

Hilfe, ich bin in der ADHS Selbsthilfegruppe!

- J. Dreher
- [17. Februar 2026](#)
- 16 Minuten

Nach einigen Jahren in der Selbsthilfegruppe ADHS bin ich zu der Einsicht gekommen, dass es gar nicht so einfach ist, sich selbst am eigenen Schopf aus dem (ADHS-)Sumpf zu ziehen.

Nach einigen Jahren in der SHG ADHS bin ich zu der Einsicht gekommen, dass es gar nicht so einfach ist, sich selbst am eigenen Schopf aus dem (ADHS-)Sumpf zu ziehen. Der erwachsene Betroffene hat ja meist in der Kindheit und auch später einige schlechte Erfahrungen gesammelt. Manchmal entwickelt er daraus eine positive Kompensation seiner Schwierigkeiten, nicht selten aber machen seine eigenen Bewältigungsversuche alles nur noch schlimmer. Nimmt man dann noch die neurobiologischen Besonderheiten des ADHS-Gehirns dazu, führt dies zu einem schwierigen Wahrnehmungs- und Kommunikationsstil und nicht selten kommt es dann zu weiteren Problemen mit den lieben Mitmenschen.

Diesen persönlichen Kommunikationsstil bringt er nun auch mit in die SHG. Dort sind dann dadurch Streit, Missverständnisse und Scheitern von Projekten vorprogrammiert. Cordula Neuhaus spricht deshalb vom „Syndrom der Missverständnisse“; ADHSler werden häufig missverstanden und verstehen auch andere häufig falsch – Kommunikation in der SHG wird so zum Hindernislauf.

Gleichzeitig bringt der ADHSler natürlich auch die positiven Seiten mit in die Gruppe: Er ist einsatzbereit, gerechtigkeitsliebend, kreativ, häufig intelligent, empathisch, begeisterungsfähig, sozial, spontan und assoziativ-tiefsinnig. Gerade wenn seine Begeisterungsfähigkeit aktiviert wird, kann er ja bekanntermaßen „alles“.

In diesem Text möchte ich einige dieser kleineren oder größeren „Macken“ vorstellen, damit unsere so wichtige SHG-Arbeit produktiver wird, diese Arbeit vor allem viel Freude und Spaß bereitet und auch, damit wir uns gegenseitig etwas helfen können. Jede ADHS-Familie ist übrigens ganz sicher immer auch eine „Selbsthilfegruppe“.

Wenn wir in der Gruppe dann mal einen Schubser bekommen, etwa wenn etwas nicht richtig oder zu spät gemacht worden ist, kann dies auch richtig weh tun. Für uns alle gilt wohl, was Fußballtrainer Otto Rehagel schön formuliert hat: „Niemand hatte eine dicke Haut.“ Wir sind eben häufig super-sensibel und deshalb auf die Unterstützung und den liebevollen Umgang der Mitmenschen mit uns sehr angewiesen.

ADHS-Wahrnehmungs- und Kommunikationsstile:

- a) Aufbrausend-impulsiver Stil (der Klassiker): Ohne Vorankündigung wird aus der Hüfte geschossen, losgeschimpft und Vorwürfe werden „vom Stapel gelassen“. Man wird vom ADHSler manchmal spontan angeschnauzt; die Entschuldigung wird manchmal gleich nachgeliefert. Mitglieder von ADHS-Familien entschuldigen sich häufig; manchmal gibt es eine richtige Entschuldigungskultur.
- b) Externalisierender Stil: Weil man im Leben eventuell sehr häufig der Versager oder das Problemkind war, hat man gelernt, den Spieß schnell umzudrehen: „Du hast Mist gebaut – ich habe keine Schuld“. Auch wenn es sehr offensichtlich ist, können nicht nur ADHS-Kinder jegliche Schuld von sich weisen und die Verantwortung für negative Ereignisse

anderen geben. Dies ist wohl eine Art Rettung des eigenen Selbstwertgefühls; man wird ja sowieso ständig beschuldigt und kritisiert. Leider kann dieses „Externalisieren“ bis zum Schummeln und auch zum Verleumden gehen. Hauptsache die Schuld ist weg.

- c) Chaotisch-verzettelter Stil: Insbesondere wenn die Medikation nicht eingenommen worden ist, ihre Wirkung eventuell schon wieder nachlässt oder der „Rebound“ schon eingetreten ist, können oft keine sinnvollen Gespräche geführt werden. Das kennt auch jeder Nicht-ADHSler – z.B. bei Übermüdung. Man fängt vieles an, bringt nichts fertig und kann nichts Produktives leisten. Wenn man einen chaotischen Gesprächspartner hat, dreht sich alles irgendwie im Kreis.
- d) Bejahend-abwesender Stil: Abwesend-verträumt signalisiert der ADHSler immer Zustimmung, bekommt jedoch nichts mit und das Gegenüber nimmt an, dass alles verstanden und allem zugestimmt worden ist. Dann gibt es später Ärger: „Du hast mir wieder nicht zugehört! Ich habe so entschieden, weil du mir dein O.K., gegeben hast! Du hast wieder nichts getan, obwohl wir dies am Sonntag so besprochen hatten.“ Der Klassiker dabei ist das Frühstück am Sonntagmorgen: Ein Mann bespricht mit seiner Frau etwas. Sie als ADHSlerin hält immer Blickkontakt mit ihm und sagt immer JA, JA oder Mhmh. Dabei schaut sie durch ihn hindurch und ist irgendwo ganz anders.
- e) Begeistert-idealistischer Stil: Überschwänglich nimmt man sich ein ganz großes Projekt vor, scheitert eventuell schon aber am ersten Schritt. In Sektlaune verkündet man die baldige Besteigung des Mount Everest, fliegt dann aber bei der ersten Kurve aus der Bahn und gibt schnell auf. Das hängt eng mit dem fehlenden Zeitgefühl zusammen, mit der fehlenden Fähigkeit, einen langfristigen Plan zu erstellen und diesen dann auch Schritt für Schritt umzusetzen.

Exkurs: „Positive Wahrnehmungsverzerrung“ nach Carsten Dietrich: Sachverhalte oder eigene Fähigkeiten werden immer sehr positiv und unproblematisch eingeschätzt. Man klettert immer wieder eine Wand hoch und fällt immer wieder runter; trotzdem spricht man von sich in den höchsten Tönen: „Alles kein Problem, kriege ich hin, überhaupt keine Schwierigkeit!“ Es gibt wohl fast nichts Traurigeres als diese ADHS-Macke. Menschen mit dem größten Optimismus ins Messer laufen zu sehen, ist auch für die Beobachter deprimierend.

Konsequenz: Der ADHSler sollte auf andere hören und gemeinsam mit ihnen realistische Erwartungen entwickeln. Aus einem Scheitern können auch Schlussfolgerungen gezogen werden, statt dass man frohgemut erneut ins Messer läuft. Andere Menschen werden irgendwie immer in die Probleme von ADHSlern verwickelt und sind meist an deren Lösung beteiligt. So sehr der ADHSler gern selbständig und frei wäre, so sehr ist er in der Realität auf andere angewiesen.

Praktische Hinweise: Zur Selbststrukturierung kann man Wiedervorlagesysteme einführen (evtl. App: Any.do + Kalender von [Any.do](https://any.do)) oder einen anderen Menschen um Fremdstrukturierung bitten; er kann einem „Schubser“ – z.B. mit der Arbeit zu beginnen - geben. Der ADHSler braucht manchmal zeitlebens hilfreiche Partner und Freunde; deshalb hat Christine Beerwerth recht, wenn sie sagt: „Suche dir Menschen, die dir gut tun“ Gegenseitiges Verständnis, Akzeptanz und hilfreiches Miteinander brauchen manchmal Jahre, bis sie voll entwickelt sind.

- f) Impulsiv-schwatzhafter Stil: Andere werden unterbrochen; dann peitscht man am Stück die eignen Themen ohne Unterbrechung durch. Häufig endet das „Gespräch“ mit folgendem Satz: „Wollte sonst noch jemand was sagen?“
- g) Zwanghaft-unsicherer Stil: Um Scheitern zu vermeiden bzw. um nicht so häufig zu scheitern, versucht man, sehr genau zu sein, wiederholt immer wieder Kontrollvorgänge und ist sich nie sicher, ob auch alles stimmt und klappt. Dies führt zu Langsamkeit, Umständlichkeit und Konflikten mit anderen. Blöderweise gibt es trotz diesem

„übergenaue“ Kontrollieren dann doch immer noch die Schusseligkeiten und Flüchtigkeitsfehler.

Konsequenz: Deshalb sollte man nicht noch mehr kontrollieren und prüfen: Einmal checken ist o.k., zweimal ist schon ein Zwang, d.h. man muss die Spannung aushalten und darf nicht erneut alles überprüfen. Je mehr man erneut kontrolliert, desto unsicherer wird man; dies kann zu einer Endlosschleife werden. Eventuell sollte der ADHSler seine Leid-toleranz (d.h. Leiden im Leben ist normal, ich halte es aus, so wie es nun mal so ist) erhöhen, denn er verliert, vergisst, verlegt, versäumt und verbummelt immer mal wieder etwas. Wenn man drüber lachen kann, hilft das am meisten. ADHSler mit diesem zwanghaften Stil können auch nach Jahren immer wieder an ihrer eigenen Diagnose zweifeln.

- h) Trotzig-sturer-besserwisserischer Stil: Es gibt ADHSler, die desto mehr gegen eine Sache sind, je zahlreicher die stichhaltigen Argumente dafür sprechen (Beratungsresistenz).
- i) Emotional instabiler Stil: Betroffene können in einer ständigen Stimmungssachterbahnfahrt unterwegs sein - mal bester Laune, dann 20 Minuten später wieder gereizt, misslaunig, argwöhnisch; diese Stimmungsschwankungen bringt natürlich das Gegenüber auch durcheinander. Werden anderen dann böse Motive zu unterstellt oder werden einseitige Schuldzuweisungen gemacht, führt dies dann zu einer Totalblockade der Kommunikation. Als ob man eine geladene Pistole unter dem Tisch hat, wenn man miteinander redet. Solche Spannungen müssen zuerst bearbeitet werden, um wieder arbeiten zu können.

Konsequenz für die anderen: Sich wieder zu öffnen, wenn man angegriffen wurde, ist nicht leicht, insbesondere wenn dies an der Tagesordnung ist. Aber das Miteinander-Reden ist der einzige, wenn auch nicht leicht zu gehende Weg. Auch hier ist eine Erhöhung der Leid-toleranz evtl. hilfreich. Aus Erfahrung wissen alle, dass man gelegentlich zum „Feind“, aber auch wieder zum Freund werden kann. Wenn man selbst in keiner guten Verfassung ist, kann man auch (räumlich) Abstand nehmen, um eine Eskalation zu vermeiden und auch um sich zu schützen.

- j) Egozentrischer Stil: Man sieht die Welt nur durch die eigenen Augen, der Perspektivenwechsel misslingt also. Man ist ganz erstaunt, wie die anderen reagieren. Eine spontan-impulsive Idee wird vorgetragen oder eine impulsive Handlung durchgeführt. Man hat selbst nicht richtig darüber nachgedacht. Leider gibt es die Probleme mit dem Perspektivenwechsel auch bei lang überlegten und gut vorbereiteten Aktionen. Nur die eigene egozentrische Perspektive ist einem dann richtig klar. Reagiert das Umfeld anders, als man wollte, hat es Einwände gegen das eigene „Projekt“, bleibt einem nur noch das erstaunte „DAS wollte ich doch gar nicht!“

Exkurs: ADHSler können schwer erkranken, häufiger als Nicht-Betroffene. Neben dem ADHS-Blues, einer gelegentlichen Down-Stimmung, die Stunden oder auch Tage andauern kann, gibt es auch die deutlich andere schwere depressive Verstimmung, die länger andauert und viel heftiger ist. Bei einer schweren Depression führt dann meist kein Weg an einer hochdosierten antidepressiven Medikation vorbei. Diese kann man selbst eventuell gar nicht richtig einschätzen. Insofern braucht man auch hier einen anderen Menschen, der einen einmal bei Seite nimmt und einem in einem persönlichen Gespräch die Augen öffnet.

- k) Freiheitsliebender, distanzierter Stil: Viele der schlechten Erfahrungen von ADHSlern haben dazu geführt, dass sie im Beruf in die Selbstständigkeit gehen: „Ich mach mein Ding lieber alleine. Komme mir also nicht zu nahe! Schränke mich nicht ein und bevormunde mich ja nicht! Um Gottes Willen, fass mich bitte nicht an! Du willst mich ja richtig festhalten!“ Besonders heftig kann dies dann werden, wenn ein spontan-distanzloser

Kommunikationsstil auf den freiheitsliebenden trifft. Eventuell gibt es dann eine Phase der „Verliebtheit“, in der man sich erst einmal das Leben erzählt und sich einander nahe fühlt. Es kann weh tun, wenn die freiheitsliebende Person einen am nächsten Tag nicht einmal mehr richtig grüßt. Konsequenz: In diesem Fall hilft es, Folgendes zu denken: „Sie hat wahrscheinlich gute Gründe für die Distanz; früher hat ihr vielleicht jemand sehr weh getan, so dass sie jetzt diese Freiheit braucht.“ Wir sind alle verletzte Kinder!

Manche von unseren Freunden in der SHG-Gruppe haben sehr wahrscheinlich gar keine Ahnung, wie sie auf ihre Gesprächspartner wirken; Selbst- und Fremdwahrnehmung stimmen eventuell überhaupt nicht überein. Es ist natürlich heikel, jemanden auf etwas anzusprechen, was er selbst nicht vermutet. Trotzdem sollte man jemandem spiegeln, dass er einen vorwurfsvollen Unterton hat und dass man sich angegriffen fühlt.

Auch bei unserer Arbeit gilt der wichtige Grundsatz, dass Störungen der Kommunikation immer Vorrang haben, also auch vor der Arbeit an den Projekten. Wenn jemand die Kommunikation stark belastet, sollte zuerst die Situation geklärt werden, bevor man weiter macht. Um es in einer Metapher zu sagen: Der Himmel sollte immer klar und hell sein, wenn Wolken aufziehen, redet man lieber direkt darüber. Manchmal haben wir aber auch schon das Kunststück fertig gebracht, ein komplettes schweres Gewitter zu übersehen. Insofern sollten wir unserem Bauchgefühl trauen, wenn etwas Atmosphärisches nicht stimmt, und sofort nachfragen. - „Störungen haben Vorrang“. Damit Störungen erst gar nicht entstehen, sollten wir den anderen signalisieren, wenn wir aktuell „schlecht drauf“ sind. So können sie etwaige „flapsige Bemerkungen“ oder einen zu scharfen Ton anders einordnen. Und bitte denken Sie daran: Nicht zuletzt spielt ein besseres Klima bei unseren Veranstaltungen für die Gewinnung von neuen Mitgliedern, die wir dringend brauchen, eine gewichtige Rolle.

Hier nun einige Tipps für ein besseres Gelingen von Diskussionsrunden:

- Unpünktlichkeit vermeiden, die Verspätung mit Humor nehmen oder diese einfach einplanen;
- Tagesordnung zügig durcharbeiten, damit das Ende pünktlich erreicht werden kann und noch Zeit für das so wichtige Schwätzchen nebenbei ist;
- nach dem Subsidiaritätsprinzip handeln (nicht alles muss von allen gewusst und entschieden werden; manche Dinge delegieren);
- spontan-impulsive Entscheidungen meiden (lieber einmal darüber schlafen); (Drama Nr.1)
- sich nach den Gedankenprozessen und Diskussionen festlegen (ewige Ambivalenzen hinter sich lassen ; statt etwas aufzuschieben, auch mal was entscheiden und bitte auch nicht wieder zurücknehmen);(Drama Nr. 2)
- Störungen sofort angehen (dazu die eigentliche Besprechung unterbrechen; dies sollte von dem gefordert werden, der diesen „Widerstand“ zuerst bemerkt; jeder muss dazu auf sein „Bauchgefühl“ achten);
- nicht miteinander reden, wenn die Gefühle hochkochen; kurze Pausen können die Situation retten.
- daran denken, dass dem ADHS-Betroffenen manchmal „die Bremse fehlt“ (im Präfrontalen Cortex). Insofern könnten wir frei nach Cordula Neuhaus „einfach mal die Klappe halten“.

In ADHS-Familien, wie auch in der SGH-Arbeit kann - nach gemeinsamer Absprache - auch eine Zeichensprache eingesetzt werden, die wir sowieso schon häufig verwenden. Einer kann ein Zeichen mit der Hand geben, andere können sich mit derselben Geste anschließen, wenn sie auch so empfinden. Natürlich kann eine mündliche Äußerung folgen, insbesondere dann, wenn der Angesprochene nicht sofort versteht.

6 Handzeichen:

1. für Bitte kürzer fassen, nicht so lange und so viel reden!: mit Zeige - und Mittelfinger eine Schere andeuten;
2. für Zur Sache kommen! oder Eine Entscheidung sollte getroffen werden!: mit dem Zeigefinger fest auf einen Punkt auf dem Tisch tippen;
3. für Emotional weniger heftig vorgehen!: mit der flachen Hand beschwichtigend auf- und abwedeln;
4. für Ich bin verletzt, müde oder erschöpft; schont mich jetzt!: die flache Hand heben und entgegenstreckend schwenken;
5. für Das ist gut; das unterstütze ich!: leicht auf den Tisch klopfen;
6. für Ich spüre einen Widerstand, lasst uns dies zuerst klären!: Hand zu einem T-Zeichen formen (wie beim Volley-Ball).

Jeder ADHSler kennt aber manchmal auch dies: Wenn man sich mit einem anderen Betroffenen unterhält, dann kann es auch ganz unerwartet zu einem tiefen und berührenden Einvernehmen und großer Nähe kommen.

Dann merkt man: „Wir ticken sehr ähnlich!“ und spüren „Wir gehören zusammen!“.

P.S.: Leider sind wir bei der Aufklärungsarbeit über ADHS in Deutschland im Schneckentempo unterwegs. Viele Ärzte und Psychologen erkennen es immer noch zu selten oder lehnen es sogar ganz ab. Viele Hundertausende ADHSler werden immer noch wie die Lemminge über die Klippen getrieben. Das macht unsere Arbeit immer auch etwas traurig und belastend. Wir werden aber um jeden Lemming kämpfen!