

Wie kann ich Eskalationen vermeiden?

Ein Familienalltag fordert von Eltern viel. Täglich gibt es einiges zu organisieren. Wer muss wann wohin, wer muss was dabei haben? Gerade für Eltern mit einem ADHS ist diese Organisation eine Herausforderung. Zudem ist es in einer Familie häufig laut und hektisch. Dies kann besonders bei Menschen mit ADHS zu einer Reizüberflutung führen, da es für sie anstrengend ist, Reize zu filtern.

Manche Erwachsene mit ADHS haben beeindruckende Selbstregulationskompetenzen entwickelt – Übung macht bekanntlich den Meister. Sie wissen, was ihnen hilft, sich selbst zu beruhigen, wann sie eine Verschnaufpause brauchen. Andere hingegen sind mit diesem Alltag überfordert.

Als zusätzlicher Stress kann Kritik von aussen hinzukommen: Eine Chefin, die wegen der Verspätungen unzufrieden ist, ein Partner, der sich über das Chaos ärgert. Stellen wir uns eine Ampel vor, die den Stresslevel anzeigt, so sind diese Eltern durch all die Herausforderungen, die der Alltag bringt, oft schon auf Orange – kurz vor dem Kippen auf Rot. Kommt dann in einer Situation noch etwas dazu (z.B.: «wir sind eh schon spät dran und ich finde den Schlüssel

nicht»), so kann der Schalter kippen und die Situation eskaliert: Der betroffene Elternteil schreit herum, beschimpft die Kinder. Und nach der Eskalation folgt die Scham. Diese reiht sich oft ein in eine Kette von Schamerlebnissen, die ihnen seit Kindesalter (Kinder mit ADHS erhalten häufig negative Rückmeldungen aus dem Umfeld) widerfahren sind.

Eskalationen sind bei uns im Elternnotruf ein alltägliches Thema – nicht nur Eltern mit ADHS sehen öfter mal rot.

Dabei gilt es zwischen Konflikt und Eskalation zu unterscheiden. Ein Konflikt an sich entsteht beispielsweise, wenn zwei nicht das gleiche wollen, was zu Beziehungen gehört. Konflikte lassen sich nicht vermeiden, Eskalationen schon.

Eskalationen sind gekennzeichnet durch einen Kontrollverlust, der von Betroffenen im Nachhinein häufig als beängstigend und beschämend empfunden wird. Aufgrund des erwähnten Stresslevels sowie der grösseren Impulsivität können in ADHS-betroffenen Familien solche Eskalationen besonders häufig und heftig auftreten. Eskalationen sind nervenaufreibend, belasten Beziehungen, kosten Energie und nagen am Selbstwert. Manche Familien kommen in eine Abwärtsspirale, in welcher sich Eskalation an Eskalation reiht. Die Scham macht es für viele Betroffene schwierig, sich Hilfe zu holen. Die Scham kann aber auch als Hinweis darauf genutzt werden, dass etwas nicht stimmt und den Impuls ermöglichen, genauer hinzuschauen. Zu erkennen, dass man sich in einer Abwärtsspirale befindet und dass man sich Hilfe organisieren möchte, sind wichtige erste Schritte.

Suchen Eltern bei uns Beratung, weil es zuhause häufig zu Eskalationen kommt, so versuchen wir gemeinsam mit ihnen herauszufinden, was für sie im Alltag hilfreich wäre.

Für viele Eltern ist es nützlich, wenn sie ihre An- und Entspannung im Alltag über einen gewissen Zeitraum wahrnehmen und protokollieren. Wann, wo, mit wem, in welchen Situationen bin ich entspannt? Gibt es Orte, Aktivitäten, die mir helfen, zu entspannen?

Wann, wo, mit wem, in welchen Situationen bin ich angespannt? Wie fühlt es sich an, wenn ich im grünen Bereich bin, wie im orangen? Und wie fühlt es sich an, kurz bevor der Schalter kippt, welche Trigger bringen mich zum Explodieren?

Manchmal merken Eltern, dass sie dauernd in einem Anspannungszustand sind. Diese Anspannung gilt es ernst zu nehmen und Möglichkeiten zur Entspannung als Priorität in den Alltag einzubauen; sich immer wieder Zeiträume einplanen – und seien das nur zehn Minuten –, in denen wir uns um uns kümmern. Sind die Kinder noch klein, können sie in die Pausen miteinbezogen werden, zum Beispiel: «komm, wir sind mal alle Kätzchen, strecken und recken uns und gähnen so fest wie wir können.»

Vielen Eltern fällt es zu Beginn schwer, sich wohlwollend zu beobachten. Sie neigen dazu, sich für ihr Verhalten zu verurteilen, was die Anspannung verstärkt. Einen Schritt zurückzutreten, sich selbst mit einem verständnisvollen Blick anzuschauen und zu merken, dass man sowohl Stärken als auch Schwächen hat – wie alle andern auch –, dient als wunderbare Grundlage für eine Veränderung. Wenn Eltern lernen, sich zu beobachten, feine Warnimpulse früh genug wahrzunehmen, gelingt es auch eher, Ausstiegsmomente zu erkennen und Strategien zu finden, die im Alltag helfen, Eskalationen zu vermeiden. «Wenn ich jetzt dranbleibe, raste ich aus; ich gehe raus und komme später darauf zurück.» Je früher die eigene Anspannung erkannt wird, umso eher gelingt der Ausstieg.

Anerkennt man eigene und familiäre Herausforderungen, so können Strategien gefunden werden, mit diesen umzugehen.

Eine Mutter mit ADHS, die bei uns in der Beratung war, konnte beispielsweise erkennen, dass sie sehr empfindlich auf Lärm reagiert und die Lärmbelastung im Familienalltag sie überforderte, was regelmässig zu Eskalationen führte. Die eigene Empfindlichkeit gegenüber Lärm zu akzeptieren und zu merken, dass sie akustische Pausen (z.B. rausgehen oder Kopfhörer anziehen) braucht, war ein wichtiger Schritt. Dieses Bedürfnis ernst zu nehmen und als Priorität im Familienalltag einzubauen, war ein Weiterer.

Häufig gibt es wiederkehrende Situationen, die zu Eskalationen führen. Dann lohnt es sich, sich auf diese Situationen vorzubereiten.

Eine Mutter erzählte uns beispielsweise von Eskalationen am Morgen, wenn die Kinder zur Schule mussten und sie zur Arbeit. Sie war überfordert damit, zu überlegen, was alle dabeihaben sollten und dann auch noch pünktlich parat zu sein. Inzwischen bereitet sie alles bereits am Vorabend vor, immer am gleichen Ort: Kleider, Rucksäcke, alles ist schon parat. Für den Morgen hat sie einen Zeitplan erstellt, wann spätestens zum nächsten Schritt (Essen, Zähneputzen, etc.) übergegangen werden muss. Diese Orientierung entlastet sie und Eskalationen am Morgen sind selten geworden.

Manchmal kann die Situation nicht verändert werden, aber man kann sich mental darauf vorbereiten. Habe ich beispielsweise gelernt, dass es mich beruhigt, mich auf meine Füße zu konzentrieren, könnte ich mich mit dem Satz vorbereiten, «wenn ich in diese Situation komme, beruhige ich mich, indem ich mich auf meine Füße konzentriere».

Entlastend kann es sein, den Kindern gegenüber offen zu sagen, wenn man gewisse Dinge nicht so gut kann und dadurch manchmal gestresst ist. So können auch sie sich vorbereiten und wissen, dass sie nicht schuld sind an der Situation. Vielleicht können sogar gemeinsam in der Familie Lösungen für wiederkehrende herausfordernde Situationen gefunden werden. In einer Lebensgemeinschaft müssen nicht alle alles gut können. Werden Stärken anerkannt, so können Aufgaben sinnvoll aufgeteilt und damit das Familiensystem entlastet werden. Ebenso lohnt es sich häufig, Prioritäten neu zu setzen und den Druck von aussen etwas beiseite zu schieben. Pünktlichkeit ist ein typisches Beispiel. Weil man pünktlich sein will, steigt die Anspannung und damit die Gefahr einer Eskalation. Zu entscheiden, dass es wichtiger ist, ohne Eskalation losgehen zu können, kann die Situation entschärfen. Meistens braucht eine Eskalation sowieso mehr Zeit, als wenn man es einfach so nimmt, wie es ist, und die mögliche Verspätung aushält.

Häufig bringen Eltern mit ADHS wunderbare Stärken mit: Sie haben Humor, sind aktiv, kreativ, offen, leidenschaftlich und sensibel. Und vieles mehr. Es gibt kein Allgemeinrezept gegen Eskalationen in Familien. Es gilt, eigenen Stärken zu finden und zu nutzen sowie eigene Schwächen zu akzeptieren, damit Wege erarbeitet werden können, mit denselben im Alltag umzugehen. Auch mit der Hilfe von anderen, seien das nun Familie, Freunde, Nachbarn oder Fachpersonen. ↩

Rahel Pfiffner ist lic. phil. Psychologin und arbeitet beim Elternnotruf Zürich. Der Elternnotruf bietet 24h/7 Hilfe von Fachpersonen für Eltern, Familien und Bezugspersonen. www.elternnotruf.ch

Nr. 72 – Herbst 2020



Nr. 72 – Herbst 2020

«Je früher die eigene Anspannung erkannt wird, umso eher gelingt der Ausstieg.»