

# FOCUS.

N° 20, JULI 2020

Schweizerische Info- und Beratungstelle  
für Erwachsene mit ADHS  
[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)  
[www.adhs.plus](http://www.adhs.plus)



*ADS/ADHS – Freude  
am Anderssein?*





# Den Mut zum «Anderssein»

## TANJA EIGENMANN

Global UHNWI Marketing Platforms

Projektteam adhs20+

Aufklärungs- und Präventionskampagne

«Stärken stärken – von Klein auf»

«**W**er in den Fussstapfen eines anderen wandelt, hinterlässt keine eigenen Spuren», hat Wilhelm Busch bereits vor 120 Jahren gesagt.

*Viele Künstler, Unternehmer, Innovatoren  
und Visionäre haben sich über  
Jahrhunderte immer von den Menschen  
unterschieden, die sie umgaben.*

Sie spürten den Drang nach Neuem, stellten Verbindungen her, welche andere zuvor nicht hergestellt hatten und fassten den Mut und die Widerstandsfähigkeit, «Anders zu sein». Sie trugen ihre Ideen in die Welt heraus, gingen das Risiko ein, beurteilt zu werden und hatten die Widerstandsfähigkeit, es erneut zu versuchen, wenn sie scheiterten.

*Einige dieser Erfolgsgeschichten  
wurden auch durch ADHS-  
Persönlichkeitstypen geschrieben.*

Sie vertrauten ihren Instinkten, gingen über die Grenzen des Gewohnten hinaus, während ihre risikoaversen Kollegen den Kopf schüttelten und darauf bestanden, dass es niemals funktionieren würde.

Die Nachteile von ADHS sind uns allen mehr als bekannt, der Fokus sollte jedoch im 21. Jahrhundert wieder vermehrt auch auf die unglaublichen Vorteile und Potentiale dieses Konstitutionstypus gelegt werden. Die Menschheit steht aktuell vor einem neuen Entwicklungssprung, nicht nur in technischer, sondern auch in gesellschaftlicher, ökonomischer, sozialer und emotionaler Hinsicht. Unsere hochtechnologisierte, leistungsorientierte Arbeitswelt hat sich mittlerweile so verselbständigt, dass der Mensch auf der Strecke zu drohen bleibt. Woran es in unserer Welt sicherlich mangelt, sind menschenfreundliche und gesellschaftszusammenhaltende Visionen und Ideen.

Hierfür bedarf es Menschen, die eine andere Wahrnehmungs- und Herangehensweise haben. Menschen, die die Fähigkeit besitzen, Dinge und Zusammenhänge intuitiv zu erkennen und mit hoher Kreativität, Phantasie, und Neugierde Brücken bauen, um neue Wege zu gehen. Menschen, die sich in ihr Gegenüber hineinversetzen, dessen Bedürfnisse erkennen und darauf reagieren können. Ist das in unserer Welt nicht mehr denn je notwendig?

ADHS-Betroffene in ihren Stärken zu fördern und sie in ihren Schwächen nicht zu überfordern. Das gilt im Kindergarten, im Privat- und Berufsleben. Als Eltern sollten wir uns stolz ihre Stärken und ihr «Anderssein» vor Augen halten. Was ist schlecht daran, empathisch, kreativ und ehrlich zu sein oder einen ausgesprochenen Gerechtigkeitsinn zu besitzen? Sollten wir nicht noch viel mehr solche Menschen haben? Sollten wir nicht toleranter gegenüber «Anders Denkenden» sein? Wir alle wurden aus einem ganz bestimmten Grund so gemacht wie wir sind. Tanne und Birke sind beides Bäume; aber käme irgendjemand auf die Idee, der Tanne vorzuwerfen, dass sie keine Birke ist? So ist es auch mit den Menschen; wir alle sind Teil eines riesigen Oeko-Systems. Und jeder von uns wird so gebraucht wie er ist. Als Eltern sollten wir dafür sorgen, dass unsere Kinder den Weg gehen können, für den sie vorgesehen sind. Manchmal müssen wir auch mithelfen, dass dieser Weg freigeräumt und «begehrter» werden kann.

Ich bin davon überzeugt: Die Gesellschaft des 21. Jahrhunderts braucht die ADHS-Fähigkeiten mehr denn je.

adhs 20+  
Schweizerische Info- und Beratungstelle  
für Erwachsene mit ADHS

Praxisgemeinschaft Kunsthaus,  
Untere Zäune 1, 8001 Zürich

info@adhs20plus.ch  
www.adhs20plus.ch  
www.adhs.plus



# Inhalt

**4** *What?*

Fachmeinung zum Thema  
Prof. Dr. Allan Guggenbühl  
Dr. phil. François Gremaud

**12** *Story*

Erfahrungsbericht  
Christoph Schnitter

**14** *Bulletin*

Aus dem Praxisalltag von  
adhs20+

**18** *Kolumne*

Karin Nyffeler

**19** *Agenda*

**IMPRESSUM**

Koordination:  
Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Lektorat:  
Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+

Grafik:  
Cristina Burkhalter, info@bellepiece.ch



# Wer will schon normal sein?

**S**ind sie normal? Eine normale Mutter? Eine normale Psychologin? Eine normale Lehrerin?» Diese Frage zu beantworten ist nicht einfach. «Natürlich bin ich normal!» antworten wir spontan. Abnormal oder gar gestört sind allenfalls andere; ein Arbeitskollege, eine Nachbarin oder ein Onkel. Für uns selber beanspruchen wir Normalität. «They are all strange, but us two!» sagt in einem schottischen Sprichwort ein Mann zu seinem Freund, um sogleich maliziös hinzuzufügen «but you are sometimes a bit awkward!»

*Unser Selbstbild verbietet uns zur Gruppe gestörter, komischer und gesellschaftsunfähiger Menschen zu gehören.*

Stimmt diese Selbstbeurteilung? Denken wir genauer nach, dann geben wir vielleicht zu, dass wir eine Eigenschaft, ein Hobby oder Verhaltensweise an uns feststellen, die nicht verbreitet und somit nicht ganz normal ist. Man leidet an panischer Angst beim Fliegen, gerät in Rage, wenn etwas nicht tip top sauber ist, verliert konstant die eigenen Schlüssel, trägt als Mann gerne Frauenkleider, hat Angst vor Mäusen, trinkt zu viel, ist immer pünktlich, ist immer unpünktlich, sammelt kleine Elefantenfiguren, ist Fan von Engelbert Humperdinck. Es fallen uns Eigenschaften ein, die aus den Rahmen fallen und die wir nicht mit jedermann/-frau teilen. Ist man doch nicht ganz normal?

Normalität ist ein Begriff, der im 19. Jahrhundert vom Mathematiker und Physiker Adolph Quetelet bei seiner Erfindung des Durchschnitts eingesetzt wurde.

Der belgische Forscher wollte eine Formel kreieren, die typische Verhaltensmuster erfasst. Er mass den Brustumfang 5'738 schottischer Soldaten, zählte die Ergebnisse zusammen und dividierte sie durch die Anzahl Messungen; der Durchschnitt war erfunden!

Wer diesem Durchschnitt genügte, war ein richtiger Soldat, so war die Implikation. Man konnte nicht nur Aussagen über seine körperliche Konstitution machen, sondern auch über sein Verhalten. Der Durchschnitt suggerierte normgerechtes Verhalten. Die Formel von Quetelet faszinierte sogleich viele Menschen. Sie wurde zu einer Kennzahl für Ausprägungen von Eigenschaften und Verhaltensweisen, die eine Gruppe auszeichnet; eine empirische Methode Menschen zu erfassen, die einer bestimmten Kategorie angehören. Dank dieser Zahl kann Normalität innerhalb ihrer Gruppe festgelegt und können vor allem Abweichungen erkannt werden. Wer von der Norm zu sehr abweicht gehört nicht zur Gruppe; Fehlentwicklung oder Fehlverhalten sind zu befürchten.

Ende des 19. Jahrhunderts waren Zeitungen voll von Meldungen über neu errechnete Durchschnitte, sei es das Alter von Politikern, ihr Einkommen, die Körpergrösse von Holländern, die Schlafzeit, der Kinderzahl von Fabrikarbeiterinnen, das Körpergewicht von Angestellten oder der Lebensdauer von Bergwerkarbeitern. Durchschnitte wurden zu Orientierungsgrössen für Eigenschaften und Verhaltensweisen, die man von der betreffenden Gruppe erwarten kann. Bald wurden auch Leistungen «verdurschnittlicht». Arbeitsleistungen wurden in Durchschnitten ausgedrückt und zu einer normativen Forderung erhoben. Man hatte damit ein Führungs- und Disziplinierungsinstrument in der Hand. Dank Durchschnittszahlen konnte man nach taylorischen Prinzipien faule Arbeitnehmer identifizieren und tüchtige belohnen. Wer weniger als der Durchschnitt lieferte hatte ein Problem. Die Intelligenz wurde anhand von Leistungen berechnet; der durchschnittliche IQ auf 100 festgesetzt.





Je nachdem welche Position man bei der Normalverteilung einnahm, galt man als intelligent oder dumm. Wer einen IQ unter 100 hatte, sollte in Gesellschaft besser den Mund halten. Wer jedoch einen IQ von 130 oder mehr aufwies, durfte in den Spiegel blicken und sich bestaunen.

*Über Intelligenz wurde nicht aufgrund von Verhaltensweisen im realen Leben entschieden, sondern in einem vorpräparierten Rahmen. Eine Messgrösse, die in künstlichen Situationen erhoben wurde, wurde zum Entscheidungskriterium.*

Schliesslich begann die Schule mit Durchschnitt zu operieren. Die durchschnittlichen Leistungen einer Klasse, eines Klassenzugs oder Altersklasse entschied über Erfolg oder Misserfolg in der Schule. Persönliche Eindrücke der Lehrpersonen verloren an Gewicht. Schulkarrieren geschahen auf der Grundlage objektiver Kriterien. Man konnte sich bei Entscheiden an Normen orientieren.

Das Denken in Normen wurde in der Schule jedoch bald selber zur Norm. Eine Schulklasse wird heute nicht als halbchaotische Ansammlung diverser Persönlichkeiten mit unterschiedlichsten Verhaltensweisen verstanden, sondern als eine Gruppe, denen Verhaltensnormen beigebracht werden muss. Ihr Verhalten wird mit der Normbrille beurteilt. Es wird mit idealtypischem Verhalten argumentiert, das zum Wohl der Schülerin und des Schülers werden muss. Persönlichkeitsbildung ist angesagt. Lehrpersonen sollen gemäss Lehrplan 21 personale und soziale Kompetenzen fördern. Die Schülerinnen und Schüler sollen «eigene Gefühle wahrnehmen und ausdrücken», «Konfliktsituationen aushalten», «sachlich und zielorientiert kommunizieren», «aufmerksam zuhören», «selbstständig arbeiten» etc. Nicht nur die Leistungen, sondern auch das Verhalten der Schülerinnen und Schüler wird an einem Idealtypus gemessen. Sie sollen nicht nur lernen, sondern sich auch normgerecht verhalten.

Nun, Schülerinnen und Schüler mussten sich schon immer anständig und höflich verhalten. Bestimmte Umgangsformen einzuhalten war eine Selbstverständlichkeit. Neu ist jedoch, dass in ihnen personale Eigenschaften gesehen werden. Es geht nicht mehr um Codes, die man wie beim Social Distancing, im Kino und beim Essen einhalten sollte, sondern um Persönlichkeitszüge. Wer sie nicht aufbringt hat ein Problem oder Defizit. Die Folgen für die Schülerinnen und Schüler sind problematisch. Ein Schüler, der beim Reden immer wieder vom Stuhl aufspringt, die Lehrperson unterbricht, sich nicht konzentrieren kann, verletzt nicht nur einen

äusserlichen Code, sondern es wird ihm ein Persönlichkeitsdefizit unterstellt. Hyperaktive oder zerstreute Schüler sind nicht normal. Die Schule definiert sich nicht mehr als Territorium, das aus pragmatischen Gründen bestimmte Anstandsformen verlangt, sondern gibt sich eine menschenbildnerische Aufgabe. Mit diesem Schritt wird jedoch übersehen, dass das Spektrum an Persönlichkeiten viel breiter ist als es die Schule definiert. Beim Persönlichkeitsprofil, das der Lehrplan 21 umreisst, widerspiegelt sich das Verhalten, das das System Schule wünscht. Es geht um die Anpassung an ihre Normen. Ausserhalb der Schule, in der Wirtschaft, der Kunst oder im Privatleben werden noch ganz andere Eigenschaften erwartet oder erwünscht: Jemanden unterbrechen können, kreative Zerstreung, eigenbrütlerisches Engagement, aussergewöhnliche Interessen. Diese sind anormal, jedoch für die Gesellschaft unter Umständen ganz wichtig.

«Sind Sie normal?» Diese Frage kann man nur mit Nein beantworten. Kein Mensch ist normal, wie auch gemäss neurowissenschaftlichen Befunden jedes Gehirn anders funktioniert. Wir alle haben auch spezielle Seiten. Nicht immer leben wir sie, sondern aus Furcht, Unwillen oder pragmatischer Entscheidung unterdrücken wir sie. Wir passen uns an. Die nicht angepassten Menschen sind darum oft jene, die es wagen, eigene Wege zu gehen, sich durch besondere Begabungen auszeichnen und auch wertvolle gesellschaftliche Beiträge leisten. Sie entsprechen vielleicht nicht Durchschnittsvorstellungen, sind aber doch vielleicht kreativ und dank aussergewöhnlichen Interessen ein Gewinn für die Gesellschaft.



**ALLAN GUGGENBÜHL**

Prof. Dr. Psychologe & Psychotherapeut

**Projekteiter von**

CLiqliq. «Kinder helfen Kindern», [www.cliqliq.ch](http://www.cliqliq.ch)

**Autor von**

«Das Beste für mein Kind. Wie wir unseren Kindern die Kindheit rauben» (Zürich: Orell Füssli 2018) und «Die vergessene Klugheit», (Bern: Hofgreffe 2016)

[info@ikm.ch](mailto:info@ikm.ch)

[www.ikm.ch](http://www.ikm.ch)

# «*ADS/ADHS – Freude am Anderssein?*»

**V**iele ADHS-Betroffene berichten seit ihrer Kindheit von vielen prägenden Erfahrungen beim Umgang mit ihren Stärken oder Schwierigkeiten in alltäglichen Situationen, sei es mit der Familie, in der Schule oder mit Gleichaltrigen. Die bekannten Ressourcen sind die Begeisterungsfähigkeit sowie das Nutzen der Hyperfokussierung, die ermöglichen, hohe Leistungen zu erbringen, was Nicht-Betroffene öfters zum Staunen bringt, wie z.B. lange Bücher lesen, die spannend sind, oder intensive und genaue Gartenarbeit. ADHS-Betroffene sind also Menschen, die Begeisterung und Spontaneität zeigen!

Schwierigkeiten bestehen in der Regel aus «klassischen» Symptomen. Die bekanntesten sind Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität und Impulsivität. Im Alltag erfordern solche Symptome enorme Bewältigungsstrategien, nämlich eine obligatorische Anpassung an die gesellschaftliche Norm, die sogenannte Sozialisierung, d.h. das Erlernen von sozialen Skills (Umgang mit Konflikten, Management der Aggression, soziales Benehmen).

*Es gibt jedoch öfters bei der Symptomatik «Satelliten» wie Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Desorganisation oder Stressintoleranz, die ebenfalls zu Anpassungsschwierigkeiten führen können.*

Eine Anpassungsschwierigkeit kann eben als psychiatrische Diagnose gelten, dies im Sinne einer Abweichung zu einer Normvariante, die von unserer Gesellschaft definiert wurde. So erleben meistens ADHS-Betroffene bereits in ihrer Kindheit, dass sie anders sind. Meistens fallen sie negativ auf, geteilt in 2 Typen, «verträumt» bzw. «hyperaktiv». Es entstehen dadurch Stigmatisierungen und die Entwicklung von dysfunktionalen Schemata,

wie Unzulänglichkeit, Unterordnung, Aufopferung gekoppelt mit Emotionen wie Scham und Schuld des Andersseins. Interventionen während dieser Phasen haben leider öfters die Förderung einer Normalisierung zum Ziel, das bedeutet, dass bei vielen Kindern und Jugendlichen versucht wird, sie zu einem Funktionsniveau zu bringen, wie jeder andere aus der Peer-Gruppe. Die Förderung der Autonomie und die Nutzung der Ressourcen wird öfters nicht wahrgenommen oder als sekundär bewertet. Dies führt zu einer chronischen Unzufriedenheit, mit der Entwicklung von dysfunktionalen Bewältigungsstrategien (noch mehr Aggression, Substanzkonsum, Depression und Angst).

Im Rahmen eines Coachings werden viele Erfahrungen von Erwachsenen berichtet, die emotional prägend sind, wenn nicht traumautogen oder traumatisch. Diese Rückmeldungen betreffen in der Regel eine Abweichung aus der sogenannten Linearität, nämlich was aus den Entwicklungsaufgaben erwartet wird: ruhig bleiben können, sich konzentrieren können, zuhören können, Freude zeigen an den Interessen der Mehrheit. So entwickeln sich Stereotypen, die sehr rigid sind und uns in unserem Erwachsenenleben prägen. Diese Stereotypen der Linearität sind öfters dazu geschlechtsspezifisch. Daher werden z.B. junge Frauen, die ihre Hyperaktivität mit Fussball kompensieren, oder junge Männer, die ihre sozialen Schwierigkeiten durch Einsätze in Kinderkrippen wieder gut machen, immer noch als marginal bewertet.

*Ein zentrales Ziel des Coachings bei ADHS-Betroffenen ist die Erfassung dieser negativen Erfahrungen, um sie besser in die eigene Lebensgeschichte zu integrieren.*





Aus der Technik des «*Empowerment*», d.h. die Selbstbestimmung und die Wahrnehmung der Grundbedürfnisse, in der Verhaltenstherapie als «Autonomie», «Sicherheit», «Zuwendung» und «Lust/Unlust» definiert, entsteht eine «Recovery», die eine Genesung oder Bewältigung der negativen Erfahrung des Andersseins bedeutet.

*Es geht grundsätzlich darum, negative Erfahrungen, wenn nicht traumatische oder traumatogene Ereignisse, wahrzunehmen, um sie dann zu korrigieren.*

Dies im Sinne einer Förderung der Kongruenz zu sich selbst. Sätze wie «Ja ich war nie wirklich wie die anderen, bereits in der Schule war ich unruhig, also nicht «linear», jedoch nehme ich jetzt wahr, dass diese damals beschriebene Anpassungsstörung nicht fair war, es hat mich viel Leid gekostet. Auf jeden Fall habe ich es heute geschafft, ich habe «trotzdem» einen Beruf, Leute die mich mögen und Hobbys die ich gut mache!»

Viele ADHS-Betroffene sind also sehr wohl in der Lage, für sich zu sorgen und ihre emotionalen Grundbedürfnisse abzudecken, dies beruflich oder privat. Freude am Anderssein bedeutet, die Kompensation von typischen Merkmalen eines ADHS, im Sinne «Surfen über die Linearität» und dadurch Zugang zu positiven Erfahrungen zu ermöglichen. Dies kann auch im Rahmen eines Coachings ermöglicht werden mit dem Ziel einer solchen Aussage «Ja ich bin anders, ich bin aber auch stark und kann autonom sein und für mich sorgen, im Gegensatz zu vielen Aussagen, die ich in meinem Leben hörte – und das ist gut so!»



**DR. PHIL.  
FRANÇOIS GREMAUD**  
Psychotherapeut FSP  
[www.psychotherapie-gremaud.ch](http://www.psychotherapie-gremaud.ch)





# *ADHS* *und mein langer* *Weg zum Glück*



**CHRISTOPH SCHNITTER**  
Kleinunternehmer

**M**ein Name ist Christoph Schnitter und ich habe ADHS! In amerikanischen Sitcoms würden mir die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe nun zu meinem Coming-Out gratulieren, mein mutiges Statement beklatschen und mir signalisieren, dass ich nicht alleine bin. Fakt ist jedoch, ich befinde mich im «Real-Life» und nur die wenigsten warten mit Standing Ovations auf, wenn sie mitkriegen, dass ich irgendwie anders bin. Ganz im Gegenteil!

Heute komme ich damit klar. Es war jedoch ein langer (Leidens-)Weg, bis ich überhaupt wusste, was mit mir los ist, und bis ich mich – genauso, wie ich bin – akzeptieren konnte.

### **KLASSENCLOWN, STÖRFaktor UND NEGATIVBEISPIEL**

Meine ADHS-Kindheit zeigte sich in der Schule vor allem durch Unruhe. Erstens war es mir kaum möglich, über einen längeren Zeitraum, beispielsweise bei Klassenarbeiten, still sitzenzubleiben. Dazu hatte ich eine Teilleistungsschwäche in Mathematik sowie Legasthenie, was für entsprechende Noten sorgte. Konflikte mit Lehrpersonen rundeten das allgemeine Bild von mir ab: Ich war ein Störfaktor und Aussenseiter und wurde vor versammelter Mannschaft oft sogar als negatives Beispiel vorgeführt. Gerne wäre ich auch zu den vielen Kindergeburts-tagen gegangen, die fast wöchentlich stattfanden und über die meine Klassenkameraden sowohl im Vorfeld als auch im Anschluss leidenschaftlich berichteten. Leider lud mich niemand zu sich nach Hause, in die Soccer-Arena oder ins Kino ein; sie alle mochten mich einfach nicht.

In der Pubertät wandelte sich dies dann aber scheinbar. Bei Mädchen weckte ich schnell Interesse – vermutlich, weil ich das «Bad-Boy» Image besass und überhaupt sehr extrovertiert wirkte. Zu längeren Beziehungen kam es jedoch nie. Frauen und Vertrauen... das war schon damals ein Problem für mich.

### **ÜBERFORDERTE ELTERN UND DER UMZUG INS INTERNAT**

Da meine Eltern zunehmend überfordert waren, gleichzeitig eine kompetente Gesprächskultur fehlte, entschloss ich mich, mein Zuhause zu verlassen und in ein Internat zu ziehen. Dort durfte ich dann auch an Geburtstagen teilnehmen, denn die wurden hier gemeinschaftlich abgehalten, um den kollektiven Zusammenhalt zu fördern. Meine Mutter schickte mir an jedem 30. Juli einen Schokoladen-Gugelhupf und ich übte mich in der Disziplin, auf Befehl feiern und lustig sein zu können.

### **STETIGER WECHSEL UND VERLUSTANGST**

Die häufig wechselnden Partnerschaften sollten ein Teil meines Lebens bleiben. Genauso wie die Instabilität im beruflichen Bereich. Das Treffen schneller Entscheidungen im privaten Umfeld und auch im Job habe ich vielfach

bereit, jedoch war es mir zum jeweiligen Zeitpunkt nicht möglich, eine gut durchdachte Lösung zu erarbeiten. Überhaupt verlor ich schnell die Kontrolle und auch das Interesse. Meine fehlende Stressresistenz mündete in Konflikten und Trennungen; dabei waren mir Anerkennung und Lob wichtig und die Verlustängste gross.

### **WAS ICH HEUTE WEISS**

Fehlte mir und auch meinem Umfeld für den Umgang ADHS der Durchblick, so bin ich heute umso informierter über die Thematik. Ich habe Strategien entwickelt, die ich gerne auch weitergebe. Strategien, die sowohl Kindern als auch Erwachsenen ein deutlich leichteres Leben ermöglichen können. So habe ich beispielsweise meine Ernährung umgestellt, verzichte weitestgehend auf Zucker und ganz auf Alkohol.

Bewegung tut mir gut und ist auch für Kinder ein wichtiges Instrument, um wieder «runterzukommen». Dazu helfen Atemübungen für mehr Gelassenheit und Entspannung.

ADHS-Betroffenen fällt es äusserst schwer, sich konzentriert einer Sache zu widmen. Wer Kinder hat mit einer Aufmerksamkeits-Defizit- und Hyperaktivitätsstörung, kann ein Lied davon singen, wenn es beispielsweise um das Aufräumen geht. Eltern sollten versuchen, möglichst viel mit dem Kind zu reden, alles sehr spielerisch zu gestalten, damit Konflikte vermieden werden und sich das Kind angenommen und verstanden fühlt.

Als Erwachsener versuche ich immer mehr, mich in andere Menschen hineinzusetzen und Kritik auch als Möglichkeit zu sehen, die mir hilft, mich im gegenseitigen Miteinander zu verbessern. Dazu bin ich bestrebt, Entscheidungen erst dann zu treffen, wenn grosse Emotionen -positiv wie negativ- abgeklungen sind und ich wieder einen kühlen Kopf habe.

Was mir heute ebenfalls sehr wichtig ist, dass ich offen mit meinem ADHS umgehe. Ich bin nicht mehr so sehr auf das Wohlwollen anderer angewiesen, sondern gebe mir selbst Bestätigung und Selbstvertrauen. Noch immer bin ich häufig unruhig und rastlos, kann jedoch viel besser damit umgehen.

Um mich selbst besser zu erkennen und zu erleben, was mich ausmacht, hat mir auch mein Coach Mirjam geholfen.

Mir und meinem ganzen Umfeld wäre viel Leid erspart geblieben, wäre uns allen damals schon klargewesen, dass der kleine Unruhegeist eine äusserst sensible Seele hat und – wie alle anderen Menschen auch – so angenommen werden möchte, wie er ist.

# *Lifestyle* **ADS/ADHS**

Gleiche Ursache – andere Ausdrucksweise

## *Statements von hypoaktiven, eher introvertierten Persönlichkeitstypen – sog. ADS*

- Unter zu grossem Stress reagiere ich primär mit Rückzug, Flucht und Blockaden. Ich implodiere und bin Gedanken und Gefühlen gewissermassen ausgeliefert.
- Wenn ich etwas mache, mache ich es richtig perfekt und werde dadurch nicht fertig, beginne gar nicht erst oder verzettle mich in Details.
- Ich passe gerne das Neue dem Alten an, um Veränderungen zu umschiffen und kann dadurch mein Potential nicht leben.
- Akribische Planung und Vorbereitung, um alles im Griff zu haben, kostet enorm Energie und trotzdem komme ich zu spät, verlege meine Akten, finde die richtigen Wörter im Dialog nicht und verstumme letztlich beschämt.
- Ich überlege zu lange, ob alles «Hand und Fuss» hat, bevor ich mich äussere oder etwas entscheide.
- Ohne Kampfgeist bleib ich auf der Strecke und fühle mich als Aussenseiter.
- Zuhause ist es einfach am Schönsten in meiner sicheren Burg – mit mir zu sein fällt mir leicht. Ich trödle herum und bin dankbar, dass keine Termine anstehen!
- Es versteht mich ja sowieso keiner, also mache ich alles mit mir selbst aus und bewege mich in meiner eigenen Gedankenwelt. Die Anderen nehmen mich als hilfsbedürftig wahr und ich erhalte zumal unliebsame Unterstützung, die mich schwächt und auch in Bedrängnis bringen kann.
- Mein «hyperaktives» Gegenüber mit ADHS stört in seiner Aktivität, Emotionalität und dem Drang nach Mittelpunkt, Leader und Visionen, obwohl ich spüre, dass es mir gut täte, diese Eigenschaften mir selbst auch etwas anzueignen, Verantwortungen zu klären und in Vorleistung zu gehen.



**SANDRA AMREIN**, Präsidentin

in Zusammenarbeit mit dem VS adhs20+, Irene Marietta Beerli, Dr. med. Ursula Davatz und diversen Menschen mit einer ADS/ADHS Disposition.

## *Statements von hyperaktiven, eher extrovertierten Persönlichkeitstypen – sog. ADHS*

- *Unter zu grossem Stress reagiere ich primär mit Rechtfertigung, Angriff und Verteidigung! Ich explodierte und bin Gedanken und Gefühlen gewissermassen ausgeliefert.*
- *Hauptsache, ich mache etwas und improvisiere spielerisch drauflos – doch geht es um Planung und Details, wird es mir zu anstrengend. Ich beginne laufend Neues und bringe somit nichts wirklich zufriedenstellend zu Ende.*
- *Mir ist schnell langweilig, ich handle impulsiv und unüberlegt, um «Blockaden» zu entfliehen.*
- *Ich bin begeistert von einer Idee und setze voreilig alle Hebel in Bewegung, bevor etwas zu Ende gedacht ist, und erhalte dadurch wenig Gehör.*
- *Ich übernehme den Leader, opfere mich als «Pausenclown», weil ich mich für die Stimmung in Gesellschaft verantwortlich fühle und werde dadurch in meiner Tiefgründigkeit verkannt.*
- *Mit meinem inneren starken Antrieb bin ich zu schnell, überrolle quasi die Anderen, und fühle mich als Aussen-seiter.*
- *Zuhause weiss ich nichts mit mir anzufangen, fühle mich leer, ohne emotionale Heimat, etwas verloren, bin strukturlos und suche laufend Halt in einer Aktivität. Mein Terminkalender muss voll sein!*
- *Ich rede und rede und erkläre und erkläre – und trotzdem versteht mich niemand. Die Anderen nehmen mich als stark wahr. Ich kann mich hervorragend für Mitmenschen und Projekte einsetzen, doch für mich selbst schlecht einstehen! Mein Umfeld sieht meine sensible, unsichere Seite gar nicht.*
- *Mein «hypoaktives» Gegenüber mit ADS stört in seiner Stille und Pragmatik, weil es mich zurückbindet, zur Ruhe und Besonnenheit zwingt und begrenzt, obwohl ich spüre, dass es mir gut täte, diese Eigenschaften selbst auch etwas anzueignen, Verantwortungen zu klären und zu entspannen.*

# *Die Idee von komplementären Beziehungen ADS/ADHS*

**HYPOAKTIVE UND HYPERAKTIVE ZIEHEN SICH OFT AN, GLEICHZEITIG FASZINIERT UND BEFREMDET VOM GEGENTYPEN.**

Fasziniert.

weil das Gegenüber etwas vorlebt, was eigens auch zur Geltung kommen und gelebt werden möchte!

Befremdend.

weil diese ungleiche Konstellation herausfordert und im Kontext eigene Schwächen und Unzulänglichkeiten zum Vorschein kommen.

Entzweierend.

wenn gegenseitig Missverständnis, Rechthaberei, Resignation oder Bekämpfung vorherrscht – statt beidseitiges Interesse, Offenheit, Erkennung und eigene Persönlichkeitsentwicklung.

Verbindend.

Freude am Anderssein.

Wir bieten bei Interesse gerne eine 90 min. dauernde Einzel- oder Paarberatung an. Terminvereinbarung bitte per Mail an: [info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)





# *Angeborene Verhaltensmuster der Neurotypen ADS/ADHS*

**ADS/ADHS WERDEN VON DER MEHRZAHL DER FACHLEUTE ALS VERERBTE VERANLAGUNG ANGESEHEN. ES HANDELT SICH DABEI UM ZWEI GENOTYPEN, DIE DAS KIND SCHON SEIT GEBURT IN SEINEM VERHALTEN STARK PRÄGEN.**

## Der ADS-Persönlichkeitstyp

zeichnet sich vor allem durch Scheu, Verslossenheit und Verträumtheit aus. Sein Anpassungsmuster in Stresssituationen ist an erster Stelle die Flucht nach innen; ein Rückzugsverhalten in eine innere Welt. Bei der Flucht nach innen läuft meist ein impulsives Denken ab. Diese hohe kognitive Aktivität wird vom Umfeld jedoch kaum wahrgenommen. *Kinder mit ADS, einem «Hans-Guck-in-die-Luft-Verhalten», gehen innerhalb von Schulklassen häufig verloren.*

## Der ADHS-Persönlichkeitstyp

fällt als erstes durch seine Hyperaktivität, das «Zappelphilipp-Verhalten» auf. In Stresssituationen reagiert er spontan und ohne jede Erwägung selbst naheliegender Konsequenzen impulsiv mit zumal aggressivem Verteidigungsverhalten – nach dem Motto «Angriff ist die beste Verteidigung». Dieses impulsive Ausrasten als Abwehrreaktion schon bei kleinsten Verletzungen trägt diesem Menschen unzählige Disziplinarmaßnahmen ein.

## Gleichsam bei ADS und ADHS

Eine erhöhte Sensitivität, die zu leichter Verletzlichkeit und schneller Kränkung führt, besitzen beide Neurotypen. Beide haben feine Antennen und im emotionalen Hirn vermutlich Verstärkerzellen. Beide verfügen über ein ausgeprägtes Sensorium für sämtliche emotionalen Reize aus ihrem Umfeld. Diese sensitive Wahrnehmung können sie nicht unterdrücken, denn es handelt sich um das *hardwiring* der beiden Persönlichkeitstypen ADS und ADHS. Diese fest angelegten Hirnstrukturen führen bei beiden rasch zu einer emotionalen Überforderung, einem *systemoverload* mit blitzschnell aufeinanderfolgenden, impulsiven Abwehrreaktionen. Personen mit ADS ziehen sich unmittelbar zurück, Personen mit ADHS werden sofort laut und aggressiv. Bei Personen mit ADS ist man eher bereit, auf ihre sensitive Verletzlichkeit einzugehen, was letztlich auch ein ganzes System schwächen kann. Personen mit ADHS traut man Sensitivität meist nicht zu, da diese Eigenschaft nicht zu ihrem aggressiven Temperament zu passen scheint, was letztlich zu noch mehr Opposition führen kann.

# *Karin's Kolumne*

## *«Das Tanzen in mir» – das Geschenk des Anderssein*



**KARIN NIFFELER**

Mutter von drei Kindern,  
SRK-Pflegehelferin

Tief in meinem Innern tanzt «es», sogar schon lange bevor ich die Diagnose ADHS erhielt und mich daraufhin «neu kennenlernen» durfte. Heute kann ich dieser Seele umso leichter beim Tanzen zusehen – und ich gebe ihr gerne viel Raum dafür, weil es herrlich ist, wie sie tanzt!

*Ich habe sie liebgewonnen, diese grundehrliche, unbändige Seele, oder dieser kleine quirlige Geist voller Lebensfreude, gefüllt mit Liebe, glitzernd, strahlend, voller Ideen und bunten Gedanken.*

«Es» tanzt den ganzen Tag, vor allem aber, wenn ich Musik höre – dann sehe ich «es» in mir tanzen, in herrlichen Choreographien, wild, umherwirbelnd, lachend – es tanzt einfach. Hin und wieder hält sie inne, lauscht mit mir, macht mich nachdenklich, wachsam oder lässt mich nachdenken.

Dieses Gefühl ist ganz unbeschreiblich schön und ich erlange es ohne irgendwelche Drogen oder Alkohol oder anderen Stimulanzien; einfach so, ein riesiges Geschenk.

Anfangs habe ich mich oft gefragt, warum dieses tanzende und unbändige «Etwas» in mir so viel von meinem Leben einnimmt. Mittlerweile habe ich es einfach angenommen, obwohl es manchmal recht unpassend «drauflostanzt», gar wenn ich mich in einer Sitzung etwas langweile oder wenn ich haushalte, an einer Beerdigung, wenn ich einkaufe oder wenn ich die Steuererklärung ausfülle. Sogar dann, wenn ich Menschen beobachte, die herumschimpfen, kritisieren und andere Menschen argwöhnisch ins Auge fassen. Aber natürlich auch, wenn ich draussen in der Natur bin, den Duft einatme, die Augen schliesse und so unglaublich

dankbar bin für mein Leben im Hier und Jetzt. Es ist nur für mich da, ich brauche es niemandem zu erklären, vorzustellen oder es zu beschreiben. Mein Inneres wird immer wieder ausgefüllt mit Glückseligkeit.

Dieses tanzende «Etwas» oder «Jemand» in mir hat mich unzählige Male getröstet, mir geholfen, schwierige Zeiten auszuhalten oder Dinge zu leisten, die im Grunde eine Schuhnummer zu gross waren für mich und meine Kräfte. Es befähigt mich eindeutig, mehr zu mobilisieren und den Mut dafür aufzubringen, wie wenn ich ohne dieses Etwas oder Jemand wäre. Ich höre traurigen Menschen geduldiger zu, kann mich leichter in sie hinein fühlen, wenn diese kleine Seele in mir tanzt.

Und darum, kein Zweifel, bin ich jeden Tag aufs Neue dankbar für dieses grosse Geschenk. Mag es – so wünsche ich mir – weiterhin so schön tanzen in mir.

# Agenda 2020/21

Nächster ADHS-Fokus: Nr. 21  
ADHS – im Berufsalltag

## Weiterbildungstage im ZAG Winterthur

**Samstag, 22.08.20**

### «ADHS funktioniert auf seine eigene Art und Weise»

Input-Referat basierend auf Theorien und Erfahrungswerten aus den individuellen AD(HS-Beratungsgesprächen:  
Sandra Amrein, Präsidentin

#### **Empowerment und verhaltenstherapeutische Techniken**

Fachliche Diskussion und interaktiven Erfahrungs-Austausch mit den Teilnehmern unter der Leitung von:

Dr. Phil. Francois Gremaud, Botschafter adhs20+

**Samstag, 24.10.20**

### «ADHS und das berufliche Umfeld»

Input-Referat: Dr. med. Ursula Davatz

### «ADHS im Berufsalltag»

Workshop Reto Schlegel, lic. phil. I

An dieser Weiterbildung sollen beide Seiten, diejenigen der Arbeitgeber wie auch die der AD(HS)-Arbeitnehmer differenziert beleuchtet werden, um nach konstruktiven Lösungen zu suchen.

**Samstag, 9. Januar 2021**

### «ADHS und der Ausstieg aus Depressionen»

Inputreferat von Dr. med. Ursula Davatz, Vizepräsidentin

#### **Workshop «Visions-Collagen» mit Irene Beerli, VS adhs20+, Handarbeitslehrerin und Mitinhaberin von Atelier 11»**

Erfahrungsoffenheit und Fehlerfreundlichkeit helfen den Ausstieg aus Abwärtsspiralen zu finden!

## Events

**Dienstag, 8. September, 19.30 Uhr:**

Veranstaltung im Zentrum Karl der Grosse in Zürich

### AD(H)S oder der Vorteil der Unangepasstheit

Referat: Prof. Dr. Allan Guggenbühl

Anschliessend Erfahrungsberichte und Podiumsdiskussion in Interaktion mit dem Publikum

Moderation: Prof. Dr. phil. Roland Käser

**Montag, 2. November, 19.30 Uhr:**

Veranstaltung im Zentrum Karl der Grosse in Zürich

### ADHS und berufliches Umfeld

Coaching der Arbeitgeber und Führungskräfte

Referat: Dr. med. Heiner Lachenmeier  
Anschliessend Podiumsdiskussion

**Dienstag, 12. Januar 2021**

Veranstaltung im Zentrum Karl der Grosse in Zürich

### «Warum fallen ADHS Betroffene in eine Depression und wie kommen sie wieder heraus?»

Referat: Dr. med. Ursula Davatz  
und Podium

# FOCUS.

N° 20, JULI 2020

