

# Wenn-dann-Pläne

Piero Rossi (2012)

Sich ohne speziellen Aufwand Dinge, welche für die Alltagsbewältigung wichtig sind, vornehmen und dann auch mehr oder weniger automatisch umzusetzen zu können, gelingt nicht allen Menschen. Erst recht nicht denjenigen mit einer ADHS. Meistens nehmen sich diese Menschen viel vor (es steht ja auch wirklich viel an) und regen sich auf, dass sie dies oder jenes immer noch nicht erledigt und einmal mehr vor sich hin geschoben haben. Erneute Vorsätze, es heute aber wirklich zu erledigen, versanden in der Regel in der Alltagsflut (wie auch schon gestern und vorgestern).

Will man sein Verhalten via *pauschale Zielsetzung* ändern, erfordert das ständige Drandenken und Bemühen um ein Nichtvergessen einen hohen mentalen Energieaufwand. Selbst das Setzen einer akustischen Erinnerung zu einem Zeitpunkt X via iPhone ändert daran nichts. Ich *als Mensch* muss dann (endlich!) dies oder jenes erledigen.

„Ich sollte doch ...“ ist eine Selbstverbalisation bzw. eine Kognition, welche bei fast allen ADHS-Betroffenen aufgrund jahrelanger Versagenserfahrungen äusserst negativ belegt ist. Auf Kognitionen wie „Ich sollte doch ...“ folgen in Bruchteilen einer Sekunde meistens Blitzgedanken wie etwa: „Vergiss es! Du verlauerst es eh wieder!“ Manche ADHS-Betroffene empfinden schon beim Fassen von Vorsätzen Schamgefühle. Andere haben es wegen der vielen Misserfolgserlebnisse ganz aufgegeben, sich überhaupt noch irgendwelche Dinge vorzunehmen.

Appelle und Ratgebertipps an eine verbesserte Selbstkontrolle erweisen sich bei Vorliegen einer ADHS meistens als *wirkungslos*. Selbst dann, wenn sie aus Ratgeberbüchern für ADHS-Betroffene oder aus ADHS-Therapiemanualen stammen. Anfänglich energisch angegangene Projekte zu einem besseren Selbstmanagement gehen, wie vielen anderen enthusiastisch begonnen Aktivitäten auch, viel zu schnell die Luft aus.

Ein Zuviel an Selbstkontrolle, kombiniert mit der fortwährenden Erfahrung, erneut daran zu scheitern, kann zu Depressionen führen. Noch haben nicht alle Fachpersonen verstanden, dass bei Vorliegen einer ADHS klassische Selbstmanagement-Techniken wenig bis nichts nützen.

Mir persönlich ist kein ADHS-Fach- oder Ratgeberbuch bekannt, welches die Spezifik der Handlungsregulation von ADHS-Betroffenen zum Ausgangspunkt nimmt bzw. diese überhaupt benennt. Diese Spezifik zeichnet sich unter anderem dadurch aus, dass Menschen mit ADHS „Spontanhandler“ und „Spontanlerner“ sind. Wenn „es stimmt“, klappt es mit dem Erledigen von Dingen. Wenn nicht, geht gar nichts. Nun, einfach darauf zu warten, dass „es stimmt“ (wäre ja eine Idee), funktioniert in unserer Gesellschaft leider nicht. Und auswandern nach Nordafrika ist auch nicht

jedermanns Sache. Das Gegenteil, also eine hohe Selbstkontrolle zu erlernen, ist für ADHS-Betroffene aber auch ein aussichtsloses Unterfangen. Also, was tun?

Eine dankbare Technik zur Verbesserung der der Selbstregulation sind sogenannte „Wenn-dann-Pläne“. Diese funktionieren komplett anders als das „Ich sollte doch“-Modell. Bei „Wenn-dann-Plänen“ obliegt nämlich die Verhaltenskontrolle nicht mir als Mensch, sondern ich delegiere sie quasi an Auftreten spezifischer Reize. Aber der Reihe nach:

Ein „Wenn-dann-Plan“ umfasst eine einfache Verknüpfung eines konkreten Reizes (oder eines Auslösers) mit einer ebenso konkreten Reaktion bzw. mit einem Verhalten. Auf den Punkt gebracht: **„Wenn X passiert, dann mache ich Y.“** Man muss sich quasi nur noch auf das Auftreten von X konzentrieren und nicht mehr ständig das zu erledigende Y im Kopf herumtragen.

Beispiel 1: Eine adipöse ADHS-Patientin hat in der Verhaltenstherapie folgenden „Wenn-dann-Plan“ erarbeitet und (sehr erfolgreich) angewandt: **„Wenn** ich den Türgriff des Kühlschranks anfasse, **dann** lasse ich los, ergreife das Handy und schreibe einer meiner Kolleginnen eine SMS.“

Beispiel 2: Ein erwachsener ADHS-Patient (33) vermochte seit der Schulzeit sein inneres Gleichgewicht nur durch intensive sportliche Betätigung einigermaßen im Griff zu behalten. Auch eine medikamentöse Behandlung änderte daran nichts (was normalerweise ja auch kein Weltuntergang ist, dass man viel Sport treibt). Bei diesem Patienten lag das Problem allerdings darin, dass er nicht in der Lage war, Sport in einem vernünftigen Ausmass zu betreiben. Seit ein paar Jahren war das Laufen sein Steckenpferd. Vier bis fünfmal pro Woche joggte er zwischen zehn und 20 km weit. Da er immer am allerobersten Limit lief und zudem immer wieder vergass (oder zu ungeduldig dazu war), Dehnübungen zu machen, führte dies dazu, dass sich immer wieder derart starke Schmerzen in der Achillessehne und den Waden entwickelten, dass er für vier, fünf und mehr Wochen pausieren und sich vom Sport-Physiotherapeuten behandeln lassen musste. In diesen Zeiten entwickelte er aufgrund der erzwungenen sportlichen Inaktivität jedes Mal Depressionen, welche ab und zu auch zu Krankenschreibungen führten. Der Patient hat sich über diesen sich seit Jahren hinziehenden Zyklus extrem aufgeregt. Genau gesagt war er sauer auf sich selbst, da er ja sehr genau wusste, dass es an ihm selbst lag. Eigentlich wüsste er es ja bestens, dass er beim Joggen auf die Bremse treten müsste.

In der Verhaltenstherapie wurde mit ihm (und in Absprache mit dem Physiotherapeuten) folgender „Wenn-dann-Plan“ erarbeitet: **„Wenn** ich erste Schmerzen in den Waden verspüre, **dann** gehe ich gemütlich bis zum nächsten Baum (oder zum nächsten Pfosten) und mache eine Dehnübung“. Das Problem mit den erzwungenen Sportpausen war für den Patienten nachhaltig gelöst. Er musste sich nur noch auf das „Wenn“ konzentrieren, was viel einfacher war, als ständig an das, was er tun und lassen sollte, zu denken.

Beispiel 3: Ein 20 jähriger ADHS-Patient besuchte die Diplommittelschule. Er war sehr motiviert und litt sehr darunter, ausserstande zu sein, „normal“ und wie andere auch seine Hausaufgaben zu erledigen und für Prüfungen zu lernen. Die medikamentöse Therapie führt zwar in vielen Bereichen zu einer Stabilisierung, nicht aber bezüglich des selbstständigen Lernens. Schulisch war er mehr als nur ein Wackelkandidat. Verschiedene, früher ergriffene Massnahmen führten zu keiner Lösung dieses Problems.

Sein „Wenn-dann-Plan“, welchen ich mit ihm damals erarbeitete, lautete: „**Wenn** ich beim Lernen den Schreibtisch vorzeitig verlasse, **dann** schreibe ich mit einem dicken Filzstift auf ein A4 grosses Blattpapier: Ich will nicht lernen, die Diplommittelschule ist mir egal und Drogist will ich sowieso nicht werden!“

Damit war für den jungen Mann das Problem gelöst. Die paradoxe Wirkung seines „Wenn-dann-Planes“ ermöglichte es ihm nämlich, innezuhalten und sich wieder bewusst zu werden, was er wirklich will (nämlich Drogist werden). Bisher war es übrigens meistens so, dass ihn beim „Abschleichen“ sofort ein schlechtes Gewissen beschlich, was dazu führte, dass er sein Zimmer noch schneller verliess und sich dann vor dem TV einlullte.

Beispiel 4: Mädchen (13) mit ADHS + Angstproblematik. Lebt auf einem Bauernhof. Die medikamentöse Therapie, kombiniert mit heilpädagogischen Massnahmen in der Schule, führte zu einer Entschärfung der ADHS-Problematik, nicht aber zu einer Reduktion der Ängste.

Folgender „Wenn-Dann-Plan“ löste schlagartig das Problem: „**Wenn** ich Angstgefühle verspüre, **dann** sage ich mir: In ein Haus mit Hunden wird extrem selten eingebrochen“.

Zusammenfassung: „Wenn-Dann-Pläne“ funktionieren bei vielen ADHS-Betroffenen oft viel besser als Todo-Listen und Wochenpläne und auf jeden Fall sehr viel besser als jede "Tyrannei des Solls". Sie sind auch in der Erziehung von ADHS-Kindern sowie im Schulunterricht prima einsetzbar.

# Wenn X passiert, mache ich Y ...

Nützt gelegentlich



**GIB' MIR FÜNF -  
DU SCHAFFST DAS!**

Name: \_\_\_\_\_

Meine Ziele

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

Belohnung

für 1-2 ✓ \_\_\_\_\_ einlösen am \_\_\_\_\_

für 3-4 ✓ \_\_\_\_\_ einlösen am \_\_\_\_\_

für 5 ✓ \_\_\_\_\_ einlösen am \_\_\_\_\_

Meine Erfolge in dieser Woche

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Nützt meistens



**Wenn-Dann-Plan**

Mein Ziel

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wenn ...

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

Dann ...

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Beispiele für Wenn-Dann-Pläne:

„**Wenn** ich Angstgefühle verspüre, **dann** denke ich, dass in einem Haus mit Hunden extrem selten eingebrochen wird“.

„**Wenn** ich Hausaufgaben machen soll, **dann** hole ich mir als Erstes ein Glas Saft an den Schreibtisch“.