

# «Anders denken, handeln sein»

Ein Vortrag über ADHS im St. Martin in Muri

Kürzlich hielt Christoph Schnitter aus Muri, seit Kindheit ein ADHSler und Gründer von ADHS Potenzial in Muri, einen lebendigen Vortrag über die Verhaltensstörung und darüber, wie er mit ihr lebt.

An den Stellwänden im Vortragsraum hängt ein Ablaufplan des Abends, auf die Minute genau. Christoph Schnitter begrüsst die gut ein Dutzend Besucher und holt eine rote Schnur hervor, in der er sich sogleich verheddert. «ADHS zieht sich wie dieser Faden von Anfang an durch mein Leben», sagt er.

Wortwörtlich, denn es beginnt alles mit der Nabelschnur, die bei seiner Geburt zweimal um seinen Hals gewickelt war. Als er dann den Kindergarten besuchte, wurde schnell klar, dass er anders war als seine Mitschüler. Die erste Klasse musste er dreimal wiederholen, da ihm das Konzentrieren schwerfiel. Auch die KV-Prüfung bestand er nicht beim ersten Versuch. «Jemand liess einen Stift fallen», erinnert er sich, «und ich regte mich fünf Minuten lang darüber auf, warum er ihn nicht wieder aufblas. Beim zweiten Mal fiel dann zum Glück niemandem ein Stift runter.»

## Mit ADHS leben

Heute hätten ein bis zwei Kinder pro Schulklasse ADHS, erzählt Schnitter. Warum genau, wisse man nicht. Die Lehrer würden jedoch immer gründ-

«**Je mehr man es versteckt, desto schlimmer wird es**

Christoph Schnitter

licher ausgebildet. Doch was genau bedeutet es, mit ADHS diagnostiziert zu sein? Der Name Aufmerksamkeitsdefizit- oder Hyperaktivitätsstörung erklärt bereits das Wesentliche.

Mit Beispielen aus seinem Leben verbildlicht der 49-Jährige die Probleme, die er jeweils überwinden musste – vom Drang, ein Gespräch zu unterbrechen, wenn er selber auch etwas über ein Thema wusste, von



Anhand von eigenen Erfahrungen erzählt Christoph Schnitter, wie hart gerade ADHSler verurteilt werden, ohne dass man ihre Geschichte kennt.

Bild: hdo

der Schwierigkeit, sitzenzubleiben, wenn er als Einziger schon fertiggegessen hatte, wie auch von der Legasthenie, die bei ADHS mit dabei ist. Ausserdem erzählt er, dass er als Kind kaum je zu Geburtstagsfeiern eingeladen wurde. Einer der Zuhörer nickt verständnisvoll und erzählt von ähnlichen Erfahrungen.

## Jamie Oliver, Boris Becker und Jan Ulrich

Doch verdrängen helfe nicht gegen ADHS. «Je mehr man versucht, es zu verstecken, desto schlimmer wird es», meint Schnitter. Der jungen Mutter im Raum, deren Kind ebenfalls betroffen ist, rät er, nicht auf dem herumzureiten, was nicht funktioniert, sondern auf dem Guten aufzubauen.

Menschen mit ADHS hätten oft Inselbegabungen, sagt er – so zum Beispiel Jamie Oliver, Boris Becker und Jan Ulrich. Man müsse diese Begabung finden und darauf aufbauen. «Mein Potenzial ist Verkaufen und Reden, aber nicht viel anderes», zwinkert er.

## Methoden und Pläne

Trotzdem gibt es vieles, was den Alltag erschwert. So hätten Menschen mit ADHS grosse Mühe, Konflikte zu lösen, da sie nicht gut mit Kontrollverlust umgehen können. Schnitter gibt verschiedene Tipps, wie man daran arbeiten kann. Es wird aber auch klar, dass es nicht ein Rezept für alle gibt. Einer der Zuhörer, der ebenfalls ADHS hat, erzählt von seiner Metho-

de, ruhig zu bleiben: Er macht sich klare Zeitpläne für jeden Tag und muss sich dann wirklich daran halten. Der Ablaufplan, den Schnitter für den Vortrag vorbereitet hat, zeigt, dass dieser mit Abweichungen keine grossen Probleme hat. Statt sich strikt daran zu halten, geht er auf jede Frage detailliert ein und erzählt Anekdoten dazu aus seinem Alltag.

## Das Leben einfach machen

Eltern von Kindern mit ADHS rät er: «Macht ihnen das Leben so einfach wie möglich. Kompliziert ist es sowieso.» Mit der Zeit lerne jeder, wie er ein Milchglas ohne auszuschütten einschenken kann. Auch daran, dass er regelmässig Vorträge halten würde, hätte nicht jeder geglaubt. --hdo