

# FOCUS.

N° 19, APRIL 2020

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



## *ADHS in Zeiten der Selbstisolierung*



# Der Wunsch nach Authentizität



**A**dhs20+ lanciert diese Sonderausgabe im Sinne davon, dass jetzt Kreativität und Innovationskraft von «Aussenseitern» gefragt und gefordert sind, die in ihren Genen nebst der Optimierung grundsätzlich auch für Wandlung disponiert sind. Die die Fähigkeit besitzen, über den «Tellerrand» zu sehen und damit weitere Zusammenhänge zu erkennen, neue Sichtweisen und Denkanstösse zu eröffnen. Menschen mit einer ADS und ADHS Veranlagung haben bekanntlich intuitive Einfälle und können in Krisensituationen über sich hinauswachsen.

In den Beratungen erlebe ich nach wie vor jedoch zu oft, dass ihre Kreativität, Forschergeist und Weitsicht durch Autoritäten verhindert, respektive gar nicht gefragt sind. Dass die Offenheit für ungewohntes Gedankengut fehlt, konkurrenziert wird, unverstanden bleibt und auf Ablehnung stösst.

Betroffene bewegen sich – zumal nach leidvollen Erfahrungen von Selbstzweifel und Ängsten gesteuert – im Rückzug, halten ihr echtes Gedankengut zurück, damit sie nicht anecken oder haben sich resigniert angepasst.

Die Sehnsucht nach Authentizität wurzelt jedoch tief und will gelebt sein! Wir hoffen, mit dieser Sonderausgabe zu ermutigen, Unkonventionelles wieder zu wagen, damit Neues entstehen kann.

**IHRE SANDRA AMREIN**

Präsidentin adhs20+



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

Bahnhofstrasse 15, 5600 Lenzburg

Praxisgemeinschaft am Kunsthaus,  
untere Zäune 1, 8001 Zürich

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

# Inhalt

**5** *What?*

Fachmeinung zum Thema  
Dr. med. Ursula Davatz  
Prof. Dr. Allan Guggenbühl

**10** *Story*

Erfahrungsbericht  
Constantin Seibt  
Oscar W.

**15** *Agenda*

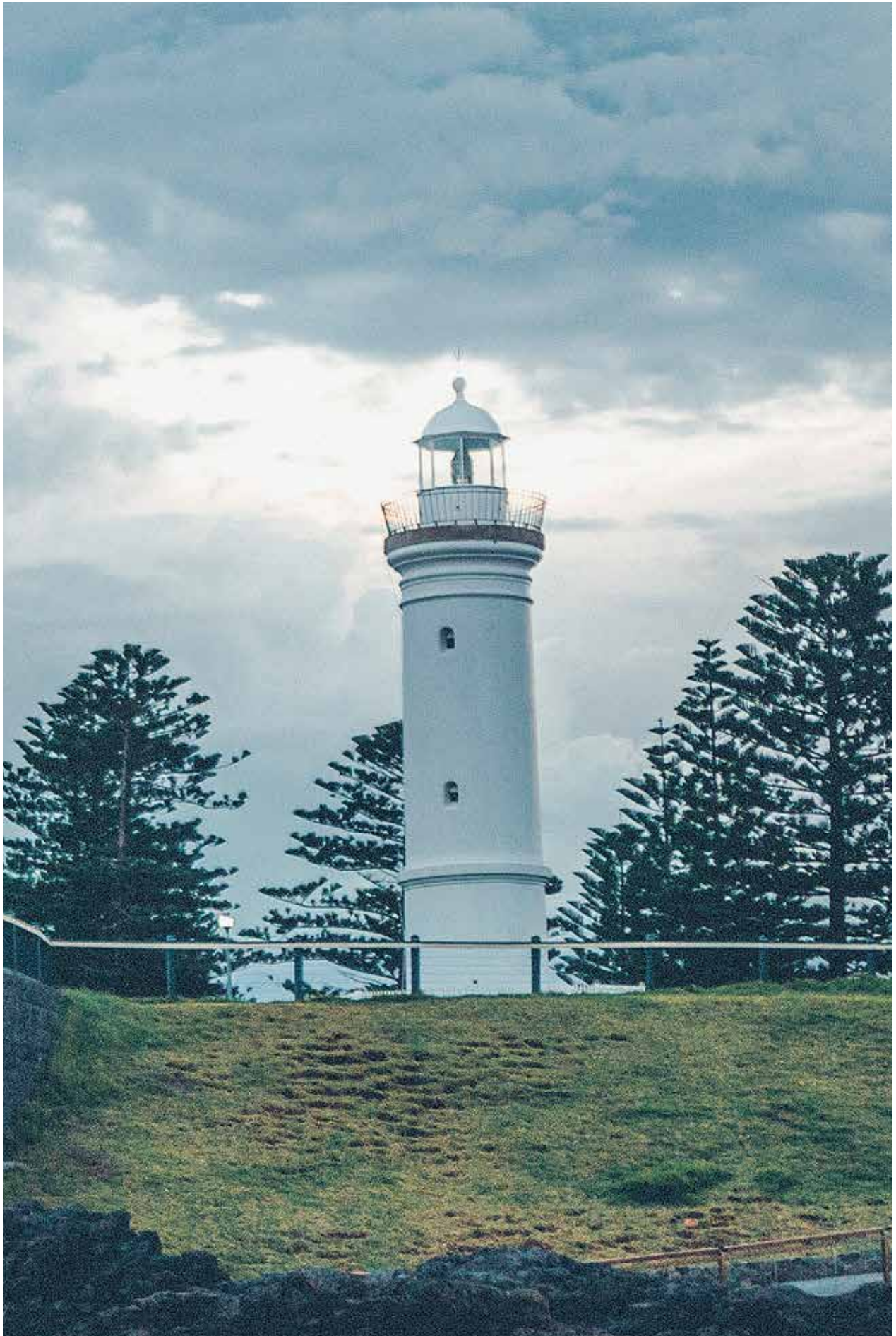
**IMPRESSUM**

Koordination:  
Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Lektorat:  
Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+

Grafik:  
Cristina Burkhalter, info@bellepiece.ch





# *Social distancing...*

## *für uns nichts Neues!*

**M**enschen mit AD(H)S erleben natürlicherweise schon früh eine Distanz zwischen sich und ihrem sozialen Umfeld, sei dies in der Familie unter den Geschwistern, in der Schule zu den Klassenkameraden oder im Berufsleben am Arbeitsplatz. Sie nehmen sich grundsätzlich als «anders» wahr. «Social distancing» ist für sie nichts Neues, für viele ist es zur Gewohnheit geworden, sie haben gelernt damit umzugehen.

Manche aber leiden darunter. Sie bemühen sich ein Leben lang, den gesellschaftlichen Normen zu genügen und sich den allgemeinen Leistungsanforderungen anzupassen. Dabei scheitern sie immer wieder kläglich, bis sie aufgeben. Sie geraten in eine Depression oder werden körperlich krank durch den Anpassungsdruck, der ihnen über die Erziehung auferlegt wurde.

*Die Erziehung in Familie und Schule ist noch immer vor allem auf Anpassung an die gesellschaftlichen Normen ausgerichtet.*

Dies stellt für Personen mit AD(H)S ein Problem dar, ja wird für sie zum Stolperstein, weil sie ihre Persönlichkeit unter diesen Umfeldbedingungen nicht entwickeln können. Ihre Abweichung von der Norm ist genetisch festgelegt und bleibt lebenslang bestehen. Sie können sich nicht besser anpassen, ohne dabei krank zu werden.

AD(H)S Kinder sind eigen und haben häufig einen sogenannten «Dickkopf». Sie sind stark von ihrem inneren Instinkt getrieben und ihrer sensiblen Wahrnehmung unterworfen. Sie lassen sich kaum fremdsteuern, wie dies Eltern und Lehrer so gerne hätten.

**Im Umgang mit Tieren hat sich der Begriff der «artgerechten Tierhaltung» durchgesetzt. Im Umgang mit AD(H)S Kindern ist die Praxis der**

**«persönlichkeitsgerechten» Behandlung noch nicht eingeführt.**

Sobald sich Kinder anders verhalten, wird ihre Andersartigkeit als pathologisch taxiert und mit heilpädagogischen und psychiatrisch therapeutischen Massnahmen angegangen. Die meisten der Kinder fühlen sich durch solche Massnahmen ausgegrenzt und stigmatisiert.

Unserer Ansicht nach handelt es sich bei AD(H)S Kindern um spezielle, von Geburt her bestimmte Persönlichkeitstypen und nicht um eine Krankheit.

Nicht jede Andersartigkeit ist eine Krankheit, im Gegenteil, sie kann sogar eine Gabe bedeuten im Sinn von Kreativität und Chance für Veränderung.

*Ein inhomogenes Kollektiv hat bekanntlich eine bessere Überlebenschance als ein homogenes – eine Erfahrung aus der Biologie.*

### **AD(H)S UND KREATIVITÄT**

Zu keiner Zeit ist Kreativität mehr gefragt als heute, da wir in einer weltweiten Krise stecken. Jetzt ist der Moment da, die besonderen Fähigkeiten von Menschen mit AD(H)S für kreative Problemlösungen auf allen Ebenen einzusetzen. Sie sind in der Lage, gedanklich festgefahrene mentale Grenzen zu überschreiten, eine Verhaltensweise, die zu normalen Zeiten störend ist, in Krisenzeiten jedoch hilfreich sein kann. Ihre eigensinnige Hyperfokussierung auf Ungewöhnliches, auf Fragen ohne Antworten, kann der Gesellschaft in der öffentlich verordneten Isolation neue Wege eröffnen.

Winston Churchill, der angeblich ein AD(H)S hatte, war ein geschickter Premierminister in Kriegszeiten. In Friedenszeiten, als alles wieder normal verlief, hat man ihn jedoch abgewählt. Wir stecken mitten in einem weltweiten Krieg gegen einen unsichtbaren Erreger,



**DR. MED. URSULA DAVATZ**

Vizepräsidentin adhs20+

den Corona Virus. Die Kreativität von AD(H)S'lern ist nun gefragt und zwar nicht nur auf medizinischer Ebene, sondern auch ganz allgemein in allen sozialen, Umwelt betreffenden und unternehmerischen Bereichen.

#### **«SOCIAL COHERENCE» – «PHYSICAL DISTANCING»**

Menschen mit AD(H)S verfügen häufig über hohe Sensitivität. Sie haben feine Antennen und nehmen sofort wahr, wenn es jemandem in ihrer Umgebung schlecht geht. Was wir heute in der Zeit der räumlichen Isolierung brauchen, ist Solidarität und Zusammengehörigkeitsgefühl. Menschen mit AD(H)S haben häufig die Fähigkeit zu begeistern und mitzureissen. Lassen wir uns von ihrer Begeisterungsfähigkeit und ihrer sozialen Empathie anstecken, anstatt sie zu pathologisieren und auszugrenzen. Das soziale Kohärenzgefühl kann mittels der digitalen Medien heutzutage leicht ausgelöst werden und wirkt als Resilienz gegen die Panik. Dies gibt uns gemeinsame Stärke. Weltweite Kooperation ist nun angesagt zur erfolgreichen Bewältigung dieser Krise. Grenzschiessungen und Isolationsmassnahmen im Sinne von «physical distancing» sind notwendig zur Eindämmung des Virus. Sie sind aber mit grenzüberschreitender Kooperation auf wissenschaftlicher, politischer und fiskalischer Ebene zu ergänzen.

#### **IMMUNISIERUNG DURCH «EUDAIMONIC HAPPINESS»**

In der öffentlich verordneten Isolation haben wir plötzlich viel Zeit, uns auf uns selbst zu besinnen und unsere eigenen ganz persönlichen, speziellen Fähigkeiten zu pflegen. Packen wir an, was wir gerne schon lange tun wollten, aber keine Zeit dazu hatten, uns die Zeit dazu nicht gegönnt, nicht genommen oder uns nicht dazu getraut haben.

Es ist eine neuropsychologische medizinisch Erkenntnis, dass das menschliche Immunsystem gestärkt wird, wenn wir Freude haben, an dem, was wir tun.

*Selbstinszenierung, Lachseminare, Galgenhumor und ähnliches fördern die Antikörperbildung. Glücksgefühle wie diese, werden mit dem Begriff der «eudaimonic happiness» bezeichnet.*

Sie stehen im Gegensatz zur «hedonic happiness», die durch Bewunderung vom sozialen Umfeld erzeugt wird, wie zum Beispiel durch «likes» und öffentlichen Applaus. Letzteres Glücksgefühl stärkt unser Immunsystem nicht. Ob AD(H)S Persönlichkeit oder Normotyp, wir können ein grosses Mass an Zufriedenheit erlangen und unser Immunsystem stärken, wenn wir uns auf das fokussieren, was unser „Ding« ist. Eine Zeit der Krise, da plötzlich alles anders ist, stellt stets auch eine Chance dar. Jegliche Andersartigkeit sollte der Normgesellschaft als Erneuerungspotential zur Verfügung stehen. Nur zusammen schaffen wir es, diese gesundheitliche und ökonomische Gesellschaftskrise erfolgreich zu überwinden.

«Zuerst ignorieren sie dich, dann  
lachen sie über dich, dann  
bekämpfen sie dich und dann  
gewinnst du.»

Ghandi



# «ADHS oder der Vorteil der Unangepasstheit

«Der Mann hat Talent!» denke ich, als der Designer mir seine Entwürfe zeigt. Er arbeitet als Designer in einer Werbefirma und präsentiert mir die Figuren einer Online Geschichte eines Präventionsprojektes ([www.cliqcliq.ch](http://www.cliqcliq.ch)). Ich möchte ihm ein Feedback geben, doch er ist aus meinem Blickfeld verschwunden. «Mit Rahm oder ohne?» höre ich. Doch wo ist er? Kurz vorher sah ich ihn noch am Beamer hantieren, nachdem er Kopien der Figuren hergestellt hatte. Offensichtlich ein umtriebiger Mensch. «Machst du immer alles aufs Mal?» frage ich ihn beiläufig. Während er zwei Expressi auf den Tisch stellt, antwortet er: «Klar! Schliesslich war ich ein ADHS Kind!»

Das Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Syndrom ist eine Diagnose, die auf ein Defizit hinweist. Eine Verhaltens- und Erlebnisweise wird bezeichnet, die vor allem in der Schule als problematisch oder gar störend empfunden wird. Der Schüler oder – seltene – die Schülerin kann sich nicht konzentrieren, leidet unter Stimmungsschwankungen, ist leicht ablenkbar, hat einen starken Bewegungsdrang und neigt zur Impulsivität. Vor allem im Schulkontext droht dies zu einem Problem zu werden! Wie kann man einen Schüler oder eine Schülerin dazu bringen, ruhig zu bleiben, sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, der Lehrperson zuzuhören und zivilisiert durch den Korridor zu schreiten. Aber nein: die Aufgaben erledigt er flüchtig, seinen Banknachbar stört er mit unangebrachten Lauten und Treppen werden prinzipiell im Sturm erobert. Für Lehrpersonen ist ein solcher Schüler eine Herausforderung.

Nicht nur der Schulunterricht, sondern auch unser gesellschaftliches und berufliches Leben funktioniert dank Verhaltenscodes. Sie beziehen sich nicht nur auf explizite Regeln, sondern auch auf Gewohnheiten und Selbstverständlichkeiten: die Lautstärke beim Reden, der Abstand zwischen zwei Personen, der Gang, die Sitzweise, die Dauer des Blickkontaktes, die Wahrnehmungsprioritäten beim Betreten eines Raumes, die mimischen Signale während Gesprächen, die Gestik und die Wahl der

Gesprächsthemen. Diese Verhaltens- und Denkmuster internalisieren wir, wenn wir uns einer Gemeinschaft oder Gesellschaft anschliessen. Wir orientieren uns an ihnen, ohne es wahrzunehmen. Sie werden uns durch die Erziehung vermittelt und von der Schule eingefordert. Schüler und Schülerinnen müssen sich an ihnen orientieren, da sonst ein regulärer Unterricht verunmöglicht würde. Sie übernehmen diese Codes bereitwillig, weil sie als soziale Wesen dazugehören wollen. Abwegiges Verhalten und Denken löst Stirnrunzeln und Kopfschütteln aus. Bestimmte Verhaltensweisen werden nicht geduldet: Singen während dem Unterricht, abruptes Aufstehen, im Zimmer herumrennen oder spontane Showeinlagen zur Bereicherung einer Lektion.

Codes und Verhaltensnormen sind notwendig, damit Gemeinschaften funktionieren. Sie werden in der Regel nicht von einer Autorität dekretiert, sondern entwickeln sich über die Jahrzehnte und werden zu einer Selbstverständlichkeit. Das Problem ist jedoch: das Verhaltensrepertoire und der Denkhorizont der Menschen sind immens grösser, als die jeweilige Selektion. Wir denken noch Dinge, die von unserer Gemeinschaft nicht angedacht werden und können uns auf ein Art benehmen, wie der Kulturkanon nicht zulässt. Wer einer Gemeinschaft angehören will muss sich jedoch einschränken. Erfolg und Akzeptanz sind nur möglich, wenn die Verhaltens- und Denkweisen des jeweiligen sozialen Milieus internalisiert sind. Gemeinschaft erfordert Anpassungsleistungen.

Ein Blick in die Vergangenheit zeigt uns, dass die Codes sich wandeln. Wie wir uns verhalten und denken bleibt nicht gleich. Codes sind verschwunden und werden durch neue ersetzt. Wir müssen uns heute zum Beispiel nicht auf Bibelstellen berufen, um von unseren Mitmenschen gehört zu werden. Im Gegensatz zum Mittelalter ist es uns heute nicht erlaubt, andere Passanten auf die Seite zu schubsen, wenn man es eilig hat. Codes ändern sich nicht nur mit der Zeit, jede Kultur oder Gemeinschaft



stellt ihre eigenen Codes auf. Kulturen unterscheiden sich. Wie bei der Wissensvermittlung verhält es sich unterschiedlich. Bei den Wampanoag, einem Indianerstamm in Massachusetts, wurden Lebensweisheiten über rituelle Tänze vermittelt; in vielen afrikanischen Kulturen ist enger Körperkontakt zwischen Lehrpersonen und Schülern üblich und in Japan muss man als Schülerin den Trippelgang einschalten, wenn man auf die Lehrperson zugeht und etwas von ihr will. Codes bestimmen auch die Argumentationsweise. Anscheinend neigen Angehörige keltischer Kulturen zu einer narrativen-zirkulären Argumentationsweise, während Lateiner Wortakrobatik lieben, Deutsche an Idealen festhalten und Angelsachsen pragmatisch vorgehen. Es handelt sich nicht um Evidenzen, sondern gelebte Gemeinsamkeiten, denen man sich bereitwillig fügt, wenn man sich in der entsprechenden Umgebung bewegt. Erfolg und Akzeptanz in einer Gemeinschaft ist darum immer auch eine Frage der Anpassungsbereitschaft. Ist man fähig ihre Vorgaben und Erwartungen aufzunehmen oder neigt man zur Renitenz, will alternative Verhaltensweisen ausprobieren und ungewöhnliche Wege beschreiten?

Als homo sapiens haben wir jedoch ein Problem. Wir wollen uns anpassen, und dann auch wieder nicht. Unsere Imaginationsfähigkeit geht über die Vorgaben und Erwartungen der Gemeinschaft hinaus, denen wir angehören. Unser Vorstellungsvermögen übersteigt den Horizont, in dem wir leben und arbeiten. Einer Gemeinschaft anzugehören bedeutet darum immer auch sich einzuschränken. Wir erbringen diese Anpassungsleistung bereitwillig, weil wir akzeptiert sein wollen und uns mit den Inhalten identifizieren. Unangebrachte Verhaltensweisen oder komische Gedanken erlauben wir uns nicht. In der Schule ist man erfolgreich, wenn man ihre Codes befolgt und ihren Erwartungen entspricht. Originalität und Denken ausserhalb des Schulkanons ist nicht gefragt. Der Denk- und Handlungshorizont beschränkt sich auf den von der schulischen Gemeinschaft tolerierten Raum.

Natürlich streiten wir dies ab. Vor allem als Angehörige der Bildungsprofession sind wir überzeugt, ausserhalb unseres schulischen Kanons denken zu können und Verhaltensweisen auszuprobieren, die im eigenen Kreis nicht verbreitet sind. Wie jedoch die Geschichte zeigt und man an Kreativitätsseminaren immer wieder erlebt: das Streben nach sozialer Akzeptanz und neue Ideen gehen nicht zusammen. Kreativitätsseminare und progressive Foren reproduzieren fast immer Ideen, die bereits akzeptiert sind und diskutiert werden. Der Grund: Angehörige der Bildungsschichten haben weder den Habitus und noch die Persönlichkeit, um verrückte Ideen und Verhaltensweisen zu produzieren. Die Ausbildung und das Studium haben viel Anpassung gefordert, dass man nicht umstellen kann.

Um sich der Anpassung zu entziehen, braucht es eine entsprechende, besondere Persönlichkeitsstruktur und das entsprechende Temperament. Eine nicht unbedeu-

tende Minderheit der Kinder und Jugendlichen hat Mühe, sich konform zu verhalten; nicht weil sie sich nicht anpassen wollten, sondern weil sie zur Unruhe und Zerstretheit neigen. Sie haben eine Persönlichkeit, der die von der schulischen Gemeinschaft erwarteten Anpassungsleistungen Mühe bereitet. Dies geschieht nicht aus bösem Willen, sondern weil ihnen der nüchtern-besonnene Habitus nicht liegt, der für einen Schulerfolg entscheidend ist. Sie haben Probleme, sich den Codes der Gemeinschaft anzupassen.

Wie der amerikanische Psychologe David Gelernter aufzeigt, ist dies nicht nur nachteilig. Im leicht zerstreuten Zustand, während Bewegungen und bei einer frei-flotierenden Aufmerksamkeit kommen neue Ideen. Sie entwickeln sich viel seltener im nüchtern-konzentrierten Zustand. Wenn wir aufmerksam sind, uns auf die Umgebung konzentrieren, dann verflacht sich unser Denken. Wir reproduzieren dann meistens das, was wir unmittelbar wahrnehmen und bereits abgespeichert haben. Wenn wir uns jedoch von unserer jeweiligen Rolle distanzieren, die Codes der Gemeinschaft missachten, dann drängt sich von innen Andersartiges an. Der eigene Denk- und Imaginationsraum erweitert sich, wenn wir unruhig sind und uns ablenken lassen. Aus diesem Grund kommt vielen Menschen unter der Dusche oder beim Spazieren etwas Neues in den Sinn. Wenn man auf einen Bildschirm starrt oder Notizen studiert, dann geraten wir in den unproduktiveren Anpassungsmodus.

Das Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätssyndrom kann zur grösseren Originalität und zu einem erweiterten Denkhorizont führen. Ein Grund ist, dass die Diagnose den Schüler oder die Schülerin in seiner oder ihrer Aussenseiterrolle bestärkt. Durch das Verhalten und die Missachtung geriet man in eine Position, aus der man die Umwelt und sich selber anders sieht. Man wurde zum Aussenseiter, der sich nicht überall anpassen muss. Ein weiterer Grund ist, dass ihnen der Zustand der leichten Zerstretheit, bei dem man auch seine Bewegungslust nachgehen kann, leichter fällt. Nicht jeder ADHS Betroffene wird später zu einem originellen Kopf, doch das ADHS kann eine Chance sein, diese Fähigkeit zu entwickeln.

### 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: Hofgrete 2016)

[info@ikm.ch](mailto:info@ikm.ch)  
[www.ikm.ch](http://www.ikm.ch)





# Tennis mit scharfer Brille

*Auszug aus dem Artikel «Nebenwirkungen»*

*Constantin Seibt, Journalist/Autor*

*(ADHS Diagnose mit 50 Jahren)*

**Z**unächst fühlten sich Diagnose plus die Psychopharmaka eher harmlos an – irgendwo zwischen interessant und pragmatisch. Etwa so, als spielte man Tennis mit schärferer Brille.

*Plötzlich sieht man die Linien klarer  
und die Bälle früher.*

Was angenehm ist, weil man ohne Aufwand ein besserer Spieler wird.

Der Haken an der Brille kommt erst später. Und er ist ebenso überraschend wie logisch: Du siehst schärfer. Denn sobald sich der träumerische Nebel etwas verzieht, sobald du organisierter, damit handlungsfähiger bist, merkst du, dass deine nähere Umgebung dich irritierend oft wie einen Dreijährigen behandelt. Das deshalb, weil sie teilweise zu vergessen scheint, dass du verstehst, was gesagt wird. Sodass gleichzeitig mit dir und über dich verhandelt wird:

**«Kannst du das?»,  
«Glaubst du wirklich, dass du das kannst?»,  
«Der kann das doch nicht!»,  
«Also, du lieferst bis fünf Uhr und keine Minute später!»,  
«Du weisst, dass das wichtig ist, oder?»,  
«Du wirst das nicht vergessen, oder?»**

Und falls man es doch geschafft hat: «Also ich hätte nicht erwartet, dass du das hinkriegst.» Et cetera, et cetera, et cetera.

Es ist, als würden sich Kollegen, Partnerinnen, Freunde periodisch in Eltern verwandeln.

Sobald das Gemurmel der eigenen Ideen schweigt, hörst du die Witze, die Seufzer, die Zweifel, die Urteile und den Kommandoton.

Zugegeben: Vielleicht hörst du es ein wenig zu laut, weil es dir nun auffällt. Trotzdem fragst du dich, wie zum Henker du diesen Trashtalk so viele Jahre überhören konntest.

Ich wusste, dass die Leute Witze machten: über meinen Gang, meine Zuverlässigkeit, meine Art zu verschwinden oder zu reden.

*Ich wusste, dass viele seriöse Leute sich  
mir weit überlegen fühlten.*

Und von Zeit zu Zeit konnte ich nicht ganz ignorieren, dass viele Leute vor mir warnten.

Bis rund fünfzig sagte ich mir, dass Spott und Missverständnisse der Preis waren, den meine Freiheit kostete. Egal, was irgendwer sagte, ich würde einfach mein Ding machen. Und eines Tages damit durchkommen. Schon weil meine Gegner nicht einmal eine Ahnung hatten, in welchem Spiel sie spielten. Sie befolgten die Regeln, um beweisbar solide Arbeit zu leisten. Ein gutes Rezept für fast alles im Leben, aber ein schwerer Fehler in der Aufmerksamkeitsökonomie....

*Fluch und Gabe bei ADHS ist der  
unerbittliche Filter für Aufrichtigkeit.*

Man bringt nur zu Ende, was einen begeistert. Den Rest vermurkst man. Will man in egal welchem Job überleben, bleibt einem so nichts übrig, als dem eigenen Herzen zu folgen...

Der ganze Artikel s. Link:

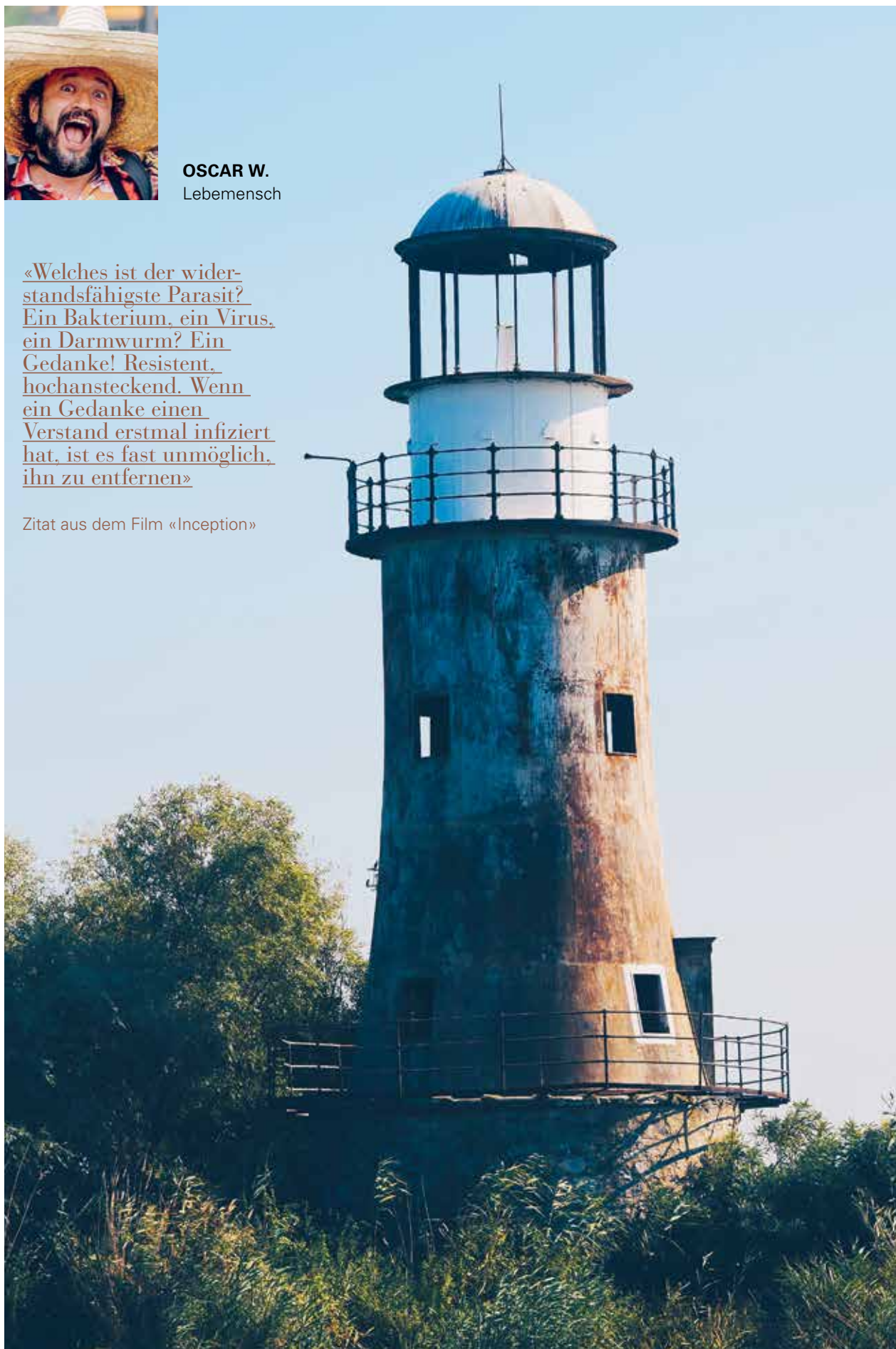
<https://cdn.repub.ch/pdf/2020/03/26/der-der-du-niemals-sein-wirst-folge-5-nebenwirkungen.pdf>



**OSCAR W.**  
Lebemensch

«Welches ist der widerstandsfähigste Parasit? Ein Bakterium, ein Virus, ein Darmwurm? Ein Gedanke! Resistent, hochansteckend. Wenn ein Gedanke einen Verstand erstmal infiziert hat, ist es fast unmöglich, ihn zu entfernen»

Zitat aus dem Film «Inception»



# *Distanz Einführung*

*Duden: räumlicher Abstand, Zwischenraum, Entfernung  
Zurückhaltung, innerer Abstand im Umgang mit anderen Menschen*

## **GEDANKEN**

Distanz schafft Nähe.

Nicht alle Beziehungen sind immer ausgeglichen. Man streitet und Disharmonie versperrt die Sinne. So rennt man davon und verkriecht sich in trübseligen Gedanken, in ablenkende Arbeit, in den giftigen Strudel des nicht verstandenen Werdens.

In diesen Augenblicken des Abstandes werden Gedanken losgelöst: Erinnerungen an schöne und lustige Momente, welche ein warmes Lächeln in den Synapsen auslösen.

Aber auch unnötige Gefühle wie Eifersucht und Egoismus werden freigesetzt. Durch lautes Flüstern in den Gehörgängen. Arglistiges Geschwür, welches den Geist peinigt und man sich deswegen schlecht fühlt.

Doch...

Wir sehnen uns dennoch nach dem leichten Lachen, dem diffusen Duft des anderen Menschen, eine kurze Berührung der Fingerkuppen, den einfachen Gesprächen...

Diese Gedanken füllen unsere Herzen mit unvollendeten Sehnsüchten, Träumereien von bruchstückhaften Hoffnungen, die nimmer erfüllt werden können, weil unsere Ansprüche nicht bescheidener, sondern grösser werden. Gierig sind wir nach Anerkennung durch richtige Worte, suchen nach der Ummantelung des Verständnisses, lechzen nach ruhiger Geborgenheit.

Wir leben in einer Zeit der Entfernung. Etwas, für das wir nicht geschaffen sind. Wir sehnen uns nach Nähe, nach redseligen Gesprächen, nach lustigen Momenten mit Freunden und Familien. Sogar nach Diskussionen und Streitereien. Das, was uns Mensch ausmacht.

Mensch, der fühlt und träumt. Und liebt.

Liebe... Was ist Liebe? Ist es der Moment des Aktes? Des Augenblickes, in welchem wir uns wohlfühlen, erfüllt durch und mit den Gedanken an einer anderen Person?

Wie kann man Liebe genau definieren. Es gibt kein Richtig oder kein Falsches. Es ist eine Summe von Vielem.

Liebe manifestiert sich in verschiedenen Formen und erschafft sich immer wieder neu. Je nach Konstellation ändert sich Liebe immer wieder. Wie eine universelle Knetmasse. Ein immerwährendes Pulsieren, herausforderndes Formen, reissendes Strecken. Liebe muss nicht körperlich sein. Liebe kann auch aus gemeinsamen Erinnerungen bestehen.

Unsere Persönlichkeit ist eine Summe von Erfahrungen und Erlebnissen.

Und so ist auch eine Beziehung eine Summe aus schönen und unschönen Bildern der Vergangenheit, gespickt mit Hoffnungen, Bedürfnissen und Erwartungen für eine gemeinsame Zukunft.

Aber jedwede Beziehung braucht etwas Abstand. Ruhe, Gelassenheit, Pause. Um wieder zu wachsen zu können...

Die Distanz, die wir derzeit gemeinsam ertragen, zehrt an unseren Kräften. Weil wir es nicht verstehen und Einiges neu für uns ist.

Diese heutige Zeit wird uns aber auch besinnlicher machen und Vieles wieder wertschätzen lassen. Je weiter wir uns entfernen, desto näher kommen wir uns. Distanz schafft Nähe.

## **EIN KLEINES PLÄDOYER**

Früher umarmten wir uns. Nun da dieses Virus uns alle auf Distanz hält, spüren wir weniger Nähe. Fordern wir trotz dieser Barriere bald wieder Umarmungen? Umarmungen, welches Oxytocin warm durch unseren Körper fördert und uns aus dieser Herausforderung führt. Sodass wir uns alle wieder näher fühlen.



# Agenda 2020

Nächster ADHS-Fokus: Nr. 20  
«ADHS-Freude am Anderssein?»

## Weiterbildungstage im ZAG Winterthur

NEU  
9.1.2021

### Wird verschoben!

«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! (Flyer)

### Samstag, 22.08.20

«ADHS funktioniert auf seine eigene Art  
und Weise»

Inputreferat basierend auf Theorien und Erfahrungswerten aus den individuellen AD(H)S-Beratungsgesprächen:  
Sandra Amrein, Präsidentin

**Empowerment und verhaltenstherapeutische  
Techniken**

fachliche Diskussion und interaktiven Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern unter der Leitung von:  
Dr. Phil. Francois Gremaud, Botschafter adhs20+

### Samstag, 24.10.20:

«ADHS – im Berufsalltag»

Immer öfter erkennen hiesige Unternehmen den durchaus auch monetären Wert der hohen Kreativität, starken Intuition und der unkonventionellen, assoziativen Denkweise, welche ADHS betroffene Mitarbeitende auszeichnet.

**Erkennen Betroffene selbst diesen Eigenwert?**

Erlernen Sie Kompetenzen, um eigene Botschaften zu halten und ihrer unkonventioneller Art mehr zu vertrauen. Autonomie schafft Widerstand und erfordert Standfestigkeit!

## Events

NEU  
12.1.2021

### Wird verschoben!

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 (Flyer)

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

Veranstaltung im Zentrum Karl der Grosse in Zürich

«Wer aus der Reihe tanzt lebt intensiver»

Referat: Prof. Allan Guggenbühl  
Anschliessend Erfahrungsberichte und Podiumsdiskussion in Interaktion mit dem Publikum

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

Veranstaltung im Zentrum Karl der Grosse in Zürich

«ADHS und Coaching der Arbeitgeber und Führungskräfte»

Referat: Dr. med. Heiner Lachenmeier  
Anschliessend Podiumsdiskussion

# FOCUS.

N° 19, APRIL 2020

