

AD(H)S und das liebe Geld

Ganztagsworkshop von und mit Frank Booms

Organisiert von der KV SeHT-Ludwigshafen und Vorderpfalz

Gefördert durch die AOK

Bericht von Christian Damian

Kreativität, Spontaneität und Impulsivität haben durchaus positive Seiten: Künstler und Wissenschaftler sind auf sie angewiesen, als Quellen für ihre Arbeit. Kreativität, Spontaneität und Impulsivität können aber auch negativ ausschlagen. Denn schnell hat man spontan den Impuls, ein neues Kleid, ein neues paar Schuhe, ein neues Mobiltelefon zu kaufen und hinterher noch auswärts zu essen. Kreativ daran ist, dass das Gekaufte häufig im Eck oder der Schublade oder sonstwo in der ohnehin schon sehr vollen Wohnung landet und dann vergessen wird - bis dann das nächste Kleinod entdeckt und gekauft wird. Und dann kommt ab der Mitte des Monats, da das Portemonnaie schon längst ausgeblutet ist, das berühmte Phänomen vom Flaschenpfand zum Tragen; sofern der Betroffene es geschafft hat, die Pfandflaschen auch zu sammeln. (Glücklicherweise vergessen Betroffene auch gern, den Müll wegzubringen, so dass die Pfandflaschen oft dann doch noch vorhanden sind, theoretisch...)

Finanzielle Knäppe ist bei AD(H)S-lern also ein allzu häufiges Phänomen. Und spätestens wenn Mahnungen ins Haus kommen (dummerweise per Post, die auch oft liegenbleibt) oder gar der Gerichtsvollzieher vor der Tür steht, ist Schluss mit lustig.

Frank Booms, zertifizierter AD(H)S-Coach (in der Lehre gewesen bei Cordula Neuhaus!) und selbst Betroffener, wurde deshalb zu einer Ganztagsveranstaltung von SeHT-Lu geladen. Gehen sollte es um AD(H)S-gerechte Techniken betreffend den Umgang mit dem Gelde. Um nämlich tatsächlich als Betroffener durchzuhalten bis zum nächsten Gehaltsstreifen bedarf es einiger Tricks und Kniffe, und auch enormer Selbstdisziplin und Übungsbereitschaft.

Denn am Anfang, dies lehrt Frank Booms bei seinen Vorträgen und Workshops zu Beginn immer, steht die AD(H)S-spezifische Besonderheit im chemischen Haushalt des Gehirns. Dieses ist bei Betroffenen im Falle von Langeweile und vor allem negativem Stress weniger aktiv als bei Nichtbetroffenen - und dann aber süchtiger nach glücklich machendem Ausgleich; im Falle von Begeisterung und positivem Stress aber um ein vielfaches leistungstärker! Und auch disziplinfähiger. (Sog. Hyperfokus)

(Dies bringt freilich das Problem mit sich, dass es von außen dann heißt: "Ja siehst du: Wenn du willst, dann kannst du!")

Frank betonte daher, dass es bei aller Verhaltensübung darauf ankommt, sein Belohnungszentrum zu überlisten und zum Positiven auszunutzen. Man kann sich einen Monat lang Extrakäufe verkneifen, pünktlich Wäsche waschen, pünktlich Post nachsehen (Wochentag und Tageszeit festlegen!) usw. und sich in einem Kalender die erfolgreiche Erfüllung eintragen, zum Beispiel durch Klebesmilies. Hat man am Monatsende die festgelegte Zahl Smilies erreicht, darf man sich eine Belohnung gönnen, auch eine zu kaufende.

Man muss auch entscheiden, ob man lieber bar bezahlt - dann hat man das Geld sichtbar in der Hand (Visualisieren ist essentiell für AD(H)S-Betroffene!), oder ob man lieber mit Karte bezahlt - dann sollte man aber die Ausgaben genau im Auge behalten, durchaus indem man sie minutiös aufschreibt (und den Notizblock nicht in der Fremde liegen lässt, bzw. unauffindbar in der Wohnung).

Hilfreich kann es auch sein, sog. Unterkonten einzuführen, worauf man festgelegte Beträge monatlich überweist. Zum Jahresende hat man dann den passenden Betrag parat, um vom Unterkonto direkt einen Jahresbeitrag zu tätigen.

Dispokredite sollte man nur im Notfall wahrnehmen, und im Fall des Falles einen geschenehen Dispo schnell in einen regulären Kredit umwandeln. Hierzu ist die Bank, auf Anfrage, verpflichtet. (Die Zinsen sind dennoch meist horrend!)

Kreditkarten lohnen sich für hiesiges Betroffenenklientel seltenst. Während bei Bank- und EC-Karte der Betrag direkt vom Konto geholt wird, streckt ein Kreditkartenunternehmen die Zahlung praktisch vor - und verlangt dafür gesalzene Gebühren!

Frank zeigte uns auch, was passiert, wenn eine Zahlungsaufforderung zu lange ignoriert wird: Dann nämlich kann am Schluss das Konto gepfändet werden, dh. Einnahmen wie Lohn werden direkt umgeleitet auf die Konten der Gläubiger. Übrig bleibt dann nur ein Minimum im Hartz-4-Umfang...

Bei so viel Theorie durfte freilich die kulinarische Versorgung nicht fehlen. Wiener, Nudelsalat und das obligatorische Knabberzeug wurden durch Steinerts gewährleistet. (Bei einem Ernährungsworkshop würden die Esswaren wahrscheins modifiziert...)

Alles in allem ein lehrreicher und zwischendurch auch lustiger Workshop zu einem durchaus ernststen und ernst zu nehmenden Thema. Mögen derlei Veranstaltungen noch zahlreich stattfinden!