

Rahel, irgendwie hat sie das Gefühl,
dass sie für alles kämpfen muss.
Die einfachste Sache, wie ordentlich sie war,
ist für sie ein riesen Kampf.
Voraus merkt man das praktisch nicht im Gegenteil.
Bei Rahel scheint auf den ersten Blick alles aufgeräumt
und das hat sie alles im Griff.
Aber all das kostet sie so viel Energie.
Willkommen im Bezugs Kosmos.
Zurück nach der Sommerpause.
Und heute mit dem Thema, das so viel gewünscht wurde,
von euch, ADHS.
Ich bin jetzt bei meiner Journalistin
und schön, mir wieder wie so wie.
Felicitas anbaut ein Psycho- und Partherapeutin.
Es sind viele Mails reinkommen und gesagt haben,
hey, ich könnte mal machen irgendetwas über ADHS.
Also so viel wie zu keinem anderen Thema.
Und zwar wirklich mit grossem Abstand.
Kannst du dir erklären,
weil ich als Gefühl im Moment liest mir extrem viel
und gehört auch viel über ADHS.
Ich denke, wieso jetzt bei uns eigentlich auch noch?
Ich kann es mir sehr gut erklären.
Und ich finde auch, es ist berechtigt,
zu sagen, hey, das Thema braucht noch so ein bisschen mehr Fokus,
weil es sehr lange ja gar nicht existent war.
In der Psychotherapie oder einfach auch in der Diagnostik.
Eigentlich bis 1995 ist es erst mal aufgedaucht,
dass das auch eine Erwachsene gibt.
Als ich 2002 studiere,
habe ich das bei den Entwicklungsstörungen gehört, ADHS.
Und ich habe in meinen Notizen dick und fest unterstrichen,
wächst sich alles.
Also ich habe gelernt, das wächst aus.
Wir beschäftigen uns mit dem mit den Kindern
und dort wird es diagnostiziert.
Ich habe zwei, drei Zahlen dazu herausgeschrieben,
dass es erst vor etwa zehn Jahren
wirklich ins DSM, ins Diagnosensystem, ein.
Also aufgenommen wurde und Ritalin,
die ja auch alle kennen,
erst seit 2011 in Deutschland
zumindest eine Erwachsene gezeugt wurde.

Vorher war es nicht nur ein Medikament,
das man an Kindern...
Das musst du dir mal vorstellen, du bist 18 und dann bist fertig,
dann musst du heim können.
Und darum, es ist wirklich auch wichtig,
über das zu reden,
weil ich selber, so zu sagen, auf dem einen,
mein Wissen selber muss aktualisieren
und es cool daran ist,
es gibt wirklich viel Forschung.
Ein bisschen schwieriger daran ist,
ich finde es nicht ganz so einfach,
als Lähnen oder Lähnen auch Fakten
und Infos überzukommen,
die dann auch verlässlich und wirklich hilfreich sind.
Und wir ja gemerkt haben,
was ist denn unser Mehrwert?
Also es ist nicht dein Schwerpunkt zu gebieten,
ADHS?
Ja.
Was können wir denn dazu beitragen?
Ja, es war so.
Wir kommen ja viele Vorschläge über,
wir kommen sehr viele gute Themenvorschläge.
Wir haben eine lange, lange Liste
und wir können noch lange weitermachen,
das ist auch cool.
Bei ADHS hat es vor allem ich dir gesagt,
dass so viele mehr Leute, Experten,
spezialisierte Psychotherapeutinnen,
die von Puls von den Forschungen auch reden können,
weil das ist wirklich nicht dort,
wo ich mich damit beschäftige,
aber das ist auch etwas,
was als erwachsene Psychotherapeutin
damals in meiner Ausbildung ganz am Rand erwähnt wurde.
Also die Psychotherapeutausbildung ist das erste Mal gekommen,
das ist jetzt auch ein Störungsbild,
wo wir erwachsenen angeschaut werden,
aber das war ein Wochenendkurs
und es ist im Fall wieder leider recht schnell verschwunden.
Und so weiter gibt es Särtige,
die sich mit dem befassen.
Ich finde aber trotzdem wichtig,

dass wir sie hierin bringen wollen.
Bei mir in der Praxis auf den Sessel
hat sie ja trotzdem ganz oft das Thema.
Und dann auch, wie gemerkt habe,
ich muss es erkennen,
ich muss es noch nicht diagnostizieren,
für das kann ich sagen,
wenn man es abklären möchte,
das ist sehr ein aufwendiger Prozess.
Die, die das machen wollen,
eine Diagnosenabklärung haben wir auch oft ewig erwartet.
Wir haben auch eine Diagnose,
also andere Leute berichtet, wie es war.
Man schaut die Schulzeugnisse an etc.
Und dass ich aber gemerkt habe,
es ist ein Thema, das wir sehr wohl tun.
Und ich, hier auch etwas könnte zu sagen,
weil es ja ein Teil ist,
wo Beziehungen beeinflussen.
Weil es ein Teil ist,
wo unser Alltag beeinflussen.
Und weil gerade ADHS etwas ist,
wo unsere Gesellschaft immer noch sehr abgewertet wird,
moralisch aufgeladen ist.
Und das finde ich wichtig,
dass es klar ist,
dass, wenn das erst so seit kurzem relativ,
im Bewusstsein ist,
dass sich das nicht auswächst,
dass das wirklich auch erwachsene betrifft.
Das heißt, das Bewusstsein
wird zwischen ganz vielen Menschen,
die erst jetzt sich bewusst werden,
das betrifft mich auch.
Oder vielleicht jetzt die Kinder haben,
die Diagnosen bekommen,
und sich überlegen müssen,
ist das vielleicht auch ein Thema bei mir.
Oder darum,
dass ADHS und bei
auch anderen psychologischen
Erscheinungsformen
die Heritabilität,
also die Erblichkeit,

sehr hoch ist.
Und dort muss man sagen,
wenn es Kinder ADHS haben,
die Wahrscheinlichkeit ist,
dass die Eltern das auch haben.
Und dass man dort genau herguckt,
kommt ja manchmal an,
Mode Diagnose, jetzt haben das plötzlich alle.
Und das, was du gerade sagst,
passiert natürlich auch,
dass jetzt viele mehr Leute merken,
ich könnte ja mal überlegen,
weil ich das so habe.
Gestern hat sich bei meinen Klienten gemeldet,
es ist 62,
die jetzt Diagnosen bekommen hat.
Und
jetzt kommt man zu sagen, es ist 62,
muss sie das jetzt noch wissen.
Und sie hat mir das Mail geschrieben,
und gesagt, ich bin so erleichtert.
Endlich habe ich schwarz auf Weiss,
dass das eine Name hat,
aber das ist auch falsch.
Und darum finde ich auch wichtig,
dass man die Möglichkeit hat,
abzuklären, ob man dort auf dem Spektrum,
an einem Ort ist,
wo das eine gewisse Auffälligkeit
und noch eine Herausforderung für die Lebensführung hat.
Etwas ganz Wichtiges,
es ist ein Spektrum.
Es ist nicht, du hast es nicht,
sondern es gibt Ausprägungen.
Was ich auch noch sage,
als ihm von mir redet, von ADHS,
wir redet auch immer wieder von ADS.
Aber wenn man das über Begriff braucht,
das ist jetzt neu ja auch so,
dass man sagt, die Unterscheidung macht nur Bedingt Sinn.
Ja, da geht einfach in den Diagnosensystemen
auch wieder ganz viel,
dass man auch mit der Forschung
immer wieder aus Diagnosekriterien anpassen muss.

Und mittlerweile will man wie gesagt,
ja, das Ganze trennen ist so schwierig,
weil meistens sind sie,
also ist man vorwiegend,
das hyperaktive oder vorwiegend,
aber das unaufmerksame, also vom ADS.
Es gibt auch kombinierte Typus,
oder Sölle,
und jetzt die Frisch auch reinfließt,
das finde ich toll,
dass man aber den Schwere grad abgrenzen kann,
wäre übrigens für mich
in praktisch allen psychologischen Themen wichtig,
weil mir,
also als Therapeutin,
ich komme mit einem Behandlungsauftrag
über, wenn die Lebensführung
beeinträchtigt ist,
also man merkt, ich komme nicht mehr klar
und der Leidensdruck sehr hoch ist.
Und bei einem leichten ADHS
sagt man, ich lebe eigentlich
ganz gut damit
und trotzdem kann es helfen zu wissen,
aha, das sind die Facetten.
Das bringt mir jetzt gerade zur Frage
und braucht sie Diagnose?
Ganz viel,
die ich mit einer Gerät habe,
die jetzt in unserem Alter sind,
die sagen, ja, was nützt man das jetzt noch?
Ja, meine Erfahrung,
also die klinische Erfahrung und das Therapeutin
ist, dass wenn du stark eingeschränkt bist
und einen grossen Leidensdruck hast
und das Entlasten kann sein,
um einfach zu hören,
ich bild mir das nicht ein,
weil was ja ganz fest mitkommt
bei dieser ganzen Thematik ist,
dass die Symptome,
oder eben besser würde man die nicht
von Symptome reden, sondern von Merkmal,
weil Symptome ist ja ein Teil vom Krankenzwerd

und man sogar darüber diskutieren kann,
wenn wir es irgendwie noch als kranker
oder als Spielart von dieser Neurodivergenz,
von diesen unterschiedlichen Möglichkeiten,
wie Hirn sind, anzuschauen
bin ich jetzt an einem Ort,
wo wir sagen, das ist sehr anders
wie das vielleicht eben so
unsere neurotypische Welt ist
oder eben nicht, und ich finde,
das kann mit 40 genau so hilfrichter sein
und zu wissen.
Das schauen wir nachher an,
es hat natürlich ganz viel mit dem Selbstwert
und dem Selbstbild zu tun
und wie Gesellschaft auf das reagiert.
Finde ich noch so ein bisschen als Basis,
was wir gelesen haben.
Ich habe zwei Fachbücher gelesen,
die Welt der Frauen und Mädchen mit ADHS.
Ganz bewusst haben wir dort noch
die weibliche Perspektive eingenommen
vom Belzverlag.
Und was mir extrem gut gefallen hat,
ist Kirmes im Kopf von Angelina Burger,
der selber ADHS hat
und ich finde extrem differenziert
auf die Thematik.
Ja, das brauche ich aber auch.
Also, wir haben beide Bücher sehr gefallen.
Einer, weil es wirklich der Genderaspekt betont,
das haben Psychotherapeutin und Ärzte innegeschrieben
und Angelina,
wirklich so führen,
bringt auf eine ganz, ganz nahbare Art.
Also, dass sie selber betroffen sind
und dann aber auch ganz viele Fakten,
ganz viele Hintergründe.
Und an diesem Buch,
wie mittlerweile immer,
ich finde, ich finde ihre Haltung,
ihre Menschenhaltung,
ihre Sicht auf die Thematik
einfach sehr wohlwollende Wertschätzung.

Und das ist so wichtig.
Sie ist ja kein Psychotherapeutin.
Ich war noch überrascht,
dass das Buch für mich
wie viel zugänglicher war
und ich finde aber auch viel
also sehr viele Fakten
und sehr, sehr differenziert
und habe dann gedacht,
ich muss doch irgendein psychotherapeutische Hintergrund haben.
Weisst du, wenn sich im Moment
sehr viele Expertinnen und Experten
nicht etwas ADHS angeht.
Ja, und ich finde,
das Buch war wirklich eine ganz gute Mischung.
Sie betont übrigens immer wieder,
dass sie das aber nicht ist,
aber übrigens eine der positiven
und ressourcenen Seiten
von ADHS, dass sie auch gesagt hat,
ich kann mich, also man kann sich
so ein Thema innen richtig innen fressen,
alles aufsaugen,
also auch den Hyperfokus,
dass man davon alles, was damit zu tun hat,
innen wie innen saugt.
Und was sie hat gut gemacht
und ich glaube wirklich auch so,
ihre ganz persönliche Nischen ist,
dass sie auch durch ihre eigene Lebenswelt,
das ist beim anderen Buch vielleicht das,
die sind wie, hat weiter weg,
sie sind distanzierter als er,
zu seinen Therapeutinnen und sie erzählt halt,
frisch und locker von ihren
Erlebnissen und du hast es vorhin vorgesprochen,
gesagt, mir gefällt auch sie gerade
wirklich weg von diesen Merkmalen allein
in so ganz alltägliche Situationen,
also wo sie dann beschreibt,
was ist für mich so schwierig,
halt wirklich eben eigentlich,
weil ich wösch machen und am Schluss lande
irgendwo, weil ich halt von A nach B

nach Y komme,
dass sie beschreibt, wie schwierig ist
es, ein Mail zu beantworten,
also das ist uns beide nicht
bleiben aus dem Buch, über das haben wir ja
gedacht so, wie gesagt, es ist nicht,
es kommt das Mail, ich gebe eine Antwort,
das ist erledigt, sondern für sie,
wie ihres Hirn funktioniert, sind das 20
Teilschritts, wo jeder wieder
einen eigenen Berg darstellt
und was mir zum Beispiel auch sehr geblieben ist,
weil adhs ja auch gross sind,
Teilweise Überschneidung hat mit anderen
Neuren Divergenzen, also zum Beispiel auch
ich kann mich mit der Hochsensibilität total
heimisch fühlen, zum Beispiel
das Auto fahren, die Überforderung
vom Strassenverkehr
und dann, wie ich gedacht habe,
das steht nicht im Diagnose-Kriterien-Katalog,
aber es ist natürlich
super, jemand zu fragen, wie reagierst du
auf die Reize und auf die Belastung
des Verkehrs, beispielsweise
und für mich
war es sehr hilfreich, weil ich gemerkt habe,
in wie vielen Aspekt vom Leben
das eben eine Rolle spielt,
weil sie gerade die Beispiel bringt,
wo ich verstanden habe,
wo sie überall
einen Kampf hat,
weil unsere Welt ja
nicht für adhs Hirne
ausgelegt ist,
wo es für sie alle Jürgen bringt.
Also eben, dass das E-Mail-Bespiel
wirklich ein solches Eingangs-Bespiel,
wenn man ein Neurotyp ist,
und dann findet, er schiebt euch jetzt einfach
das E-Mail. Bevor wir jetzt eintauchen,
gerade mit Ihrem einzelnen Beispiel
nanoschnell grob,

was ist denn überhaupt adhs,
was zählt dazu?
Man schaut zu den drei grossen Bereichen an,
also die Aufmerksamkeit,
wie lange kann ich meine Konzentration
oder meine Aufmerksamkeit für etwas richten,
wie schnell bin ich ablenkbar
und aber das kann natürlich
im Alltag sich ganz verschieden zeigen,
wieviel so Aktivierung kann ich mir
innern, also Hyperaktivität,
aber das schauen wir dir noch an,
das kann sich zeigen nach aussen sichtbar,
oder typischer bei zum Beispiel
Jungs oder dann auch Männer,
oder die Hyperaktivität kann sich auch
als innere Unruhe zeigen,
also das sehr aktive, innerlich gespüren
und das Impulsiven.
Und beim Impulsiven hat man
auch im Blick dann immer an,
das sind die, die dann plötzlich laut lernen
oder auf etwas einschlagen,
oder ich weiss nicht was,
und Impulsivgehalt heisst auch,
ich erzähle nicht etwas von mir,
das ich gar nicht wollte erzählen.
Ich war also nicht draussen
und habe irgendwie Leute umgeklärt
und habe viel zu viel Leidungsstücke
im Internet bestellt, oder Schuhe.
So etwas, was man dann sagt,
uff, da ist der Impuls,
wie man mir durchgeht,
das sind so die drei grossen Bereiche
und wenn man dann schauen will,
wenn wirklich das ADHS vorhanden ist,
dann schauen wir in den Bereich
vom Denken, also ob es dort Probleme gibt,
Herausforderungen gibt,
mit dem Gefühl, also im Affekt
und auch die Impulsivität.
Und dann ist das wirklich,
das finde ich einfach wichtig,

man kann selbst, also im Sinn
von Selbstdiagnosen, man kann herhocken
und nachmerken,
hey, das trifft schon sehr fest auf mich zu,
aber es ist wichtig,
das wirklich von einer Fachperson,
auf das spezialisiert ist,
abklären zu lassen,
weil was mich schon etwas mit Sorge erfüllt,
ist, was ich da außen alles leise an,
Experten-Doom- und Coaching-Agebot,
manchmal ist etwas sehr diffuses Hand
und ich manchmal nicht weiss,
wie viel Gewinn und Profitstreben dahinter ist,
um einfach auch ein Angebot verkaufen,
um die Leute ihrer Verzweiflung abzuholen.
Und dann gibt es eben die,
die sagen, jetzt haben ja alle etwas ADHS
oder ich bin auch einmal unaufmerksam
oder ja, manchmal kauf ich jetzt viel im Internet
oder pff, ich kann nicht still sitzen.
Genau, und spannend wäre,
ob die Person, die es zu mir sagt
oder zu einer Person,
die selber ADHS hat,
das erklärt ihr mal, wie es aussieht
und im Zweiten Fall ist das extrem abwertend.
Weil es entwertet ist,
das schreibt übrigens sie,
in Klirnes im Kopf auch schön,
wie oft sie dann muss hören,
dass man ihre Diagnose abspricht,
dass man ihre schwierigen Charaktereigenschaften zuspricht
oder irgendwelche Lösungen vorschlägt.
Aber du musst doch nur wählen
und jetzt ist es schon moralisierend,
jetzt kommen schnell die autoritären Stimmen auf den Plan
oder eben auch so Sachen wie
die Medikamente sind ja
die Kultur der Pharmaindustrie,
damit man Geld verdient.
Lassen wir mal aussen, dass Pharmaindustrie
sicher will Geld verdienen,
aber es ist nicht so, dass man

Italien oder ADHS erfunden hat,
um mehr Medis zu verkaufen.
Das ist ein Ziel für mich
von dieser Sendung heute,
dass man es differenzierter anschaut
und das gibt es.
Wir haben alle aber ab und zu
vielleicht Symptom
oder eben Merkmal,
aber sie sagt ja, ich kann es 24 Stunden
7, genau.
Und das ist ein ganz wichtiger Satz,
sie sagt, ich werde es nie los
und ich kann mal besser damit umgehen,
vielleicht auch wenn sie Erholter ist,
wenn sie genug Ressourcen hat,
wenn sie genug Kapazitäten hat,
aber sie wird es nie los
und sie sagt so ganz schön,
dass Truggle, dann habe ich ständig.
Soll ich mal ein paar Kriterien aufzählen
aus dem Buch?
Sie sind 25, mal schauen, ob ich alle
aufzähle, wenn es lang wird.
Konzentrationsproblem.
Auf Schiberitis.
Fehlende Tagesplanung.
Verzetteln.
Haus im Kopf.
Innere Unruhe getrieben sein.
Ständig in Bewegung.
Sich schnell angegriffen fühlen.
Sehr schnell und sehr heftig emotional
aufgewühlt sein.
Handeln, ohne über die Folgen nachzudenken.
Schnelle und starke Gefühls-
und Stimmungsschwankungen.
Einbrüche mit Gefühlen von Minderwertigkeit.
Sich schnell gelangweilt
und antriebslos fühlen.
Mangelnde emotionale Abgrenzung
von anderen Menschen.
Schlechte Wahrnehmung
der eigenen Stimmungen.

Gefühle und Bedürfnisse.
Gefühle als Knebel wahrnehmen
und nicht differenzieren können.
Unregelmäßige Essenszeiten
essen vergessen.
Haltestelle verpassen.
Dinge verlegen vergessen.
Spät kommen.
Vergessen von Terminverabredungen.
Spontane und überlegte Einkäufe.
Unordnung im Haushalt.
Sammelwut.
Wenige Freunde.
Keine Zeit für Freunde.
Genau.
Es ist eine Aufzählung,
die sie gemacht hat.
Es ist eine Checkliste,
die sie gemerkt hat.
Da ist doch was.
Ich habe eine gute Aufzählung gefunden,
aber es ist komisch entdrückt.
Was meint ihr damit?
Für die, die ein paar Finger oben hatten,
von den 25,
wenn man 18 bis 20 hat,
ist es interessant, sich zu überlegen,
ob es ein System behindert hat.
Es zeigt v.a.,
wie es alle Lebenswelten betrifft.
Wie es alle Lebenswelten betrifft.
Was ich beim Zulassen wieder denke,
hat mein Lieblingssatz gegeben.
Fast überall müsste man
ergänzen und sagen,
es passt.
Das müsste man auch mit einbeziehen und aufpassen.
Es gibt auch Sachen,
die mit anderen Themen
nur zusammenhängen.
Wir sind nur durch den Kopf,
das mit dem Stimulieren zu sein.
Das ist eine Herausforderung
bei anderen Neuren, die wir ergänzen.

Z.B. auch bei HSP,
aber auch bei autistischen Spektrums.
Es gibt einen Bereich,
zwischen zu wenig und überstimuliert.
Bei HSP
war es bezogen,
auf was die temperatur angenehm ist.
Ich musste rauslachen,
weil ich mich gefühlt habe.
Es gibt 4 °C,
noch ist es kalt und warmer.
Bei ADHS
ist es zwischen
dem Monoton.
Ich bin unterstimuliert.
Das ist langweilig.
Das wäre aber die Ergänzung.
Man tut nicht aufschieben
oder den Haushalt nicht machen.
Man tut nicht in die Tätigkeit
und unterstimuliert.
Genau so kannst du an der Strasse verkehren
und bist ganz schnell überstimuliert
und dann so ausgeschossen.
Du hast noch gesagt,
depressive Verstimmungen z.B.,
dass auch ein ganz grosses Thema ist,
dass man seine Energie, die so schlecht kann,
auch abschätzen oder einteilen.
Man rettet von
Hangover oder Social Hangovers
oder komplett in Erschöpfungszustände,
weil man das Mass nicht haltet.
Und z.B. für das
finde ich es hilfreich,
als Betroffene zu wissen,
ich habe das und das ist ein ganz wichtiges
Auserfordernis.
Ich habe diese Liste
mir selber zugelassen.
Das ist eine Liste,
in der man in der Gesellschaft abwertet.
Oder jemand,
der nicht pünktlich ist,

jemand, der kalt ist,
jemand, der Termine vergisst,
der impulsiv ist.
Also sich nicht im Griff hat.
Und jetzt,
was macht das, oder?
Vielleicht,
dass wir das mal noch schnell anschauen.
Das heisst eigentlich,
ADHS zu haben in unserer Gesellschaft,
wo nicht ADHS
tauglich ist.
Genau, beziehungsweise das Spektrum,
das wir uns darauf bewegen,
übrigens wirklich finden die ganzen Neuren,
die wir ergänzen.
Also, dass es ganz schnell heisst,
du musst dich ändern.
Und was man von klein auf leert,
schon wirklich von klein auf,
du musst dich anpassen,
so weit du eigentlich solltest sein.
Und dann wird es natürlich sehr schnell spannend.
Also, wenn wir dir auch hinein schauen,
was macht das für Glaubenssätze,
was macht das für Muster,
also wenn wir auf der Schema-Ebene sind,
leert halt ein Kind,
der dann nicht so funktioniert,
wie die grosse Masse.
Ganz schnell,
mit den Kanten der Medaille.
Es kann halt auch unaufmerksam sein,
neugierig, spontan
und kreativ.
Und dass das aber viel schneller abgewertet wird.
Und was wir im Buch,
das hat auch Angelina aufgeschrieben,
als Erzähl.
Ich habe die Zahl gar nicht im Kopf, aber sie ist sehr hoch.
Im hohen Tausender Bereich,
was ein Kind mit ADHS
innerhalb eines Schuljahres
an negativen Bewertungen gehört,

weil es halt nicht innepasst.
Es sitzt über bei mir,
als erwachsene Person,
und kommt in die Schema-Therapie,
oder jetzt explizieren.
Und jetzt ist es extrem wichtig.
Das wäre auch eine Frage, wie so ist es relevant.
Ich als Therapeutin muss nachher entscheiden,
wie viel hat eben die Ausstattung
von dem ADHS auch dazu beiträgt,
dass die Schema-Prägnanz so begünstigt
geworden ist.
Weil natürlich negative Zuschreibungen
und selbstverschädigende Einstellungen
zu sich selber
sind, weil man einfach zu wenig konform ist.
Bei diesem Schulbeispiel
ist mir auch eingefahren,
weil da geht es schon darum,
dass man sagt, warte jetzt mal.
Du bist jetzt gerade dran, warte jetzt mal,
ein bisschen geduld.
Nein, du bist jetzt noch nicht dran.
Es ist eigentlich das, wenn ein Kind,
wie ich eben gerade ...
Sie beschrieben es ab und zu,
dass sie Mühe hat, zu warten,
bis sie dran ist, zu sagen, in der Schule.
Und logisch macht das eine leere Person,
dass sie die Rückmeldung an das Kind ...
Du nimmst viel Ruhe, du bist zu laut,
du passt dich nicht genug an.
Du bist egoistisch.
Ich glaube, das schreibt sie sogar an,
dass sie nach wie so sagt,
aber in diesem Moment wollte ich nicht
mich über die anderen stellen,
sondern ich war so begeistert von diesem Thema,
dass ich einfach mitmachen wollte.
Das ist wichtig.
Es wird falsch gelesen.
Es wird falsch zugeschrieben
und falsch bewertet.
Und jetzt haben wir die Rahel angefangen.

Ganz bewusst eine Frau.
Weil jetzt müssen wir uns ...
Wir müssen das auch noch unter der
und unter dem Genderaspekt anschauen.
Ja.
Das ist etwas relativ neu.
Weil wenn wir uns überlegen,
eine Frau ...
impulsiv,
sie kann nicht warten, bis sie dran ist,
Gefühlsausbrüche,
redet vielleicht etwas, verzettelt,
nimmt die Ruhe, weil sie nicht gerade spürt,
einfach nimmt die Ruhe.
Weil sie nicht bei den Bedürfnissen
v.a. einer anderen ist, oder warum?
Und das macht ein Maßgleichen.
Dann wird das einfach anders bewertet.
Weil so ist die Unterscheidung so wichtig.
Vor allem weil Diagnosenkriterien
eigentlich auf das Erscheinungsbild
zugeschnitten sind,
wie eine typisch männlich-sozialisierte
Person dann sichtbar ist
und nicht unbedingt das typische Mädchen
oder die weiblich-sozialisierte Person,
weil ...
Das ist so komplexer, dass man es hier darstellen könnte,
weil man verschiedene Abenteuer hat,
man müsste genauer mit einbeziehen.
Aber Mädchen bleiben wie unauffälliger,
weil sie besser können die Merkmale kompensieren.
Sie können sich vielleicht
die Impulsivität ein bisschen,
haben sie vielleicht weniger,
oder sie können sich mehr zurückbremsen.
Darf ich Ihnen sprechen, besser kompensieren
oder haben Sie einfach gelernt, sie müssen?
Weil man von einem Mädchen erwartet,
dass sie sich zurücknimmt?
Ich vermute eigentlich beides.
In diesem Sinne ist es so,
dass die Impulskontrolle oft bei den Mädchen
ein bisschen mehr impulsiv stoppen könnte.

Aber natürlich lernt das Mädchen,
ein bisschen auf das auch mitzumachen.
Also eher ruhiger zu sein
oder sich mehr zurückzunehmen.
Einerseits eben, man redet von Kompensation.
Das wäre jetzt wieder daran hell.
Man weiss nicht, wie sich das Mädchen aussehen.
Es ist übrigens auch darum,
wieso es eher zur Inneren unruh wird,
zum Grübeln wird,
zum sich Sorgen machen wird.
Also das Ät externalisieren,
wie man dem sagt, nach aussen gehen.
Mehr typisch bei Bubewerken.
Sie haben auch unauffälligere Symptome.
Also alles in allem.
Das heisst, es geht nunmehr mehr verloren.
Und was für mich selbst als Therapeutin,
die ich mich mit dem DH befasse,
was mich ganz hellhörig gemacht hat,
ist, ich gebe mir,
es verändert sich auch ein bisschen,
weil die Leute immer früher, wenn es präventiv, sich verstehen.
Aber typischerweise kommen zu mir
mit einer psychischen Störung,
was mir das so schön heisst.
Man hätte Diagnose, ich vergib die.
Und jetzt ist ADHS
auch wie auf einem anderen,
nicht nur auf einem anderen Spektrum,
sondern auch auf einer sogenannten Achsen.
Es ist eine Entwicklungsstörung,
es ist nichts Gleiche wie eine Depression,
es ist nichts Gleiche wie eine Angststörung
oder wie eine Zwangsstörung.
Und man überseht bei Frauen eher,
dass der Hinter des ADHS ist,
weil sie kommen zu mir,
dass sie irgendwo aufschieben,
sie kommen halt mit anderen Themen zu mir.
Im Vordergrund sind Depressionen
oder Angsterkrankheiten
übrigens viel auch soziale vorbei.
Das heisst,

im sozialen Raum Angst von der negativen Bewertung,
wir können uns jetzt schon überlegen,
warum.

Dass man sich irgendwie zurückzieht,
zurückzieht hilft jetzt auch nicht,
macht eher wieder depressiv.

Zwangsstörungen,
man hat vorhin gesagt,
die Rahel sei sehr, sehr ordentlich,
dass man das ganze Kass
versucht, zu kompensieren,
indem man ganz, ganz, ganz fest
in die andere Richtung geht
und zwanghaft
an irgendetwas zum Beispiel an der Ordnung dran ist.

Essstörungen sind auch sehr typisch,
weil Essen und Impulsivität
ganz schwierig waren.

Also dass man auch sehr restriktiv
zum Beispiel Essen,
oder eben so impulsive Essen-Affälle hat.
Dann auch, wenn es vorhin schon antäunt,
Burnouts, die sehr typisch sind,
in den Details Suchterkrankungen.

Das wäre
sich selbst therapieren,
mit einem Medikament,
das Suchtmittel ist,
und andere Entwicklungsstörungen.
Das klingt jetzt gerade so nach einem
Gruselkabinett.

Wieso ich es gerade so wichtig finde,
dass es einfach gehört.

Heute ist es so, wenn jemand zu mir kommt
und mit so einer Thematik bei mir ist
Depression, Angst, Burnout,
was auch immer ich ganz festgeguckt,
ist das, was hinten rauskommt,
weil man vorhin in unserer Welt
nicht gelernt hat und nicht erlaubt hat,
überhaupt so zu leben,
dass es gesund bleiben kann.
Und das ist bei Frauen eben nur
häufiger so, dass sie

Komorbide-Einstörungen haben,
dass sie im Vordergrund stehen
und ich habe wahrscheinlich
zigfaches ADHS dahinter.
Es ist einfach verpasst, weil ich diese Brille nie aufkomme.
Ist analogisch, wenn man sich überlegt,
was passiert bei wirklich sozialisierten Menschen,
so von der Gesellschaft sanktioniert,
muss ich jetzt mal so sagen,
werden.
Im Buch die Welten Frauen und Mädchen mit ADHS
haben es geschrieben,
ich habe mir jetzt so drei Punkte rausgenommen,
sie lernen lieber implodieren als
explodieren.
Man sieht es noch nicht an, aber ich meine,
es implodiert.
Sie wollen ihren Selbstwert aufbessern,
indem sie es einfach all nachfangen,
Drechen machen und sie vernachlässigen
ihre eigenen Wünsche und Bedürfnisse.
Aber dann der negative Effekt ist,
dass ihre Zündschnur, weil die Puffer
immer kleiner wird, schneller explodiert.
Das ist so destruktiv
letztlich.
Aber als Reaktion will sie
einfach nicht passen.
Ja, und wir reden auch
von den Masken an,
wir reden übrigens in unserem Buch,
auch von den Bewältigungsstilen,
immer auch von diesen Masken, ich finde
das ein gutes Bild, weil wir den Linken
zu den ganzen Schema-Therapeutischen
beim Lesen der Lektüren mir
abbewusst wurde, ist v.a. mit den
Bewältigungsstilen, also Fight Flight Freeze
ich das Kompensieren, versuche es
zu vermeiden oder mich überabpassen,
dass mit einem ADH
man wie zwungen ist,
noch viel starre
so Bewältigungsmechanismen sich anzueignen,

damit es vertebt.
Und das ist natürlich
für die Entwicklung des psychologischen Wachstums,
wo wir sagen, man will
wegkommen von den starren Muster,
wenn ich diese Muster eigentlich nicht mehr habe,
das Fight Flight Freeze
als Schutzstrategie,
wie kann ich mich denn noch gesund
hier in der Bewegung, und ich glaube,
ein Teil davon ist,
was wir jetzt gerade machen,
das Bewusstsein auch erweitern,
dass das ADH es aber anders ist
und auch andere neurodiverganzen,
die sind anders, aber die sind
per se nicht falsch, aber sie werden
in unserer Gesellschaft oft als falsch
hergestellt, oder es ist
einfach nicht abpasst an den System,
wie sie funktioniert.
Vielleicht können wir schon
auf diese Schema-Ebene gehen.
Gibt es denn so typische
ADHS-Schemas?
Also ich habe beim Lesen
der Lektüre immer so mit der Schema-Brille
mitgelesen, und was für mich
sehr auffällig war, ist,
dass sowohl in Fight Flight Freeze,
also ich sage jetzt gerade etwas dazu,
ganz starke Reaktionen aber zu sehen sind,
also das eine, das überabpassen,
also das wäre bei uns, wenn man von
Freeze redet, überabpassen,
bei der Bedürfnis voneinander sein,
auch als Strategie
zu schauen, wenn ich zu viel bin.
Man hat ganz fest auch Radart draussen,
passt sich dann eine Erwartung an,
will nicht auffallen,
weil man auch gelehrt hat, soll ich nicht.
Versucht dann auch nicht irgendwie nur
mehr Ärgeraufsicht zu ziehen,

also wir haben die Trage für uns als erwachsene Person, weil sie weiss, wie oft in der Schule das Thema war und wir fest fremdbezogen sind, wir eigentlich strukturell müssen unsere eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. Was ja bei ADHS sonst schon ein grosses Thema ist, überhaupt die Bedürfnisse zu spüren, weil so viel passiert, und das verstärkt sich zum Beispiel extrem. Ist ganz problematisch, mündet dann, also es zu fest überabpassen, kann sehr schnell aber in Depression oder in Burnouts oder aber vielleicht in der Suchterkrankung, die man mit dem kompensiert. Dann kannst du gerne etwas fragen oder ergänzen. Also das Überkompensierensfeiten ist auch sehr typisch, das wäre auch, ich versuche es über Perfektionismus oder über eine Zwanghaftigkeit und dort finde ich so wichtig den Hinderstatt meistens das Gefühl vom Scheitern. Also wieso wird jemand perfektionistisch, übrigens nicht nur mit ADHS, dass man denkt, ich muss verhindern, mich zu planieren, zu scheitern, abwertig zu erfahren. Also das bei Rahel, wie sie ihre Wohnung zum Beispiel möglichst versucht, alles super aufgeräumt zu haben. Genau, als wir das vorgespräch hatten, habe ich gesagt, ja, spannend und jetzt wäre es interessant, wenn wir alle Ränke aufmachen dürfen, was ich etwas übergreifend finde. Aber meine Erwartung wäre, irgendwo würde man doch wieder merken, dass das Chaos da ist. Es ist sehr selten, dass jemand noch würde sagen, ich habe alle

meine Lebensbereiche wirklich geordnet.
Das ist im Griff, solange es ja alles andere
in der Balance ist, aber es wird immer wieder
in den Momenten, weil es so viel Energie
kostet, wo wahrscheinlich
niemand in ihrer Wohnung dürfen,
es ist das totale Haus.
Solange es kein Kind hat.
Das ist mir sehr eingefahren.
Übrigens auch aus dem therapeutischen
Kontext, weil ich schon auch
realisiert habe, dass bei vielen
Netzrädern von Frauen
ich das ADHS erst entdeckt habe,
wenn Kinder kommen.
Wenn sie das Chaosmaschinen gemacht haben,
dass man nicht mehr mit
den angestammten Muster rumgehen kann
und einfach das Hirn an seine Grenzen kommt.
Und wahrscheinlich die Möglichkeit
sehr hoch ist, dass das Kind auch ADHS hat.
Genau das kommt dazu,
dass es natürlich ...
Was ja noch potenziert.
Und wenn es der Anus so ist,
dann müsste ich zwar noch Zahlen genauer
anschauen, aber es ist meine Erfahrung,
dass sich oft auch, also nicht immer,
aber es ziehen sich so zwei Hirne,
aber oft auch.
Natürlich.
Was ich sehr oft sehe, ist ADHS und
HSB.
Die verstehen sich
auf einer gewissen Ebene,
wo man sich ja von der halben Welt
oder fast der ganzen Welt nicht verstanden fühlt
und die können sich teilweise
in dieser Grossartigkeit
von dem Sparkle finden
und gleichzeitig ist es
eine grosse Auserföderung,
weil der Fell seit der Brandung fehlt.
Genau das wäre so das Perfektionieren.

Und
das Flüchten ist auch ganz, ganz typisch.
Also, wenn man immer wieder erlebt,
man wird abgewertet.
Wenn man immer wieder erlebt,
das klappt doch nicht.
Und ich fühle mich schlecht,
lernt man relativ schnell,
das ungute Gefühl vermeiden.
Und das Aufschieben
von gewissen Sachen kann
mit dem zusammenhängen.
Aber Aufschiberitis ist wirklich
das Aufschieben.
Für eine Brandung
ist das zwei Teilsritt,
für mich sind es 15.
Und was auch noch interessant ist,
wenn man nachfragt, was wird aufgeschoben,
gibt es unterschiedliche Antworten.
Einerseits, die ganze Monotone-Sachen
wird
Abwäschmaschine einräumen
oder irgendein Formular ausfüllen.
Das hat wieder mit den Stimulanten.
Ja, viel zu wenig Stimulierung.
Also, dass man würde sagen, ich halte es fast nicht aus,
sondern ich halte es nicht aus.
Oder im Gegenteil,
dass man etwas vermeidet,
wo man das Gefühl hat,
das ist zu viel Denkleistung,
was ich jetzt auf den Punkt bringen muss.
Beim E-Mail habe ich Überweidruckung gefunden,
weil sie beschrieben hat,
was die einzelnen Schritte so schwierig sind.
Weil sie sich unglaublich viel überlebt.
In jede Richtung,
was, wann, wie, formulieren,
und dann, und wie, machen sie es.
Das Dreien von Gedanken
ist viel mehr in so einem Schritt,
als ich mir vorher vorstellen konnte.
Voll.

Aber auch diese fehlende Filter.
Es sind so viele Eindrücke.
Es sind so viele Reize.
Die muss ich dann noch filtern.
Als HSB habe ich mich sofort
selbst einfühlen können.
Das kennt man ja dann auch.
Es ist so viel.
Und dann tut man es lieber wie ganz weg.
Man schaut gar nicht her.
Das wäre die Fluchttendenz,
die dann auch mit Konflikt vermeiden,
manchmal zusammenhängt,
aber dann irgendwie Drogen konsumieren,
sich ablenken und etwas anderes machen.
Und die meisten kennt man wie alles.
Man macht nicht nur etwas von dem.
Das ist jetzt auf Verhalten,
eben nicht.
Aber wenn man in einem Schema-Modell schaut,
gibt es ja immer noch die autoritären Stimmen
und den Kindanteil.
Wie sieht es denn dort aus?
Die Glaubenssätze, die wir vorhin schon etwas angesprochen haben,
die gaben wir nachher auf den Führhaken
und die Tasse für die Hände.
Die decken sich wirklich zum grossen Teil.
Aber du bist zu viel.
Du darfst nicht so viel Raum nehmen.
Andere werden dich nicht mehr gerne haben.
Andere werden dich verlassen.
Das ist gerade auf der Beziehungsebene sehr spannend.
Da werden wir noch einmal einen speziellen Fokus darauf legen.
Und auch so, dass du musst
irgendwie normal sein.
Du darfst nicht scheitern.
Und ganz, ganz viel von diesen fiesen Glaubenssätzen,
das finde ich wichtig,
die ganze Person in Frage stellen zu können.
Und das ist eben das,
was ich vorhin gesagt habe,
das Merkmal, das eigentlich mit AD heisst,
zu tun hat,
wird eigentlich dann aufzeigend als Charakter schwächer.

Du bist voll.
Du bringst nicht den Stand.
Ja, das hinterlässt wirklich grobe Spuren.
Ich habe auch irgendwo den Satz gelesen,
wo man recht auch eingefahren ist.
Also eben, dass so
psychologische Störungen begünstigt werden.
Aber auch, dass
das Risiko erhöht wird
um einen demokratischen Ereignis konfrontiert zu werden.
Weil es einfach so ist,
dass aufgrund von dem, wie man gestrickt ist,
man in gewisse Problembereiche
vielleicht eher hineinläuft
oder eben dann so starre Muster hat,
dass man in irgendeine
psychische Störung reinrutscht.
Und darum ist es schon wichtig,
dass weit vorhin schon
zu erkennen können, als anders und nicht falsch.
Wie geht es an deinen inneren Kind?
Ja, die haben mich sehr beschäftigt
beim Lesen vom Ganzen.
Weil was man ja immer sieht,
zu vorderst,
ist das sogenannte impulsiven
und eben in der Chemotherapie
unstrukturiert oder undiszipliniert.
Der Kind, das ist ja schon so schön,
die moralische Werte gerade schon drin.
Das wäre das Typische.
Man hat ein Kind,
der man eben so muss zügeln.
Man muss nicht schauen, dass es normal ist,
dass es in Schranke gewissen wird.
Das ist ja der Kind,
der mit dem Schulsystem sehr sichtbar ist.
Schön gesagt,
hier aussen an alle Lehrpersonen,
klar, ist in einer grossen Klasse
mit was weiß ich, 30 Kindern,
genau das oder die Kinder besonders
herausfordernd, weil das einfach nur
so viel Energie braucht, auch als Lehrperson.

Und gleichzeitig,
ich habe gerade aus den autoritären
Erziehungen heraus,
wie viel Beschämung abwertet
und die Demütigung mit dem Auserleben,
weil man aber nicht konform ist,
also das impulsiv unstrukturiert,
macht dann aber.
Also meine Erfahrung,
wenn ich nach der inneren Kindfrage,
ganz, ganz grosse Verletzungen
eigentlich herum sind,
die Frage ist dann, ob ich bis an die
inneren Kind herkomme,
oder ob man die einfach ganz fest abkapselt hat,
weil das so schlimme Erfahrungen
oder Erinnerungen sind.
Und was ich immer auch nachher frage,
vor allem bei Frauen,
ist, wo ist der wütende Anteil?
Weil wenn man das alles erlebt hat,
du bist zu viel, du bist zu laut,
du willst zu viel, du redest zu schnell,
dann
macht das irgendeine auch wütend,
weil zu Recht spricht
mit den Kindern immer wieder ab,
dass so, wie sie sind,
dass sie richtig sind.
Das macht wütend.
Und sozial ist es, wie du es vorhin gesagt hast,
auch erlaubt er,
dass dann ein Bub mal ausagiert,
ist auch so ein schönes Wort,
und dass die Mädchen das innen fressen
und wenn dann im blödesten Fall wiegeg sich
selber richtet.
Und es würde der Kind,
schaue ich immer absunder so an,
weil mir ist wichtig,
eine gesunde,
wir würden von einer grünen Wut reden,
von einer, sozusagen,
adäquaten Wut entwickeln,

weil man muss sich lernen,
nach außen auch irgendwo abgrenzen.
Und jetzt der letzte Satz dazu,
und es ist einfacher sich abzugrenzen,
wenn ich weiss
dass ich im Falle im Falle auch dafür einstehe,
ich bild mir das nicht ein.
Und vielleicht gibt es manchmal Leute,
wenn sie darauf schauen, dass es schwarz auf weiss steht.
Und jetzt stelle ich her und sage,
ich bin mit mir im Fall ganz richtig,
auch ein bisschen anders als du.
Und für das brauchen wir eine gesunde Wut.
Und im Schema-Modell
ist es so, dass wir sagen,
die gesunde Erwachsene, die sollen wachsen,
die sollen raume nehmen.
Wie geht das?
Wie schaffst du mit ADHS?
Schema-Therapeut ist genau
wie mit allen anderen.
Also das, was wir jetzt gemacht haben,
wir schauen die Glaubenssätze an,
wir versuchen jetzt jetzt hinterfragen anzupassen.
Flexidler zu werden im Verhalten
und zu arbeiten beim inneren Kind.
Wenn es wirklich um ADHS geht,
ist auch noch wichtig,
dass wir dort wirklich schauen,
wie ist die Alltagsstrukturierung.
Das können wir nicht wegreden,
sondern es geht darum,
dass wir einen Umgang damit finden.
Das ist ein Merkmal.
Genau.
Das ist manchmal auch für die Betroffenen selber
ein Lernprozess herzustellen.
Und wirklich auch zu sagen,
ich ...
Das ist ja also spannend.
HANIDAS oder BINIDAS?
Das kommt bei den Neuren und Vergäenzen.
Ja, immer wieder.
Ich habe mal einen Post schon lange gemacht

über HSP, weil ich mir das überlegt habe.
Ich würde sagen,
ich habe die hochsensiblen Merkmale
oder würde ich sagen, ich bin das.
Und ich habe es schon spannend gefunden zu merken,
es ist viel Empowerender zu sagen,
ich bin das.
Und dann so wie zu merken,
es hat mich noch ganz anders berührt zu sagen,
und ich stelle im Falle für das jetzt her.
Und ich habe das,
das impliziert immer so ein wenig.
Vielleicht kann man es ja auch wieder loswerden,
wenn es du nur hast.
Nein, ich biete es wirklich.
Und ich schulde mir eigentlich,
dass ich dem der Raum gebe.
Finde ich schon, ja?
Ich finde,
das wäre die Arbeit mit meinen Kindern,
dass ich irgendwann herstehen kann,
als erwachsenen ich,
und zu allen anderen sagen,
für mein innerer Kind,
das ist genau richtig so,
und jetzt einfach backoff.
Aber für das muss ich zuerst das Anerkennen,
als Teil von mir,
weil sonst kommt ja immer wieder die autoritäre Stimme,
das ist doch falsch.
Vielleicht bist du doch zu viel,
hast du vielleicht zu viel auf Instagram umgelesen
und dich in dieser komischen Bubble bewegt.
Und dort müssen wir erst weiterkommen,
weil sonst kann man es gar nicht
mit dieser ganzen Grösse herstellen.
Angelina schreibt so schön irgendeine Wünsche.
Man würde sich einfach
selbstverständlich anerkennen,
dass wir alle andere Hirne haben,
die anders funktionieren,
so wie wir das bei anderen Sachen auch machen.
Ja, sie redet vom neuen divergenten Spektrum.
Also mir gefällt das extrem gut.

Und in dieser Beschäftigung
mit diesen Neurodivergenzen
habe ich auch gemerkt,
das ist für mich die einzige Variante,
wie man das beschreiben kann.
Ich habe auch schon einmal so beschrieben,
es hat mir auch sehr gut gefallen,
ich habe sie in dem Detail erklärt,
es hat aussehen wie eine Vollkahn.
Also nicht einfach nur das Spektrum,
das von links nach rechts geht,
sondern auch noch dreidimensional ist.
Man merkt,
wie intensiv etwas ist.
Und dann wird es merken,
am Schluss müssen wir die Leute einzeln verorten.
Und das ist für die Psychiatrie
sehr, sehr unattraktiv,
weil das heisst, es gibt
ganz, ganz viele verschiedene Ausbildungen.
Der Faktor ist wahrscheinlich kaum jemand,
der gleich ist.
Und jetzt müssen wir die irgendwie abbilden.
Und dann ist es natürlich viel einfacher zu kategorisieren.
Aber wir müssen hier von Dimensionen reden
und vom Spektrum.
Und eben auch,
wenn es um Lösungsorientierte geht
oder auch in das Positiven geht.
Es geht darum,
wir müssen es nicht wegbringen,
wir müssen jetzt noch einen Normversuch
zu entsprechen,
sondern wie kann ich mit mir umgehen,
mir auch einen Raum bilden,
egal ob physisch wirklich
oder auch im Kopf,
wo das Platz hat.
Und trotzdem, ich kann funktionieren
in dieser Welt.
Ja, genau, also das erkennen
wir uns den Linken reinbringen,
was bei ADHS
und den ganzen neurodivergenten Themen

ganz wichtig ist, die Lebensführung
genauer anzuschauen.
Weil,
man verliert dort viel Energie
und der Puffer ist ganz schnell
aufgebraucht.
Und das ist ja auch Teil des Problems,
weil das Verzettelte,
der manchmal hier ist,
oder das wahnsinnig begeisterungsfähige
auch machen kann, dass man ja etwas hineinschießt.
Das hat mir auch nicht gut gefallen.
Man ist einfach so begeistert,
man kann sich gar nicht vorstellen,
passt das alles in einen Tag,
was ich geplant habe,
aber doch, passt es schon
und am Schluss merkt man,
man geht gar nicht auf,
man ist komplett erschöpft.
Dass wir dort, das ist halt ein bisschen unattraktiv,
zu sagen, hey,
wie können wir
unser Leben planen, organisieren
und strukturieren.
Und wenn man die Rituale anentönt,
das schnell monoton, langweilig
und einengend.
Meine Erfahrung ist,
dass das etwas von dem ist,
das halt ganz viel helfen kann,
genug schlafen,
Strategien entwickeln,
wie man dazu kommt,
die Rituale einhalten,
die einem gut tun.
Und das ist das, was im therapeutischen Kontext
ich eigentlich vor allem auch mache.
Also, wie es auf die Handlungssäben
die Bücher auch noch machen,
zu sagen, hey, und da herrscht vorhin ein kurzes Atem,
es gibt auch immer,
es ist nur eine Seite der Medaille,
die man meistens sieht.

Also, das heisst auch,
sein eigenes Blick auf sich selbst
wird trainieren
und sagen, es ist nicht nur alles falsch
und schlecht und negativ.
Genau, und zwar wieder aus dem grünen Bereich,
also aus dem Gesundenhaus,
ohne es schön zu reden,
weil das wäre auch etwas,
das heisst, ja, wir haben jetzt die göttliche Gab,
dass ich weiss nicht, was für spezielle
mit ADHs oder auch anderen,
aber auch mit HSPs manchmal,
wir sind eigentlich so ein bisschen die Auserwählten
und das ist so ein bisschen halt
ja schön geredet
und auch nicht die Realität,
also, weil es ist einfach beides.
Also, ich schaue gerade...
Das mit fremden Leidensdruck eigentlich absprechen, oder?
Das und auch so die Verantwortung abgeben,
also wenn ich sage, ich habe einfach die spezielle Gab,
gebe ich aber auch die Verantwortung ab,
mich müssen um gewisse Sachen kümmern,
die vielleicht wirklich auch schwierig
oder problematisch sind.
Also mir kam das Bild in den Sinn,
das habe ich mal im Studium gehört
oder in der Psychiatrie, ich weiss nicht genau, wo.
Was wiederum gegangen ist,
jetzt ist man in dem reißenden Fluss,
das wäre jetzt in dem Fall ADHs,
oder halt eine andere Herausforderung
und dass man dann,
wenn jemand dir den Rettungsring zuerührt,
also eine Strategie oder Hilfe anbietet,
du musst trotzdem selber den Rettungsring packen,
du musst trotzdem Kraft aufwenden,
dich den Rettungsring sozusagen aus dem Sog auszunähen.
Und manchmal hätte es halt so,
ich bin jetzt halt in diesem Sog,
ich bin jetzt halt so
und dann ist es auch verantwortlich abgeben.
Und das finde ich problematisch,

weil das aber du sagst,
auch der Leidensdruck
aber spricht von, das ist doch so etwas Tolles.
Ist das auch Teil des Prozesses,
dass man vielleicht ein Moment lang,
aber tatsächlich, wie auch kurz,
alle Vieren von sich strecken,
einfach so, voll.
Also ich schmunzle gerade ganz fest,
weil ich sogar sagen würde,
es darf von mir aus sogar ein Teil des Prozesses sein,
dass man kurzmal denkt,
vielleicht sind wir ja irgendwie
die ganz Auserwählten oder so,
weil das ist ja auch eine Art von,
vielleicht ist es ja gut,
vielleicht müssten ja alle so sein wie wir,
aber dann muss es ja wieder in die Mitte kommen.
Und in der Mitte wäre,
es hätte zwei Seiten,
also ich habe gerade nochmal aufgeschlagen,
die Aufgaben erledigen.
Dann jetzt das Nachteil,
und es führt wahrscheinlich zu Leidensdruck.
Unaufmerksamkeit kann aber auch sein,
dass ich die eine bin,
die dort aussen etwas sieht,
die noch vielleicht zu einer genialen Idee führt,
die vielleicht den ganzen frischen Sichtweisen eröffnet.
Vielleicht auch die,
die eben nicht gesagt haben,
jetzt haben wir doch gesagt,
wir machen so einen Schwups weg,
dann können wir es anders machen.
Und das kann anstrengend sein
mit dem Team anstoßen.
Die Impulsivität ebenso,
das sind oft auch impositiven Sinn,
mutige Entscheidungen,
spontane Entscheidungen.
Z.B. in Notsituationen
können Sie blitzschnell reagieren?
Z.B. und sie schreibt auch,
und das ist auch meine Beobachtung,

dass viele mit der Audioassystematik
auch in die Shops arbeiten,
wo sie mit so hoher Konzentration,
in lebensbedrohlichen Situationen,
und dann eben den Hyperfokus,
ganz, ganz fest konzentrieren.
Dort ist einfach wichtig,
das ist wie mit 180 auf der Autobahn.
Das mündet ganz oft noch in einer ganz grossen Schöpfung,
weil man wenig spürt,
also man isst nicht mehr,
man geht nicht aufs WC,
ist komplett im Film.
Und da, das beschreibt Sie auch schon in dem Buch,
z.B. Ihre Partner ist sehr wichtig,
die für Sie manchmal auch schaut
und sagt, Hallo, ist Zeit zu essen.
Ja.
Aber hier muss ich noch schnell Lammerebemerkung,
Beziehungen und ATAS angeht,
haben wir gemerkt,
dass es heute die heutige Folge sprengt,
das schauen wir dann in den vier Wochen.
Genau, das schauen wir jetzt mal bald.
Schauen wir separat an.
Also er muss nicht so lange auf die nächste Folge warten,
wenn er auf diese gewartet hat.
Aber was ich möchte sagen,
ist, man muss sich dann vielleicht auch
gewisse Fälle in der Brandung,
auch suchen, die einem auch Unterstützung bieten,
oder eben den Rettungsring zu rühren.
Ja, erlebe ich schon so,
das hilft.
Also auch, das möchte ich dir eben in Ruhe anschauen
mit dem Beispiel aus der Beziehungs-
und Parttherapie.
Wie kann man die Partnerinnen und Partner
mit einbeziehen,
sodass sie können unterstützen
und eine gewisse,
vielleicht kann man gleich sagen,
Verantwortung übernehmen,
aber auch nicht, dass man dort eine Verantwortung

abdelegiert und halt auch zu schauen,
wie sich die Waage hat,
weil es sehr streng sein kann
im Schiff mit höchem Wellen ging.
Also das ist ja eben nicht so,
denn dann wird es auch schnell langweilig.
Und den höchsten Wellen kann halt auch machen,
dass es einem wirklich sturm und schwindelig wird.
Oder schlecht.
Du bist vorhin aber noch bei den
zwei Zeiten der Medaille gewesen.
Genau. Und eben auch so,
das Verträumte, was mir beim ADS ist,
wo man sagt, ja,
jetzt hat sie wieder nicht zugelostet,
jetzt hat sie es verpasst.
Auch das wahnsinnig imaginative,
dass wenn man dann irgendwie dahin bringt,
dass jemand die Ideen aufschreibt,
da ganz viel kreativer Raum entsteht.
Und ich meine, was können wir machen?
Schematherapie würde ja im besten Fall
schon bei der Kindheit anfangen.
Da müssen die Schema nicht auflösen,
sondern die schon anders mitgeben.
Ich finde auch schön von der heutigen Folge,
wenn Eltern von Kindern
wie noch ein kleines Finders
das Gespür überkommt,
für die Merkmal von ihren Kindern
und vielleicht auch anders auf die Eingabe,
es ist ein Spektrum, es ist dimensionale.
Das heisst, wir können auch ein Kind zu Hause haben,
der einzelne Facetten hat von dem,
ohne dass es dann später
in der Lebensführung geschreckt ist
oder einen hohen Leidensdruck hat.
Aber wir können einen riesigen Unterschied machen,
was für Glaubenssätze es wird entwickeln.
Und wenn du zum Beispiel ein Kind
mit einer unglaublichen Fantasie hast,
die überall Geschichten erzählt,
und zwar Geschichten,
die jeder merkt, dass das nicht stimmen kann,

macht es einen Unterschied,
wenn man einem Kind sagt,
hör auf Lügen, das macht man nicht.
Oder wenn man sagt,
was du wieder für eine schöne Geschichte hast,
eigentlich müsste man die aufschreiben,
die ist ja so spannend.
Und klar, wenn es ein Kind soll lernen,
wenn man immer nur Geschichten erzählt,
wo nicht stimmt, dann sind die anderen irgendwann böse.
Aber es macht einen Unterschied,
wenn man lernt, so wie mein Hirn ist,
mache ich etwas Böses.
Oder das gehört auch zu mir dazu.
Und dort liegt halt so ein kleines,
feines Gespür.
Das ist im Buch,
wo es um Mädchen und Frauen geht.
Fisch die Message,
nehmen eure Tochter an den Hand
und helfen, ihren Umgang zu finden.
Genau.
Und weil das Buch sich an Frauen und Mädchen richtet,
sagen sie es so.
Und es genau das Gleiche gilt für die Buben.
Und auch dort zu merken,
das finde ich v.a. wichtig,
selber die eigenen Denkmuster,
weil wir sind nicht gefeiert.
Und es geht auch darum,
das zu realisieren
und dann vielleicht auch nicht gerade darauf zu reagieren.
Also ich habe ja dann entschieden,
zu sagen, woop,
jetzt habe ich den Gedanken,
das Kind stört ja wieder.
Was weiss ich, was.
Es nimmt zu viel, zu viel Ruhmi.
Und dann, das ist ja das,
was wir mit dieser Folge anwenden,
zu sagen, Moment mal,
vielleicht müsste man es noch etwas differenzieren.
Das ist das,
vielleicht müsste man es noch etwas differenzierter anschauen.

Und mit dem können wir natürlich
die Menschen, die von diesem Betroffenen sind,
einfach so viele
gesündere Erfahrungen ermöglichen.
Und ich nehme v.a.
für mich auch mit
dort nicht in die Falletappen,
man muss jetzt so lange kommen,
irgendwann checkt er es dann,
oder jetzt muss er es lernen.
Er muss die Disziplin lernen,
er muss sich unter Kontrolle zahlen.
Wie mehr von dem ausgeht,
dann ist es so nicht möglich,
wir müssen einen anderen Weg finden,
eine andere Strategie.
Das, was du sagst, stimmt ja trotzdem.
Für die, die daraus sagen wollen,
man kann es doch nicht einfach machen lassen.
Man kann einen Umgang damit finden,
ich habe den Wunsch,
dass es weniger abwertend moralisierend
und vor allem das Merkmal
nicht mit Charakter-Eigenschaften
gleichgesetzt wird.
Den Wunsch teile ich mit dir.
Das sind wir uns ganz einig.
Danke vielmals,
wir lassen es für den Moment so stehen,
aber wir greifen das Thema,
den Namen auf, wo es wirklich geht,
ADHS
im Umgang mit meinen Mitmenschen.
Danke dir, Feli,
für die stunden Beziehungskosmos.
Wenn ihr unsere Arbeit schätzen und unterstützen wollt,
lösen doch ein Beziehungskosmos-Abo.
Alle Informationen dazu
gibt es auf unserer Webseite
beziehungskosmos.com
Erbefrei und Sponsoringfreie Podcast
und kommen auch kein Geld
von Spotify oder Apple,
sondern wir sind ein Podcast,

der allein von unserer Community unterstützt wird.
Alle, die schon gemacht haben,
werden noch machen.
Danke vielmals.
Die Musik und auch der Erfolg
von Blutazäschen.
Und in zwei Wochen geht es um
Verstrickungen.
Ja, ein Volk,
das wir ganz fest am Herzen liegt.
Wir haben die Familie emotional gelöst.
Und wie fest könnte,
wenn das nicht der Fall ist,
dass unsere jetzigen Beziehungen
immer noch hinfunken?
Bezigscosmos über Verstrickungen
in zwei Wochen.
Tschüss zusammen.