoire, mit dem einen Wort das gemeint hat, was in die Schublade, in die man meint, und darauf reagiert man.

#### **[00:11:49.140] - Speaker 1**

So kann man dann aneinander vorbei argumentieren. Keiner fühlt sich verstanden, keiner fühlt sich gehört und keiner kann ausreden, und beide fühlen sich sehr einsam in der Beziehung. Und das höre ich dann immer, dass sie ganz, ganz einsam sind. Haben Sie Ihre Partnerschaft schon so erlebt oder klingt das völlig spanisch? Schon kennen Sie versuchen, sich zurückzunehmen. Sie versuchen, ihre Impulsivität zu bremsen versuchen. Welche Methoden haben Sie, um das zu unterbrechen? Ich versuche, mich bewusst zu machen.

#### **[00:12:35.420] - Speaker 4**

Dass ich ja schon, was er erzählt.

#### **[00:12:59.360] - Speaker 1**

Ja, ja. Ich probiere es. Okay. Sie sagen genau das. Sie haben das Gefühl, Sie wüssten, was er sagen wollte. Und er sagt einfach wieder das Gleiche. Sie haben das als Accessoire und Sie wüssten, was er

sagt. Obwohl Sie das denken, versuchen Sie, sich Mühe zu geben, bis zum Ende zuzuhören. Denn er fühlt sich nicht ernst genommen, wenn er nicht ausreden darf. Aber es gelingt ihm nicht immer. Was machen Sie dann? Dann reden Sie wieder rein.

**[00:13:34.620] - Speaker 4**

Manchmal sagt mein Mann, ich solle jetzt die Klostrume zuhalten. Dann steht er, wo man die Klostrume aufhört.

**[00:13:42.300] - Speaker 1**

Dann..... Nennt sie sich zusammen. Ja, gut. Also, da habe ich schon... Bei dem Zuhören und Reden geht es um ganz einfache Regeln, wie bei der Morschsprache. Solange man gemorscht hat, konnte man einen reden, der andere musste zuhören. Sonst war der Kanal unterbrochen. Man muss sich an die Regeln halten. Man muss abmachen, wer redet und wer zuhört. Dass nicht beide gleichzeitig reden dürfen und natürlich auch nicht beide gleichzeitig sprechen können, und ich höre zu. Von dort haben wir uns einig, du redest jetzt spricht und ich höre zu. Wenn derjenige, der zuhören muss, aber so hybrid ist und das nicht recht kann und sich fast nicht beherrschen kann, und er hat mir gesagt, er soll doch ein Notizblöckchen oder ein Büchlein vornehmen und das, was ihm dazu in den Sinn macht, sollte er notieren. Ich persönlich habe es auch so gemacht, wenn ich einen Vortrag gehört habe, fand ich, das sei nicht so gut. Ich habe eigentlich eine andere Idee, aber ich konnte nicht aufstrecken und sagen, ich fände das falsch. Dann habe ich mein Büchlein hervorgehoben und reingeschrieben. Und indem man das, was einem in den Sinn kommt... Man hat ja Angst, man vergisst es, was einem Sinn kommt.

**[00:14:58.740] - Speaker 1**

Darum will man es gerade jetzt sagen. Und indem er ein Notizbüchlein hat und aufschreibt, was man sich dazu gedacht hat, kann man gelassen wieder ansetzen und den Rest noch anhören. Wäre das eine Möglichkeit? Also wirklich, so ein kleines... So ein kleines Buch, Das ist das, was man dann vornimmt. Jetzt... Man muss es vielleicht dem anderen sagen. Ich muss das jetzt notieren, damit ich nicht zappelig werde und dir nicht reinwill. Aber du musst dich nicht stören lassen. Je nachdem. Wenn der andere natürlich auch überreaktiv ist, denkt er, er sich, was er aufschreibt. "Sicher das und das." "Sicher irgendetwas Böses." Dann wird er wieder gestört. Aber er muss dann daran arbeiten. Ich denke, es kann einen runterholen, wenn man das, was man denkt, nach oben herunterholen, weil man das, was man denkt, nicht einfach rausredet, sondern aufschreibt. Und es wurde ja vorhin gesagt, wie hat er es gesagt? Redundanz. Sinnesredundanz. Also, Sie bekommen eine Botschaft, Sie denken etwas dazu und Sie wollen das gleich sagen. In dem Sie, anstatt dass Sie sagen, aufschreiben, verwenden Sie Ihren Sinn, Sie handeln. Sie können nicht ganz so schnell schreiben, wie Sie denken. Sie müssen sich etwas disziplinieren, Sie müssen sich ein Bild machen, Sie müssen sich formulieren.

**[00:16:25.820] - Speaker 1**

Und das tut Ihnen gut. Es holt Sie etwas runter, bündelt Sie, beruhigt die Situation. Sie können etwas zurücklehnen und denken, man weiss noch, was man reden will. Man kann nur ein Stichwort aufschreiben. Das macht Sinn. Jetzt laufen Sie mit solchen Büchern in.

**[00:16:44.070] - Speaker 4**

Den Taschen. Müsste nicht der andere Moment warten? Ich weiss nicht, ob ich das kann, meine Gedanken aufzuschreiben und gleichzeitig meinen Partner weiterzureden. Dann höre ich ihm nicht zu.

**[00:16:53.730] - Speaker 1**

Und er fühlt sich nicht ernst genug. Das kann passieren. Aber wenn man denkt, es ist sowieso immer das Gleiche, dann macht das ja nicht so viel. Dann macht das nicht so viel. Und es ist das kleinere Übel. Also indem man aufschreibt, beruhigt man sich und dann ist es das Gleiche. Und dann fällt ihm nicht ins Wort. Es kann schon sein, dass der Partner denkt, du hörst mir gar nicht zu. Aber wir haben ja gehört, ADHS Menschen können Multitasking machen. Von dort her hören sie immer noch zu und da schreibt es halt etwas. Also das ist auch, also viele Lehrer fühlen sich gestört, wenn das ADHS Kind in der Schule zeichnet. Und die sagen, ich kann besser aufpassen, wenn ich zeichne. Und das verstehen die Lehrer nicht. Und das muss man halt dann seinem Partner sagen. Wenn ich da etwas aufschreibe, macht das mein Zuhören wieder frei. Mein Zuhörkanal wird wieder frei, weil ich mich entlaste mit meinen Gedanken, die ich da rauslasse. Sonst verplatzt es mich fast, dass ich da was sagen muss.

**[00:18:03.380] - Speaker 4**

Das kann ja auch wie eine.

**[00:18:04.080] - Speaker 1**

Abmachung sein, wenn man so eine Frage hat, dass der dann bereits weiss, okay.

**[00:18:07.710] - Speaker 4**

Ich warte jetzt einen kleinen Moment, ich.

**[00:18:09.120] - Speaker 1**

Muss das erstmal aufschreiben. Das könnte man auch sagen. Warte schnell, du darfst nachher weiterfahren, ich brauche etwas Zeit zu meinen Gedanken notieren. Dann verlangsamt. Es geht ja um verlangsamen, beruhigen und nicht eskalieren. Er hat, wie hat er gesagt? Es wird etwas aufgewertet. Ich würde nicht sagen, aufwerten. Es wird etwas verstärkt, beschleunigt, akzeleriert. Und indem Sie sagen, warte kurz, ich muss aufschreiben, damit ich meine Gedanken nicht vergesse, und dann höre ich wieder zu, dann lernen Sie die Interaktion. Und das ist sowieso gut. Also ich als Therapeutin, wenn es da so hin und her geht, muss ich sagen, halt, stopp, stopp, stopp, ich komme nicht mehr mitkomme, dass ich etwas langsamer, und dann frage ich nochmal nach. Also ich muss auch immer verlangsamen. Macht das so Sinn? Ja. Jetzt frage ich, was andere machen, wenn es eskaliert? Warten. Sie warten?

**[00:19:08.630] - Speaker 3**

Es braucht einfach... Wenn man einen Partner hat, der ADHS hat und man es selber nicht hat, und man weiss, dass es sehr emotional ist, gerade in diesem Moment, braucht es halt wirklich Geduld und ein dickes Fell. Aber man wartet.

**[00:19:21.560] - Speaker 1**

Vielleicht eine Stunde, vielleicht zwei.

**[00:19:23.520] - Speaker 3**

Je nachdem, wie dringend das Thema ist. Vielleicht auch einen Tag. Und wenn es dann nochmals anspricht, geht es plötzlich.

**[00:19:30.470] - Speaker 1**

Super.

**[00:19:30.880] - Speaker 3**

Das Ziel sollte sein, dass man sich irgendwo einigen kann. Nicht in dieser Minute, sondern dass.

**[00:19:35.620] - Speaker 1**

Man eine Lösung findet. Richtig. Das ist eine ganz gute Methode. Ich nenne das mit dem Überbegriff... Wie soll ich das nennen? Problemlösung in Stufen. Problemlösung in mehreren Stufen. Als ADHS Mensch ist man eher geärgert. "Ich will es gerade jetzt lösen, und genau das geht nicht." Der Wein, der Tee, der Kaffee müssen sich auch setzen." "Der Tee muss sich setzen, der Kaffee muss sich setzen." Man lässt sich ein wenig setzen. Wenn man in dem Moment, in dem es so emotional wird, als nicht ADHS Betroffener, wenn jemand anderes ruhig über Argumente stellen will, geht nicht. "Es geht nicht." Er hört nicht zu, es eskaliert. Er fühlt sich nicht ernst genommen und er dröhnt seine Emotionen noch mehr auf. Das passiert oft in Ärzten. Wenn sie eine ADHS Person gegenüber haben, die jammert, macht und dramatisiert sie. Sie versuchen immer, dagegen zu argumentieren. Umso mehr wird dramatisiert. Hier sage ich eine allgemeine Regel. Emotionen lassen sich nicht mit Argumenten beruhigen. Im Gegenteil, das ist wie Öl ins Feuer oder ein Schlag ins Wasser. Sie steigen eher nach oben. Emotionen beruhigen sich nur, wenn wir selber ruhig warten. Wenn es gegenüber ruhig ist. Und zu der schnellen Problemlösung. Man kann häufig das Problem in dem Moment nicht lösen.

**[00:21:10.100] - Speaker 1**

Da lohnt es sich, zu sagen, dass es jetzt ist es so erhitzt, man vertage das. Und dann kommen wir wieder darauf zurück. Viele Frauen haben Angst, der Mann vergisst es einfach. Er geht jetzt weg, und dann ist es einfach vorbei. Das stimmt, das wird auch häufig gemacht. Es wird einfach abgebrochen, niemand redet mehr darüber. Man geht zum Alltag, weil man Angst hat, wenn man es wieder angeht, würde es wieder eskalieren. Aber ich sage, es lohnt sich, das Thema wieder anzugehen. Und zwar, wenn sich alles beruhigt hat, und zwar auf folgende Art und Weise. Das ist eine typische Art und Weise. Man sagt, man wolle noch einmal von dieser Situation sprechen. Es ist dort etwas eskaliert, und es gab verschiedene Meinungen. Dann hat man die Situation völlig wertfrei, strukturell beschrieben. Es war die und die Situation. Du hast das und das gesagt. Ich habe das und das so empfunden. Ich habe so und so reagiert. Das Interaktionsmodell, also der Pingpong, ruhig und langsam beschrieben. Ohne Bewertung. Und dann

erst am Schluss, wenn man sehr überlegen ist, kann man den anderen fragen, was dich dazu verurteilt. Oder was hat dich dazu verletzt. Dann ist man in der fragenden und zulassenden Position.

**[00:22:42.260] - Speaker 1**

Also man breitet zuerst die Situation aus und dann fragt man nach den Emotionen. Dann darf er sie erklären. Dann hört man zu, fragt vielleicht noch nach und er darf es noch besser erklären, also differenziert erklären. Dann muss man eine Art Wertschätzung geben. Man sagt dem "validieren" in der Kommunikationssprache. Dann muss seine Aussage über seine Emotionen, seine Verletzungen validieren. Dann eine kleine Pause. Nicht mit "aber ich auch", sondern mit "aber ich". Ja, das setzen lassen. Und jetzt beschreibe ich noch, wie es für mich war. Und dann kann man sagen, was einen verletzt hat oder was einen verrückt gemacht hat. Aber nicht gleichzeitig. Und das ist immer das Problem. Jeder will gleichzeitig zeigen, wie er gelitten hat, wie er verrückt geworden ist. Und dann geht natürlich gar nicht. Macht das Sinn? Machen Sie es so? So funktioniert es fast immer. Man muss einfach.

**[00:23:41.390] - Speaker 3**

Wirklich Geduld halten, auch wenn es einem extrem beschäftigt.

**[00:23:45.650] - Speaker 1**

Wenn man.

**[00:23:46.950] - Speaker 3**

Merkt, man hat die Energie, ist das.

**[00:23:51.960] - Speaker 1**

Das Mitbremsel in.

**[00:23:54.010] - Speaker 3**

Eine Beziehung mit jemandem, der viel ADHS hat.

**[00:23:58.450] - Speaker 1**

Es kostet.

**[00:24:00.160] - Speaker 3**

Viel Energie, aber am Ende des Tages hilft das Beeignen.

**[00:24:05.560] - Speaker 1**

Absolut, absolut. Ich sage Problemlösung in mehreren Stufen. Nicht meinen, jetzt muss alles gelöst werden. Oft sieht es auch, nachdem man darüber geschlafen hat, wieder anders aus. Und kann man

ruhiger daran hingehen und sieht es wieder anders. Aber es lohnt sich. Man darf nicht vergessen, was man eigentlich will. Und da wäre auch das Notizbüchlein hilfreich. Das ist das Problem. Das war die Situation. Und das hätte ich eigentlich sagen wollen. Aber ich konnte es nicht, weil alles.

**[00:24:43.510] - Speaker 3**

Eskaliert ist. Es ist ein Versöhnungsverhalten und ein.

**[00:25:03.920] - Speaker 1**

Tiefes Verständnis des Anderen. Das ist das Schöne an einer Partnerschaft, dass man sich immer besser kennenlernen kann. Aber man muss sich die Zeit nehmen. Von dort her ist erkenntnismässig und gefühlsmässig etwas dabei im Sinne.

**[00:25:29.600] - Speaker 2**

Der Versöhnung. Machen Sie Argumentum.

**[00:25:39.450] - Speaker 1**

Ad personam.

**[00:25:45.560] - Speaker 2**

Ja, ja. Ja, ja.

**[00:25:59.040] - Speaker 1**

Absolut.

**[00:26:04.110] - Speaker 2**

Das passiert.

**[00:26:08.240] - Speaker 1**

Es genau gleich.

**[00:26:12.570] - Speaker 2**

Wenn wir den GL70er haben, kann ich da gehen. Ich muss dort etwas erreichen. Dann mag es bei mir sehr.

**[00:26:28.280] - Speaker 1**

Wenig.

**[00:26:28.800] - Speaker 2**

Verleiden. Mein Chef weiss, dass ich mal gesagt habe, dass ich ADS habe. Er sagte, er weiss, dass wir in der Umgebung auch ADS haben. Das klingt sehr positiv.

**[00:26:40.040] - Speaker 2**

Er ist jetzt einer, der mich an und stoppt mich. Er stoppt mich. Er leitet mich im Gespräch.

**[00:26:48.710] - Speaker 2**

Okay. Er schaut mich an. Ich bin ja sehr sensibel.

**[00:26:52.060] - Speaker 1**

Ich merke, dass.

**[00:26:52.690] - Speaker 2**

Er mich auf das ist. Dann heisst es mir, ich könne ihn stoppen.

**[00:26:56.750] - Speaker 1**

Er sagt, ich müsse die Schuhe halten.

**[00:27:00.670] - Speaker 2**

Dann holt er mich runter.

**[00:27:02.440] - Speaker 1**

Das.

**[00:27:03.690] - Speaker 2**

Ist interessant. In der Partnerschaft...

**[00:27:07.340] - Speaker 1**

Wenn es bei uns ganz.

**[00:27:09.470] - Speaker 2**

Schlimm wird, entgeht es, dass meine Frau mich einfach hält. Schuldgefühle sind schrecklich.

**[00:27:26.410] - Speaker 1**

Ich.

**[00:27:29.450] - Speaker 2**

Stehe mit 3 Füßen auf den Boden und zähle zuerst.

**[00:27:44.530] - Speaker 1**

Mal auf 10.

**[00:27:50.130] - Speaker 2**

Sie können.

**[00:27:56.360] - Speaker 1**

Ihn.

**[00:27:57.130] - Speaker 2**

Runterholen, sie können aber auch sehr schnell übergehen. \* Unverständlich \* Ja, ja.

**[00:28:36.040] - Speaker 1**

Ja, ja. Ja, da haben Sie schon eine hohe W Sie haben eine Variosität entwickelt. Also, da sind Sie schon sehr gut im Spielen mit dem Ganzen. Wie im Tennisspiel, wo man verschiedene Strategien verwenden kann. Das Gefährliche.

**[00:28:58.430] - Speaker 2**

Ist auch, dass Sie das ausnutzen.

**[00:29:01.040] - Speaker 1**

Sie können es anrissen.

**[00:29:03.870] - Speaker 2**

Ich kann das auch nicht, dass ich etwas ausnutze.

**[00:29:08.520] - Speaker 1**

Ich kann den.

**[00:29:09.470] - Speaker 2**

Anderen auch steuern. Er weiss nicht, dass ich schon weiss, wie er.

**[00:29:13.990] - Speaker 1**

Sich fühlt. Ich kann.

**[00:29:15.940] - Speaker 2**

Nicht spielen. Ich kann nicht mit einem Kunden beraten. Ich kann nicht spielen. Das ist auch Gefährlichkeit.

**[00:29:24.860] - Speaker 1**

Man kann es als Machtinstrument verwenden. Man kann auch den einen oder anderen manipulieren. Aber das ist dann wieder die Ethik. Man weiss von seinen Fähigkeiten, dass man sie auch im Profisleben einsetzt. Man wäre ja dumm, man würde es nicht. Aber man missbraucht sie nicht missbrauchen. Jetzt noch einmal schnell zurück zu den Schuldgefühlen. Das stimmt. Wenn man explodiert ist und dann etwas rauslässt, das man lieber zurücknehmen würde, dann kann man sehr von Schuldgefühlen gefangen sein. Bei den Männern ist das häufiger. Der Stolz gibt es einem nicht zu, zu sagen, man habe es dort nicht so gut gemacht. Frauen können es eher. Mütter gehen oft auch zum Kind und sagen, es tue sie leid. Sie entschuldigen sich sogar entschuldigt. Man ist einfach etwas ausgerastet. Für Männer ist das schwieriger. Männer sind stärker im Dominanzverhalten. Von dieser Dominanz wegzugehen, ist eine Demütigung. Ich denke aber dennoch, der Mann wäre es aber sehr hilfreich, wenn er zugeben könnte, dass er daneben war. An sich könnten sie dieselbe Methode verwenden, wie ich es vorhin gesagt habe. Ich möchte nochmals auf unsere Auseinandersetzung. Das und das und das ist passiert. Das und das hat mich zum Explodieren gebracht. Dass Sie also von Ihrer Verletzung sprechen, denn die Explosion ist eigentlich nur eine Verteidigung oder eine Verdeckung der Verletzung.

**[00:31:04.440] - Speaker 1**

Wenn Sie von der Verletzung sprechen können, dann versteht sie jede Frau und an sich versteht sie auch einen Mann. Nur in der Kampfsituation dürfen wir nicht die Wunden zeigen. Dann haut der andere rein. Aber wir sind nicht ständig im Wettkampf. Wir leben ja zusammen. Von daher meine ich, wäre es hilfreich, damit Sie von Ihnen... Ja. \* Sie lacht. \* Ich meine, es wäre hilfreich, wenn Sie zurückkommen könnten und sagen würden, dass das oder das Sie verletzt haben. Darum habe ich dann so reingehauen. Denn man haut nur so rein, wenn man verletzt ist, wenn sie einem zu nahe gehen. Sich in der Friedenssituation verletzlich zu zeigen, ist Grösse, ist Stärke. Im Krieg darf man das nicht zeigen. Man muss man so tun, als ob man unantastbar wäre. Wäre das eine Möglichkeit? Und das Gleiche am Arbeitsplatz. Jetzt Ihr Chef. Wie schaut er Sie an, dass Sie merken, dass.

**[00:32:13.040] - Speaker 2**

Es stoppt?

**[00:32:14.700] - Speaker 1**

Sie schauen.

**[00:32:19.160] - Speaker 2**

Zu ihm. Eine Mimik.

**[00:32:22.070] - Speaker 1**

Aber Sie merken es.

**[00:32:26.890] - Speaker 2**

Ich habe ihm gesagt, dass ich das.

**[00:32:32.640] - Speaker 1**

Zuhören lasse.

**[00:32:33.900] - Speaker 2**

Er macht es ja so oder so.

**[00:32:35.580] - Speaker 1**

Aber.

**[00:32:36.100] - Speaker 2**

Ich habe ihm gesagt, dass ich das zuhören lasse.

**[00:32:39.800] - Speaker 2**

Du musst mich steuern. Es geht sogar vorbei, wenn ich in einem Schuss bin, dass ich ihn mitnehme. Er ist derjenige, der.

**[00:32:54.020] - Speaker 1**

Das steuert.

**[00:33:00.000] - Speaker 2**

Ich hatte gerade in der Pause etwas davon.

**[00:33:12.480] - Speaker 1**

\*unverständlich\* Gar nicht lustig.

**[00:33:22.840] - Speaker 2**

Sie hören auf Ihre Frage.

**[00:33:30.000] - Speaker 1**

Ich möchte nochmals kurz zur Partnerschaft zurückgehen. Der Chef kann Sie natürlich steuern. Sie akzeptieren ihn offensichtlich, auch als Führungsfigur. Sie lassen sich steuern. Wenn man den Chef nicht akzeptieren würde, dann würde ich das nicht tun. In der Partnerschaft, ist man heutzutage eigentlich gleichgestellt. Wenn der Partner quasi ein Signal gibt, dass es reicht, dann kann es je nachdem, genau das Gegenteil bewirken. Du hast doch nicht das Recht, mir zu sagen, wann ich stoppen muss, stoppe ich dann, wenn ich will. Du kannst mir nicht befehlen. Von Partner zu Partner kann man einem anderen gar nichts befehlen. In dem Moment stellt man sich in eine Autorität ein. Je nachdem verträgt das der ADH das Betroffene überhaupt nicht. Und von dort her... Körperkontakt kann je nachdem funktionieren, aber auch das kann schiefgehen. Lass mich nicht an, lass mich in Ruhe, ich bin einfach verrückt. Und man macht weiter. Ich würde den Partnern nicht unbedingt anrufen, dass sie immer so stören. Bei einigen geht das, aber es geht nicht immer. Dann geht eher, was er gesagt hat, etwas zurück, etwas warten. Und runterfahren lassen. Emotionen haben sie an sich. Sie steigern sich zu einem Höhepunkt und kommen sie wieder runter.

**[00:34:52.570] - Speaker 1**

Und alle Wellen kommen von selbst wieder runter. Ich bringe Ihnen das Beispiel vom Tsunami. Es gibt Wellen auf dem Meer, die eine sehr lange Wellenlänge haben und eine niedrige Amplitude, also ein niedriges Bergchen, aber sehr lang. Wenn diese ans Land kommen und dort eine Felswand hat, dann gibt es eine Aufbäumung, also eine Tsunami, also eine Monsterwelle. Wenn sie hingegen flach ist, dann geht es rein und raus, rein und raus und irgendwann ist die Energie vorbei. Also wenn man dem emotional aufgeregt die Gewalttätigen stoppen will, dann bäumt es sich gleich noch auf. Kennen Sie das? Ja, natürlich. Was müsste man bei Ihnen machen, um sie runterzubringen? Etwas Besonderes, wie er es mir gesagt hat. Wie macht er es, Janice?

**[00:35:50.280] - Speaker 4**

Nein, das ist unterschiedlich. Ich würde gerne wissen, was man genau machen sollte.

**[00:35:57.780] - Speaker 1**

Ich kann Ihnen vorschlagen.

**[00:36:01.500] - Speaker 4**

Schreiben funktioniert nicht.

**[00:36:03.240] - Speaker 1**

Schreiben können Sie nicht? Ich kann.

**[00:36:05.070] - Speaker 4**

Stundenlang schreiben, aber das nützt mir nichts.

**[00:36:07.510] - Speaker 1**

Nützt Ihnen gar nichts? Nein. Was macht dann Ihr Partner, das gar nicht funktioniert? Wir müssen zuerst hören, was nicht funktioniert. Dann können wir vielleicht besser korrigieren.

**[00:36:18.420] - Speaker 4**

Die Berührungen funktionieren noch nicht.

**[00:36:20.680] - Speaker 1**

Nein, funktioniert nicht. Was machen Sie sonst noch? Fortlaufen. Ja, fortlaufen.

**[00:36:26.090] - Speaker 4**

Das ist.

**[00:36:27.480] - Speaker 1**

Ein tragiger Punkt. Nein, nein. Fortlaufen ist Beziehungsabbruch, Liebesentzug. Wenn man auf 100 ist und der andere läuft davon, lässt er einen jämmerlich im Stich. Man will ja gegen etwas kämpfen, dann kämpft man gegen etwas, gegen Windmühlen, gegen die Luft, Wand. Das ist schrecklich. Da könnte man wirklich noch mehr ausrasten. Das verträgt man gar nicht. Und von dort her ist das eigentlich nicht so gut. Was machen Sie sonst noch? Schwer atmen. Berührung geht auch nicht ganz? Geht auch nicht? Jetzt fragen wir sie mal. Was möchten Sie in einem Moment, in dem Sie auf 100 sind wollen. Abladen.

**[00:37:19.520] - Speaker 4**

Sie möchten abladen?

**[00:37:21.170] - Speaker 1**

Ja, ohne Reaktion wahrscheinlich. Ohne Reaktion? Ja. Sie wollen, dass er das über sich ergehen darf? Genau. Und darf er sich irgendwie bewegen? Nein. Er muss wie ein Staat hier sitzen, wie ein Fels in der Brandung.

**[00:37:43.340] - Speaker 4**

Ich muss noch etwas sagen. Mein Mann ist ADHS betroffen, nicht ich. Ich habe einfach eine Impulsstörung.

**[00:37:53.300] - Speaker 1**

Das ist ja egal, wie du es nennst.

**[00:37:56.320] - Speaker 4**

Ja, und dadurch kann er auch nicht...

**[00:37:59.420] - Speaker 1**

Dann das aushalten? Ja, genau. Vielleicht lernt er es ja. Ja, ja, das ist auf jeden Fall gut.

**[00:38:07.420] - Speaker 4**

Wir lernen beide, ja.

**[00:38:10.340] - Speaker 1**

Genau. Fragen wir ihn mal kurz. Jetzt haben wir zweimal Impuls und Sensibilität. Was ist für Sie schwierig, wenn die Monsterwelle Ihrer Frau kommt? Ihre Emotionen? Was ist das Schwierigste? Verletzt Sie es? Sie müssen herumgehen? Sie fühlen sich gezwungen, sich gegenzuheben?

**[00:38:43.390] - Speaker 1**

Und dann wird es noch stärker? Ja. Wegen was müssen Sie herumgehen? Wo ist Ihre Verletzung? Was müssen Sie schützen? Dass ich mich nicht...

**[00:38:54.950] - Speaker 4**

Ich weiss auch nicht. Dass ich mich nicht klein fühle.

**[00:38:57.940] - Speaker 1**

Dass Sie sich nicht klein fühlen. Okay. Waren Sie schon mal am Meer gewesen? Ja, sehr gerne. Sind Sie schon mal unter den Wellen untergetaucht? Ja. Okay. Wenn Sie sich das vorstellen... Als Kind, wenn man lernt, mit Wellenüberschlag umzugehen, wenn man den Kopf oben behalten, dann schluckt man sich Wasser, Sand und alles Mögliche und hat Angst. Wenn man sagt, jetzt kommen die Wellen, Achtung, ich muss kurz die Luft anhalten, sie geht über mich hinweg. Dann wird es wieder ruhig und man kann man wieder die Übersicht halten. Würde Ihnen das helfen?

**[00:39:34.260] - Speaker 4**

Nein, wenn man ruhig war. Das ist mir auch schon gelohnt. Einfach das über mich zu ergehen lassen. Man muss auch eine Reaktion haben. Schaltet er das auch nicht aus?

**[00:39:47.930] - Speaker 1**

Wie meinen Sie, es muss eine Reaktion kommen?

**[00:39:52.140] - Speaker 4**

Wenn ich nicht reagiere, ist es nicht sehr beruhigend. Das ist ein.

**[00:39:58.710] - Speaker 1**

Zeichen von... Es ist ihm egal. Aber er hat ja gesagt, er wolle abladen dürfen. Ohne dass er etwas macht. Wir können jetzt wieder in die Phasen gehen. Also Problemlösung in verschiedenen Stufen. Wenn sie das als Erstes über sich ein Golem wie eine Welle im Meer, und sich erst dann wieder sammelt und dann etwas sagt. Wäre das eine Möglichkeit?

**[00:40:27.100] - Speaker 4**

Das wäre eine Möglichkeit, ja. Wenn er sich Dinge.

**[00:40:31.360] - Speaker 1**

Aufschreiben würde, würde sie es verrückt machen? Ja. Ja. Warum?

**[00:40:38.360] - Speaker 4**

Weil.

**[00:40:39.340] - Speaker 1**

Er dann.

**[00:40:42.230] - Speaker 4**

Auf das konzentriert ist. Weil er Ihnen.

**[00:40:47.200] - Speaker 1**

Nicht zulässt? Genau. Wenn Sie Ihr Feuerwerk haben, wollen Sie absolut aufmerksam sein? Ich frage Sie. Ich frage Sie. Ich frage Sie. Ja. Wollen Sie? Ja, ich glaube schon. Wenn er es im Kopf behält und nachher etwas sagt, wäre das akzeptabel?

**[00:41:08.300] - Speaker 4**

Wenn er es im Kopf.

**[00:41:10.380] - Speaker 1**

Behält, schon. Wenn er es nicht aufschreibt, nur im Hinterkopf behält? Wäre das okay? Ja. Okay. Könnten Sie es im Kopf behalten, was Sie sagen wollen? Das kommt.

**[00:41:26.500] - Speaker 4**

Später ganz anders. Wie ich das ursprünglich sagen wollte.

**[00:41:32.060] - Speaker 1**

Wie meinen Sie?

**[00:41:33.430] - Speaker 4**

Ich weiss nicht mehr genau, was ich sagen wollte. Ich habe mir das notiert. Ich werde es versuchen, mit dem Notizblock. Sie können sich auch erst.

**[00:41:47.500] - Speaker 1**

Nachher notieren. Und wie gesagt, man kann das ja irgendwie durchgehen lassen und Sie können irgendetwas Banales darauf sagen, aber Sie speichern im Kopf noch etwas. Sie kommen dann am nächsten Tag darauf zurück. Dann wäre es wieder die Situation rekonstruieren und dann schauen, was hat sie eigentlich so verrückt gemacht haben, was hat den Sturm ausgelöst hat. Wenn Sie das alles haben sagen konnten, darf er dann sagen, wie es für ihn war, als die Welle über uns ging. Also, dass man es in zwei Teile oder vielleicht drei Teile... Wäre das eine Möglichkeit? Schütteln Sie da nicht den Kopf? Das wäre eine.

**[00:42:24.090] - Speaker 4**

Möglichkeit.

**[00:42:24.510] - Speaker 1**

Ja. Aber... Am nächsten Tag habe ich gedacht, jetzt lassen wir das Thema doch ein bisschen. Ja, genau. Und hier sage ich Ihnen Nein.

**[00:42:33.180] - Speaker 2**

Hier.

**[00:42:35.560] - Speaker 1**

Sage ich Ihnen, sitzen Sie am nächsten Tag mit sich selbst. Das ist jetzt vielleicht der Mann, der hier einfach abspalten will. Wir Frauen wollen die Probleme immer lösen. Sitzen Sie mit sich alleine hin und schreiben Sie ein bisschen auf, was war eigentlich, was hat sie gesagt, was hat mich verletzt, was hat mich verrückt gemacht. Gehen das Ganze so ein bisschen durch, sortieren Sie. Und dann, wenn Sie sich ein Bild gemacht haben, gehen Sie wieder zurück zu ihr und sagen, dass Sie darüber noch einmal sprechen wollen. Und Sie werden sehen, wenn Sie vor dem Stier rannen, trifft er Sie von hinten. \* Lachen \* Wenn Sie auf den Stier zugehen und bei den Hörnern packen, können Sie mit ihm umgehen. Und es wird Ihnen leichter werden. Ich mache manchmal so Bilder. Man meint, ein Stier sei ein männliches Tier. Im Sternenscheich ist der Stier mit der Venus zusammen. Und eigentlich ist der Stier ist die geballte Emotionalität der Frau. Und Minotaurus, der ins Labyrinth reingehen musste, Nein, wer war es? Ich weiss es nicht. Nicht der Argument. Ich weiss es nicht. Einer der griechischen Helden musste ins Labyrinth hineingehen und den Stier bekämpfen. Er nahm einen Pfaden mit, damit er wieder herausfällt.

**[00:43:58.160] - Speaker 1**

Der Mann muss die Emotionalität der Frau bekämpfen, nicht indem er davorhängt, sondern indem man sich dieser Emotionalität stellt. Und Sie werden so viel stärker werden und so viel vorwärtskommen, wenn

sie sie haben. Wie soll ich die Gewalt und die Emotionalität ihrer Frau stellen. Die spanischen Matadoren üben das immer im Stierkampf. Wir müssen nicht in die Arena gehen, sie haben es jeden Tag zu Hause. Ja, probieren Sie es mal.

**[00:44:33.170] - Speaker 3**

Es ist.

**[00:44:34.380] - Speaker 1**

Ja schon ein Sprung. Vielleicht nicht jeden Tag.

**[00:44:36.400] - Speaker 4**

Nein, nicht.

**[00:44:37.430] - Speaker 1**

Jeden Tag. Aber verstehen Sie, was ich meine? Es lohnt sich, darauf zurückzukommen, es lohnt sich, sich dieser Sache zu stellen. Sie lernt mehr. Sonst machen Sie mehr vom Gleichen und sind so frustrierend. Nennen Sie es als Lernmöglichkeit. Und indem Sie geordnet darauf zurückgehen, analysiert, für sich alles geordnet. Dann kommen Sie darauf zurück, Sie fangen die Sprache an und sagen, sie wollen noch einmal darüber sprechen möchten. Sie fragen, was sie eigentlich so gerne gehört hat, was dich in den Wall gebracht hat. Dann kann sie sich etwas erklären. Sie können sagen, aha, aha, aha. Ein bisschen hören. Und dann sagen Sie... Jetzt möchte ich noch gerne "und jetzt", nicht aber, sondern und. Jetzt möchte ich noch meine Seite darstellen. Bist du bereit, zuzuhören? Immer so wie beim Marsen. Hast du auf Hören geschaltet? Dann erzählen Sie Ihre Seite. Dann werden Sie mehr Worte nehmen als Matador. Wäre das okay für Sie? Ja, das klingt gut. Klingt das gut? Üben! Und nicht verzweifeln, es geht x Mal wieder schief. Aber Übung macht den Meister. Es lohnt sich, solche Dinge zu üben. Es ist spannend. Man lernt den anderen viel differenzierter kennen. Man lernt sich selbst auch differenzierter ausdrücken.

**[00:45:58.740] - Speaker 1**

Die emotionalen Sachen werden abgespalten. Ich befasse mich nur hier mit dem Intellekt. Closimo. Da war vorhin eine Meinungsäußerung. Eine Frage. Was wollten Sie sagen? Ja, ja, ich muss abladen.

**[00:46:41.590] - Speaker 4**

Man sieht den natürlichen Ausschprung, aber es hat fast keinen Sinn. Nein, es hat keine Bedeutung. Es ist einfach ein Anflappen.

**[00:46:55.220] - Speaker 1**

\* Unverständlich \* Man.

**[00:47:05.000] - Speaker 4**

Hat oft die Tendenz, zuzuhören, nachzuladen. Mhm. Sagt er das sogar?

**[00:47:46.230] - Speaker 4**

Ja. War es wegen der Schule, der Kinder, dem Hund oder der Garten? (frau) Es ist immer etwas Gleiches, was zu diesem Schwalb führt.

**[00:48:04.500] - Speaker 1**

Mhm.

**[00:48:05.200] - Speaker 4**

Also, was wir...

**[00:48:07.640] - Speaker 4**

\* Unverständlich \* Ja?

**[00:48:09.630] - Speaker 1**

\* Unverständlich \* Ja, dass man es noch einmal genau anschaut und immer jeden von seiner Perspektive, seine Perspektive sehr genau schildert, ohne den anderen zu überzeugen, ohne Recht zu haben. Das ist die einzige Worte. Es gibt immer zwei Worte, wenn es zwei Personen sind, wenn es drei sind. Er darf nur seine Situation darstellen, möglichst ruhig. Ohne anzugreifen, ohne zu verurteilen, ohne zu werten. Dann darf der andere seine Situation darstellen. Dann gibt es etwas dazwischen. Das ist die Differenzierung. Aber nicht auf demselben Ende kommen wollen. Und ja, nicht zu schnell auf demselben Ende. Das ist gefährlich. Dann gibt es gleich wieder Kampf. Jetzt kommt noch etwas anderes rein. Ich denke, das ist eine wichtige Perspektive. Herr Spitzer hat es noch von der Sozialisation erzählt. Eines ist die genetische Vererbung, das andere ist die Sozialisation. Überall dort, wo sie stark reagieren, sehr emotional reagieren, hat es auch eine Prägung ihrer eigenen Geschichte. Sie können auf die eigene Geschichte zurückgehen. Ich bin Familientherapeutin und nehme immer drei Generationen auf. Die Pärchen mit den Kindern, die Eltern, die Kinder, manchmal auch die Grosseltern. Wenn irgendetwas eskaliert, können Sie schauen, wie es mit meiner Mutter war, wie es mit meinem Vater war.

**[00:49:43.430] - Speaker 1**

Wie waren die Wundenstellen? Wie habe ich als Kind reagiert, wenn mein Vater das und das gemacht hat oder nicht? Wie habe ich auf meine Mutter reagiert, wenn sie das und das gemacht hat oder nicht? Und wo sind meine Wunden gehäupt? Wo trage ich historische Verletzungen in meinem Gedächtnis? Das Hirn ist ein Speicherapparat, das alles registriert. Man registriert über die Emotionalität. Und wenn etwas nur am kleinsten erinnert an das, was früher ein dramatisches Erlebnis war, dann macht es "Wumpf" und die ganze Emotionalität kommt wieder heraus. Deshalb lohnt es sich, in seiner Geschichte zurückzugehen. Das kann er machen, wenn er ruhig mit seinem Notizbüchlein sitzt und schaut, was dort war, was in meiner Pubertät war, was war, als ich ein Kind war. Wenn wir hier ein bisschen

zusammenhängen und ähnliche Bilder findet, wenn man das dem Partner erzählen kann, weiss man, man hat so stark darauf reagiert, denn früher war es bei mir immer so und so, und ich habe schon darunter gelitten, dann löst man sehr viel Verständnis auf. Dann gehört es nicht nur in die Partnerschaft, sondern hat seinen Ursprung. Dann fühlt sich der Partner auch nicht so sehr dafür verantwortlich, dass alles schief läuft, sondern kann sagen, dass es noch damit zu tun hat.

**[00:51:10.340] - Speaker 1**

Was man dann nicht tun darf, ist, dass deine blöde Mutter oder dein blöder Vater Und deswegen, obwohl man unter seinen Eltern vielleicht gelitten hat, vielleicht sogar sehr, vielleicht auch nicht, ist man trotzdem noch etwas loyal. Und selbst darf man die Eltern kritisieren. Wenn der Partner das macht, oh weh! Das geht nicht so gut. Wenn man schon sehr gut damit geschafft hat, dann hält man es mit der Zeit auch aus. Aber so am Anfang nicht so gut. Darum muss man Respekt und Ehrfurcht haben. Man kann sich vor den Verletzungen erinnern, die der Partner in seiner Kindheit erlebt hat. Aber man kann ihn fragen und er darf es einem erzählen. Dann hat man mehr Verständnis. Leuchtet das irgendwie ein? Leuchtet es ein? Wenn man sogar noch lebende Eltern hat, könnte man sogar zurückgehen zu diesen und ähnlichen Situationen, wieder etwas hervorholen. Man würde das jetzt etwas anders machen, als man Kind war. Man wurde von dieser Situation geprägt. Man fühlte sich ohnmächtig. Jetzt ist man eigentlich erwachsen und könnte sich anders verhalten. Aber häufig verhält man sich anders. Man übt noch gleich, als ob man ein Kind wäre. Und indem man an den eigenen Eltern übt, ist man nachher so viel überlegener beim Partner.

**[00:52:39.240] - Speaker 1**

Das wäre so ein bisschen eine Möglichkeit. Denn wir haben alle Tendenzen in der Partnerschaft, Alles das, was wir nicht hatten zu Hause nicht hatten, zu erwarten vom Partner. Das ist mit der Erwartungshaltung. Und wir haben auch die Tendenz, das, was nicht gut war bei den Eltern nicht gut war, wieder auf den Partner zu projizieren. Alles, was ein bisschen daran erinnert, rufen gerade wieder die alten Bilder hervor und die eigene Ummachtsreaktion, Wutreaktion oder was es dann immer es ist. Macht das Sinn? Kann man das nachvollziehen? Fragen dazu?

**[00:53:49.900] - Speaker 4**

Ja.

**[00:53:51.940] - Speaker 1**

Ja. Aha. Das ist genial.

**[00:54:01.520] - Speaker 4**

Wie schnell das eigentlich geht.

**[00:54:02.840] - Speaker 1**

Das stimmt. Es gibt.

**[00:54:04.840] - Speaker 4**

Noch mehr Dinge, die.

**[00:54:06.960] - Speaker 1**

Cool gemacht wurden. Das gibt einem Motivation umzulernen, Dinge anders zu machen. Kinder haben natürlich sehr guten Seismograf, der sofort merkt, wenn etwas anders läuft. Sie reagieren sehr schnell darauf und geben auch positives Feedback. Das ist sehr belohnend. Das ist ein gutes Gefühl. Mal. Weitere Fragen zum Partnerkonflikt? Ich kann nicht davonlaufen, aber.

**[00:54:47.500] - Speaker 2**

Ich kann auch davonlaufen, dass es mir früher als Kind in die Hände bekommen hat. Jetzt ist es manchmal so, dass ich dann z.B. Zuhause oder brauche. Ich habe in meinem ganzen Leben so einen Blödsinn habe. Abschneiden und dann gebe ich eine wanderierende, sehr unbewusst aus. Das interessiert.

**[00:55:15.890] - Speaker 1**

Mich gar nicht mehr ernst interessiert. Das ist z.B..

**[00:55:19.400] - Speaker 2**

Für mich eine Frage. Das ist auch sehr schwierig. Auch im Geschäftsumteil strahlt man aus. Man hört nicht mehr zu. Das strahlt man dann etwas aus. Für den Partner, der nicht betroffen ist, oder für meine Mitmenschen, ist das eine ganz schwierige Entführung.

**[00:55:40.200] - Speaker 1**

Sobald sie abschneiden, also innerlich davonlaufen, innere Kündigung, oder auch weglaufen, brechen sie die Beziehung ab. Das erinnert uns immer an Liebesverlust, also an den Liebesentzug einer Mutter. Sie müssen das machen, um sich zu entziehen. Wir sind ja alle angewiesen auf die Zuwendung, auf den Sozialkontakt. Und hier wird abgeschnitten. Im Augenblick müssen Sie das zum Eigenschutz machen, damit Sie nicht explodieren und eskalieren. Wenn Sie das benennen können, wäre das hilfreich. Anstatt dass Sie einfach nur den Eisenladen, also den eisernen Vorhang runterlassen. Wenn Sie sagen könnten, dass Sie so überreizt sind, dass sie sich gerade verjagen. "Jetzt muss ich kurz abschalten." Wenn Sie irgendeinen Kommentar dazu geben könnten, wäre es für die andere besser nachvollziehbar. Wenn Sie es nur machen, empfinden Sie es als Abweisung, Rückweisung, geringe Wertschätzung etc. Sie müssen sich benennen, dass es ein Eigenschutz ist. Klar, man handelt gerade. Aber wenn Sie Ihre Handlung noch benennen würden, wäre es viel besser, Das ist sehr verständlich für das Gegenüber. Es braucht eine kleine Sekunde von Überlegen und dann das Reden. Es braucht ein wenig Disziplin. Sie sagen, Sie zählen auf zehn. Dort müssen Sie auch schon Disziplin anwenden. Das ist eine Methode. Aber zu dem "auf zehn Zellen könnten Sie noch diese Methode anwenden.

**[00:57:21.580] - Speaker 1**

"Ich benenne mich jetzt." "Ich sage jetzt, was passiert." Sie fügen Worten dazu, in ihrem Gefühlszustand. Das sagt man auch wieder, auf hirnpfysiologischer Sicht. Wenn Gefühle in Worte gefasst werden, werden sie schon halb bearbeitet. Was wurde gesagt? Wenn man in den Spiegel schaut, um etwas zu verändern, ist die Veränderung schon halb gemacht. Das ist das. Sie schauen in ihren eigenen Spiegel. Sie reflektieren selbst. Sie merken, sie seien verrückt, sie sollten ihren Vorhang runterlassen müssen. Wenn Sie das noch benennen, dann haben Sie schon viel dazu beigetragen, dass das Gegenüber besser herauskommt. Wäre das eine Möglichkeit?

**[00:58:09.030] - Speaker 2**

Man weiss, dass es ADS haben kann, wenn man weiss, weshalb David so reagiert. Man muss vorsichtig sein.

**[00:58:25.000] - Speaker 1**

Ich merke.

**[00:58:25.960] - Speaker 2**

Es auch, wenn ich expl bin und dann zurückk. \*sie Tut mir leid.

**[00:58:45.340] - Speaker 1**

Ich.

**[00:58:50.510] - Speaker 2**

Bin ausgerastet.

**[00:58:57.400] - Speaker 1**

(frau) Mit einem umzugehen.

**[00:59:20.000] - Speaker 2**

Das ist hier in.

**[00:59:27.030] - Speaker 1**

Dynamo durch. Ist es schwierig, dass Sie immer anders waren? Ja, das habe.

**[00:59:38.730] - Speaker 2**

Ich auch gespürt. Als Erstes war ich vier Jahre alt. Ich weiss das erst vor ca. 4 Jahren. Seit ich weiss, dass ich meinen Sohn.

**[00:59:55.180] - Speaker 1**

Ex hatte. Dann schaut man zurück und.

**[00:59:53.020] - Speaker 2**

Sieht, dass es alles eben war.

**[00:59:53.360] - Speaker 1**

Eigentlich. Hast du.

**[00:59:55.210] - Speaker 2**

Es auch? Erst vor etwa vier Jahren weiss ich das.

**[01:00:00.000] - Speaker 1**

Ich bin stolz.

**[01:00:02.580] - Speaker 2**

Auf ADS, ich kann damit umgehen kann. Das bringt mir noch relativ viel. Ich gehe auch ein paar Mal pro Monat auf Coaching. Und das ist noch relativ gut.

**[01:00:15.540] - Speaker 2**

Ich mache immer wieder Ausrutschen.

**[01:00:18.520] - Speaker 1**

Ich verletze.

**[01:00:19.190] - Speaker 2**

Sie wahrscheinlich immer wieder. Sie ist eine ganz ruhige Person. Ich muss sie dann auch besuchen. Ich suche sie bei ihr und weiss, dass etwas nicht stimmt.

**[01:00:32.970] - Speaker 1**

Okay. Fragen wir mal Sie. Nein, Sie. Ja, die betroffene Partnerin. Was hilft Ihnen am meisten?

**[01:00:46.850] - Speaker 4**

Ja, schon, wenn man dann eben..... Wieder etwas abgelaufen ist, wenn man darüber reden kann.

**[01:00:54.620] - Speaker 1**

Wenn man darüber reden kann. Wer greift auf, Sie oder er?

**[01:01:01.690] - Speaker 4**

Ich denke, es sind beide, die versuchen, wieder an den anderen.

**[01:01:07.100] - Speaker 1**

Zu kommen.

**[01:01:09.120] - Speaker 4**

Jeder weiss, wie es gestern gelaufen ist. Es war nicht gut.

**[01:01:13.320] - Speaker 1**

Man.

**[01:01:15.320] - Speaker 4**

Will den anderen ja nicht verlieren und versucht, Kontakt aufzunehmen. Ja.

**[01:01:23.760] - Speaker 1**

Und das ist dann wieder der Faden. Vielleicht noch wegen Schuld. Der Schuldbegriff hat an sich, wenn man sich entschuldigen geht, den Nobeläuten wirkt das, als ob sie sich unterordnen müssen. Der andere ist der Richtige, ich bin der Falsche, ich muss mich unterordnen. Also quasi unter dem Joch durchkriechen, so wie Trömer ihre Untertanen unter dem Joch durchgehen lassen haben. Darum sage ich, von mir aus muss man sich nicht entschuldigen. Ich will eigentlich wegkommen von der Schuld. Aber das Ganze noch einmal behandeln. Es tut mir leid, dass ich so ausgerastet bin. Aber noch zeigt, weshalb man ausgerastet ist. Es hat ja einen Grund, weshalb man ausgerastet ist. Dass man mehr in die Dynamik hineinläuft, und das wäre wieder das differenziertere Verstehen, was eigentlich abläuft. Dass man den Prozess ein bisschen besser versteht. Innerhalb eines lebenden Prozesses gibt es nie Schuld und Unschuld, Täter und Opfer. Es ist eine fortlaufende Bewegung, und jeder trägt etwas dazu bei. Es ist ein dynamisches Konzept, ein lebendiges Konzept. Das Schuldkonzept ist natürlich ein religiöses Konzept. Das ist ein Wertens. Das hilft nicht so viel. Aber wir fühlen uns schuldig, wenn wir solche Ausraster haben. Das ist sehr unangenehm. Man darf sagen, man fühle sich schuldig fühlt.

**[01:02:54.840] - Speaker 1**

Aber ich sage nicht unbedingt, man müsse sich entschuldigen muss.

**[01:03:00.000] - Speaker 2**

Bei mir ist es immer so, dass es geht um eine Sache und um die Person.

**[01:03:03.450] - Speaker 1**

Ich darf die.

**[01:03:04.060] - Speaker 2**

Person.

**[01:03:04.420] - Speaker 1**

Nicht verletzen. Ja, ja. Es tut mir leid.

**[01:03:07.760] - Speaker 2**

Das geht.

**[01:03:08.200] - Speaker 1**

Mir nicht. Das ist klar. Und da leidet man sehr darunter. Es ist wichtig, dass man das sagen darf. Es tut mir so leid, es tut mir weh, dass ich dich so verletzt habe. Aber das.

**[01:03:19.200] - Speaker 3**

Funktioniert ja auch nicht überall.

**[01:03:20.660] - Speaker 1**

Ich.

**[01:03:21.640] - Speaker 3**

Finde es noch spannend, weil alles, was jetzt gesagt wurde, ist die Grundsache einer Beziehung. Es muss Vertrauen und Einfühlsamkeit sein. Ich habe das heute Morgen auch ein paar Mal gehört. Die Hypersensibilität von anderen. Ich merke das auch, wenn wir einen Konflikt haben und ich die Sache auf die Spur versuche, dass zum Teil der Auslöser für diesen Konflikt ganz.

**[01:03:48.300] - Speaker 1**

Interessant ist. Und wenn ich dann.

**[01:03:51.110] - Speaker 3**

Merke, das haben wir vorhin schon gehört, wegen dem.

**[01:03:54.580] - Speaker 1**

Abladen, ich.

**[01:03:55.610] - Speaker 3**

Verstehe sie gut. Sie muss sich den ganzen Tag in ein Gefüge hineingeben, denn man muss ja funktionieren.

**[01:04:03.210] - Speaker 1**

Bei.

**[01:04:04.440] - Speaker 3**

Dir hast du vielleicht einen Chef, der dich an die Hand nimmt. Wenn du das nicht hast.

**[01:04:07.740] - Speaker 1**

Hast du.

**[01:04:08.390] - Speaker 3**

Den ganzen Tag Arbeit. Du kommst nach Hause und hast schon so einen Hals. Und dann mache ich vielleicht zu Hause noch irgendetwas, wenn es nicht ganz so ist.

**[01:04:16.280] - Speaker 1**

Und dann ist.

**[01:04:16.820] - Speaker 3**

Es passiert. Und ich finde, dass es mit diesem Eisernen Wundern einfach zugeht. Das verstehe ich. Es braucht einfach extrem viel Geduld und Motivation, um sich selber in gewissen Situationen zurückzunehmen. Es kommt dann so eine Flut.

**[01:04:34.710] - Speaker 1**

Aber.

**[01:04:35.160] - Speaker 3**

Es hat auch effektiv damit zu tun, wie die betroffenen Leute in ihrem Umfeld aufgenommen werden.

**[01:04:50.540] - Speaker 3**

Die vier wollen eine Harmonie. Das geht nicht. Immer. Man muss daran arbeiten. Durch solche Situationen und den Eindruck des Wiedergangs, den man vorher gehört hat, kann man dann doch nicht ohne die anderen. Ich glaube, dass der ADOS Betroffene genau das auch an seinen Partner schätzt. Dass er immer wieder kommt. Und dass er immer wieder da ist. Und dass eben die einzige Person ist, bei dir kann ich es wenigstens. Bei dir kann ich wenigstens anschreien. Auch wenn ich oftmals eine Entschuldigung erwarte. Weil es tut mir weh. Und ich erwarte, dass man kommt und sagt, es tut mir wirklich leid. In dem Moment, in dem sie sagt, es ist nicht ernst gemeint. Es trifft einen, wie man dann auch emotional ist, weil man.

**[01:05:45.140] - Speaker 1**

Auch.

**[01:05:45.400] - Speaker 3**

Das Herz hat. Und weil man sich nicht unter die Person fühlen kann, ist es doppelt so schwierig, sie zwei-, dreimal leer zu schlucken.

**[01:05:55.660] - Speaker 1**

Aber ich würde als Partner sagen, keine Entschuldigung erwartet. Darüber spricht er schon, wenn er von sich aus sagt, dass er es leid tut. Aber man hat nicht das Anrecht, eine Entschuldigung zu erwarten. Denn die Erwartung der Entschuldigung fordert eine Unterordnung. Das spürt der andere. Er ist ja schon genügend schuldig, dass er hier etwas ausgerastet ist.

**[01:06:19.000] - Speaker 3**

Ich bin aber nicht ganz gleicher Meinung. Ich finde einfach, wenn man dann bewusst herausholen kann... Bewusst kann man sagen, man erwarte etwas. Fühlt sich der Partner in diesem Moment auch angesprochen und sensibilisiert? Vielleicht hat er das nächste Mal gesagt, dass er einen Scheiss Tag hatte und so viel aufladen musste. Dann weiss er, wann er reagieren muss.

**[01:06:44.240] - Speaker 1**

Jetzt gehen Sie zu sehr vom Kognitiven aus. Sie haben den Erzieherinnen gegenüber einen erzieherischen Auftrag. Dürfen wir nicht? Wir dürfen unseren Partner nie erziehen. Das mag er das nicht gern? Wir sind ja gleichwertig. Sobald wir unseren Partner erziehen wollen, dass er etwas daraus lernt, aus dem, was wir erwarten, dass er sich entschuldigt, kann sie ihm gleich wieder Abwehr aufbauen und Wut.

**[01:07:09.820] - Speaker 3**

Für mich ist das Wort "erwarten" vielleicht anders, dass ich sage, das ist mein Bedürfnis.

**[01:07:14.080] - Speaker 1**

Bedürfnis ist etwas anderes.

**[01:07:16.850] - Speaker 3**

Das ist vielleicht ein etwas milderer Ausdruck, aber einfach, dass man es ja spürt. So können wir dann beide Konflikte vermeiden.

**[01:07:23.140] - Speaker 1**

Ja, aber ich würde eher sagen, dass es den Bedürfnissen geht, aber es kann den anderen schon wieder unter Druck setzen, dass sie ihre Verletzlichkeit erzeugen. Man fragt zuerst, was einen eigentlich verrückt gemacht hat. Dann kann man sagen, dass mir das und das, was man gesagt hat, wehgemacht hat. Also,

es hat mich verletzt, es hat mich getroffen. Aber nicht gleich schon weitergehen, darum musst du dich jetzt entschuldigen. Dass man ihm seine Schmerzen oder seine Verletzlichkeit zeigt, als dass man etwas verlangt. Je schwieriger die Situationen sind, und das sehe ich auch als Therapeutin mit Patienten, wenn ich etwas erwarte, dann geht gar nichts. Je schwieriger etwas zu ändern ist, muss ich ganz ruhig etwas sagen können und nichts erwarten. Sobald ich etwas erwarte, setze ich Druck auf und dann blockiert es. Wenn ich ihrer Frau etwas beibringen will, wenn ich ihr den Hals abstopfe, dann macht es Widerstand. Wenn ich sage, meine Meinung sei so und das Wortwortsatz sei so, "Das, was du da gesagt hast, hat mich verletzt und ich wusste nicht recht, was ich damit machen soll, ich sei traurig oder was auch immer. Also die eigene Emotionalität anzustellen, dann gibt das eine Reaktion beim anderen und er kann von sich aus darauf reagieren.

**[01:08:43.350] - Speaker 1**

Wenn ich eine Entschuldigung erwarte, setze ich Druck auf, ich setze den anderen in ein Gefäß und dann kann es ändern, wie das Gegenteil bewirken. Also kein erzieherischer Auftrag im Partnergeschmack. Aber jetzt muss ich aufpassen, dass ich Ihnen nicht etwas.

**[01:08:59.380] - Speaker 3**

Beibringen will. Vielleicht war es auch falsch, von der Wortwahl her. Es geht mir mehr darum, wenn wir miteinander auf den Namen gekommen sind, wo ist das Problem, dass man sagt, wie können wir das in Zukunft... Das ist okay. Das ist okay. Nicht, dass ich anstehe und sage, du musst dich jetzt... Okay. Das ist.

**[01:09:18.000] - Speaker 1**

Gut, okay. Wir haben es geschafft. Dahinten ist schon lange.

**[01:09:23.410] - Speaker 4**

Eine Wortmeldung. \* Unverständlich \*.

**[01:09:31.630] - Speaker 1**

Sie.

**[01:09:35.450] - Speaker 4**

Erarbeitet die Phasen, in denen man miteinander arbeitet und sich um die Familie erarbeitet. Zu viel Überforderung, dass der Heirat.

**[01:09:59.870] - Speaker 2**

Nicht.

**[01:10:02.050] - Speaker 1**

Nach Hause kommt.

**[01:10:05.870] - Speaker 4**

Das.

**[01:10:09.560] - Speaker 1**

Ist so. Als Eltern?

**[01:10:14.260] - Speaker 4**

Ja. Das habe ich auch erlebt.

**[01:10:21.490] - Speaker 1**

Im Augenblick, als die Kinder erwachsen sind, und man wieder mehr nur ein Paar ist, wird so vieles so viel ruhiger. Und dann kann man wie nochmals neu an seine Beziehung herangehen und sieht ganz vieles ganz anders und viel ruhiger, viel gelassener und hat auf einmal auch mehr Einsicht. Und das ist etwas Schönes am Elternwerden. Einen anderen Punkt war mir auch.

**[01:10:48.220] - Speaker 4**

Wichtig, wenn ihr so diskutiert hattet.

**[01:10:55.540] - Speaker 1**

Einander ernst zu nehmen.

**[01:11:02.950] - Speaker 4**

\* Unverständlich \* Ich weiss, dass ich mich werte. Ich weiss, es.

**[01:11:10.980] - Speaker 1**

Hat ein Negativpunkt, es ist die.

**[01:11:12.630] - Speaker 4**

Situation.

**[01:11:13.600] - Speaker 1**

Des Paares, nichts.

**[01:11:15.240] - Speaker 4**

Mit diesem Moment zu tun.

**[01:11:23.220] - Speaker 1**

Bei den Kindern geht es besser.

**[01:11:33.540] - Speaker 1**

Aber beim Partner ist es schwieriger. Aber hier hilft es, dass man in die Herkunftsfamilie zurückgeht, dass man es dann besser versteht und.

**[01:11:52.460] - Speaker 4**

Zu wissen, was gehört.

**[01:11:53.880] - Speaker 1**

Zu mir und was nicht. Es war.

**[01:11:55.770] - Speaker 4**

Keine gleiche Verletzung. Ich habe mich nicht mehr verletzt.

**[01:12:00.000] - Speaker 1**

Es hat eine andere Dynamik gegeben. Es war hilfreich, möglichst viel zu verstehen.

**[01:12:06.140] - Speaker 4**

Ich finde es total toll, dass die jungen Familien heute zu viel mehr Informationen kommen, als wir.

**[01:12:15.310] - Speaker 1**

Ja. Ja, ja. Dass man sehen kann, dass das meine Geschichte ist. Dass mein Vater und ich... Genau. Genau. Und das ist ein Partner seine Geschichte. Ich muss das nicht so vermischen. Es wird vermischt, aber man es wieder trennt. Wieder separiert. Vielleicht noch eines Wichtiges, noch ein Begriff am Schluss. Ich arbeite manchmal an verschiedenen Dingen. Man muss sich die eigene Erwartungshaltung einstellen. Man muss seiner eigenen Erwartungshaltung mehr bewusst wird. Und nicht einfach nur, wenn die nicht erfüllt wird, verrückt wird. Wenn man verrückt wird, muss man zurückgehen und schauen, was man in dieser Situation eigentlich erwartet hat. Wenn man sich diese Erwartungshaltung eingesteht, versteht man besser, warum man verrückt wurde. Eigentlich hat man kein Recht, irgendetwas zu erwarten. Der andere ist eine eigene Person. Aber wenn man die eigene Erwartungshaltung wahrnimmt, aussprechen kann, ist es schon fast erfüllt. Das ist das Gleiche wie wenn man in den Spiegel schaut, um etwas zu lernen, hat man schon etwas gelernt. Jetzt haben wir.

**[01:13:33.510] - Speaker 4**

Hauptsächlich über die Problematik gesprochen. Ich möchte zum Schluss noch sagen, dass ich mit einem Nicht ADHS Partner zusammen bin, aber dass ich denke, dass wir als ADHS Menschen auch sehr viel Positives in eine Partnerschaft einbringen. Die Partner werden nicht.

**[01:13:48.410] - Speaker 1**

Langweilig und.

**[01:13:49.200] - Speaker 4**

Dass die Partner sich dessen auch bewusst sein sollen.

**[01:13:53.710] - Speaker 1**

Dann können wir darauf applaudieren. Das wurde heute Morgen schon gesagt. Das ist natürlich meine Deformation professionell. Ich bin Psychiaterin und schreibe immer an den Problemen. Aber es ist ganz klar, ADHS Partner sind hochinteressant und sie machen das Leben spannend. Von daher möchten wir sie nicht missen. Okay, dann beenden wir auf diesem Thema. Vielen Dank fürs Mitmachen. Ich hoffe, Sie konnten etwas mitnehmen.

# 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)