

Also jetzt habe ich eingestellt, jetzt kannst du es noch einmal sagen.
Ich tu es so gerne mit dir aufnehmen.
Und dann habe ich gesagt, ich auch.

Ja.

Also...

Sie sind kreativ.

Verspielt bis sie es höheren Alter.

Sie sind ehrgeizig.

Und sie sind da, wenn man sie braucht.

Wenn man eine Freundin hat,

ein Partner, ein Arbeitskollege mit ADOS,

kann das enorm bereichern sein.

Aber es ist eben auch eine Herausforderung,

die zwei verschiedenen Funktionsweisen aufeinander abzustimmen.

Wir kommen in Beziehungskosmos,

wo wir heute noch einmal über das Thema ADOS zurückkommen.

Wir haben schon vor einem Monat den ersten Volk dazu gemacht,

wo wir mehr auf die Einzelpersonen fokussiert haben

und haben ganz viele wunderschöne Rückmeldungen bekommen.

Herzlichen Dank.

Heute wollen wir ADOS,

vor allem im Zusammenhang mit Beziehungen in Fokus stellen.

Ich bin Sabe Meier, Journalistin und mehr wie so wie.

Willst du das am Bau einer Psycho- und Partherapeutin?

Als Bartherapeutin.

Wie fest ist ADOS auch ein Barthema?

Das war für mich noch beeindruckend.

Irgendwann es realisieren,

wie viel häufiger ADOS in meiner Sitzung gesessen ist oder sitzt,

auch wenn das Thema nicht explizit angesprochen wurde

und mir das heute auch ein grosses Anliegen ist,

dass die ADOS-Zulasse zensibilisieren,

dass auch wenn nicht ADOS draufstattet,

trotzdem kann sie gerade in Beziehungen sein.

Ich würde dir voll gerne mit einer Zitat aus dem Buch

Kirmes im Kopf einsteigen.

Das steht auch in Angelina Burger

und sie sagt, ADOS belastet mich nicht.

Was mich belastet, ist, dass es andere belastet.

ADOS ist eben auch ein Beziehungsthema.

Ja, es ist ein Beziehungsthema,

und die Person, die damit lebt,

erlebt oft einen hohen Leidensdruck.

Nicht einfach, weil sie ist, wie sie ist, die Person,

sondern weil sie damit umgehen muss, wie sie erlebt wird.
Wir haben gemerkt, wir haben auf Instagram gefragt,
was für Erfahrungen mit ADOS und Beziehungen haben.
Es kamen enorm viele Rückmeldungen.
Ganz viele verschiedene Themen.
Wir versuchen einige anzuschauen.
Was auffällig viel kam,
was ich auch gehört habe im Gespräch.
Ich bin zu viel.
Ich habe den Eindruck, ich bin zu viel für alle.
Ich bin zu laut, ich bin zu verpeilt, ich bin zu sprunghaft.
Was heisst das, wenn ich in einer Beziehung,
egal ob Arbeitsfreundschaften oder romantischen Beziehungen,
immer das Gefühl, ich bin zu viel?
Das wäre etwas sehr typisch.
Ich kann zusammenhängen mit der Impulsivität
oder teilweise auch mit der Unruhe,
die so umgekommen ist und mit der auch sprunghaften.
Ich habe auch einen Interessant,
durch die Geschichten, die ich gehört habe.
Ich finde es nur ein Unterschied,
wenn man von Beziehungen spricht
und Freundschaften sind auch Beziehungen,
dass man sich überlegt, wie man das am Anfang lebt
und wenn man zu viel wird.
Typischerweise kommt nicht gerade am Anfang zu viel,
sondern im Gegenteil,
dass am Anfang die ganze ADOS,
die Merkmale, die sich spannend und aufregend machen,
immer frische Ideen, wie es sprudelt,
auch aufregend, mutig.
Und dann, dass bei dieser Person mit ADOS nicht stoppt,
die bei der Person, die das nicht hat,
die Ruhe eingekehrt.
Ich finde es nur relevant,
weil wir heute über Beziehungen sprechen.
Wir fassen es extra gross oder breit.
Sich auch zu überlegen,
das hilft nämlich manchmal,
was ich am Anfang auch sehr geschätzt von diesen Merkmalen,
die ich jetzt so anstrengend finde.
Das kann manchmal helfen,
dem etwas spitzen zu nehmen
und gleichzeitig zu anerkennen.

Es kann wirklich auch einfach sehr viel sein.
Interessant ist ja schon bei diesem Begriff zu viel.
Das hat ja schon einen Standpunkt setzt, das voraus.
Nämlich, dass ich weiss, was normal ist
und du bist über dem.
Genau, es hat eine Norm drin.
Das ist der Fall bei der Abwertung der Person,
als Richtig und Falsch,
der eh im Thema mit ADOS ein Risiksthema ist.
Die, die die Folgen, die erst noch nicht gehört haben,
können die gelosen,
die wir darüber geredet haben,
wie auch im Entwicklungsprozess
und in der Schule und zu Hause,
die Kinder schon ganz früher fahren.
Wir sind einfach mehr wie die anderen.
Das wäre ja nur die eine Sache, aber wir sind zu viel.
Und nach und nach, ganz schnell,
wir sind eine Belastung.
Das ist offenbar uns,
und das ist falsch, wie wir uns gespürt sind.
Und du fragst, was macht das?
Das kann natürlich etwas in die Beziehungen
ganz schwierig sein,
weil man dann auch sehr sensitiv auf die Reaktion
oder auf die gefühlte Ablenkung verändern kann.
Es ist die Frage, wie man mit dem umgeht,
wenn man eine Freundin hat, die ADOS hat,
wenn man einen Arbeitskolleg hat,
wie man reagiert auf das,
um nicht genau das Gefühl auszulösen,
aber vielleicht gleich zu merken,
manchmal komme ich fast nicht nach,
wenn 27 ADOS auf dem Tisch liegt, gleichzeitig,
oder es stört mich, wenn sie mich immer unterbricht,
während ich den Satz fertigrede.
Und das Erste ist genau das Anliegen von uns auch für die Folgen.
Das sind so Sensibilisierungen,
nur schon zum Thema auch helfen zu können,
denn diese Reaktion war einem anderen Licht.
Es macht einen Unterschied,
wenn ich denke, wie unfreundlich immer unterbricht sie mich,
oder immer meint sie, sie müsste es erst.
Ich muss auch gerade wieder daran denken,

es hat auch die Angelina Burger in ihrem Buch geschrieben,
als Kind in der Schule,
dass, wenn gefragt wurde,
wer weiss, etwas dazu im Kreis,
und sie hat ganz festgestreckt,
und eigentlich hat sie schon reingerät,
und eigentlich wollte sie es ganz schnell sagen.
Und die Interpretation war immer,
und für sie war, ich will etwas beitragen,
ich bin begeistert,
ich bin falld inne im Thema,
und ich sehe gerade die anderen nicht.
Und das ist für mich so ein gutes Beispiel,
um zu zeigen, es macht einen Unterschied.
Und jetzt komme ich zu deiner Frage,
ob ich jeder Person immer sage,
hey, jetzt habe ich wieder die Vordergrundgestellte,
mit dem Mindset,
oder ob ich mir zumindest bewusst bin,
sie kommt vielleicht gerade von einem anderen Ort,
die ist gerade begeistert, die springt gerade um,
und jetzt kommt aber etwas Wichtiges,
man darf sich dann trotzdem abgrenzen.
Also das heisst nicht,
wegen dem muss man sagen,
dann soll die Halter reden,
dann soll sie mich unterbrechen.
Aber das Grenzensetzen aus der Haltung,
ich strukturiere gerade jemandem,
der ganz anders funktioniert,
im Kopf, als ich, die andere Haltung.
Dass ich dann einfach sage,
warte mal einen schnellen Moment,
ich komme gerade zu dir,
ich will das noch schnell fertig erzählen.
Zum Beispiel.
Ratschläge zu geben,
weil wir reden jetzt über ADHS,
das ist etwas,
was eigentlich auch neurologisch
und neurobiologisch eine Ursache hat.
Also es ist nicht einfach etwas,
was man angehört hat,
man werdet es auch nicht einfach so los.

Und gleichzeitig auch,
wie geht man damit um,
und Anu zu merken,
dass wir aber die Schema-Prägung an den Anu haben.
Das heisst, ich kann jetzt nicht sagen,
bei jedem mit ADHS
weil,
wenn jemand auch noch gelernt hat,
aufgrund nach der Beziehungserfahrung,
dass man extrem zusammengestuft wird,
ist diese Person
natürlich anfälliger für eine Kränkung.
Wenn du das sagst,
was du gesagt hast, so nett du auch sagst,
ist die eine Person
vielleicht trotzdem kränkt,
und eine andere Person kann es gut annehmen.
Von was man aber ausgehen könnte,
wenn du sie abkancelst,
fühlt sich wahrscheinlich alle kränkt
und über eine Karre gefahren.
Aber das müsste man wie Anu so wissen.
Und ich glaube, man fährt aber auch gut,
wenn man mit einer Person
änger zu tun hat,
dass man mal wie schaut,
das zu thematisieren
in einem eigenständigen Gespräch.
Also wirklich zu sagen, hey, mir fällt auf.
Es ist immer wieder ein Thema,
also ich würde sagen,
ich fühle mich von dir unterbrochen,
dass du sehr sprunghaft bist
und ich das Gefühl habe,
dass du eine andere Person
und man wie schaut,
kann man das thematisieren.
Und dann sagt die Person,
ja, ich habe ADHS,
ich kann nicht anders.
Das zählt nicht.
Genau, das ist ein ganz wichtiger Punkt.
Es ist auch in der Paartherapie natürlich ganz spannend,
dass das ADHS

natürlich nicht soll
als eine Rechtfertigung gelten,
um sich nicht anzupassen
oder um sich nicht zu ändern.
Ich habe gerade jemand im Kopf,
der mal gesagt hat,
ich will aber nicht so viel
von meiner Art zurückstutzen,
um mir das Setting immer zu passen.
Es ging um einen beruflichen Kontext
und was sie dann gesagt hat,
sie hat sich noch selbstständig gemacht
und hat künstlerisch verschaffen.
Weil sie gesagt hat,
ich brauche einen anderen Kontext.
Also die Angelina Burger
hat gerade vor kurzem auf Instagram gesagt,
ihre Therapeutin nenne ich das
gut, also zu sagen,
manchmal muss man auch um die Gebäude anpassen,
aber es ist schwierig,
wenn man sich das ADHS anführt
und sagt, ich habe das halt ein Leben damit.
Das ist auch nicht fair.
Also jetzt sind wir schon mit drin.
Und um das geht noch
wahrscheinlich die ganze Folge ein bisschen,
um die Balance zu finden,
wie die Person mit NIDA ADHS
das auf eine gute Art transportieren
und ihre Grenzen auch schützen.
Man darf sich abgrenzen.
Aber die Person
hat ihren Anteil auch angenommen.
Wenn wir jetzt nur die Situation ansehen,
von vorigen haben wir angeschaut,
wie kommt das bei dieser Person an,
die ADHS hat.
Jetzt aber wenn wir noch mal schnell
bei den Senderinnen bleiben,
die sagt ja, unterbricht mich nicht
oder du bist so sprunghaft,
ich habe dir nicht gefolgt,
es ist mir zu kompliziert, was du sagst.

Das sagt ja etwas über die Person,
die das sagt.
Man könnte in der Schema-Aktivierung
innen sein,
weil es kann natürlich sein,
dass die ADHS-Merkmal bei der Person,
die so abwertend wird,
etwas reaktiviert, was sie von früher gekennt.
Vielleicht hat sie ein Mutter oder ein Vater
gehabt, die ständig ihre Grenzen nicht gewartet hat,
die ständig übergriffig war.
Und man dann wie
endlich zurückgeben kann,
was man als Kind vielleicht nicht können zurückgeben.
Und was man wirklich sagen kann,
sobald es abwertend wird,
dass alle mal passieren,
aber wenn das wie so eine
Regelmäßigkeit überkommt,
das ist halt nicht Fair Play.
Das heisst, wenn du ein Paar bei dir hast,
wo du merkst, die ADHS sitzt mit im Raum,
kannst du nachher nicht nur schauen,
wie wir jetzt mit dem ADHS umgehen,
sondern es geht dann wirklich,
am Schluss bist du auch in der Schema-Struktur
und also wirklich
bei jedem einzelnen alles am auseinander peineln.
Ja, es ist eigentlich so,
bei meiner Arbeitsweise,
dass ich genau die gleiche Art Schema-Therapie
oder Schema-Arbeit mache,
wie wenn keine Neurodivergenzen
mehr sind.
Dass aber die Ebenen der Neurodivergenzen,
also ob es aber HSPI,
oder ADHS, ADS,
oder etwas aus dem Autismus-Spektrum,
dass man dort schauen muss,
wie das Ganze verschärft.
Und für mich natürlich auch interessant ist,
dass eine gewisse Schema-Prägung
durch die neurodivergenten Strukturen
gefördert wird.

Die Rejection-Sensitivity
fährt an.
Also ob das so etwas isoliert,
wird das manchmal gesagt,
also die Angst,
oder die ganz feinfühligste Art
von Rückweisung.
Und das ist nicht etwas,
was einfach nur zu ADHS gehört.
Aber dass eine Person,
die ADHS hat,
natürlich mit einer riesigen Wahrscheinlichkeit
ganz, ganz viele Erfahrungen gemacht hat
von zurückweisung
und vielleicht auch jemand,
der auch reinkörperlich noch stärker reagiert.
Das ist etwas,
was ich lange gar nicht so gewusst habe
als Therapeutin oder für Nachlässigkeit hatte.
Und ich finde es essentiell,
wenn jemand durch gefühlte Abweisung
Buchwege überkommt,
fühlt sich das anders an.
Also wenn jemand durch gefühlte Abweisung
einfach denkt, es ist voll doof.
Und das müssen wir mitbeziehen.
Ich sage das darum,
weil Gefahr besteht,
auch wenn eine Freundschaft über ADHS diskutiert,
sehr schnell
der Fokus nur auf ADHS ist
und all das andere,
das auch mitgespielt,
wie etwas ausblendet wird.
Ich stelle mir das mittlerweile vor,
wie so zwei Ebenen,
wie auf einer anderen Höhe sind,
wie so zwei Wolken schichten,
aber die sich so vermischt.
Und ich finde für alle Beteiligten,
das einfach auch hilfreich,
weil man kann so ein wenig auseinanderhalten.
Also viele Partner mit nicht-ADHS
oder Partnerinnen nehmen

die ADHS-Symptomatik persönlich.
Das ist gegen mich.
Jetzt macht es sich das schon wieder.
Jetzt habe ich es doch
aber schon hundertmal gesagt.
Man nimmt mich ja nicht ernst
oder macht es doch extra.
Und jetzt wird es ja auch noch interessant,
manchmal macht es sich auch extra,
weil er weiss, dort drauf drücken
und voll auf die Palme bracht.
Aber wie gesagt, das wäre nicht ganz fair.
Es ist ja aber so,
dass man zu wenig versteht,
wo liegt.
Man spricht von Impulsekontrollen.
Und zu wissen,
Impulsekontrollen hat manchmal besonders schwierig.
Man kann schon das Bild verschieben,
wie viel es mit mir zu tun hat,
dass diese Person mich schon weiter unterbricht.
Ich muss aber auch sagen,
bei allem Psychologischen,
die ich schon gelesen habe
und nachdenkt habe,
es ist ja manchmal auch schwierig
und sich zu überlegen
und zu denken, okay, aus dieser Warte
mit dem Hirn ist es halt so,
ich bin jetzt wieder verständnisvoll.
Manchmal mag man ja auch nicht,
jetzt von beiden Seiten her.
Und es findet im Fall auch total legitim,
auch zu merken.
Vielleicht geht jetzt die Aussage schon mal deponieren.
Es ist nicht so, dass die Person ohne ADHS
immer muss ausgleichen
und für das zuständig ist
und die Rolle muss ständig und immer haben.
Oder vermitteln oder schauen,
ob das passt.
Man darf sich auch zurücknehmen,
man darf sich auch abgrenzen.
Jedoch wird die Beziehung schwierig,

wenn jemand sich ganz dieser Rolle
wahrscheinlich verweigert,
weil ich in der Vorbereitung
in jedem Buch, den ich angeschaut habe,
schon immer gelesen habe
und am stimmigsten sind noch Beziehungen,
wenn jemand durch eine gewisse Struktur
die fehlende Struktur ergänzt.
Und am Schluss ist wahrscheinlich
aufeinander zugehen,
um die Beziehung anzunehmen
und einen anderen zu verstehen.
Wie kommt das hier?
Das ist nur so.
Wir reden jetzt immer von ADHS
und eurer Differenz.
Wir sind so alle ja so anders gestrickt.
Das, was wir jetzt sagen,
ist etwas, das wirklich für jede Beziehung gilt,
aber vielleicht mit einer ausgeprägten
ADHS-Symptomatik.
Ich habe mich so ein Bild
von einer Leitplanke,
aber so ein bisschen von einer beweglichen,
die einfach den beiden ja auch hilft.
An dieser Person, die gerne Struktur hat,
die gewinnt ja schon etwas daran,
zumindest ein bisschen mehr Struktur.
Aber dass man dort innen manchmal
vielleicht beide findet,
könnte ich vorrennen.
Kann ich nachvollziehen.
Ich möchte dann einmal ein Zitat aus einem Buch
Kirmes im Kopf,
wo sie schreibt,
ohne Menschen mit Verständnis,
Rücksichtnahme und aktiver Unterstützung
würde es nicht gehen.
Jetzt mein Partner.
Und ich habe das gelesen,
habe ich ein bisschen leer geschluckt.
Was geht dir durch den Kopf?
Ich frage dich dann an, was dir durch den Kopf ist,
weil es nicht mehr wundert,

aber ich kann zuerst sagen, was ist mir durch den Kopf.
Als Therapeutin
Niky, zuerst einmal einfach wissend
aus der Erfahrung der Therapien,
dass das tatsächlich
sehr neu liegend ist,
dass dann andere Beziehungen übernehmen,
was früher
Hauptbezugspersonen übernimmt.
Ich möchte gerne noch anfügen,
aber nicht nur immer gemühtet,
sondern was ich auch ganz explizit nachfragen habe,
sind Geschwistertik.
Es ist zum Beispiel auch sehr interessant,
dass es kann sein, dass du Geschwistertik
hast, die relativ nah sind,
und dann das eine Kind,
das andere immer abpuffert hat.
Und bis hin zu,
ich erinnere mich an eine therapeutische Begleitung,
in der ich mit den Eltern geredet habe
zuerst kommen, die nach Kindern ausgezogen sind,
also die alleine gewohnt haben.
Und die Eltern haben wirklich gesagt,
uns ist das nicht ausgefallen.
Das zweite Kind hat das einfach die ganze Zeit abpuffert.
Und dort ist vor allem schwierig,
dass es eigentlich auch
clever ist von dieser Person
mit ADHS, sich dann
wieder jemanden zu suchen,
der sozusagen die Rollen wieder übernimmt.
Es ist aber in der Partnerschaft so,
dass das natürlich sehr schnell in Asymmetrie führt.
Weil wir haben tatsächlich
etwas zu tun,
jemand muss immer schauen,
wie es einer anderen Person geht,
muss aber ausgleichen
und irgendwie vermitteln.
Und
dort wäre für mich jetzt interessant,
noch zu wissen,
ich will eine Rolle stecken sein.

Weil wenn diese Person mit ADHS sagt,
ich brauche wirklich
ein bisschen Unterstützung.
Aber ich bin selber,
sage jetzt in einer Therapie,
wir haben früher schon
jemand alles abgenutzt erwartet,
das wieder von dir.
Es ist halt den Unterschied.
Und nach außen sehe ich das vielleicht
noch nicht auf den ersten Blick,
wie fest er hinten die Eigenverantwortung übernimmt.
Wir sind genau das durch den Kopf
mit der Augenhöhe geht,
bzw. auf die Augenhöhe,
wenn der Partner der Mutter ersetzt ist.
Es ist natürlich die Frage,
welche Seite der Mutter ersetzt,
über alles oder eben halt primär
ist.
Das wäre auch das,
was ich psychologisch heikel finde,
am Abdelegieren
von Verantwortlichkeiten,
die den Partnerin-Partnern übernehmen sollen.
Und wir haben auch schon mal über
Kollusionen geredet.
Es ist schon lang, lang, lang her,
Folge 20, wo wir geredet haben,
wenn es noch so starre Muster gibt.
Und das ist ein wunderbarer Ausgangslage
für solche Kollusionen,
wo plötzlich jemand sagt,
wie soll ich alleine gehen?
Du machst ja immer alles zuerst.
Und dann wäre das
eine ungute Mischung.
Ich habe gerade das Frage,
bei Kollusionen, wenn ich es richtig verstanden habe,
geht es ja oft um emotionale
Abhängigkeit voneinander.
Bei ihr habe ich es jetzt mehr so verstanden.
Da geht es darum,
dass der Partner halt zu draht denkt,

wenn sie aus dem Haus muss
und der Hund Gasse führt.
Ja, mehr auf dieser Ebene.
Das muss man schon unterscheiden.
Ah, DHS tendieren ihnen zu Kollusionen.
Das wäre wahrscheinlich etwas steil.
Nein, das hätte ich jetzt so nicht gesagt.
Was ich sagen kann,
ist, man tendiert mehr zu Kollusionen,
wenn man weniger aus dem Erwachsenen
ich handelt.
Und das müssen wir jetzt schon fragen.
Aber selbst wenn man bei
einem organisatorischen Werk
natürlich irgendwann sieht,
dass die eine Person findet,
ich bin immer die, die aus Verantwortung übernimmt.
Aber trotzdem,
die Person mit dem DHS
so ein bisschen patsig sagt,
du lässt mich auch gar nicht mehr alleine machen.
Alles kontrollierst du
und überall bist du so pingelig
und nie lässt mich etwas alleine machen.
Das wäre den Anfang
der unguten Beziehungsdynamik.
Das ist etwas, was sehr schnell passiert.
Wenn man eben nicht sieht,
wo man auch die Vorteile hat
von einer Situation
oder wo man nicht sieht,
wie man das ausmacht,
was er innen bringt in eine Beziehung
und du hast am Anfang so schön gesagt,
was habe ich am Anfang geschätzt,
wo irgendwann auch ein bisschen nervig wird,
aber es hat ja auch einen Benefit im Ganzen.
Ich habe mir im Vorfeld auch einfach überlegt,
ohne hier jetzt mit all den Techniken zu kommen,
die man überall liest,
schon auch, wie könnte man das
von verschiedenen Blickwinkeln anschauen.
Und das, was mir schon feste Sinn kam,
das habe ich aber auch ein paar Raten,

was nicht um den DHS geht,
aber ich bin bei diesen Sachen,
die einem besonders nervig sind,
mal wie auch zu schauen,
wo an dem Ganzen auch die Ressourcen
als Kehrseite sind.
Und klar ist in diesem Moment,
wo ich mich ärgere,
dass wieder alles umliegt, nicht ganz einfach.
Aber es kann schon helfen,
mal in einer ruhigen Minute wieder zu sagen,
wieso habe ich mich eigentlich
mit dieser Person zusammen hier?
Im Arbeitskontext ist es etwas schwieriger,
weil es nicht freiwillig ist.
Es ist schön, und wo hat es halt auch
ein Gegengewicht?
Das wäre aber nur eine Strategie.
Nicht zu sagen, jetzt muss ich halt mitleben.
Aber das kann manchmal so etwas Luft geben,
die Klärseite, wie du sie am Anfang
vorgelesen hast,
dass man dann immer etwas mehr Gewicht gibt.
Und zumittens das noch,
das Zitat bei den Abschiessen,
sie sagt dann auch im weiteren Verlauf
von diesem Kapitel,
mir ist bewusst, was er macht.
Und mir ist bewusst,
ich versuche es,
auf verschiedene Schulterräte zum Teil zu verteilen.
Das finde ich,
ist glaube ich, ein ganz wichtiger Punkt.
Es braucht wie von beiden Seiten
einen Schritt aufeinander zu,
im Wissen,
wo man aber dann am Schluss halt einfach stärker
oder schwächer ist,
oder wo man halt mehr Unterstützung braucht,
und sie teiblich souveränner ist.
Man ist ja auch noch wichtig gefinde,
also über beide Seiten.
Wir hatten übrigens ja jetzt gerade von einem Paar,
da gibt es ja noch die, die beide ADHS haben.

Das ist ja auch noch eine Herausforderung,
aber bleiben wir mal in dem Innen.
Das mit den verschiedenen Schultern finde ich
ganz wichtig.
Und auch noch anzufügen, was ich immer am schwierigsten finde
im Kontext der Therapie,
wenn jemand mit ADHS
kommt.
Und ich habe oft öfter den Fall,
dass das noch nicht diagnostiziert ist,
sondern
ich weiss Gefühl habe,
das wird immer kohärenter.
Das ist die Folge, die wir die erste gemacht haben.
Es ist immer noch sehr heikel,
das jemandem zu sagen,
weil das stigmatisiert ist.
Es ist mit ganz vielen Abwertungen verknüpft.
Ich kann nicht einfach jemandem sagen,
ich glaube du hast ein ADHS
und darum haben da immer wieder die Probleme.
Für mich auch ein grosses Thema ist,
wie fest hat die Person schon angenommen,
dass das überhaupt da ist.
Wir reden gerade von jemandem,
der schon weiss und akzeptiert hat,
ich habe ein ADHS.
Es ist so schwierig,
wenn wir beide merken,
und es ist übrigens auch noch sehr häufig so,
dass die Person mit ADHS
gelesen und googled hat
und immer mehr merkt,
ich habe das Gefühl, da könnte etwas sein
und dass das nur schwieriger ist,
einfach ansprechen.
Das ist für mich das eine,
und jetzt komme ich wegen den anderen schultern.
Die Person ohne ADHS,
ich finde auch wichtig,
dass die sich Menschen sucht,
sich auszutauschen,
in einem sicheren Rahmen,
wo man vielleicht auch mit den besten Freundinnen

oder mit einem Arbeitskollegen,
wo man sich wohlfühlt,
man kann sagen, das nervt mich manchmal so,
es bringt mich an meine Grenzen,
ich fühle mich manchmal so.
Also auf jeden Fall, es müsste schauen.
Das wäre, finde ich,
eine faire Art
von Dampfabladen.
Ich finde es fairer,
als wenn man es irgendwo auf Instagram macht
und das dann im Hochdruck
den Partner oder den Partner
für die Nase zu knallen,
finde ich wichtig.
Aber eben, wo weiss ich,
dass es ADHS ist
und ich es als G muss nähen
und wo meine Partnerin
auch einen Schritt auf mich zukommt
oder
wo ist es ein Thema,
das ich anrufe und auflöse.
Die Unterscheidung ist ja,
wenn es klar wäre
dass ich mit dem muss ich teilen.
Aber das ist es ja nicht.
Nein, und das bleibt auch drin.
ADHS ist ein Spektrum,
es ist nicht so, man hat es nicht
oder man hat es vielleicht wenig ausgeprägt.
Es gibt auch Sertungen,
die unter Hochdruck danach
viel stärker ausgeprägt sind.
Es gibt Sertungen,
die erst in den ersten Kindern überkommen,
die plötzlich die Symptomatik im Griff haben
oder die Merkmale so gross werden,
wenn man im Studium kommt, mehr Eigenverantwortung.
Es ist auch so,
dass die Ausprägung
oder die Vielfalt von ADHS
so breit ist,
dass ich auch als Therapeutin

wenn es nicht abklärt ist,
dann wieder verdacht habe.
Ich merke einfach, dass ich in meiner Rolle
ich habe halt ein wenig zu verlieren
als Partnerin oder Partnerin
und das ist ja auch etwas,
das ich wie ich aufnehme,
dass dann vielleicht irgendwann mal innen zu bringen.
Manchmal ist auch eine Gespräche
mit einem Mann behaftet,
wenn es nicht im Parkkontext ist
und dann mal zu schauen, wie er reagiert.
Und es ist schon ...
Ich merke, es gab einen Unterschied.
Ich finde, ADHS wird deutlich endstigmatisiert
in den letzten 10, 15 Jahren.
Es ist neu für mich,
dass Leute in einen Workshop kommen
und bei der Vorstellungsrunde schon sagen,
ich habe übrigens auch noch ADHS
und sorry, wenn ich vielleicht viel erzähle,
bremsen mich dann einfach,
ich spüre es manchmal nicht.
Das finde ich z.B. grossartig.
Also auch mit dem rauszugehen und sagen,
das ist ein Teil von mir.
Aber das ist ganz oft auch für mich so,
wo ich denke, es könnte sein.
Nein, ich bin doch nicht sicher.
Und zum Thema die Raumstellen,
weil was wir haben,
ist aufgrund von dem offenbar
in der Beziehung ein gewisses Konfliktpotenzial.
Und für mich,
das heißt, es läuft auch wieder
über das Kommunizieren miteinander.
Also wenn man z.B.
die Wetterbericht macht,
zu mir überhaupt versteht,
was für die anderen schwierig ist.
Also ich als nicht ADHS-Mensch
muss ja überhaupt außen verstehen,
wo jemand so viel Energie kostet
oder dass es für jemand mega anstrengend war.

Ich weiss auch nicht,
was an was alles denkt
oder konzentriert, an dem zu arbeiten.
Das kann ich auch nur im Gespräch herausfinden
oder wenn ich merke,
wo jemand einen Leidensdruck hat und wo nicht.
Genau, und bei der Vorbereitung
ist das übergemacht,
weil der Wetterbericht,
also für die, die neu zugeschaltet sind
und noch nicht wissen, was das ist,
das ist einfach so ein im Idealfall
einen wöchentlichen Abgleich,
wo man sich erzählt, was läuft,
was ist bei mir, was ist mir wichtig,
was beschäftigt mich?
Also nicht agendamässig, was läuft,
sondern was läuft?
Psychologisch, emotional.
Man kann das im Laufen machen,
man kann das beim Autofahren machen.
Man fokussiert sich ganz fest aufs Gegenüber
und durch die Viertelstunde nichts sagen
und nur zulassen und schön folgen.
Und am Schluss nimmt man dann darauf Bezug,
weisst du, ist das so ein bisschen ha ha ha.
Und denkt, was schlage ich da an mich vor
und dass er das einfach gehört.
Auch da, das ist leider kein viel Brief
zum nicht müssen Wetterbericht machen,
aber dort muss man manchmal
das wirklich anpassen.
Also wenn jemand auch gerade so die Uruhe hat
oder das Impulsiven,
zum Beispiel erlaube ich immer,
dass man sich auf Notizen machen darf,
während dem man zulässt,
dass man vielleicht gönnt laufen.
Letztes Mal hat jemand gesagt,
ich muss Lismen während dem,
dann kann ich zulassen,
ohne Lismen geht nicht,
oder man krizzelt etwas.
Und das ist auch etwas,

was wenn man es nicht kann zuordnen,
sagt man, es lässt nicht mehr richtig zu.
Jetzt krizzelst du auf diesem Block,
ich erzähle gerade von meinen tiefsten Ängsten.
Und wenn man ADHS versteht,
dann krizzelt man,
mit dem zeigt es mir gerade,
wie wichtig ich bin,
weil da die Konzentration erhöht wird.
Für die, die noch nicht so viel Hintergrund wissen haben,
durch eine zusätzliche Stimulation
konzentriert es auf das Gegenüber
einfacher wird.
Und solche Sachen muss man
ein wenig aushandeln.
Und wenn beide zum Beispiel ADHS-Hand
oder sehr impulsiv sind,
ist der Wetterbericht
ein sehr spannendes Tool,
dann können wir das genau machen.
Und dort hilft einigen,
also einerseits darf man dabei etwas machen,
etwas umknetten,
und man hat wirklich den Stift,
den der Stift oder das Blüster
oder irgendetwas in der Hand hat,
und die anderen Personen retten erst dann,
wenn man es durchgibt.
Und vielleicht muss man nicht von der Viertelstunde
anfangen, sondern mit kleineren Sekunden.
Aber man kommt nicht um den Wetterbericht um
in irgendeiner Form?
Ja, ich finde, man kann nicht darum
verändern, wenn man es will.
Aber ich finde auch wichtig, kreativ zu sein.
Also ich habe Paar, die gesagt haben,
mit dem Wetterbericht an, per Mail.
Weil das schaffen wir,
dass beide können per Mail
oder man kann sie auch ausdrücken,
sagen, das ist mein Wetterbericht.
Es gibt andere, die wirklich
Versprachnachricht anfangen mit dem Wetterbericht.
Also gerade die Person, die sagt,

dann werde ich sicher nicht unterbrochen.
Und dann die andere Person sagt,
ich habe die Nachricht gelöst,
aber dann kann ich mich konzentrieren.
Darauf will ich einfach sagen,
da darf ich wieder weggehen.
Weil der Wetterbericht ist natürlich
voll für die neurotypischen Menschen gemacht.
Und dann lässt man eine Viertelstunde zu
und dann wechselt man.
Kreativ bleiben.
Ich habe gesagt,
ihr habt uns ganz viel
Inputs geschickt, was euch beschäftigt
im Umgang mit ADS und Perzigen.
Ich will das Paar einfach
dir hererschmeißen.
Das ist frisch.
Das ist wie ein Game.
Ich erzähle zu viel,
ich bin zu offen.
Ja, das Oversharing.
Das ist tatsächlich etwas,
das ich auf Social Media
immer mehr davon liesse.
Ich sage jetzt, was mir alles dazu
sinkt. Einerseits bin ich sehr froh
und dankbar dafür, dass es endlich
einen Namen dafür gibt,
dass die Person auch weiss,
ich habe Tendenzen dazu, mich in
die
Folgen zu achtergraschen, zu offen zu zeigen,
zu viel von mir zu preisgeben.
Wenn man das weiss, dann findest du,
es auch toll, wenn das wie im Workshop
sagt, bitte stoppen sie mich,
ich weiss ich habe Tendenzen dazu,
das ist schon die Erlaubnis für die anderen,
denn sonst überlegt man sich immer,
dass es so darstellt, dass man in jeder Situation jeder Person sagen darf, was einem durch den Kopf
geht.
Auch wenn es verletzend ist oder abwertend oder komplett fehlenplatz.
Das wäre für mich eine andere Art. Das ist nicht oversharing.

Das ist deine eigene Bedürfnis und Impulse, gerade die komplette Mittelpunktstellen.
Das ist etwas anderes.
Ich dachte gerade, wie stoppe ich mich?
Wie stoppe ich dann, ohne dass er oder sie sich ...
Das ist etwas sehr rüppelhaft, oder?
Wie stoppe ich mich auf eine gute Art?
Wenn es aber vorher schon ankündigt ist, das ist auch so in den Paarbeziehungen, ist es natürlich anders.
Wenn es eine Person ist, die mir immer wieder damit zu tun hat, würde ich im Fall so einfach ein Zeichen abmachen.
Darf ich, wenn ich das Gefühl habe, du bist jetzt gerade so an diesem Punkt, einfach wieder die Finger aufheben?
So wie ich das bei dir an mich mache.
Ja, wenn wir das an mich machen, will ich etwas sagen.
Dass man anzeigt, ich will gerne stoppen oder dass man auch ...
Ich habe vielleicht sogar gesagt, ich glaube, es lenkt jetzt.
Wenn es schon mal thematisiert ist, ist es natürlich weniger ein Übergriff.
Ich nehme Sachen sehr persönlich.
Das ist ein bisschen der Link zu dem, was ich vorhin schon gesagt habe.
Aber wenn jemand z.B. schreibt, ADHSler sind und ihnen sind halt schnell kränkt,
finde ich zum Beispiel eine schwierige Aussage,
weil ich finde, man kann das an die Diagnose oder an die Thematik nur hängen.
Dass man aber etwas sehr viel persönlich erneht, weil man ganz oft erfahren hat,
dass man sein Verhalten dann muss persönlich rechtfertigen,
ist das dann natürlich schon sehr hoch.
Das ist dann ganz schnell auch der Gedanke um mich, bin ich zu viel?
Habe ich jetzt wieder etwas falsch gemacht?
Also selbst, was sie verurteilen?
Ja, die Schuld bei sich suche ich.
Ich kann mir Sachen nicht merken.
Das war im Zusammenhang für alle meine Freundschaften,
dass das sehr unangenehm ist, wenn jemand etwas erzählt hat.
Man kann sich das einfach nicht merken.
Ja, ich glaube, diese Person hat sogar geschrieben
und es beschämt mich dann sehr.
Das habe ich sehr berührend gefunden, das Wort noch zu brauchen.
Dann habe ich sozusagen eine soziale Norm nicht erfüllt.
Und ich werde doch eine gute Freundin sein.
Bei dem, was ihr uns geschickt habt,
haben wir ja nicht hin- und hergeschrieben.
Also, ich hätte dort gerne sie gefragt,
ob sie das Glück gemeldet hat,
diesen betreffenden Personen.
Und klar, das musst du jetzt nicht irgendwie

als Zettel in allen gerade mitteilen,
aber den engen Freunden und Freundinnen zu sagen,
mir fällt es manchmal ganz schwierig,
mein Hirn springt weg.
Und wenn ich etwas vergesse,
hätte es nicht mit dir zu tun,
sondern das ist so ein kleines Thema,
ist es halt auch schon anders,
als wenn man das gar nicht thematisiert.
Und ich glaube,
dort, die Thematik reinzubringen,
ist extrem hilfreich.
Also eben auch erklären, wo sie meine grosse,
ja, vielleicht Stolpersteine,
die ich in Beziehungen sonst immer wieder habe.
So wie sie die Frage kommen,
wenn ich meine Ahnung habe.
Dort war mehr die Frage beim Datingprozess,
aber ich meine auch im Arbeitsleben
oder eben in Freundschaften,
das ist ja irgendwie,
wieso muss ich sagen,
dass ich nicht den Norm entspreche
und du, den Norm entsprichst.
Möchtest du nicht sagen,
du entsprichst den sogenannten Norm?
Hallo, ich bin Neurotypisch.
Genau wie du meinst,
du hattest dem Datingprofil.
Alles andere ausser die Neurotypisch.
Das will ich nicht.
Ich habe die Rückmeldung gelesen
und recht lange darüber nachgedacht,
weil ich finde, es ist so eine schwierige Frage.
Weil einerseits finde ich es cool,
dass wir mittlerweile so weit ist zu sagen,
ich könnte das erwähnen.
Ich könnte es auch als Konzept erwähnen,
das mich auch ausmacht.
Das ist nicht nur das Konzept, das bin ich.
Und gleichzeitig, ich finde es schwierig.
Das wäre jetzt dort, wo ich wieder relativiere.
Ich muss wissen, was es für ein Gegenüber ist.
Weil wenn das Gegenüber grosses Vorurteil

oder Vorbehalt hat,
oder zu wenig weiss,
dann kann es natürlich sein,
dass die Assoziationen entstehen,
die komplett falsch sind
und die Person vielleicht sich zurückzieht.
Wo ich würde sagen,
dann würde ich es eher noch warten.
Ich würde es wie bei so viel
ein bisschen hebchenweise machen.
Ich würde nicht innen gehen,
mit dem ich übrigens und mein ADHS.
Sondern ich würde sozusagen
mit den einzelnen Merkmalen kommen.
Und die vielleicht auch so besprechen.
Ich höre von vielen,
ich bin sehr impulsiv
oder ich bin spannend.
Aber manchmal steht das auch ein bisschen unbeständig.
Und nach so etwas schauen,
wie reagiert die Person.
Und würde mich glaube ich es so ein bisschen anentarschen.
Ich glaube aber auch,
dass wenn eine Person wirklich sagt,
das gehört zu mir
und ich identifiziere mich damit,
dass es sinnvoll ist,
dass dann auch irgendwo in der Anfangsphase
ganz klar zu deponieren.
Es hängt wahrscheinlich auch ein bisschen davon ab,
was man schon so ein Angesetzt hat
und im ADHS.
Also das kann man nicht auch sagen,
im beruflichen Weis ich bei den E-Mails
oder bei den Terminen,
da brauche ich Unterstützung.
Das passiert mir schnell, dass ich es vergesse.
Und wenn man es dort kann,
vielleicht ganz konkret auch benennen,
um was es geht,
macht es keinen inner Sinn.
Also wenn jemand noch nicht so genau weiss,
wo kommt denn das eben zum Tragen
oder wo habe ich denn die Schwierigkeiten?

Aber Leute, auch wenn du dich umgehst,
z.B. die Arbeitsgeberinnen,
die da nicht auf dem neuesten Stand sind.
Ich bin gerade zu überlegen,
stell dir mal vor, du schreibst in deinem Bewerbungsunterlagen
und ich habe nur ein ADHS.
Und wahrscheinlich kommst du gerade
auf einen anderen Stapel,
nach wie vor.
Ausser die ganz kreativen Branchen,
wo das mittlerweile auch geschätzt wird.
Ich sage das aus dem Grund,
dass ich die Frage sehr gut finde.
Es lohnt sich zu überlegen,
nicht weil ich finde, man soll sich besser schämen,
sondern weil es darauf ankommt,
an welchem Gegenüber man hier gegenüber sitzt.
Und auch wie verletzlich man wahrscheinlich ist
mit diesen Themen?
Ja.
Und gerade aber im Datingprozess,
es garantiert, wie das Thema werden wird.
Also darum macht es sicher Sinn,
das irgendwann
Sachen einzubringen.
Andere Aussage, ich bin sehr impulsiv
beim Streiten, vor allem.
Ja, das ist auch etwas,
das man nicht unbedingt wegbringt.
Das wird eben etwas, was ganz von tief unten aufkommt.
Aber auch dort gibt es
Verhaltenstherapeutische Strategien,
die schon auch helfen können.
Also wenn man das schon weiss
und das dann beide oder alle Beteiligten wissen,
dass man dort so ein bisschen
Pufferzone versucht einzubauen.
Ähnlich wie meine Vorrede gesagt,
als Vorangekündigung,
dass man zum Beispiel der Laubnis einhält,
dass man
so Streit-Situationen einfach auch
da verlassen darf.
Es gibt manchmal ganz ein kleines Fenster,

wo die impulsive Person
merkt, jetzt könnte ich gerade noch gehen.
Aber dann überlegt sie sich,
wie ich jetzt sage, dass ich jetzt gehen möchte.
Jetzt muss ich das erklären.
Und dann ist es schon vorbei, das Fenster.
Und wenn man das wiederum
am besten ein Zeichen abmacht
und einfach rausläuft.
Und dann vielleicht,
wenn man glaube ich,
das Essen muss schreiben
und einfach sagen, ich komme zurück,
wenn ich mich beruhigt habe.
Ich habe befürchtet,
ich sage jetzt Sachen,
die ich im Nachhinein nicht wollte sagen
oder irgendwie so etwas.
Und auch im Kopf,
Impulsivität hat auch ganz fest damit zu tun,
wie hoch meine Grundspannung ist
und wie wenig Energie ich habe.
Also die Impulsivität ist nur
schwieriger zu kontrollieren
und meine Energie tief.
Ich kann auch eine gute Strategie
sein zu schauen,
dass man dort möglichst wenig aufeinander trifft.
Vielleicht als Volk von all dem,
vielleicht aber auch nicht,
die ist häufig auch gesagt worden,
Freundschaftsabbrüche.
Es ist schwierig, Freundschaften zu halten.
Es sind ja ganz viele so Rückmeldungen gekommen
und für mich sind es zwei.
Das eine ist der Freundschaftsabbruch,
wo dann eher passieren würde
von der anderen Person.
Man muss nicht schaffen, sie aufrecht zu erhalten.
Das ist zum Beispiel für mich
ein Merkmal, das ich ganz wichtig finde,
auch mitzuteilen.
Wenn du mit jemandem redest,
der ADHS hat, dann sagen die ganz oft,

ich denke ganz häufig an die Person.
Ich sollte jetzt noch Antwort geben
auf die WhatsApp-Nachricht.
Aber in dieser WhatsApp-Nachricht sind vielleicht
drei Daten drin.
Und jetzt müsste ich mich noch entscheiden
für die drei Daten.
Und das ist too much.
Das mache ich erst übermorgen.
Und übermorgen habe ich aus Versehen draufgelegt.
Es ist nicht mehr als ungelesen markiert,
jetzt rutscht es ab.
Und das kommt mir in zehn Tagen wieder in Sinn.
Und das wäre zum Beispiel etwas,
was ich wertvoll finde, meine engsten Freundinnen zu sagen.
Hey Los, bei mir ist so ein Ding,
ich schaffe das nicht,
und zwar nicht, weil du mir nicht wichtig bist,
sondern weil ich da anders gestrickt bin.
Und vielleicht zu einer Freundin zu sagen,
frag doch sonst, wenn es die Resin kommt,
nochmal nachher.
Auch wenn jemand gerne alle dort ist,
weil das bei Adio nochmals ein riesen Thema ist,
das ganz viele auch nicht gerne telefonieren.
Und man isoliert sich dann wirklich plötzlich sehr,
das müssen wir fragen, wie machen wir es denn.
Aber das finde ich,
oder eben zu wissen, gibt mir eine Alternative
und nicht drei im WhatsApp.
Und das kann man natürlich schon mitteilen.
Und ich finde, das hat auch etwas wert.
Schätzen Sie, also zu sagen,
du bist mir mega wichtig,
aber das ist für mich eine mega Herausforderung.
Die Balance zwischen
zu viel Reiz
und zu wenig Input.
Also, das stelle ich mir gerade in einer Beziehung.
Freundschaften kannst du ja noch ein wenig auslagern,
oder mit verschiedenen Leuten.
Aber gerade in einer romantischen Beziehung,
wo man sich auch sehr aufeinander fokussiert ist,
ist es sehr anstrengend vor.

Also, dass es kann sein,
dass man komplett too much ist
und sich auch so fühlt
und gleichzeitig wird es einem langweilig.
Und vor allem, die eben auch
ein Aufrechterhalten der Paarbeziehung
schwieriger werden will,
weil eine Beziehung, die gut läuft,
auch ein Teil davon ist,
dass sie beständiger wird.
Du hast dich irgendwo in deinen Notizen
ein Zitat, das ich so genial gefunden habe.
Finde ich jemanden,
der so spontan ist wie ich?
Nein.
Ja, viele viele Notizen.
Super Zitat.
Das hätte ich jetzt gerne dastehen.
Ah!
Ich hoffe, du hast deine Notizen.
Ja, das würde ich.
Und ich habe hingeschrieben,
auf den Punkt gebracht.
Wie finde ich jemanden,
der mein ADHS positiv findet
und ich selbst die Person aber nicht langweilig?
Grossartig!
Das sind übrigens meine Zitate.
Ja, genau das.
Und nach wie zu merken,
es ist nicht nur,
dass man selber vielleicht viel ist,
sondern jetzt können wir mal fokussieren
auf die Person ohne ADHS,
mal das Beständigen.
Das ist übrigens auch etwas,
was in der Therapie ein grosses Thema ist,
dass ich als Therapeutin,
aber das ist meine Aussensicht.
Aber ich denke,
es ist doch jetzt alles gut.
Endlich haben wir so ein bisschen ein Nestchen.
Jetzt ist es doch endlich stabil.
Und dann die Person mit ADHS sagt,

das ist jetzt dort langweilig.
Und das ist schon eine grosse Herausforderung.
Und ich habe schon erlebt,
dass Beziehungen abbrochen worden sind.
Also beendet worden sind.
Oder je nachdem,
auch durch Aussenbeziehungen,
die jetzt endganger sind,
weil einfach so der Reiz
und das Sensationsseeking gross ist,
wobei nicht alle das über
andere sexuelle Kontakte holen.
Und das wäre vielleicht so ein bisschen das Ding,
den auch zu schauen,
kann man erstens in die Partnerschaft
einen neuen Reiz bringen.
Vielleicht zusammen auf all Schirm springen.
Mal schauen, wie das die andere Person findet.
Oder gibt es etwas,
das die Person mit ADHS
oder dem Sensationsseeking kompensieren kann?
Ist dann eigentlich
die Idealbeziehung zwischen
zwei ADHSler innen?
Ja,
ja, nein.
Ich bin gerade bei so was,
ist die Idealbeziehung ich?
Ich glaube,
wenn ich mit zwei reden,
wo beide das kennen,
das ist ganz interessant.
Übrigens, wir haben in unserem Buch
auch von Schema Chemie gesprochen
und dann gibt es die Combo Fight Fight.
Und nicht alle Fight Fighter
sind ADHSler innen,
aber ganz viele mit Fight Fight
würden sich dort zuordnen,
wenn beide ADHS haben,
weil diese doppelte Impulsivität,
das doppelte Feuer
kann auch unglaublich stimulierend und anregend sein.
Es ist aber die Gefahr

vom Verzetteln und Ausbrennen.
Und das ist das,
dass die Beziehung zu langweilig wird.
Sondern es brennt uns
wirklich regelrecht aus die Beziehung.
Ja, ich habe das eine Mail,
die im Kopf ist,
wo sie beschrieben hat,
dass er ein ADHS hat
und sie jetzt herausgefunden hat,
sie aber auch,
sie hat das aber mit
sehr viel Energie den Alltag im Griff
zum Sie es ADHS auch aushalten.
Sie hat sehr viel kompensiert,
so habe ich es gelesen.
Und ADHS hat,
dass man eben gleich funktioniert.
Und dort ja wieder spannend ist,
Link zu unseren anderen Folgen,
dass wir ja dort besprochen haben,
wie ein weibliches ADHS
auch anders ausgesehen oft
und auch anders sozialisiert ist.
Also dass eine Frau,
die ADHS hat,
viel mehr gelernt hat
und vielleicht aber auch
andere Kompetenzen mitbringt,
das zu kompensieren
und ich habe das sehr berührende Mail gefunden,
weil auch so klar wurde,
dass sie nicht geschrieben hat,
ich habe es so gelesen,
ich brauche eigentlich auch jemanden,
der mich jetzt dürfte kompensieren.
Ich habe jetzt immer inkomensiert,
wer kompensiert denn mich jetzt?
Wie geht es jetzt weiter?
Und ja,
das ist natürlich so,
ich habe mit ganz, ganz viel Aufwand.
Ich werde da nochmal etwas zitieren,
was ich aber im Kontext gelesen habe

das war das erste Mal,
aber es ist auch eine neurodivergentische Geschichte.
Sie fragen mich nicht, was ich alles kann,
sondern sie fragen mich, was es mich kostet,
dass ich das alles kann.
Dass man dort sein kann.
Also dass du nicht davon ausgehen kannst,
wenn jemand alles schafft.
Du weißt noch nicht, wie viel
anstrengend dahintergelegt.
Also ich höre aus einer Seite,
hat man vielleicht ein Verständnis
für gewisse Sachen voneinander.
Irgendwo hat man vielleicht auch
die Führung miteinander,
aber es kann auch sein,
dass der Ausgleich fehlt,
die Person, die die Struktur gibt
oder die mit wenig Energie aufwand
eine Struktur herzubringen oder kompensieren.
Ja, und das ist jetzt aber auch nur
einfach mein Erfahrungsschatz.
Das kann ich nicht auf alles v.a. meinen.
Ich habe dann einfach erlebt,
dass v.a. wenn man versucht,
seine Lebenswelten als zweimal ADHS
zusammenzubringen,
also zusammenziehen oder eine Familie gründen,
eine eigene Strukturlosigkeit
oder eben auch, das ist ja trotzdem
auch eine Struktur,
man hat gelernt, innen zu schwimmen,
also es gibt schon auch Särtige,
die innen fast wie verdrinken.
Aber oft ist es so wie, das geht schon,
aber das Zusammenbringen von zweimal
ist wie dann too much.
Und wenn dann noch Kinder auf das System kommen,
die ja einfach noch alles Maschinen sind,
dann ist es eher nicht plötzlich.
Und dann kommt die Beziehungskrise.
Neurodyrogänze und Elternschaft
haben jetzt da noch ausklammert.
Schauen wir mal, bestimmt es sicher auch noch im Laufe der ...

Nächste drei Jahre.
Statt dich jetzt gerade verpflichtet.
Willst du, dass ich mich verpflichtet habe?
Wir lernen es öffnen.
Gut.
Aber kommen wir fast noch zusammen.
Was nehmen wir mit
aus dem Umgang von ADHS
in Beziehungen,
in Beziehungen mit ADHS
also ...
ADHS Cosmos.
Ja, für mich ist es ganz wichtig,
auch hier wieder die Sensibilisierung
auf die Andersartigkeit,
die Menschen haben
und nachzuschauen, wie wir sie interpretieren.
Und wir sind halt eben ganz schnell
innen abwertend
oder irgendwie persönlich die Sachen jetzt nehmen.
Und wenn wir die Ebene
von den Grundbedingungen
oder die Ausgangsbedingungen
klarer sehen,
ist es wohlwollender
um die Verhältnisse und Toleranz
aufeinander zuzugehen.
Das macht das Problem nicht weg.
Aber ich glaube, man hat ein besseres Fundament
und mehr Puffer,
um diese Sachen zu angehen.
Aber du sagst, eine gewisse Spannung
muss man vielleicht auch aushalten
oder kann man nicht auflösen?
Ja, ich habe auch so gedacht,
wie würde ich das benennen,
an der Vorbereitung gekockt.
Und ich finde,
mit den ganzen Neurodivergenzen
ist es so eine wahre Sinn gekommen,
die wir nicht auch darüber geredet haben,
dass es so eine gewisse
Toleranz braucht,
die man einfach wenig auflösen kann.

Also man muss auch akzeptieren,
wir kommen nicht genau auf den gleichen Nenner.
Man hat einfach ein bisschen
eine andere Machart.
Und solange man das nicht bereit ist,
zu akzeptieren, ist es wirklich schwierig.
Punkt.
Punkt.
Punkt.
Sehr gerne!
Das war übrigens
die 77. Folge
bei zigz-cosmos.
Es ist schäme ich mich, wir sind
seit 3,5 Jahren nicht nur 3 Jahre.
Als zigz-cosmos
ist unser Baby
Und das können wir durch Abo machen.
Das ist ein Urauftrag, das uns am liebsten ist.
Oder auch mit einmaligen Überweisungen oder regelmäßigen.
Via Twins, die Nummer ist 079 555 3950.
Merci, merci, merci vielmals.
Alle Informationen zu uns oder auch, wenn ihr uns live seht,
oder was wir auch für ein Buch geschrieben haben,
alle Sachen gibt es auf beziehungskosmos.com.
Die Musik kommt in der Folge von Blutacession.
In zwei Wochen reden wir dann schneller als denkt
wieder über Verstrickung wie das vor zwei Wochen.
Und zwar, wie lösen wir es jetzt aus?
Wie passiert die Ablösung ganz konkret?
Oder schaffen wir das? Kann man das ganz konkret?
Ja, man kann konkret sagen, wie man es machen könnte.
Wie sieht es denn konkret aus?
Es geht vielleicht länger aus den Beziehungskosmosfolgen.
Beziehungskosmos in zwei Wochen.
Tschüss zusammen.
Tschüss zusammen.
Untertitel im Auftrag des ZDF, 2020