

# FOCUS.

N° 14, OKTOBER 2018

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



## *ADHS als Chance*

Vertrauen verbindet!



# *Willkommen bei adhs 20plus*

*Uns liegt es am Herzen, dass Menschen mit ADHS sich nicht zeitlebens als Aussenseiter fühlen innerhalb der Gesellschaft, sondern als wichtige, integrierte Mitglieder, die einen eigenwilligen und interessanten Beitrag zur Vielfalt der menschlichen Gesellschaft liefern können.*



**M**enschen mit ADHS sind häufig kreative Persönlichkeiten. Es bereitet ihnen keine Mühe, die Grenzen und Normen zu überschreiten, wenn man sie nicht ständig daran hindert und in die Norm zurückzwingt. Wird man ihrer Neugier und ihrem Explorationsdrang nicht gerecht, engt sie für ihr Temperament zu viel ein, dann kann es bei ihnen zu grenzüberschreitendem, delinquentem Verhalten kommen. Die Gefängnisse sind voll mit solchen «fehlerzogenen» Menschen mit ADHS. Es können auch zwanghafte Persönlichkeiten aus ihnen werden und manche brechen in eine Manie aus.

*Gibt das Umfeld den Menschen mit ADHS eine Chance und engt sie nicht ein, entwickeln sich gewinnende Persönlichkeiten für die Gesellschaft*

Gibt das Umfeld ihnen jedoch die Chance, ihre Neugier und ihre Kreativität auszuprobieren und auszuleben, entwickeln sie sich zu interessanten Persönlichkeiten, die eine echte Chance für unsere Gesellschaft darstellen. Ihre Kreativität kann sich dann auf künstlerischen Ebenen aller Art, in der Wissen-

schaft, im Forschungsbereich, in der Technik mit Erfindungen und in der Wirtschaft in erfolgreichem Unternehmertum ausleben; sie können sich als ganz besondere Persönlichkeiten verwirklichen. Hindert man sie jedoch in ihrem Drang zum Neuen, noch Ungewohnten, entwickeln sie nur psychiatrische Krankheiten. Leider geschieht dies noch immer in 75–80 % aller Fälle. Eine Zahl, die unbedingt gesenkt werden sollte durch eine entsprechende, persönlichkeitsgerechtere Erziehung und einem geschickteren, dem Temperament angepassten Umgang mit ADHS-Kindern im Umfeld Familie, Kindergarten und Schule und nicht zuletzt auch in der Kinderpsychiatrie.

**DR. MED. URSULA DAVATZ**  
Vizepräsidentin adhs20+

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

Bahnhofstrasse 15  
5600 Lenzburg  
Dufourstrasse 187  
8008 Zürich

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



# Inhalt

«Aus einer anderen Perspektive  
sieht man die Dinge halt anders...»

ich

- 04**    **What?**  
Fachmeinung zum Thema  
Prof. Dr. phil.  
Roland Käser
  
- 06**    **Who?**  
Interview mit  
Sandra Amrein
  
- 08**    **Story**  
Erfahrungsberichte  
Kafi Freitag  
Ruedy Bolliger
  
- 14**    **Kolumne**  
Karin Nyffeler
  
- 15**    **Agenda**

## IMPRESSUM

Koordination:  
Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Lektorat:  
Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+

Grafik:  
Cristina Burkhalter, info@bellepiece.ch





# ADHS-Diagnose als Chance

*Namentlich bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen, vermag erst eine professionelle ADHS-Diagnose eine Person vom Stigma des Versagers und Verlierers zu befreien und das verschüttete Potential freizulegen.*

**J**a, Kinder und Erwachsene mit ADHS oder ADS haben mannigfaltige Vorzüge, Fähigkeiten und Chancen, das Leben spannend und farbig zu gestalten. Durch ihre Kreativität, ihr unkonventionelles (divergentes) Denken und Handeln, ihre Gabe, rasch eine komplexe Situation zu erfassen, sind sie nicht nur eine Bereicherung für die Menschheit, sondern Schlüsselpersonen für Innovationen und neue Entwicklungen in Kunst und Wissenschaft. Sie sind eigentliche Pioniere des Fortschrittes!

**Das Bestürzende und Tragische an dieser hoffnungsvollen Botschaft ist aber das Faktum, dass viele ADHS-Menschen den Zugang zu diesem beneidenswerten Potential nie gefunden haben oder finden werden.** Denn untrennbar mit diesem Talent und Potential verbunden sind erhebliche, teils massiv einschneidende und destruktive Erfahrungen, welche eine Persönlichkeit erschüttern und in seiner Entwicklung ernsthaft gefährden. Dies betrifft vor allem Kinder! Denn im Gegensatz zu naturnahen Gesellschaften sind in unserer westlichen Kultur Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich, über die Kinder mit ADHS nicht oder ungenügend verfügen.

Das Zusammenleben in einer Wohnsiedlung und das Erlernen lebensnotwendiger Kulturtechniken wie Lesen, Schreiben und Rechnen in einem schulischen Klassenverband erfordern Kompetenzen wie Konzentration, Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit, Impulskontrolle, Ausdauer, Beharrlichkeit etc. Unzureichende Arbeitshaltung, ungenügende schulische Leistungen und häufige soziale Konflikte führen zu Vorwürfen, Tadel, schlechten Noten und Ausgrenzungen. Daraus folgen Motivationsverlust, Widerstand gegen Schule und Lernen – und führen zu Selbstzweifel und geringem Selbstwertgefühl, manchmal auch depressiven Verstimmungen oder Aggressivität.

**Glücklich das ADHS-Kind, das von einem Prinzen oder einer Prinzessin aus dem ADHS-Traum(a) wach-**

**geküsst wird und realisiert, dass es ein ganz besonderer Mensch ist – mit Nachteilen aber auch zahlreichen Fähigkeiten.** Für viele betroffene Kinder und Eltern ist es wie ein erlösendes Erwachen aus einem bösen Traum, wenn sie erkennen, dass fehlende Merkfähigkeit und schulisches Versagen nichts mit Dummheit zu tun haben und die Impulsivität und Gereiztheit nicht einem schlechten Charakter zuzuschreiben sind – und dass diese Persönlichkeits-Konstellation Potential für aussergewöhnliche Leistungen in sich birgt.

**Ich hatte das Glück, als junger Schulpsychologe die Tätigkeit eines solchen Prinzen auszuüben.** Als ich 1974 meine Stelle als Schulpsychologe in Effretikon antrat, beschäftigte man sich in Wissenschaft und Praxis erstmals vertiefter mit dem ADHS, resp. dem «infantilen Psychoorganischen Syndrom POS» – **aber ausschließlich bei Kindern.** 1976 fand eine von der ELPOS organisierte Tagung statt: «Das POS-Kind in Schule, Elternhaus und Beruf». 1978 wurde das POS bei Kindern erstmals in eine offizielle medizinische Klassifikation (ICD-9) aufgenommen. Erst 1992 wurde hingegen das ADHS bei **Erwachsenen** offiziell als Diagnose anerkannt und in der ICD-10 Klassifikation aufgeführt.

Ich sehe sie immer noch vor mir, die Gesichter der verzweifelten Mütter vor vierzig Jahren, die mit Besorgnis und fürchterlichen Selbstvorwürfen in meiner schulpsychologischen Praxis sassen. Gebeutelert durch Vorwürfe von Nachbarschaft, Schule und Verwandten glaubten sie die Schuld bei sich. Das Aufzeigen der organischen Ursachen befreite Eltern und Kind von einer unerträglichen Last und setzte enorme Kräfte frei. **Bevor aber das Potential freigelegt und die Chancen akzeptiert werden konnten, musste meistens ausgiebig Trauerarbeit und Soforthilfe geleistet werden.**

Diese berührenden Erlebnisse als Geburtshelfer einer neuen, hoffnungsvolleren Entwicklung prägten mich und meine berufliche Tätigkeit mein Leben lang. Ich befasse

mich seit damals gründlich mit POS und ADHS. Bereits zu Beginn der 80er Jahre hielt ich an einer interdisziplinären Tagung ein Referat über das POS-Kind in der Schule. Ich war engagierter Beobachter und Teilnehmer der Jahrzehnte dauernden, kontroversen Diskussion über POS resp. ADHS. Kritische Stimmen von Berufskollegen, Kinderärztinnen, Schule und Heilpädagogik vermochten meine Überzeugung nie in Frage zu stellen.

**Der an sich zukunftsweisende Meilenstein in der ADHS-Forschung der späten 80er Jahre, nämlich die Feststellung der Erbllichkeit von ADHS, erweist sich aus der Rückschau als belastender Stolperstein für viele damalige Diagnostiker von POS.** Denn man diagnostizierte ein (infantiles) POS nur bei einer Schädigung des Hirns in der Zeit von Schwangerschaft bis Ende des ersten Lebensjahres. Das Feststellen einer familiären Häufigkeit war eine Kontraindikation für die Diagnosestellung. Ein befreundeter und bei der POS-Diskussion engagierter Kinderarzt und Vater einer Tochter mit massiven Konzentrations- und Verhaltensproblemen konnte den ihm zugänglichen medizinischen Unterlagen keinerlei Hinweise auf POS-Ursachen finden. Das dadurch nicht- resp. fehlbehandelte Mädchen litt als junge Frau enorm unter ihren konflikthaften, traumatisierenden kindlichen Erlebnissen, was später zu Depression und Persönlichkeitsstörung führte.

**Namentlich bei Kindern, aber auch bei Erwachsenen, vermag erst eine professionelle ADHS-Diagnose eine Person vom Stigma des Versagers und Verlierers zu befreien und das verschüttete Potential freizulegen.** Das griechische Wort «Diagnose» bedeutet «Unterscheidung, Erkenntnis». Erst das Erkennen, dass Vergesslichkeit, Impulsivität, Labilität etc. nicht Absicht oder Charakterschwäche ist, ebnet den Weg für einen liebevolleren und zielführenden Umgang mit sich selber – und zeigt einem ADHS-Betroffenen seine vielfältigen Fähigkeiten und Chancen auf. Daher mein Postulat, dass die Diagnose die Voraussetzung für das Erkennen von ADHS-Chancen ist.

Zum Schluss sei angemerkt, dass meine intensive Beschäftigung mit ADHS und ADS im Laufe der Jahrzehnte auch meine Augen für meine persönlichen Eigenheiten und Chancen geöffnet hat. Das Verstehen und Einordnen persönlicher, oftmals belastender Erfahrungen, namentlich in Schule und Studium, haben auch mir geholfen, mich mit meinen Schwächen zu versöhnen und meine Stärken zu geniessen.



**PROF. DR. PHIL.  
ROLAND KÄSER**

Eidg. anerkannter Fachpsychologe  
FSP für Psychotherapie und  
Fachpsychologe FSP für Kinder-  
und Jugendpsychologie

## Prof. Dr. phil. Roland Käser

Käser besuchte das Lehrerseminar und unterrichtete anschliessend ein Jahr an einer Oberstufenklasse. Anschliessend Studium der Angewandten, der Klinischen und der Anthropologischen Psychologie sowie Pädagogik und Soziologie an der Universität Zürich. Dissertation zum Thema «Der frühkindliche Trotz». Zusatzausbildungen in Psychoanalyse, TZI, analytischer Gruppendynamik und systemischer Familientherapie.

**1974–1988** Leitung des Schulpsychologischen Dienstes Effretikon ZH.

**1988–2008** Rektor der Hochschule für Angewandte Psychologie am IAP Zürich und seit **2002** zusätzlich Direktor des Institutes für Angewandte Psychologie IAP.

**1993** publizierte Roland Käser im Haupt-Verlag das Buch «Neue Perspektiven in der Schulpsychologie: Handbuch der Schulpsychologie auf ökosystemischer Grundlage», ein Standardwerk der Schulpsychologie, das 1996 den Anerkennungspreis der Dr. Margrit Egnèr-Stiftung erhielt.

Als Pensionierter arbeitet R. Käser **2011–2018** erneut teilzeitlich als Schulpsychologe in verschiedenen Schulgemeinden des Kantons Zürich.

**2008–2017** Stiftungsrat von Pro Senectute Schweiz, wo er auch ein nationales Strategieprojekt leitete.

*«Wir freuen uns sehr,  
dass Prof. Dr. Roland Käser in  
Zukunft dem Vorstand von  
adhs20+ mit seinem Fachwissen  
und seinen vielfältigen  
Erfahrungen beratend zur Seite  
stehen wird!»*



## Sandra Amrein

Präsidentin adhs20+,  
Treuhänderin,  
Sozialbegleiterin FA

### «MUT ZU AUGENMASS UND ABGRENZUNG»

*ADHS bringt Menschen in Not. Denn ihre Welt ist ein Kampf. Das müsste nicht sein. Mit mehr Verständnis wie man tickt und einem wohlgesinnten Umfeld, das stärkt und Offenheit ermöglicht. Oder poetisch gesagt: Sie verleiht ihnen Wurzeln und Flügel.*

### INTERVIEW

Johannes Kornacher

#### **SANDRA AMREIN, WIE CHARAKTERISIEREN SIE ADHS?**

ADHS ist die hyperaktive Form. Diese Menschen sind aktiv, gedanklich vielfach sprunghaft und können daneben auch sehr fokussiert sein. Sie erfassen die Dinge schnell, entwickeln Ideen, sehen das Potential, Lösungen. Dabei können sie Vollgas geben, bis zur Rastlosigkeit und Erschöpfung. ADHS steht für ein starkes Naturell mit Durchsetzungskraft. Für die Bemühung um Wahrhaftigkeit, nach Sinn und Tiefe. Man taktiert nicht so sehr, lebt die Energie, ist offen und durchaus verletzlich. Ein Mensch mit ADHS ist wie ein Dampfkessel: Immer etwas unter Druck.

#### **ES GIBT EINE ZWEITE FORM?**

Ja, die hypoaktive Form ADS mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten und der Neigung zu Introvertiertheit und Rückzug. Da fällt es schwerer, in die Energie zu kommen und braucht Ermutigung. Klappt etwas nicht, neigt der ADS-Typ zur Flucht, verdeckt Verletzung und Ängste, macht vieles mit sich selbst aus und zieht es vor, in der eigenen sicheren Burg zu verharren. Diese Menschen hätten viel zu sagen und ich wünsche mir, dass sie vermehrt in Vorleistung gehen. ADS steht für innere Stärke und Besonnenheit.

#### **LASSEN SICH BEIDE FORMEN VONEINANDER TRENNEN?**

Es gibt die Mischform, hier rastlos, dort antriebslos, hier extrovertiert, dort introvertiert. Beide laufen Gefahr, sich zu verlieren – entweder als Inputsuchender im Aussen oder als Grübler im Innern. Strukturierte Offenheit und adäquates Vorgehen ist beidseits erschwert.

#### **BITTE EIN BEISPIEL!**

Nehmen Sie den Smalltalk. Ein Mensch mit ADHS wird oft unruhig, wenn es oberflächlich zugeht, er sucht das Thema, die Wahrheit, die Auseinandersetzung, den Sinn. Eher belanglos dahin plaudern fühlt sich an wie eine Provokation. Das ist eine Anpassungsleistung, die er schwer aushält. Da sagt er lieber etwas Provozierendes, fällt auf und damit aus der Rolle.

#### **UND SEIN PENDANT MIT ADS?**

Da wird der Tabubruch eventuell schon antizipiert, bevor er passiert. Der stellt sich lieber gar nicht zur Gruppe, sondern alleine ans Fenster und sinniert in seine Welt hinein.

**UND DIE UMGEBUNG REAGIERT NEGATIV.**

Genau. Der Sog sieht bei ADHS so aus: Anstatt ruhig zu bleiben, steigert sich das Verhalten und provoziert noch mehr. Die Umgebung reagiert mit Sanktionen, und das wird dann als Kampfansage verstanden. Differenzieren fällt zunehmend schwerer, man steigert sich in etwas hinein. Dabei werden auch Kindheitserfahrungen getriggert wie etwa: «Du bist wieder mal unmöglich!» Was man dann vielleicht ja auch wird.

**Gedanken des Autors\*s. Kasten**

*«Hier fällt mir mein Schulfreund Matthias ein. Er war unser Störenfried, der Zappelfilipp, der Clown. Damals, in den 1960er Jahren. Matthias war intelligenter als die meisten anderen in unserer Klasse. Aber er konnte sich nie lange konzentrieren, redete oft ungefragt, oder schoss einfach mal den Ball in den Himmel. «Mann, Matthias!» hiess es immer wieder. Ich wusste, dass er litt. Manchmal habe ich ihn verteidigt. Heute weiss ich: Ich tat es viel zu wenig!«*

**SIND ES DIE ERFAHRUNGEN DER UMGEBUNG, DIE STRESS AUSLÖSEN?**

Je rigider und negativer die Erfahrungen, desto grösser der Stress. Du glaubst, die Welt wird dir nicht gerecht. Was ja auch stimmt. Die gegenseitige Wahrnehmung ist ein Missverständnis. Die anderen verstehen nicht, was in einem passiert. Und man selbst versteht oft sich und die anderen nicht. Allein dieses Empfinden kann starken Stress auslösen. Und der Stress kann einen Teufelskreis in Gang setzen, der auch die Intelligenz kurzzeitig aussetzen lässt. Dann ist Chaos.

**PROFESSOR KÄSER SAGT, IN DER DIAGNOSE ADHS LIEGE EINE GROSSE CHANCE, WEIL ES VON DIESEM STIGMA BEFREIT.**

Absolut! Zunächst ist es befreiend, weil man lernt: Ich bin vielleicht etwas anders als die andern. Doch ich bin gut, so wie ich bin! Es nimmt die durch Misserfolge erworbene Unsicherheit und Angst. Dann ist die Lebens-Arena wieder offen. Man kann lernen, sich selbst zu verstehen, ohne Schuldgefühle. So kann man seine Persönlichkeit mit Ecken und Kanten schätzen und einen «artgerechten» Weg wagen.

*«Oh, Matthias, was hätten wir dir ersparen können! Diese tägliche Gnadenlosigkeit, die kleinen und grossen Gemeinheiten des Alltags. Wer hat dir das Gefühl gegeben, ein wertvoller Mensch zu sein? Deine Eltern, deine Geschwister? Deine Freunde? Jetzt verstehe ich, warum du stundenlang mit deiner Katze gespielt hast. Sie liess dich in Frieden»*

**SIE SIND SELBST BETROFFEN. WAS LERNTEN SIE IM UMGANG MIT ADHS?**

Ich lernte, wie ich ticke und, dass ich der Situation nicht ausgeliefert bin! Ich weiss, ja, ich bin störanfälliger, aber ich kann es auch steuern, nicht aus der Balance zu

geraten. Etwa indem ich mich bewusst takte, wo ich eingespannt sein will und wo nicht. Ich kann die Dinge ja nicht halbherzig machen und muss darauf bedacht sein, wann ich Erholung brauche und wann ich Gas geben kann. Das verlangt nach Augenmass, und den Mut zur gezielten Abgrenzung, wenn es zuviel wird. Das gilt ja für alle Menschen. Doch mit ADHS ist es matchentscheidend.

**DAS KLINGT DENNOCH ANSTRENGEND.**

Es braucht Klarheit. Wir haben grundsätzlich die Wahl und die Chance, mit unseren Kräften zu haushalten oder sie planlos zu verbrennen. Es ist ein bisschen wie Skifahren: Man kann die Schwünge mit Kraft und Speed fahren, dann ist man unten eben ausgelaugt, doch vielleicht auch glücklich über die Leistung. Oder man gleitet mit Be- und Entlastung, erholt sich dazwischen und atmet dabei ruhig. So fährt man zwar nicht schneller, aber dafür kräftesparender und länger.

**WELCHE CHANCEN BIETET ADHS NOCH?**

Die starke Gefühlswelt, Begeisterungsfähigkeit, Neugier, das Interesse, das schöpferische Potential: All dies bringt Tüftler hervor, Künstler, Erfinder, Pioniere, Querdenker, Wissenschaftler, Visionäre. Ist das Interesse hoch, entsteht eine Besessenheit fürs Detail. Die Sehnsucht nach einer bewussteren Welt wird unterstützt durch eine leidenschaftliche Suche nach Sinn und Lösungen – das sind grosse Chancen für die Betroffenen. Aber auch für alle anderen!

**\*Johannes Kornacher**

Der Journalist Johannes Kornacher hat Sozialpädagogik und Philosophie studiert. Er schreibt Porträts, Reportagen, Kolumnen und Interviews für Magazine, Zeitungen und in der Unternehmenskommunikation. Storytelling ist seine Leidenschaft. Seine Themen sind die Menschen und ihre Geschichten. Bevorzugt sucht er seine Sujets in den Bereichen Alltag, Gesellschaft, Familie, Sport, Gesundheit, Kultur und Freizeit.

Als Leistungssportler segelte er lange internationale Regatten. Mit 45 sattelte er aufs Rennrad um. Fortan fuhr er Radrennen, Marathons und Ultracycling-Rennen. Mit dem von ihm gegründeten «Swissteam» war er 2008 Dritter beim Race across America. Inzwischen ist er auch als Coach tätig: Er coacht Jugendliche, Rennrad-Sportler und zukünftig auch Menschen mit ADHS.

*adhs20+ freut sich auf die zukünftige Zusammenarbeit mit Johannes Kornacher als Journalist und Coach für junge Menschen mit ADHS.*







# Mein ADHS & ich

*Was fängt man mit der Diagnose, dem Rezept und der Skizze in der Hand zu Hause am Küchentisch an, wenn es einem langsam zu dämmern beginnt, dass man anders ist?*

**A**ch was bin ich froh, dass ich über 40 Jahre alt werden durfte, bevor mir klar wurde, dass nicht alle so ticken wie ich. Natürlich habe ich schon als Kind gemerkt, dass ich anders bin. Das wusste ich seit ich denken kann. Aber man steht ja immer nur in seinen eigenen Schuhen, sieht die Welt immer nur aus seinen eigenen Augen. Und wie soll man auch benennen, was man nicht wirklich benennen kann? Dass man, obwohl man beim Eintragen von Terminen doppelt und dreifach kontrolliert, trotzdem «Scheisse baut»? Dass man zum Aufnehmen von Informationen, die einen nicht so interessieren, drei Mal so lange braucht, aber Dinge, die einem packen, manchmal innerhalb von Millisekunden begreift?

Das Hirn eines Menschen mit ADHS funktioniert anders. Auf's Thema spezialisierte ÄrztInnen zücken gern einen Kugelschreiber und zeichnen mit flinker Hand auf einen von der Pharmabranche zugeschickten Block auf, warum die Information nicht einfach von A nach B wandern kann, wie es eigentlich sein müsste. Man sitzt da und versucht zu begreifen und ehe man sich versieht, hat man ein Rezept für ein Medikament in der Hand, das man an der Langstrasse in Zürich gegen gutes Geld verticken könnte.

**Eine Diagnose ist eine Bewertung eines Phänomens, eines Sachverhalts. Man wird dadurch in eine Klassifikation gedrückt, befindet sich nach ICD-10 irgendwo zwischen F90 und F98.8; so weit so gut.**

Aber was fängt man mit dieser Bewertung an, wenn man dann – Stunden später – mit dem Rezept und der Skizze in der Hand zu Hause am Küchentisch sitzt und es einem langsam zu dämmern beginnt, dass man anders ist? Was bedeutet es, anders zu sein und was macht das mit einem?

Für mich war die Diagnose in den ersten Tagen ein Schock; ich hatte noch nie mit dem Gedanken gespielt, dass ich ein ADHS haben könnte. In der Abklärung war

ich nur gelandet, weil ich gemerkt hatte, dass ich durch den Konsum von off-label verwendetem Ritalin besser Texte lernen und aufnehmen konnte. Mein Hausarzt hatte mir dazu geraten, mich abklären zu lassen und ich hatte es nicht gross hinterfragt.

*Ein paar Tage und viele Bücher später war ich erleichtert, dass ich meinem Anderssein plötzlich einen Namen geben und es einordnen konnte.*

Jetzt konnte ich verstehen, warum mir das Lernen von trockenem Stoff so viel Kraft und Mühe kostete, ich aber angewandt und on the Job in einem Tempo lernen kann, dass es meinem Umfeld manchmal schwindelig wird. Jetzt hatte ich eine Antwort darauf, warum mich grosse Menschenansammlungen viel Energie kosten und ich mich dann manchmal fühle, als würde ich von einem Wagen der Streetparade überrollt. Weil ich nicht wie andere Menschen filtern kann, sondern alle Eindrücke pur auf mich hereinprasseln und ich am Versuch scheitere, zwischen wichtig und unwichtig zu unterscheiden. Alles ist gleich laut, gleich hell, gleich anziehend und alles kämpft um meine Aufmerksamkeit. Ich kann vier Gesprächen gleichzeitig lauschen und jedem folgen, als wäre ich nur darauf konzentriert. Aber ich darf mir nicht einbilden, dass diese Fähigkeit ohne Preis kommt und genau dort liegt für mich der Hund begraben:

Mein ADHS-bedingtes Anders sein bringt mir sehr viele Vorteile im Leben. Wenn man nicht richtig filtern kann bedeutet das auch, dass man mehr Informationen aufnimmt, mehr sieht, mehr hört, mehr Zusammenhänge erkennt. Daran kann man scheitern und verzweifeln, oder man macht sich diese Störung zur Stärke und versucht, sich dieses Mehr von Allem zu Nutzen zu machen. In meinem Job als Coach bedeutet das, dass ich gleichzeitig auf die Worte meiner Klienten hören und zwischen



### KAFI FREITAG

Botschafterin adhs20+,  
Coach für ADHS'ler,  
Kolumnistin

den Zeilen lesen kann. Ich höre die Informationen, die man mit mir teilt und spüre aber auch die, welche man – bewusst oder unbewusst – für sich behalten will.

Meine fehlende Impulskontrolle führt dazu, dass ich den Finger genau auf die Stellen lege, die man Therapeuten in langjährigen Sitzungen nicht offengelegt hat. Mein nicht-lineares, chaotisches Denken ermöglicht es mir, ausserhalb vorhandener Strukturen zu denken und Lösungen zu sehen und ich mache immer mal wieder Dinge, mit denen niemand rechnet. So habe ich einmal einen Kunden, der sich schon Tage wenn nicht Wochen mit einem bevorstehenden Telefonanruf quälte und den er vor sich herschob, eingeschlossen mit der klaren Ansage, dass ich ihn erst wieder aus meiner Praxis gehen lassen würde, wenn der Anruf endlich getätigt wäre. Ein unorthodoxes Vorgehen, ich weiss. Aber wenn man schon nicht der Norm entspricht, dann muss man auch nicht normal handeln, nöd?

Den Mut, sich mit diesem Anders sein zu akzeptieren oder besser noch! gut zu finden, muss man sich aber erst einmal erarbeiten. Nicht jeder ADHS-ler hat das grosse Glück, dass man ihn als Kind und Jugendlichen einfach so hat sein lassen, wie er (oder sie) ist. Die Früherkennung mag ihre Vorteile haben, eine gewisse Stigmatisierung geht aber oft mit ihr einher.

Wie so oft in unserer Gesellschaft und unserem Schulsystem, steht das Defizit im Vordergrund und man macht sich öfter darüber Gedanken, was schwierig ist, als dass man die Vorteile sieht. Wenn ich die negativen und verzweifelten Posts in den vielen ADHS-Gruppen auf Facebook lese, dann frage ich mich, warum wir es nicht wie die Amis machen können, die ADHS nicht als Problem, sondern auch als Chance sehen können. Warum Richtig und Falsch statt «Farmer and Hunter»?

### Ob ich mir ein Leben ohne ADHS vorstellen kann? Ja natürlich. Ob ich es hergeben würde? Auf keinen Fall!

Menschen ohne ADHS fällt es manchmal schwer sich vorzustellen, wie viel Kraft es kosten kann, einfachste Dinge zu bewältigen. Vor mir liegt seit Tagen eine unbezahlte Sunrise Rechnung, wie all die Monate davor werde ich auch diese erst bezahlen, wenn man mir mit der Abschaltung des Anschlusses droht. Warum? Weil die Prokrastination zum ADHS-ler gehört, wie das Vegie-Menü-Foto zum Influencer.

**Viele von uns werden erst dann aktiv, wenn ihnen das Wasser bis zum Halse steht, wenn sie so richtig unter Druck stehen und das Adrenalin in Strömen fliesst. Wo andere nicht mehr richtig denken können, werden wir kreativ und kommen wunderbar in die Gänge; kein Wunder haben überdurchschnittlich viele Ambulanz-Fahrer ein ADHS!**

Wer sich dem Thema einmal vorurteilsfrei nähert, kann viele Stärken entdecken, von denen man eigentlich nur träumen kann. Dass jede Medaille eine Rückseite hat, sollte inzwischen bekannt sein.

Ein erfolgreiches und zufriedenes Leben mit ADHS bedeutet für mich, dass man die goldene Seite der Medaille pflegt und poliert und die weniger rosige Rückseite akzeptiert und in sein Leben integriert. Im Wissen darum, dass es nicht darum geht, möglichst perfekt zu sein, sondern vielmehr, sich in seiner ganz individuellen Unperfektion gern zu haben.

#### **Kafi Freitag**

[www.kafifreitag.com](http://www.kafifreitag.com)

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

«Mein ADHS-bedingtes Anders sein bringt mir sehr viele Vorteile im Leben. Wenn man nicht richtig filtern kann bedeutet das auch, dass man mehr Informationen aufnimmt, mehr sieht, mehr hört, mehr Zusammenhänge erkennt.»





# ADHS – aus einer etwas anderen Sicht!

*DANKE sagen als Therapieansatz - eigentlich gar nicht so kompliziert, nicht wahr?*

**A**m 15. September 2018 haben meine Ehefrau und ich unseren 34. Hochzeitstag gefeiert. Gratuliere, sagen die einen – selbst schuld, unken die anderen! 35 Jahre meines Lebens liebe ich nun eine wunderbare Frau, die mir drei tolle Kinder und die glücklichste Zeit meines Lebens geschenkt hat. Natürlich waren in dieser langen Zeit auch einige «downs» zu überstehen, aber in welcher guten Ehe gibt's die nicht?

Nun hat mir meine Frau vor einigen Jahren eröffnet, dass sie unter ADHS-Symptomen leidet wie Ruhelosigkeit, Unkonzentriertheit, oft zu ehrgeizig ..und anderen. Da ich bis dahin eigentlich nur ADS-Kinder kannte, die mit Ritalin ruhiggestellt wurden, war ich über diese Eröffnung zuerst geschockt. Meine nächste Reaktion -etwas profan: «Was nimmst du dagegen?» Nun ist es ja überhaupt nicht so, dass mir diese Symptome an meiner Frau nicht aufgefallen sind. Aber sicherlich nicht negativ – ausser vielleicht in jenen Momenten, wo sie als Ausrede für dieses oder jenes Handeln von ihr eingebracht wurden. Diese Momente führten dann auch zu längeren Gesprächen mit verschiedenen Meinungen.

Ich bin eigentlich so der ruhende Pol in unserer Beziehung; immer schön lösungsorientiert und pragmatisch. Meine Ehefrau sagt mir oft, ich sei ihr Fels in der Brandung. Das nehme ich dann und wann schon etwas zu wörtlich und bin dankbar, wenn sie die «bewegliche und aktive Komponente» in unserer Beziehung ist. Also diejenige, die für die Ideen und die sozialen Beziehungen (Kinder, Eltern, Freunde) zuständig ist. Dies gelingt ihr – zu meiner aktiven Freude – aber auch überaus gut.

Sie arbeitet seit einigen Jahren als Sozialbegleiterin und engagierte sich auch im Verein adhs 20+. In ihrem Beruf hat sie sehr oft auch mit Menschen zu tun, die von den negativen Eigenschaften von ADHS betroffen sind. Da mich doch interessiert, was meine Frau sonst noch so macht, ausser für mich da zu sein, habe ich mich näher

mit der Thematik «ADHS» befasst. Dabei ist mir aufgefallen, dass es an meiner Liebsten sehr wohl gewisse «Auffälligkeiten» gibt, die als negative Symptome durchgehen können.

*ABER: Wie viel mehr werden diese wettgemacht durch ihre Kreativität, ihre Begeisterungsfähigkeit, Empathie, ihrer Offenheit für alles Neue ...und noch vielem mehr!*

Durch all diese Stärken und positiven Eigenschaften, die sie in unsere Beziehung einbringt, ist unsere Beziehung auch zu dem geworden, was sie heute ist: Farbig, lustig, sensibilisiert – und darum auch wertvoll und beständig.

Lassen Sie mich abschliessend noch einen Satz aus der Bibel zitieren. In Psalm 139, Vers 14 steht: «Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin». Der Psalmdichter – ausgerüstet mit Demut, Zufriedenheit und Selbstanahme – dankt da seinem Gott dafür, dass er so ist, wie er ist – mit all seinen positiven und auch negativen Eigenschaften.



**RUEDY BOLLIGER**

Mitarbeiter  
Projektteam adhs20+



# *Karin's Kolumne*

## *Warten-können im Dabeisein*

Eine Geschichte zum «Weiterdenken»...

**N**

achbars Hund war stets an der Leine und ich meine, er war ungehorsam, übellaulig und bissig obendrein. Schnell hat sich das im Dorf herumgesprochen, schnell war der

Hund dann nicht nur gefürchtet, sondern auch noch viel öfter ganz allein. Er begann jede Gelegenheit zu nutzen, auf sich aufmerksam zu machen, nur um für seine Unterhaltung zu sorgen. Die Kinder neckten ihn und warfen Steine, die Erwachsenen warnten: «Geht ihm bloss nicht zu nah».

Bis zu jenem Tag, als sein Besitzer starb, der seinen Hund wegen des Verhaltens mit Stöcken schlug. Der neue Besitzer ging auf den Hund zu, setzte sich und wartete mit einem Leckerbissen in der Hand. So wartete er einfach zwei oder drei Stunden lang und blieb ganz nahe bei dem verängstigten Tier. Dies wiederholte der neue Besitzer die folgenden Tage und Monate. Oft sprach er leise zu dem Hund und wiederholte dabei sanft die Worte Liebe, Geduld, Vertrauen und Lebensfreude; er erklärte ihm «ich will nur dein Freund werden – du brauchst mich!»

Nach 9 Monaten setzte sich der Hund friedlich neben seinen neuen Besitzer; ein paar Minuten nur, aber es war ein Anfang. Das Bellen und Knurren war Vergangenheit. Nach 12 Monaten nahm der Hund zum ersten Mal sanft den Leckerbissen aus der Hand seines neuen Herrchens. Nach zwei weiteren Monaten legte sich der Hund neben den Besitzer, sobald dieser zu ihm kam. Nach insgesamt 15 Monaten konnte der neue Besitzer den Hund von der Leine nehmen und hinter den Ohren kraulen.

### *ADHS braucht Verständnis und Liebe, Konstanz, Geduld und Vertrauen*

Weitere drei Monate später waren der neue Besitzer und der Hund unzertrennliche Freunde. Er folgte ihm bei Fuss, war weder bissig noch bellte er, lag abends friedlich und ohne Leine in seiner Hütte, liebte seinen neuen Meister und blieb glücklich bis an sein Hunde-Lebensende.

ADHS braucht Verständnis und Liebe, Konstanz, Geduld und Vertrauen – um für sich selbst und für sein Umfeld in eine neue Chance, in eine neue Zukunft zu wachsen. Fordern wir ohne Vorurteile im Tempo der Betroffenen. Seien Sie überrascht, wie scheinbar Unmögliches auf einmal möglich wird und unser Leben neue Farben erhält – und ADHS eine neue Chance.



**KARIN NIFFELER**

Mutter von drei Kindern,  
SRK-Pflegehelferin



# Agenda 2018

**Nächster ADHS-Fokus: Nr. 15**  
Frühlingsthema «Mut zur Echtheit»

## Weiterbildungen

**03.11.18, 10.00–16.00 Uhr**

ZAG, Winterthur

«ADHS fordert heraus –  
Bildungstag für das  
erzieherische Umfeld»

Dr. med. Ursula Davatz

**Mit Voranmeldung:**

info@adhs20plus.ch

## Events

**15.11.18, 19.30–21.45 Uhr**

Eisenwerk Frauenfeld  
Industriestrasse 23  
8500 Frauenfeld

«ADHS als Chance!?»  
Podiumsdiskussion

**Ohne Voranmeldung**



### PODIUMSDISKUSSION ADHS als Chance!

**Gastgeber** adhs20+ Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Menschen mit ADHS

**Moderation** Christian Lüber - Coach/Supervisor ISSO, VS adhs20+

**Inputreferat** Dr. med. Ursula Davatz - Vizepräsidentin adhs20+

**Podiumsgäste** Dr. med. Ursula Davatz - Vizepräsidentin adhs20+

Prof. Dr. phil. Roland Käser - Berater vVS adhs20+

Dr. med. Heiner Lachenmeier - Botschafter adhs20+

Alain Miège - Künstler, Mentor und Botschafter adhs20+

Miguel Camero - Human Beatbox Entertainer und Musiker, Botschafter adhs20+

Irene Beerli - Handarbeitslehrerin und Unternehmerin Atelier IL, VS adhs20+

**Datum** Donnerstag, 15. November 2018, 19.30 – 21.45 Uhr

**Eintritt** Fr. 20.– Nichtmitglieder/Fr. 15.– Mitglieder

**Ort** Eisenwerk Frauenfeld - Industriestrasse 23 8500 Frauenfeld  
Anfahrt: www.eisenwerk.ch/kultur/kontakt/



**Frühjahr 2019**

Event in Zürich

Kafi Freitag

«Mut zur Echtheit – leben,  
lieben und es bitzli leiden mit  
ADHS»

# FOCUS.

N° 14, OKTOBER 2018

