

Coaching bei ADHS

Voraussetzung ist Freiwilligkeit

Christine Beerwerth



Christine Beerwerth
Tel. 02501-987399
eMail:
info@position51-7.de

Mit dem Thema Coaching bei ADS beschäftige ich mich nun seit vielen Jahren. Zu diesem, aus dem Englischen stammenden Wort gibt es immer wieder kritische Anmerkungen. „Warum nennt man das, was Hilfe und Begleitung bedeutet, Coaching? Gibt es kein gutes deutsches Wort dafür?“

Woher es kommt

Das Wort „Coaching“ kommt aus dem Englischen und bedeutet Kutsche.

Welche Gedanken sind bei Ihnen damit verbunden? Von Ort zu Ort. Einem selbst gewählten Ziel zu. Der Kutscher kennt den Weg. Geschützter Raum. All diese Beschreibungen treffen auf das Coaching von Menschen mit ADS zu. Für sie verwende ich als „Fahrzeug“ Maßnahmen (in der Fachliteratur „Tools“ genannt), die sich im Coaching von Führungskräften bewährt haben. Das war nicht geplant, sondern hat sich bei der praktischen Arbeit von selbst ergeben.

Bei der Lektüre zum Thema Coaching stoßen Sie beständig auf Aussagen renommierter Fachleute, dass dieser Begriff ins Management und in die Personalentwicklung großer und kleiner Firmen gehört. Anfangs fühlte ich mich wie eine Diebin, die einfach einen Begriff aus der Wirtschaft „gestohlen“ hatte.

Was es bedeutet

Im Handbuch des Coaching von C. Rauen finden Sie in einer ausführlichen Definition Sätze wie: „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.“ Da merkte ich dann, dass es beim Coaching mit ADSlern genau darauf ankommt.

Was also ist das: Coaching bei ADHS? Gibt es einen treffenden deutschen Begriff? 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 ermöglichen. Intuitiv wird das betrieben, seit es Menschen mit ADS gibt. Erfreulich neu ist, dass Coaching von ADSlern auf der Basis solider wissenschaftlicher Erkenntnisse angeboten werden kann. Diese Erkenntnisse bestehen zurzeit über die spezifische Impulssteuerung, die Gefühlsbetontheit (auch Emotionalität genannt) und das Planungsverhalten der ADSler.

Wie es funktioniert – und wie nicht

Die Voraussetzung auf Seiten der ADSlers für ein Coaching ist immer die Freiwilligkeit. Immer wieder kommt es vor, dass mich Partner oder Eltern, manchmal auch Vorgesetzte eines Klienten anrufen, um Hilfe zu bekommen. Ohne Einverständnis, besser noch, ohne unbedingten Willen auf Seiten des Betroffenen, werden alle Bemühungen im Nichts enden.

Manchmal bekomme ich im Nachhinein heraus, dass ein Klient viele Stunden Coaching „mitgemacht“ hat, um dem Partner einen Gefallen zu tun. So funktioniert es aber nicht! Der Auftrag zur Hilfe muss vom Hilfesuchenden kommen.

Es gibt typische Situationen, in denen Hilfe gesucht wird; ebenso gibt es Zustände, in denen Hilfesuche nicht möglich ist.

Leute, die im Laufe eines Quartals Unmengen an Mahngeldern gezahlt haben, melden sich mit der Bemerkung: „Ich denke, für das Geld können Sie mir doch mal erklären, wie ich meine Zahlungsfristen in den Griff bekomme.“

Anderer haben sich selbständig gemacht und scheitern am Zeit- und Büromanagement.

Wieder andere möchten Unterstützung im Umgang mit ihrem ADS-Kind, z.B. um die Kraft zu haben, klare Ansagen zu machen und diese auch einzuhalten.

Von denen, die es am meisten brauchen, hört man als Coach am wenigsten. Menschen, die emotional am Boden sind, Menschen, die sich im Hyperfokus befinden und rundherum nicht wahrnehmen, dass sich gerade große oder kleinere Katastrophen abspielen (z.B. Spiel- oder Kaufsucht).

Das A und O beim Coaching ist das „Ausleihen“ einer mittleren Gefühlsebene. Die meisten der Menschen mit ADS sind entweder himmelhoch jauchzend oder zu Tode betrübt. Sie benötigen eine Regulation in die eine oder andere Richtung, um effektiv ans Ziel zu kommen. Dies ist eine der Hauptaufgaben des Coachs.

Ebenso wichtig ist, dass das Coaching beiden, Coach und Coachee, Freude macht. Die Chemie muss stimmen. Sonst laufen alle Bemühungen ins Leere. Macht's keinen Spaß – macht's keinen Sinn!

Was es bringt

Coaching als alltagsbegleitende Maßnahme kann den ADSler an vielen Fronten unterstützen. Im Folgenden nenne ich nur drei der häufigsten:

- Unterstützung bei der Pflege von Sozialkontakten
- Unterstützung zur Alltagsstrukturierung
- Unterstützung beim Ordnen und Strukturieren des Haushaltes / Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass der ADSler selbst „anpackt“! Die gestellten Aufgaben müssen mit ihm und nicht für ihn angegangen werden. Er gibt die Rich-