

Christine Beerwerth

Suche dir Menschen, die dir guttun

Coaching für Erwachsene
mit ADS



HERDER

Christine Beerwerth

Suche dir Menschen, die dir guttun

Coaching für Erwachsene mit ADS

Das Buch

Nicht nur Kinder haben ADS! Für viele Erwachsene, die unter dem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom leiden, ist der ganz normale Alltag eine große Herausforderung. Christine Beerwerth, die sich seit Jahren mit dem Thema ADS bei Erwachsenen beschäftigt, zeigt, dass es neue und wirksame Möglichkeiten der Behandlung gibt. Coaching bietet eine lebensnahe und pragmatische Alternative zur Therapie, die die Einnahme von Medikamenten sinnvoll begleitet oder sogar überflüssig macht. Der Coach sucht den Klienten in seiner alltäglichen Umgebung auf, beschäftigt sich dort mit seinen Problemen und Stärken und entwickelt gemeinsam mit ihm praktikable Lösungen für die Bewältigung des Alltags. Die Autorin benennt konkrete Handlungsstrategien und zeigt, dass die besonderen Fähigkeiten von Menschen mit ADS auch eine Chance sein können – wenn sie richtig erkannt und genutzt werden. Handfest und lebensnah – mit einem Geleitwort von Johanna und Klaus-Henning Krause, Pioniere auf dem Gebiet der Forschung und Behandlung von ADHS bei Erwachsenen.

Die Autorin

Christine Beerwerth, geboren 1963, coacht seit vielen Jahren Menschen mit ADS. Dieses Buch entstand im Rahmen der Tätigkeit des interdisziplinären ADS-Netzwerkes Münster.

Impressum

Titel der Originalausgabe: Suche dir Menschen, die dir gut tun

Coaching für Erwachsene mit ADS

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2013

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2015

Alle Rechte vorbehalten

www.herder.de

Umschlagkonzeption: Agentur RME Roland Eschlbeck

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © Designbüro Gestaltungssaal, Sabine Hanel/Alexandra Gober

Foto Christine Beerwerth: © privat

E-Book-Konvertierung: epubli.us GmbH, Berlin

ISBN (E-Book): 978-3-451-80461-8

ISBN (Buch): 978-3-451-06388-6

Gewidmet unseren fantastischen Kindern
Carl, Joost und Marieke

Dank

Dieses Buch ist entstanden durch die praktische und geistige Unterstützung vieler Menschen, bei denen ich mich bedanken möchte. Leider ist es nicht möglich, jeden namentlich zu erwähnen. Ganz besonders danke ich meinem Mann Walter! Es war eine aufregende, spannende und zuweilen äußerst lustige Zeit. Ohne seine Beharrlichkeit, sein Wissen und seine Liebe und Geduld wäre ich aus manch schwieriger Situation während des Schreibens nicht herausgekommen. Er hat mich ermuntert zu erzählen und oft dafür gesorgt, dass der Wok für unsere Kinder etwas Leckereres hergab.

Ein ganz herzlicher Dank geht an Dr. Johanna Krause und Prof. Dr. Klaus-Henning Krause für ihr ermunterndes und umfangreiches Geleitwort. Darüber habe ich mich besonders gefreut.

Dem Netzwerk ADS-Münster mit seinen Partnern danke ich für die Zeit und ihr Wissen, das sie mir zur Verfügung gestellt haben. Es waren bereichernde Gespräche. Ein herzlicher Dank geht hier vor allem an die ADS-Selbsthilfegruppe Münster, die Ideen- und Informationsgeber für dieses Buch ist. Zum Schluss geht ein großes »Danke!« an all die helfenden Hände und offenen Ohren, die dafür gesorgt haben, dass mein Zuhause ein Ort des Wohlfühlens war! Danke Sandra, Carla und Mone Mahne!

Christine Beerwerth

Inhalt

Geleitwort

1. Einleitung und Standortbestimmung

- 1.1. Vom Firmenmanagement zum Lebensmanagement*
- 1.2. Standortbestimmung des Coaching bei ADS*

2. Coaching als Chance

- 2.1. Kein Funke ohne Zündspule*
- 2.2. Emotionale Instabilität als Motor des Coaching*
- 2.3. Der Coach ist keine moralische Instanz*
- 2.4. Ausprobieren und Anpacken*
- 2.5. Die angeborenen Besonderheiten sind das Tor zur Hilfe*
- 2.6. Wenig Gefühl für sich selbst: Da kann der Coach helfen*
- 2.7. Einfühlsam den Gesprächsfaden halten*
- 2.8. Emotionale Nähe in Form von Humor*

3. Coaching - gewusst wie!

- 3.1. Begeistert alles rundum vergessen*
- 3.2. Ich weiß nicht*
- 3.3. Schnellschüsse*
- 3.4. Null Emotion - null Bock!*
- 3.5. Emotionale Instabilität*

4. Grenzfälle

- 4.1. Coaching und Erschöpfungsdepression*

4.2. *»Jetzt musst du aber!«*

4.3. *Eine Sozialstörung kann erfolgreiches Coaching verhindern*

5. Berichte aus dem ADS-Netzwerk Münster

5.1. *Die Therapie des ADS will getragen werden*

5.2. *Studienlage*

5.3. *Medikation*

5.4. *Und es geht doch!*

5.5. *Coaching durch Seelenverwandte*

6. Medizin trifft Management

6.1. *Wie finde ich einen Beruf?*

6.2. *ADS, was ist das?*

6.3. *Kritische Auseinandersetzung mit dem Stand der Wissenschaft*

7. Anhang

Literatur

Geleitwort

von Johanna und Klaus-Henning Krause

Eine Darstellung des Coaching bei Erwachsenen mit ADHS wird in der deutschen Fachliteratur bislang vermisst. Dabei ist diese Form der Hilfe gerade für diese Personengruppe ausgesprochen wichtig. In Bereichen wie Sport, Musik und Management nimmt der persönliche Coach längst eine wichtige Funktion ein; Nancy Ratey, Ehefrau von John Ratey, einem der Autoren von »Zwanghaft zerstreut«, spricht in diesem Zusammenhang davon, dass eine solche Partnerschaft oft den Unterschied zwischen dem Erlangen einer gewissen Kompetenz und dem Erreichen von Exzellenz ausmacht. Bei der ADHS ist Coaching dagegen bisher die Ausnahme. Dies hat sicher damit zu tun, dass ein therapeutisch notwendiges Coaching keine Krankenkassenleistung darstellt und in der Regel sehr teuer ist - ein professioneller Coach, der zur Verbesserung der Arbeitsleistung eingesetzt wird, berechnet meist weit höhere Stundensätze als etwa ein Psychotherapeut. Gerade ADHS-Betroffene, die wegen ihrer Unfähigkeit, eine Selbststrukturierung zu entwickeln, erhebliche Defizite in Ausbildung und Berufsausübung aufweisen, verfügen selten über die notwendigen finanziellen Mittel, mit Hilfe eines gezielten Coachings aus dem Chaos im Alltagsleben herauszufinden.

Christine Beerwerth ist dafür zu danken, dass sie auf sehr klare, einfühlsame und persönliche Weise beschreibt, was unter Coaching zu verstehen ist und inwiefern diese Methode des intuitiven Eingehens auf die Bedürfnisse und des Förderns der individuellen Fähigkeiten gerade für Patienten mit ADHS so wichtig ist. Positiv hervorzuheben ist weiter die ausgewogene Sichtweise der Autorin, die deutlich betont, dass in den meisten Fällen mit Coaching allein keine ausreichende Funktionsbesserung herzustellen ist und dass in der Regel bei schwerer Betroffenen eine medikamentöse Behandlung unumgänglich ist. Frau Beerwerth beschreibt zwar die bei vielen Betroffenen durchaus auch vorhandenen Stärken - nicht zuletzt durch die Möglichkeit der Hyperfokussierung auf besonders interessierende Bereiche -, begeht aber nicht den Fehler von Autoren wie Tom Hartmann, die die positiven Seiten der ADHS verklären und die Probleme, die diese Störung zu einem ernstzunehmenden Krankheitsbild machen, verharmlosen.

Vom Umfang des vorliegenden Buches solle man sich nicht abschrecken lassen; durch die zahlreichen eingestreuten Fallbeispiele und den flüssigen Sprachstil liest es sich spannend und wird nie langweilig - ein gerade für betroffene ADHS-Patienten sehr wichtiges Argument. Immer wieder gibt die Autorin Tipps und zeigt Tricks auf, sodass allein die Lektüre für manchen ADHSler schon einen gewissen therapeutischen Effekt haben dürfte. Interessant ist das Buch sicherlich auch für die Partner von Betroffenen, die einerseits mehr Verständnis für diese Störung entwickeln, andererseits einige der beschriebenen

Möglichkeiten des Coaching aus der neuen Sichtweise positiv im Umgang mit ihren Partnern umsetzen können.

Die Autorin ist in ihrem Buch nicht einseitig auf Coaching ausgerichtet; vielmehr kommen - von einem kompetenten Psychotherapeuten beschrieben - auch psychotherapeutische Ansätze zur Darstellung. Von großem praktischem Wert sind die Ausführungen zur Berufsfindung. Alles in allem haben wir hier ein liebenswert persönlich geschriebenes, ausgewogenes und praktisch sehr nützliches Buch vor uns, dem eine weite Verbreitung zu wünschen ist.

Ottobrunn

Dr. Johanna Krause
Prof. Dr. Klaus-Henning Krause

1. Einleitung und Standortbestimmung

1.1. Vom Firmenmanagement zum Lebensmanagement

Liebe Leserin, lieber Leser,

schon als ich meine Arbeit als Coach begann, hatte ich vor allem diejenigen im Kopf, die als Chaoten gelten. Solche habe ich in meiner eigenen Familie. Recht schnell stellte sich heraus, dass viele meiner Klienten tatsächlich »Chaoten vom Schlage ADS« sind. Seit das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom in unserer Familie zum Thema wurde, das war im Jahr 2001, habe ich mehr und mehr dieser Menschen kennengelernt. Sie sind kreativ und schnell denkend, meist liebenswert und empathisch, aber eben auch impulsiv und chaotisch. Sie scheitern oft an den einfachen Widrigkeiten des Lebens.

Aus den täglichen Erfahrungen in meiner Familie ergab es sich, dass ich mich auch beruflich mit dem Thema »Coaching bei ADS« befasste. Schnell musste ich feststellen, dass es auf diesem Gebiet nur wenige Angebote gab. Und von dem, was ich vorfand, war einiges unzureichend. In der Sparte »Kinder mit ADS« sah es etwas besser aus. Elternschulungen und Ausbildung derer, die diese durchführen möchten, gab es bereits. Das ist auch gut so, denn ein Kind mit ADS zu erziehen, ist eine anstrengende Aufgabe, die weit bis in sein Erwachsenenalter reichen kann. Sich so lange an seine Eltern zu binden, strebt aber wohl kaum jemand an. Eine

weitere Begleitung sollte sich daher am Coaching erwachsener ADSler orientieren.

Nicht Schule, sondern Werkstatt

Das Wort »Schulung« schien mir nicht passend für meine Arbeit, klingt es doch zu sehr nach Dozenten und Schulungsräumen. ADSler wissen selbst am besten, dass sie all die Dinge, die sie routiniert ausüben wollen, nur lernen können, indem sie sie selbst in die Hand nehmen, und zwar oft im eigentlichen Sinne des Wortes. Sie brauchen keine Klassenzimmer. Das, was geübt werden soll, muss im persönlichen oder beruflichen Umfeld geschehen: Begreifen durch Anpacken – wie in einer Werkstatt!

So, wie man als Nicht-ADSler Verantwortung für sein eigenes Leben übernimmt, müssen ADSler für das Management ihres eigenen, zugegeben etwas anderen Lebens, die Verantwortung übernehmen können. Das geht nicht ohne Aufklärung. Aufklärung darüber, dass sie in manchen Bereichen »anders ticken«, dass sie manche Dinge einfach nicht auf »normalem« Wege tun können. Häufig wird ADSlern fehlender Wille unterstellt, was sie zuweilen sehr verletzt. Denn es gibt Situationen, in denen das Gehirn nicht erkennt, was gerade »nicht normal« läuft. Aber für viele Aufgaben des Lebens gibt es – von mir durchaus positive gemeinte – »Krücken«, die einem ADSler helfen, sein Ziel zu erreichen. So, wie man Geh-Hilfen nach einer gewissen Zeit wieder abgeben kann, soll Coaching den ADSler dazu befähigen, irgendwann auf eigenen Füßen

durchs Leben zu gehen. Es kann allerdings sein, dass man die Krücken hin und wieder noch einmal braucht. Davor ist niemand gefeit.

Ich kenne mein Ziel, der Kutscher den Weg

Bei der Recherche zum Thema Coaching stoßen Sie stets auf Aussagen renommierter Fachleute, dass dieser Begriff ins Management und in die Personalentwicklung großer und kleiner Firmen gehöre. Fast fühle ich mich wie eine Diebin, die einen Begriff aus der Wirtschaft gestohlen hat.

Doch was heißt eigentlich Coaching? Das Wort kommt aus dem Englischen und bedeutet »Kutsche«. Welche Gedanken kommen Ihnen hierbei?

- Sie fährt von Ort zu Ort,
- auf ein selbst gewähltes Ziel zu.
- Der Kutscher kennt den Weg.
- Bei schlechtem Wetter ein geschützter Raum.

All diese Beschreibungen treffen im übertragenen Sinn auf das Coaching von Menschen mit ADS zu. Um sie vorwärts zu bewegen, verwende ich als »Fahrzeug« Maßnahmen (auch »Tools« genannt), die sich im Coaching von Führungskräften bewährt haben. Das war nicht geplant, sondern es hat sich in der praktischen Arbeit ganz von selbst ergeben. Dies ist kein Zufall, denn die Charakterzüge vieler Manager haben auffallende Ähnlichkeit mit denen meiner Zielgruppe. Aber Vorsicht! Nur wenige Dinge sind eins zu eins übertragbar.

Den Herausforderungen stellen sich nicht nur Manager!

Coaching für ADS wie für das mittlere und höhere Management? Aber sicher! Bei *Wikipedia* finden Sie unter »Anwendung von Coaching« folgenden Eintrag:

Coaching wird im Management, Vertrieb, wie auch im persönlichen Bereich bei Fragen im beruflichen und persönlichen Kontext eingesetzt. Durch die Anregung durch einen Experten werden die Handlungen im realen Umfeld durchdacht und gemeinsam nach besseren Handlungsalternativen gesucht.

In Fachbüchern spielt dieselbe Melodie, nur mit anderen Worten. Im *Handbuch des Coaching* von Christopher Rauen finden Sie in einer ausführlichen Definition Sätze wie die folgenden: *Zielgruppe sind Personen mit Führungs- und/oder Managementaufgaben ... personenzentrierte Beratung auf Prozessebene ... Hilfe zur Selbsthilfe ... Coaching erlaubt keine manipulativen Techniken, da ein derartiges Vorgehen der Förderung von Bewusstsein und Eigenverantwortung entgegenstehen würde.*

Alle reden davon, ihr Leben zu managen. Niemand nimmt mehr Anstoß daran. Coaching wird als unterstützendes Instrument in Firmen eingesetzt, um diese nach vorn zu bringen. Die Unternehmen haben in einer globalisierten Wirtschaft jeden Tag mit neuen Herausforderungen zu tun. Und so ist es auch im Leben eines ADSlers! Er stellt sich jeden Tag den besonderen Herausforderungen seines etwas anderen Lebens.

Ich coache ausschließlich im *realen Umfeld* und suche *gemeinsam* mit meinen Klienten *nach besseren Handlungsalternativen*. Kurz gefasst: Ich sehe die

Anwendung des Begriffes »Coaching« für die im vorliegenden Buch beschriebenen Lebensbereiche als völlig korrekt an.

Die Gesetzmäßigkeiten des Coaching bei ADS werden in diesem Buch anhand des Lebensbereichs »Struktur und Ordnung« dargestellt. Das hat den folgenden Grund: Viele ADSler sind durch die ihnen angeborene Behinderung im Bereich der Arbeitsorganisation und Ordnung deutlich beeinträchtigt. Ihre starken Seiten können so kaum zur Geltung kommen. Die Felder Struktur und Ordnung werden hier also als Basis des Coaching dargestellt und durch Berichte über weitere Formen ergänzt, die von Partnern des ADS-Netzwerkes Münster betrieben werden.

1.2. Standortbestimmung des Coaching bei ADS

Die Geschwister des Coaching:
Pädagogik und Therapie

Wie der Pädagoge seinen Schüler, so will der Coach seinen Klienten, den »Coachee«, zu Erfolg und Tüchtigkeit führen. Mehr als die aktuelle Pädagogik stellt das Coaching die Frage nach dem Wesen des Klienten und nach seinen Zielen. Es will ihm helfen, seine Bestimmung zu finden. Wie ein guter Lehrer nimmt der Coach den Coachee so an, wie er ist. Das Ziel ist allerdings bescheidener. Das kann eine Examensarbeit sein, ein funktionierendes Büro, ein gedeihlicheres Familienleben oder letzte Schritte auf dem Weg in einen passenden Beruf.

Wie die Therapie will das Coaching die Kräfte des Klienten steigern. Fragen nach der Krankheit zu stellen, liegt ihm aber fern. Es wird vor allem nach den Stärken gefragt. Die Schwächen werden allenfalls insoweit betrachtet, als der Blick darauf zur Förderung der Stärken nötig ist. Dennoch werden Verhaltenstherapeuten, die sich schwerpunktmäßig mit ADSlern beschäftigen, aufmerken. Erfahrungen aus unserer Arbeitsgruppe zeigen, dass sie dort am erfolgreichsten waren, wo sie aus dem Bauch heraus Coaching betrieben haben.

Was also ist das: Coaching bei ADS? Sie können es so übersetzen: Es ist eine Frage des Anstandes. Es handelt

sich um die Kunst des anständigen Umganges mit empfindsamen Menschen. Dazu benötigen wir Menschenkenntnis, die erst Dinge wie Takt, Höflichkeit und Hilfsbereitschaft ermöglicht. Das Coaching ist hier also eine Art ADS-Knigge. Intuitiv betrieben wird das, seit es Menschen mit ADS gibt. Erfreulich ist, dass Coaching von ADSlern neuerdings mit soliden wissenschaftlichen Erkenntnissen betrieben werden kann. Solche Erkenntnisse bestehen zurzeit über die spezifische Impulssteuerung, die Gefühlsbetontheit (Emotionalität) und das Planungsverhalten der ADSler.

Wurzeln

Die Wurzeln des »Coaching bei ADS« liegen in der Supervision, dem Coaching als Managementmethode, dem Elterntaining von Kindern mit ADS und in der Sozialarbeit. Coaching und Supervision haben sich in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr zu methodisch vielfältigen Dienstleistungen entwickelt. Dabei wurden reichlich Anleihen bei den unterschiedlichsten Schulen der Psychotherapie gemacht. Meines Wissens ist der Ansatz dieses Buches einzigartig, Coaching unter dem Aspekt einer besonderen Charaktereigenschaft zu betreiben.

Für die Zukunft wünsche ich mir unter dem Gesichtspunkt des Coaching mehr stärkenorientierte Forschung. Da stehen wir noch bei Null. Die Fragstellungen zur Forschung sollten aus der Praxis kommen. Meine Hoffnung ist, dass Bücher wie dieses dabei helfen können.

Das leidige Geld

Coaching bei ADS, wie es auch von Doris Ryffel-Rawak (2003) schon vor Jahren gefordert wurde, steht erst am Anfang. Die Notwendigkeit wird aber von vielen »alten Hasen« gesehen, die in der Therapie erwachsener ADSler tätig sind. Ein entscheidender Faktor ist die angemessene Finanzierung eines qualifizierten Coaching. Die Krankenkassen werden sich solange zurückhalten, bis die Methode etabliert ist. Das kann allerdings noch lange Zeit dauern. Die derzeitigen Abrechnungsziffern zur »Soziotherapie« werden dem Aufwand nicht gerecht. Sie sind kaum kostendeckend. Eine Fülle von bürokratischen Hemmnissen wirkt als weitere Sperre: Ausführlicher, schriftlicher (unbezahlter) Behandlungsplan, Stellungnahmen zur Notwendigkeit im Einzelfall, abstruse Anforderungen an die Qualifikation des verschreibenden Arztes und des Soziotherapeuten.

Erstattungsfähige Behandlungen beschränken sich derzeit meist auf Psychotherapie durch Gespräche. In Deutschland werden momentan (Frühjahr 2007) von den gesetzlichen Krankenkassen nicht einmal die Kosten für die Medikamente erster Wahl übernommen. Begründung: »für Erwachsene nicht zugelassen«. Warum die traditionelle Psychotherapie allein oft wenig ausrichtet, wird später noch ausführlich besprochen. Warum aber auch Medikamente häufig nötig sind, um ein adäquates Coaching durchzuführen, erfahren Sie ebenfalls weiter hinten im Buch.

Viele ADSler sind kreative Köpfe. Immer wieder scheitern sie jedoch im Beruf aufgrund von Mobbing oder wegen

ihrer »Schusseligkeit«. Sie sind häufig unstrukturiert, verlegen Dinge oder beschäftigen sich so intensiv mit einer Sache, dass sie für eine gewisse Zeit alles andere vergessen (Hyperfokus genannt, dazu später im Buch mehr). So kommt es, dass man immer wieder auf ADSler trifft, die entweder ohne Arbeit oder »ewige Studenten« sind. Die Folgekosten sind nicht abschätzbar, von der verlorenen Bereicherung der Wirtschaft durch diese oft exzellenten und vorwärtsgerichteten Denker und Handwerker ganz zu schweigen. Viele von ihnen haben sich in die Selbständigkeit »gerettet« und kommen mit der nötigen Bürokratie nicht zurecht.

Kurzum: Solche Klienten verfügen selten über ausreichende Mittel für ein wirksames Coaching. So kommt es häufig zu Teilzahlungsvereinbarungen. Immer wieder treffe ich auf früher erfolgreiche Menschen, die irgendwann aufgrund ihres Alters (ab Mitte 40) ihre Handicaps nicht mehr kompensieren konnten. Sie haben aus besseren Zeiten noch Ersparnis zur Verfügung und finanzieren sich so ihren Coach. Was aber wird aus den anderen? Hier ist sowohl die Gesellschaft als auch die Politik gefragt. Jeder hat ein Recht auf eine angemessene Behandlung, wenn er erkrankt. Denn ADS zählt zu den Psychischen Erkrankungen. Das stimmt auf der einen Seite. Auf der anderen Seite ist ADS aber auch ein Persönlichkeitsmerkmal, auf dessen Grundlage das von mir angewandte Coaching gelingt. Dieses kann dabei helfen, teure Behandlungen und Krankenhausaufenthalte zu verhindern und bleibende Folgeschäden zu vermeiden. Allerdings gibt es auch immer wieder Situationen, in denen

ich als Coach den Klienten in ärztliche Behandlung übergeben muss.

2. Coaching als Chance

Schwächen werden zu Stärken