Konsistent inkonsistent: Wer ADHS hat, tut sich mit den Routineaufgaben im Haushalt schwer und stürzt sich lieber ins nächste Kreativprojekt. Foto Plainpicture

„Ein fester Putzplan ist die Höchststrafe“

In der Wohnung von Menschen mit ADHS herrscht oft Chaos. Doch es gibt viele Wege, damit das Zuhause zur Ruhezone wird. *Von Anne-Christin Sievers*

Wenn Lisa Vogel Geschirr spült, passiert oft Folgendes: Erst merkt sie, dass sie kein Handtuch zum Abtrocknen hat, und holt es von nebenan. Dort sammelt sie dreckige Wäsche auf, um sie im Keller zu waschen – bis sie merkt, dass sie vorher das Flusensieb säubern muss. Während sie nach oben geht, denkt sie daran, dass die Hunde frisches Wasser brauchen, nebenbei schüttelt sie Kissen auf. „So wurschtel ich mich durch den Tag, bis mir einfällt, ich wollte doch abwaschen“, erzählt die Zweiunddreißigjährige. „Am Abend stapelt sich das dreckige Geschirr noch immer in der Spüle.“

Die Wäsche liegt drei Tage in der Maschine, weil Vogel vergessen hat, sie aufzuhängen, im Schlafzimmer sind Klamotten verstreut, weil sie schwer entscheiden kann, welche sie noch tragen und welche sie waschen möchte. Auf dem Boden stehen angefangene Projekthäufchen herum, bei denen ihr zwischendurch die Puste ausging – von Bildern fürs Wohnzimmer, die sie aufhängen wollte, bis zur Wand im Büro, die nur halb orange gestrichen ist.

Die benutzten Kaffeetassen auf dem Couchtisch, die offen stehenden Schranktüren in der Küche, die Kartons im Flur oder das Licht im Bad, das versehentlich immer noch brennt, sind kleine Nachlässigkeiten, die jedem passieren. Nicht weiter schlimm und leicht zu beheben, wenn man sich etwas Mühe gibt, sich aufrafft, Ordnung schafft. Vogel fallen diese alltäglichen Aufgaben im Haushalt aber schwerer als anderen, denn sie hat ADHS.

Lange dachte man bei ADHS an zappelige Jungs. Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung galt als Kinderkrankheit, die sich auswächst. Heute wissen Fachleute: Mehr als die Hälfte der Betroffenen leidet später noch unter den Symptomen, Frauen wie Männer. „Etwa 2,5 bis 5 Prozent der Erwachsenen in Mitteleuropa sind betroffen“, sagt Astrid Neuy-Lobkowicz, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie aus Aschaffenburg, die sich auf ADHS bei Erwachsenen spezialisiert hat. „Es handelt sich um eine Strukturerkrankung, die zu 80 Prozent vererbt wird und ein Leben lang bleibt.“ Die neurobiologische Ursache liegt im gestörten Stoffwechsel des Botenstoffs Dopamin, das im Gehirn Motivation, Konzentration und Stimmungsstabilität reguliert. „Bei ADHS wird es genetisch bedingt zu schnell abgebaut“, erklärt Neuy-Lobkowicz. „Das führt zu einem Dopaminmangel im Gehirn.“

Damit einher geht eine Vielzahl an Symptomen, die sich aufs Zuhause auswirken: ADHSler sind sehr reizoffen, von neuen Eindrücken sofort abgelenkt. In Gedanken schon bei der nächsten Tätigkeit, bringen sie die aktuelle nicht zu Ende – der Deckel landet neben der Zahnpastatube. „Es fällt ihnen schwer, unangenehme Routineaufgaben überhaupt anzufangen, sie prokrastinieren, bis es nicht mehr geht“, erläutert die Ärztin. Das ADHS-Gehirn motivieren Dinge, die Dopamin auslösen, die spannend, neu oder dringend sind – Putzen und Aufräumen gehören nicht dazu.

Weil es im Kopf oft drunter und drüber geht, haben Betroffene ein starkes Bedürfnis nach Ordnung im Außen, die Sicherheit und Orientierung gibt. Doch diese selbst zu schaffen und aufrechtzuerhalten gelingt ihnen meist nicht. Die Folge: Die Wohnung versinkt im Chaos. „ADHSler haben Probleme, sich selbst zu organisieren, eine größere Aufgabe in einzelne Schritte zu zerlegen und Tagesabläufe zu planen“, erläutert Neuy-Lobkowicz. „Es fällt ihnen schwer, Entscheidungen zu treffen und Prioritäten zu setzen.“

Hat die Unordnung schon Überhand genommen, erleben Neurodiverse das als überwältigend und überfordernd, sie wissen nicht, wo sie anfangen sollen, fühlen sich wie gelähmt. Und ringen sie sich doch im Rappelmodus mit Hyperfokus und Dopamin zur großen Aufräumaktion durch, findet diese überstürzt und planlos statt. Nach kurzer Zeit sieht es wieder aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Auch Messies sind laut Studien häufig von ADHS betroffen. Andere überkompensieren und halten zwanghaft in Teilen ihrer vier Wände perfekte Ordnung, um dem inneren Chaos ein Gefühl der Kontrolle entgegenzusetzen – penibel werden dann Schrauben nach Länge in Kästen sortiert.

Weil viel herumliegt, fällt es schwerer, etwas wiederzufinden. Zudem sind die Betroffenen vergesslicher und wissen oft nicht mehr, wo sie wichtige Dinge hingetan haben. Deshalb verbringen sie länger damit, Sachen zu suchen, und kaufen Dinge doppelt, weil ihnen nicht klar ist, dass sie zum Beispiel eine Ingwerreibe schon besitzen – wodurch sich noch mehr anhäuft. Typisch ist auch, ohne Handy und Schlüssel aus dem Haus zu gehen. All das kostet Zeit, Energie, Geld und zieht weitere Probleme nach sich: Der Schlüsseldienst belastet das knappe Budget zusätzlich, ein wichtiger Anruf wird verpasst, eine Abmahnung vom Chef flattert ins Haus, weil man so oft zu spät kommt.

„ADHSler scheitern an den Kleinigkeiten des Lebens, die sich mit der Zeit zum unüberwindlichen Berg auftürmen“, gibt die Ärztin zu bedenken. Zum eigenen Frust, an alltäglichen Aufgaben zu verzweifeln, die andere leicht zu bewältigen scheinen, kommt die Kritik des Umfelds, die die Psyche stark belastet: „Mit all diesen Schwächen verbunden sind enorme Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle, weil man mehr Ablehnung, Misserfolge und Niederlagen erlebt.“

Viele dieser Probleme hat Lisa Vogel am eigenen Leib erfahren. Chaotisch war sie schon als Kind, vom unaufgeräumten Zimmer bis zum fleckigen, verkrumpelten Schulheft. Hinzu kommt eine motorische Ungeschicklichkeit, die die junge Frau an sich beobachtet: „Mir fällt häufig etwas runter. Ich knalle eine Schranktür stärker zu, als ich es wollte“, sagt sie. Zudem sei sie anfällig für Unfälle im Haushalt. „Ich habe spontan einen Einfall und denke, ich kletter schnell auf die Arbeitsplatte, rutsch ab und tu mir weh.“ Typisch für ADHSler: Durch unaufmerksames und impulsives Handeln stoßen sie sich an Möbeln, verletzen sich beim Kochen – Dinge gehen aus Versehen zu Bruch oder absichtlich, wenn sie bedingt durch emotionale Dysregulation die Wut an der Einrichtung auslassen. „Tatsächlich verunglücken sie statistisch drei- bis viermal häufiger und oft schwerer als neurotypische Menschen“, sagt Neuy-Lobkowicz.

Andererseits kann die ständige Suche nach dem Dopamin-Kick zu Hause schöne Aspekte haben. Menschen mit ADHS sind kreativ, haben viele Ideen. Um neue Reize zu schaffen, dekorieren sie die Wohnung neu oder stellen die Möbel um. Im ADHS-Gehirn lösen schöne, funkelnde Accessoires Glücksgefühle aus, anfällig für Spontankäufe, stellen sie hier eine Vase auf, hängen dort eine Girlande hin. Sie begeistern sich für Bastelprojekte und bleiben bei Interesse im Hyperfokus tief konzentriert dabei. Da wird ein Hobbyraum eingerichtet, die Wand gestrichen, der Stuhl lackiert. Damit ihr Wohnumfeld spannend bleibt, ist Vogel in den vergangenen zehn Jahren achtmal umgezogen.

Lebt man mit anderen zusammen, kann all das zu Streit führen und die Beziehung belasten. „Der neurotypische Partner hat zurecht wenig Lust, dem anderen ständig hinterherzuräumen und immer Verständnis zu haben“, sagt Neuy-Lobkowicz. „Wenn ich ADHS habe und eine Beziehung auf Augenhöhe führen will, muss ich Verantwortung übernehmen und ein paar Dinge lernen.“ Weder empfiehlt es sich, das Chaos zu bagatellisieren und sich mit Hinweis auf seine Neurodiversität um Aufgaben zu drücken, noch, als neurotypischer Partner auf Versäumnissen des anderen herumzureiten. Wichtig ist, gegenseitig Verständnis zu entwickeln, auch dafür, wie anstrengend das Leben mit dem ADHSler sein kann. Beide sollten die eigenen Bedürfnisse in puncto Ordnung äußern, die des anderen ernst nehmen, Aufgaben je nach Fähigkeit und Vorlieben aufteilen und gemeinsame Standards aushandeln, die beiden genug Raum lassen.

Tipps für Betroffene, um besser Ordnung zu schaffen und zu halten, kursieren im Internet zuhauf. Am Anfang wird geraten, radikal auszumisten, für jeden Gegenstand einen festen Platz zu bestimmen, Schubladen zu beschriften und die Dinge entsprechend zu sortieren, um eine Grundordnung zu schaffen. Scheint die Aufgabe allein zu groß, kann es helfen, sich von einer neutralen Person unterstützen zu lassen, die emotional nicht involviert ist – wie eine Freundin oder professionelle Aufräumcoaches. Damit die geschaffene Struktur erhalten bleibt, ist es wichtig, Regeln und Aufräumroutinen zu entwickeln: etwa die Dinge nach Gebrauch sofort wieder an ihren Platz zu räumen, Zwischenablagen regelmäßig zu leeren, im Vorbeigehen immer mal etwas aufzuräumen. Einige Coaches empfehlen den Streunerrundgang: Jeden Morgen läuft man 15 Minuten durch die Wohnung, sammelt alle Dinge, die nicht an ihrem Platz liegen, im Wäschekorb und geht nach und nach in jedes Zimmer, um hier beheimatete Sachen zurückzustellen.

Beim Versuch, all diese Regeln auf Dauer durchzuhalten, kommen ADHSler schnell an ihre Grenzen, sie sind konsistent inkonsistent. Etwas auf die immer gleiche Art zu tun langweilt schnell, und sie geben auf, wie Vogel bestätigt: „Einen festen Haushalts- oder Putzplan zu verfolgen ist für mich die Höchststrafe.“ Deshalb hilft es, sein Gehirn ein wenig auszutricksen. Um trotz Aufräumroutine das Dopaminlevel hoch zu halten, lautet das Motto: Make it fun! Das Aufräumen fällt leichter, wenn man nebenbei mit der Freundin telefoniert, Podcast hört, die Musik aufdreht. „Mir hilft, es spielerisch und lustig zu gestalten“, erzählt Vogel. Sie liebt Cosplay und verkleidet sich zum Putzen als rheinische Putzhilfe Helga mit Kittelschürze oder als Magd im Mittelalter, die die Böden schrubbt. Mit ihrem Freund macht sie Challenges, bei denen es für Aufgaben Punkte gibt – wer gewinnt, darf sich über eine Einladung zum Essen freuen. Sinnvoll kann sein, das Aufräumen dringlich zu machen, einen äußeren Anlass zu schaffen: Besuch einladen oder einmal die Woche die Putzkraft bestellen – vorher muss klar Schiff gemacht sein.

Um nichts Wichtiges zu vergessen, hängen die einen Post-its auf, in der Küche steht „Herd aus? Kühlschrank zu?“, an der Wohnungstür „Schlüssel? Handy? Portemonnaie?“, andere erinnern sich mit Timern im Smartphone an Aufgaben und Termine. Vogel hat an Handy, Geldbörse und Schlüssel Airtags angebracht, die sie anbimmeln kann, und im Auto eine vorgepackte Tasche mit allem, was sie für den Tag braucht. Manche deponieren eine Ready-to-go-Box im Flur oder hängen überall im Haus analoge Uhren auf, um mit der Zeitblindheit besser umzugehen.

Das Zuhause lässt sich ebenfalls ADHS-freundlicher gestalten. Selbst wenn Betroffene intuitiv zu starken Farben, Mustern und viel Deko greifen, tun ihnen übersichtliche, reizarme Räume gut, da sie weniger Assoziationen in den ohnehin vollen Köpfen auslösen. Statt in offenen Regalen sollten sie ihre Dinge deshalb in Schränken mit Türen, Kommoden mit Schubladen oder beschrifteten Kisten verstauen. Warme Materialien wie unbehandeltes Holz, Wolldecken, Creme- oder Pastelltöne an der Wand und warmweiße Lampen wirken beruhigend auf das überreizte Nervensystem.

Akustische Stimuli wie lauten Verkehr oder Lärm von den Nachbarn sollte man durch Schallschutz oder Kopfhörer reduzieren, um sich besser zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen. Ebenso wichtig sind Rückzugsmöglichkeiten in der Wohnung. „Ich rate Patienten oft, etwas raus aufs Land zu ziehen, da kommt weniger Input rein, und sie haben mehr Möglichkeit, sich zu bewegen“, sagt die Ärztin.

Das Spektrum ist breit, während manche nur leichte Symptome haben, leiden andere stark. Um langfristig etwas zu verändern, brauchen die meisten laut Neuy-Lobkowicz zuerst eine medikamentöse Behandlung, gefolgt von Verhaltenstherapie. „Es ist eine Reise, ich habe akzeptiert, dass ich mit der Ordnung weiter zu kämpfen haben werde“, sagt Vogel, „und verurteile mich nicht mehr dafür.“

Das Designmagazin zum Wohlfühlen, 10 Mal im Jahr, über
WOHNEN, DESIGN, ARCHITEKTUR, MODERN ART, MEDIA & MOBILITÄT.

AB 13.12. AM KIOSK FÜR € 6,00 ERHÄLTLICH!

Sichern Sie sich Ihr Vorteilsabo mit Designprämie unter **WWW.HOME-DIREKT.DE**

© Frankfurter Allgemeine Zeitung GmbH, Frankfurt. Alle Rechte vorbehalten. Zur Verfügung gestellt vom Frankfurter Allgemeine ARCHIV