

# FOCUS.

N° 13, JUNI 2018

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



*ADHS Freundschaft –*

*Turbulente Zeiten*

Diskussionsrunde mit Fachärzten. Nähe Distanz.  
Was ist möglich bei ADHS-Beziehungen?



# Willkommen bei adhs 20plus

*Die Geschichte «des angeketteten Zirkus-Elefanten» soll symbolisieren,  
was dem Verein adhs20+ am Herzen liegt.*



**E**in Elefant mit ungeheurem Gewicht, eindrucksvoller Grösse und unvorstellbarer Kraft stand da, an einen kleinen Pflock gekettet. Der Pflock war nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Es stand ausser Zweifel, dass der Elefant sich mit Leichtigkeit von seinem Pflock befreien könnte. «Warum macht er sich nicht auf und davon?» fragte das kleine Mädchen seinen Vater. «Weil er dressiert ist» Die nächste Frage des kleinen Mädchens lag auf der Hand: «Wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?»

*adhs20+ liegt es am Herzen  
Menschen zu ermutigen, an ihr  
Potential zu glauben.*

Nun, die Erwachsenen konnten dem Mädchen wohl keine schlüssige Antwort liefern. Mit den Jahren wurde dem Mädchen jedoch selber bewusst, warum der Elefant nicht floh. Es stellte sich einen wehrlosen, kleinen Elefanten am Pflock vor, der schubst, zieht, und schwitzt und sich zu befreien versucht. Trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil dieser kleine Pflock für den kleinen Elefanten zu fest in der Erde steckt.

Er wird erschöpft eingeschlafen sein und es am nächsten Tag gleich wieder probiert haben, und am nächsten Tag wieder und wieder... bis hin zu dem verhängnisvollen Tag, wo das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügt.

Der mächtige Zirkuselefant flieht also nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann! Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingebrannt, sodass er es nie mehr gewagt hat, seine Kraft auf die Probe zu stellen, um sein Naturell zu leben.

adhs20+ liegt es am Herzen Menschen zu ermutigen, an ihr Potential zu glauben, tragfähige Schritte zu wagen und Freundschaft mit sich selbst zu schliessen!

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'Sandra Amrein'.

**SANDRA AMREIN**  
Präsidentin adhs20+

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

Bahnhofstrasse 15  
5600 Lenzburg

Dufourstrasse 187  
8008 Zürich

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



# Inhalt

**04** *What?*  
Fachmeinungen  
zum Thema  
ADHS und Freundschaft  
Dr. med. N. Davatz  
Dr. phil. F. Gremaud  
Dr. phil M. Lächler

Wer sitzt  
mir  
gegenüber?

**10** *Who?*  
Interview mit  
Miguel Camero

**12** *Story*  
Erfahrungsbericht  
Christa Lüber

**14** *Kolumne*  
Karin Nyffeler

**15** *Agenda*

## IMPRESSUM

Koordination: Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+  
Lektorat: Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+  
Grafik: Cristina Burkhalter, info@bellepiece.ch

# AD(H)S und *Freundschaft* «Empathie v/s Selbstfürsorge»



**DR. MED. URSULA DAVATZ**  
Vize-Präsidentin adhs20+

**M**enschen mit ADHS haben es oft leicht, Kontakt zu knüpfen, da sie spontan und offen sind und ein gutes Gespür für das Gegenüber haben. Gleichzeitig sind sie aber auch sehr sensibel und dadurch leicht verletzlich. Kommt es also zu zwischenmenschlichen Konflikten, haben sie die Tendenz, aus ihrer Verletzlichkeit heraus die Beziehung für immer abubrechen. Dies macht es dann schwierig, langfristige Beziehungen aufrecht zu erhalten; trotz an sich grosser Kontaktfreudigkeit und auch guter Beziehungsfähigkeit dank ihrer Empathie.

*Es gibt Statistiken, die aufzeigen,  
dass Menschen mit ADHS mehr  
Beziehungsabbrüche in der Partnerschaft  
wie auch im Job haben.*

Dies weist einerseits auf ihre Konfliktempfindlichkeit und andererseits auch auf ihre Problemlösung durch Beziehungsabbruch hin. Somit ist es äusserst wichtig, dass Menschen mit ADHS im sozialen Kontext (d.h. in ihrem Beziehungsumfeld) lernen, mit zwischenmenschlichen Konflikten umzugehen, damit sie sich nicht zurückziehen müssen, sobald sie sich seelisch verletzt fühlen. Denn durch Ausweichen und Vermeiden lassen sie nur verbrannte Dörfer hinter sich.

Menschen mit ADS hingegen sind darauf angewiesen, dass man auf sie zugeht, da sie zum introvertierten Persönlichkeitstyp gehören. Bei ihnen geht es darum, lernen sich auszudrücken und kundzutun innerhalb von Beziehungen, damit die Beziehungspartner verstehen, was in ihnen vorgeht. Dies ist jedoch für ADHS-Betroffene eine grosse Herausforderung: Sie sind darauf angewiesen, dass man ihnen Fragen stellt und auch die Geduld hat, auf ihre Antwort zu warten.

**Gerne laden wir Sie ein  
zum Fachreferat von Dr. med.  
Ursula Davatz, mit einem  
Erfahrungsbericht unserer  
Grafikerin Cristina Burkhalter:**

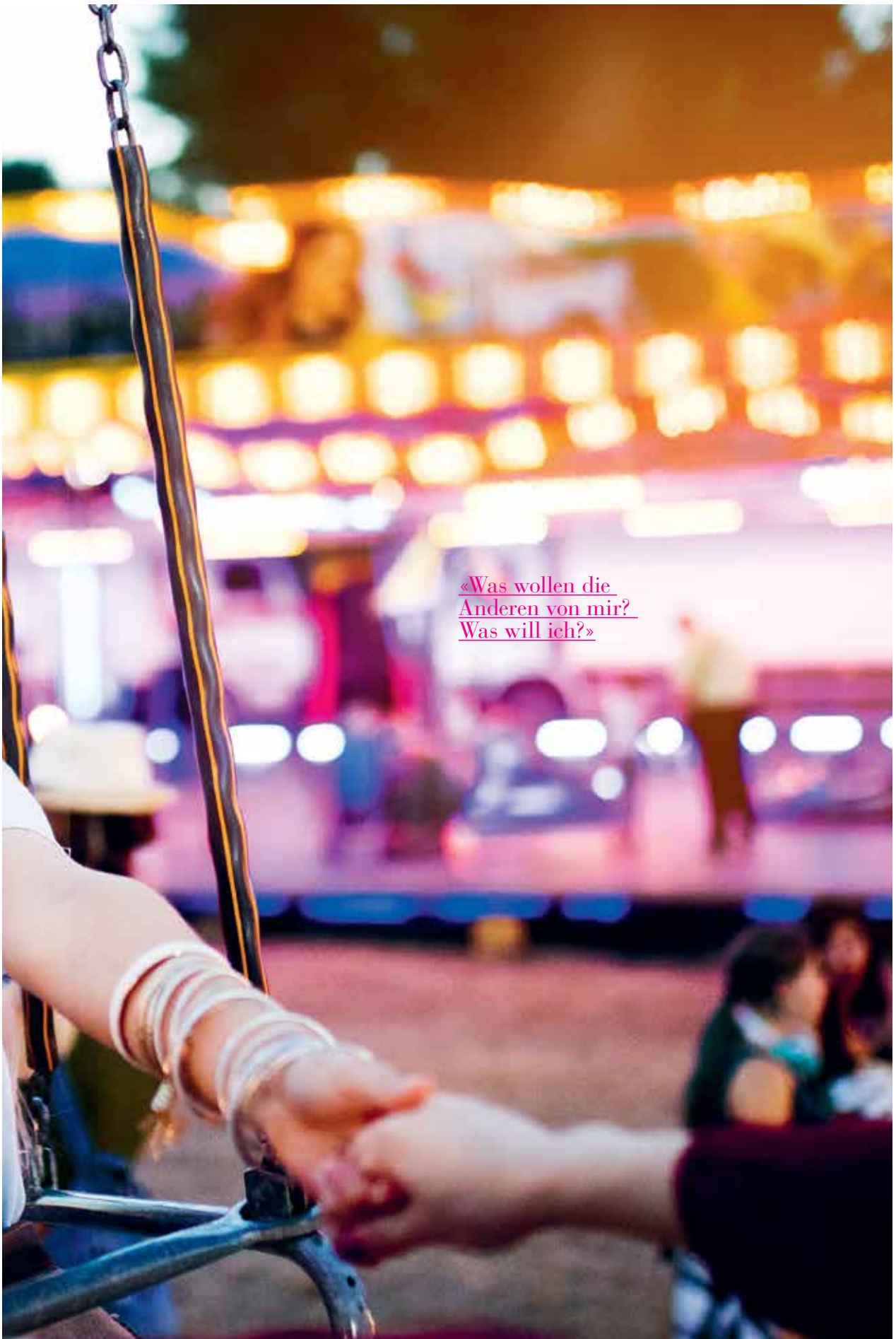
«Empathie v/s  
Selbstfürsorge»

«Was wollen die Anderen  
von mir? Was will ich?»

**Donnerstag,  
30.08.2018, 19.30 Uhr**

Zentrum Karl der Grosse  
Kirchgasse 14  
8001 Zürich





«Was wollen die  
Anderen von mir?  
Was will ich?»

# «Geordnetes Beziehungschaos»

*Nähe-Distanz Regulierung und emotionales Coping  
innerhalb der Partnerschaft bei ADHS*



ADHS-Betroffene sind lebhaft und interessante Menschen. Sie sind meistens sehr sozial orientiert und haben ein grosses Bedürfnis nach Austausch, Freundschaft, Liebe und Geborgenheit. Die Kernsymptome des ADHS lösen jedoch öfters Schwierigkeiten in der Partnerschaft- im Sinne eines Beziehungschaos- aus. Dieses Chaos kann mit kurzen und präzisen paartherapeutischen Interventionen korrigiert werden.

Die Behandlung von Menschen mit ADHS besteht in der Regel aus einem **multimodalen Ansatz**. Als Kernpunkte gelten, nebst der medikamentösen Behandlung, die Förderung der Aufmerksamkeits- Fokussierung, der Umgang mit Impulsivität und der Aufbau sozialer Kompetenzen. Diese Punkte werden nicht nur während den psychotherapeutischen Interventionen behandelt, sondern vor allem im sozialen Alltag im Sinne einer Verhaltensmodifikation in vivo. Daher erwirkt der vorhandene Partner oft einen relevanten Beitrag zur erfolgreichen Behandlung der ADHS-Kardinalsymptome (Aufmerksamkeits-Schwierigkeiten, Impulsivität und teilweise motorische Unruhe).

*Bei allen diesen Symptomen kann  
man sich die Frage stellen,  
wie ADHS-Betroffene überhaupt  
einen Partner finden.*

Für Partner sind solche Symptome meistens bekannt; sie beschreiben den Betroffenen als unkonzentriert, überaktiv, temperamentvoll, affektiv labil, stressintolerant, desorganisiert und impulsiv.

Die **Unkonzentriertheit**, die bei ADHS-Betroffenen meistens in Zusammenhang mit der Motivation liegt, zeigt sich innerhalb der Partnerschaft auf der Kommunikationsebene. Der Partner empfindet den Betroffenen

als geistig abwesend bzw. als desinteressiert. Dieser hat Mühe, seine Konzentration zu fokussieren -auch in Gruppen (Freunde, Familie)-, was zu einer Störung der Informations-Verarbeitung führt, nämlich, dass die Person kaum in der Lage ist, ein langes Gespräch zu führen. Die **Überaktivität** führt zu einer Störung der Ruhe- und Erholungsphase innerhalb der Partnerschaft. Partner beschweren sich öfters, dass der Betroffene nicht ruhig sitzen, sich nicht entspannen kann, zappelig und innerlich ruhelos ist, was die Ruhe zu Hause stört. Die **temperamentvolle Haltung** führt zu Konflikten, da der Betroffene sehr schnell die Nerven verlieren bzw. Sachen sagen oder Dinge tun kann, die er dann später bereut. Öfters wird der Betroffene durch den Partner als **affektlabil** beschrieben; meistens mit Schwankungen zwischen kurzen depressiven Phasen, bzw. Phasen, wo er sehr angetrieben ist und viel redet. Der Partner fühlt sich, u.a. durch ein sehr grosses Bedürfnis nach Kommunikation, durch den Betroffenen (z.B. nach Feierabend) überrollt, was zu einer Beeinträchtigung der Erholungsphase und nicht selten zu Konflikten führt. Hier rücken meist dysfunktionale, emotionale Schemata, die sich in der Kindheit und Jugend von ADHS-Betroffenen aufgebaut haben, in den Vordergrund: Grundüberzeugungen wie «Ich habe immer alles falsch gemacht, ich enttäusche alle, ich bereue viele Sachen, ich brauche viel mehr Zuwendung», stellen eine grosse Belastung für viele Beziehungen dar. Nicht selten gibt es eine diagnostizierte, komorbide, affektive Störung, die in die Paartherapie mitberücksichtigt werden sollte. Die **Stressintoleranz** kann man innerhalb der Partnerschaft als einen der grössten Belastungsfaktoren nennen. Meistens ist dies die Unfähigkeit, Sachen unter Stress bis ans Ende zu bringen, was als eine Quelle für potentielle «daily hassles» gilt (wer erledigt welche Haushalts-sachen, wer kümmert sich um die Kinder, usw.), bzw. die Entwicklung von stressbedingten Symptomen fördert (meistens Ängstlichkeit oder Überforderung). Als weiterer Beitrag zum Beziehungschaos gilt die **Desorganisation**: Der Betroffene hält sich kaum an ein Zeitschema, erledigt

Aufgaben kaum bis zum Ende, macht alles in der letzten Minute, hat kaum Zeit für den Partner. Letztendlich zeigt sich die **Impulsivität** meistens bei Schwierigkeiten mit «go or no go»; der Betroffene kann kaum warten, bis der Partner zu Ende gesprochen hat. Er überwältigt ihn mit Worten, Emotionen, Ideen, unterbricht ihn bzw. respektiert seine Intimität nicht (Nähe-Distanz Regulierung). Der Alltag zeigt aber, dass Offenheit, Spontaneität und Lebhaftigkeit für einen Partner besonders interessant, charmant und attraktiv sein können.

Die Regulierung der Kommunikation und des emotionalen Austausches erfolgt in einem Paar-Gespräch anders als bei einer klassischen Paartherapie, da ADHS-Betroffene meistens anders ticken bzw. ihre Umwelt, ihre Zukunft und ihre Beziehung zu sich selbst anders sehen als ihr Partner. Die Intervention befasst sich deswegen mehr mit **präventiven Ansätzen** (z.B. Planung der Freizeit oder Gestaltung des Feierabends), mit einem **Abbau der Stigmatisierung** und mit dem **Aufbau der konstruktiven Kommunikation**. Wichtig dabei ist die Betrachtung des ADHS als eine neurologisch wie auch genetisch bedingte Disposition anzuerkennen, das bedeutet, dass die Kernsymptomatik, anders als bei psychischen Erkrankungen wie z.B. Depression oder Angststörung, seit der Kindheit vorhanden ist und höchstwahrscheinlich weiterhin bestehen wird. Hier werden **psychoedukative Elemente** (Wissen über die Symptomatik vermitteln) sowie Elemente der **dialektisch-behavioralen Therapie**, u.a. die «radikale Akzeptanz» der ADHS-Disposition, in der Intervention aufgebaut. Die Mehrheit der Paare erlernen mit kurzen und punktuellen Coachingstunden Wissen und Kompetenzen, damit sie das «Chaos» besser verstehen und managen können und es letztendlich als spannenden Anteil der Beziehung erleben dürfen.

### Fazit:

ADHS-Betroffene zeigen meistens -neben bekannten Symptomen wie Unkonzentriert und Hyperaktivität- auch ausgeprägtes Temperament, affektive Labilität, Stressintoleranz, Desorganisation und Impulsivität. Diese Elemente sind in der Partnerschaft belastend und lösen ein sogenanntes Beziehungschaos aus. Viele Paare konsultieren aus diesem Grund. Die Behandlung erfolgt multimodal und besteht aus einer Mischung verschiedener Techniken. Sie hat die Förderung der konstruktiven Kommunikation zum Ziel, aber auch die Akzeptanz der ADHS als persönliche Veranlagung. Die Grundidee ist, etwas Ordnung ins Beziehungschaos zu bringen, damit der Betroffene als attraktiv und spannend erlebt werden darf.



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



**Gerne laden wir Sie ein zum Weiterbildungstag von Dr. phil. Francois Gremaud ein – für Paare und Einzelpersonen:**

«Geordnetes Beziehungschaos»

Nähe-Distanz Regulierung und emotionales Coping in Paar-Beziehung mit ADHS Betroffenen

**Samstag, 25.08.2018**  
**10.00–16.30 Uhr**  
ZAG Winterthur

**Anmeldung:**  
[info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)

«Ich interessiere mich  
für mein Gegenüber»

*Unter «Freundschaft mit sich selbst schliessen» verstehe ich einen Prozess, in dem wir anstreben, unser grundlegendes Bedürfnis nach Selbstwert zu befriedigen, in dem wir lernen, uns unseren Stärken und auch Schwächen bewusst zu sein (Selbstbewusstsein), diese Stärken und Schwächen an zu nehmen und mit unserer Lebensgeschichte Frieden zu finden (Selbstakzeptanz), vermehrt auf unsere Gefühle und Bedürfnisse zu achten (Selbstachtung), diese auch vermehrt zu kommunizieren (Selbstvertrauen) und unser Verhalten danach zu richten (Selbstfürsorge). Wie in jeder freundschaftlichen Bindung heisst dies aber auch, Verantwortung zu übernehmen und Verbindlichkeiten ein zu gehen (Selbstverantwortung).*



# Freundschaft mit sich selbst schliessen



**DR. PHIL.  
MARC LÄCHLER**  
Eidgenössisch  
anerkannter  
Psychotherapeut,  
Leitender Psychologe  
der Praxis psy-bern

## Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

### **Wie komme ich zum Gefühl, alles im Griff und unter Kontrolle zu haben, wenn ich:**

- ständig Dinge verlege?
- Termine vergesse?
- Alles auf den letzten Drücker mache?
- Vieles beginne und kaum etwas zu Ende bringe?

### **Wie kann ich das Gefühl haben, Orientierung im Leben zu haben, wenn ich:**

- in einem schmalen Zeitfenster lebe?
- eine schlechte Erinnerung in die Vergangenheit habe und die Zukunft oft wie ein Nebel ist?
- kaum Ziele und Perspektiven sondern eher das Gefühl habe, das Leben macht mit mir und nicht ich über mein Leben bestimme...?
- gar nicht recht weiss, wer ich eigentlich wirklich bin und was ich eigentlich wirklich will...?
- mich sehr schlecht entscheiden kann in alltäglichen Dingen, oder dann Entscheidungen impulsiv treffe...?

## Bedürfnis nach Selbstwert

### **Wie kann ich ein stabiles, gutes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufbauen, wenn ich:**

- seit der Kindheit zu verstehen bekomme, dass ich nicht genüge und oft versage?
- seit der Kindheit mehr leisten muss, um gleich gut zu sein wie andere?
- oft im Leben Dinge nicht umsetzen konnte, die ich eigentlich wollte oder sollte?
- noch heute das Gefühl habe, mein Potential nicht ausgeschöpft zu haben?
- mich noch heute oft ungerecht behandelt und gekränkt fühle, was mich wütend macht?

## Bedürfnis nach Bindung

### **Wie kann ich mich in einer Beziehung sicher, respektiert und vertrauensvoll fühlen, wenn ich:**

- seit der Kindheit merke, dass ich irgendwie anders bin?
- seit der Kindheit zu verstehen bekomme, dass ich in der Gruppe nicht erwünscht bin?
- mich seit Kindheit eher als Einzelgänger fühle?
- bereits in der Schule der typische Klassenclown gewesen bin?
- mich noch heute in Gruppen ungemein unwohl fühle?
- noch heute das Gefühl habe, nur mit «Gleichgesinnten» eine Beziehung haben zu können, die ähnlich ticken wie ich?
- mich schwer tue, Beziehungen zu pflegen auch wenn sie mir eigentlich wichtig sind?
- mich in der Partnerschaft entweder eingeeengt oder alleine gelassen fühle, manchmal sogar beides gleichzeitig?
- ziemlich Mühe habe, treu zu sein?

## Bedürfnis nach Wohlbefinden (Lust vs. Unlustvermeidung)

### **Wie kann ich mich mit mir selber wohlfühlen, wenn ich:**

- mich ständig innerlich angetrieben, gestresst und unruhig fühle?
- am Morgen zuerst 10 Kaffees oder Energy Drinks brauche, um in die Gänge zu kommen?
- den ganzen Tag im Büro einen Bewegungsdrang verspüre, aber diesem nicht nachgeben darf?
- so viel Energie aufwenden muss, um mich den ganzen Tag zu fokussieren, dass ich mich am Abend völlig ausgelaugt fühle und wie einen Nebel im Kopf empfinde?
- kaum mit meiner Frau in Ruhe einen TV Film auf dem Sofa anschauen kann?
- am Ende des Tages immer noch nicht zur Ruhe komme und regelmässig nicht einschlafen kann?
- schnell krank werde, Allergien und Neurodermitis habe, und ich mich bei der kleinsten Erkältung danach kaum mehr richtig erhole?
- mich einfach ausgebrannt und erschöpft fühle?

*who?**Miguel  
Camero**Botschafter adhs20+*

**HUMAN BEATBOX  
ENTERTAINER,  
GRAFIKER, DESIGNER,  
BOXER,  
MARATHONLÄUFER**

*Ich weiss sofort  
wie du tickst....*

**WAS IST FREUNDSCHAFT FÜR DICH?**

Etwas sehr Schönes, wenn sie wahr und echt ist. Es ist etwas, wonach man sich sehnt, etwas was jeder will oder zumindest die meisten.

«ADHS-Freundschaften  
sind intensiver»

**HAST DU SOLCHE FREUNDE?**

Ja, ich habe vier oder fünf sehr enge Freunde. Wenn ich mir so überlege, deckt jeder etwas anderes ab. Mit zweien bin ich im sportlichen Bereich tätig, mit zwei anderen mache ich Musik. Ich treffe sie alle eher einzeln und habe noch nie alle gemeinsam zu mir nach Hause eingeladen.

**WAS IST DER UNTERSCHIED ZU EINEM FREUND ODER EINEM BEKANNTEN FÜR DICH?**

Also bei Bekannten habe ich nicht so sehr das Bedürfnis, sie öfters zu sehen. Weil ich mit vier engen Freunden manchmal das Gefühl habe, ich wäre überfordert. Ich bin viel beschäftigt und ich will es allen recht machen. Meine Freunde kommen eh immer etwas zu kurz, weil ich oft Prioritäten setzen muss und mir nicht viel Zeit übrigbleibt. Ich versuche, meine Freundschaften zu pflegen und wir schreiben und chatten viel miteinander.

Mit meinem langjährigsten Freund, den ich seit meiner Kindheit kenne, haben ich eine sehr tiefe Freundschaft, so tief, dass es eher schon in Richtung Bruderliebe geht. Wir sind uns sehr ähnlich. Er ist, wie ich auch, hypersensibel, ist auch von ADHS betroffen und wir haben eine ähnliche Geschichte.

### **MERKST DU EINEN UNTERSCHIED IN DER FREUNDSCHAFT MIT JEMANDEM, DER NICHT VON ADHS BETROFFEN IST?**

Wenn man einen Freund hat, der wie ich von ADHS betroffen ist, so kennt man sich sofort besser, man geht tiefer und fühlt sich als Gleichgesinnter. Dieser langjährige Freund mit ADHS versteht mich besser als alle anderen und ich verstehe ihn auch besser. Solche Freundschaften zwischen zwei Menschen, die von ADHS betroffen sind, sind aus meiner Sicht viel intensiver, weil wir gleichgesinnter sind.

So ein Freund weiss genau, was ich fühle und umgekehrt weiss ich auch sofort, was er fühlt. Wir können uns mit kleinen, einfachen Sachen und ohne grosse Worte verständigen. So etwas habe ich nur mit ihm und gibt eine grosse Verbindung.

Ich kann Ihnen sagen, dass ich mich an einer Veranstaltung von ADHS20+ sofort wie in einer Familie gefühlt habe. Es war alles sofort familiär und ich dachte für mich: Endlich sind da mal Leute, die mich wirklich verstehen. Endlich mal Leute, die fühlen, was in mir abgeht, Menschen, die sich auch so einsam fühlen wie ich, die sich auch als Aussenseiter fühlen. Ich habe mich sofort endlich verstanden gefühlt. Das hat mir immer gefehlt. Ich hatte immer das Gefühl, ich bin der einzige und keiner versteht mich, weisst du. Aber dort habe ich mich ganz anders gefühlt, auf einer anderen Ebene. So, als ob alles einfach fliesst und wir dieselbe Sprache reden.

### Die Beziehung zu einem Freund mit ADHS ist eine ganz andere Liga

### **DU BIST JA SEHR BEKANNT UND IN SCHAFFHAUSEN SAGEN DIE LEUTE: SCHAU MAL, DA GEHT DER MIGUEL CAMERO. KANN MAN SO DENN NOCH FREUNDE HABEN, ODER SEHEN DIE LEUTE IN EINEM NUR DEN STAR?**

Freunde kannst du immer haben, egal wie gross dein Bekanntheitsgrad ist. Meine Freunde sehen in mir Miguel, egal ob er mal in der Zeitung kommt oder am Fernsehen. Für meine Freunde bin ich Miguel, sie kennen mein wahres Ich. Stehe ich auf der Bühne, bin ich dann schon auch ich; es ist jedoch mehr ein künstlerischer Ausdruck von mir. Das wirkliche Ich, das ist für meine Freundin, meine Freunde und für meine Familie bestimmt. Die kennen mich wirklich. Alle anderen sehen den Künstler Miguel. Wie viele Komiker oder Clowns, bin ich viel selbstbewusster, viel fröhlicher, extrovertierter auf der Bühne. Kaum bin ich wieder von der Bühne runter, werde ich ruhig.

### **HEISST DAS AUCH, DASS ES SCHWIERIG IST, NEUE FREUNDSCHAFTEN ZU MACHEN?**

Ich treffe immer wieder Leute, die gerne mehr mit mir zusammen sein möchten oder die auch ich mehr sehen möchte. Aber ehrlich gesagt, ich kann es nicht. Ich bin mit meinen engsten Freunden sehr beschäftigt, weil sie mir wichtig sind und ich muss meine Prioritäten setzen. Ich kann einfach nicht mehr Menschen in meinen Freundeskreis aufnehmen. Viele Bekannte habe ich sicher, aber jeder Mensch braucht schlussendlich einfach einen guten Freund, aber einen ganz richtigen eben. Ich habe vier ganz tolle, enge Freunde und einen Freund mit ADHS. Die Beziehung zu ihm ist jedoch eine andere Liga.

### **ES GIBT LEUTE, DIE SAGEN, DASS MENSCHEN, DIE VON ADHS BETROFFEN SIND, VIEL SPANNENDERE MENSCHEN SIND. WIE NIMMST DU DAS WAHR?**

Das kann ich sofort unterschreiben. Leute mit ADHS sind meist etwas durchgedreht, etwas crazy... Ein Kunde, für den ich sein Marketing, seine Bilder und seine Bücher mache, der wäre ohne mich etwas verloren. Ich mache so viel für ihn, weil sonst niemand mit ihm arbeiten kann. Ich weiss, dass ich es kann, weil ich ein Gleichgesinnter bin, weil ich ihn verstehe und begreife, was in ihm abgeht. Er ist ein extrem spannender Mensch; ich mag ihn, weil ich ADHSler mag. Es ist sofort familiär... so im Sinne: Ich weiss sofort, wie du tickst.

Das heisst aber nicht, dass die anderen Freunde nicht auch spannend wären. Mit ihnen lebe ich meine Leidenschaft im Rappen oder im Boxen aus. Wir sehen uns dort regelmässig, manchmal auch im Ausgang. Wir reden auch über viele Themen, aber es geht eben nicht ganz so tief.

Mit meinem Freund, der auch von ADHS betroffen ist, kann ich jedoch über alles reden: Über die Religion, über meine Freundin; er ist selbst Vater. Er ist wie ein Bruder für mich, eine andere Kategorie als nur Freundschaft. Menschen mit ADHS sind spannende Menschen. Ich habe das Gefühl, wir leben einfach intensiver.

### **INTERVIEW**

Elsbeth Horbaty,  
VS adhs20+  
Intercultural Coach  
Somatic Experiencing SE

# Freundschaft mit ADHS-Betroffenen

## Sicht eines Nichtbetroffenen

*Ich meine, mit einer ADHS-Betroffenen im Freundeskreis trifft die Bezeichnung des «Nichtbetroffenen» schon nicht mehr zu. Christian Lüber – Systembetroffener*



Soweit meine Ausgangslage zu diesem Text. Und immer wieder das Thema des «Nichtbetroffenen».

Grundsätzlich ist die Abgrenzung der Betroffenheit sowieso eine Gratwanderung. Mir stellt sich die Frage nach Sinn und Zweck der Abgrenzung. Ich als sogenannt «Nichtbetroffener» will mich gar nicht abgrenzen oder ausgrenzen lassen bezüglich der ADHS-Thematik. Mich interessiert der Mensch mit seinen Eigenheiten. Jede/r verhält sich wie sie/er kann. Dementsprechend finden sich auch Freunde, Weggefährten, Gleichgesinnte wie auch Abgewandte, Unverständige und Ausschliessende. Die ganze Bandbreite der Freundschaft vom blinden Verständnis bis hin zu Querelen, vom tiefsten Vertrauen bis gebrochener Bande, von unbändiger Geduld bis gerissenem Faden. Alles Eigenschaften, die ich meinen Freundschaften zuschreiben kann.

Nehme ich jetzt meine Freundschaft mit einer «Betroffenen» in den Fokus, fallen mir zuerst einmal grundsätzliche Werte einer Freundschaft auf. Vertrauen, Beständigkeit, Verständnis, gemeinsames Interesse auch Kritik, Herausforderung und ungeschminkte Offenheit gehören für mich dazu. Welche sind jetzt «betroffene» Werte? Bis hier hin kann ich keine Grenze ziehen. Freundschaft schafft das nicht. Freundschaft schafft Freunde.

### Ich versuche es mal mit Struktur:

Welche ADHS-Eigenschaften fallen mir als «Nichtbetroffener» ein? Flexibel, schnell, abgekapselt, überstrukturiert, unterstrukturiert, grenzgängig, gegen den Strom kämpfend, wissbegierig, motiviert, feinfühlig, persönlich, aktiv, ... reicht das schon? Wird das den «Betroffenen» gerecht? Meine Tochter kommt und fragt mich nach dem Sinn dieses Textes. «Du hast ja gar keine Ahnung!» Genauso ist es. Kurz und bündig auf den Punkt. Ich habe

keine Ahnung von ADHS. Ich kann mir vorstellen, dass ich mir die Vielfalt von ADHS nicht im Geringsten vorstellen kann. Darum breche ich den Versuch mit der Struktur hier wieder ab.

Vor allem begegne ich Menschen. Darunter treffe ich auf Freunde. Welche Menschen das sind, weiss ich erst nach Höhenflügen und Tiefschlägen. Extreme helfen mir, die Spreu vom Weizen oder Freunde von Bekannten zu trennen. Freunde zeigen sich erst mit der Zeit. Dient der Faktor Zeit also als Orientierungspunkt auch bei Freundschaften mit «Betroffenen»? - Auf Jeden Fall. Betroffen hin oder her.

Taugt der Faktor Zeit als Abgrenzungsinstrument oder als Unterschied zwischen ADHS-Betroffenen und -Nichtbetroffenen? Für mich kaum.

Zum Thema «Freundschaft mit ADHS-Betroffenen» kann ich nicht als «Nicht-Betroffener» schreiben. Die Frage der Betroffenheit trifft mich bei Freundschaften immer und auf jeden Fall. Freundschaften schaffen es mich zu betreffen. Wenn mich Freundschaften nicht mehr betreffen, sind sie auch keine solchen mehr. Insofern bin ich als «Nichtbetroffener» unfähig, Freundschaften zu schliessen mit irgendjemandem. Das heisst auch, ich will «betroffen» sein, wenn mich Freunde treffen.

### «ungeschminkte Offenheit»

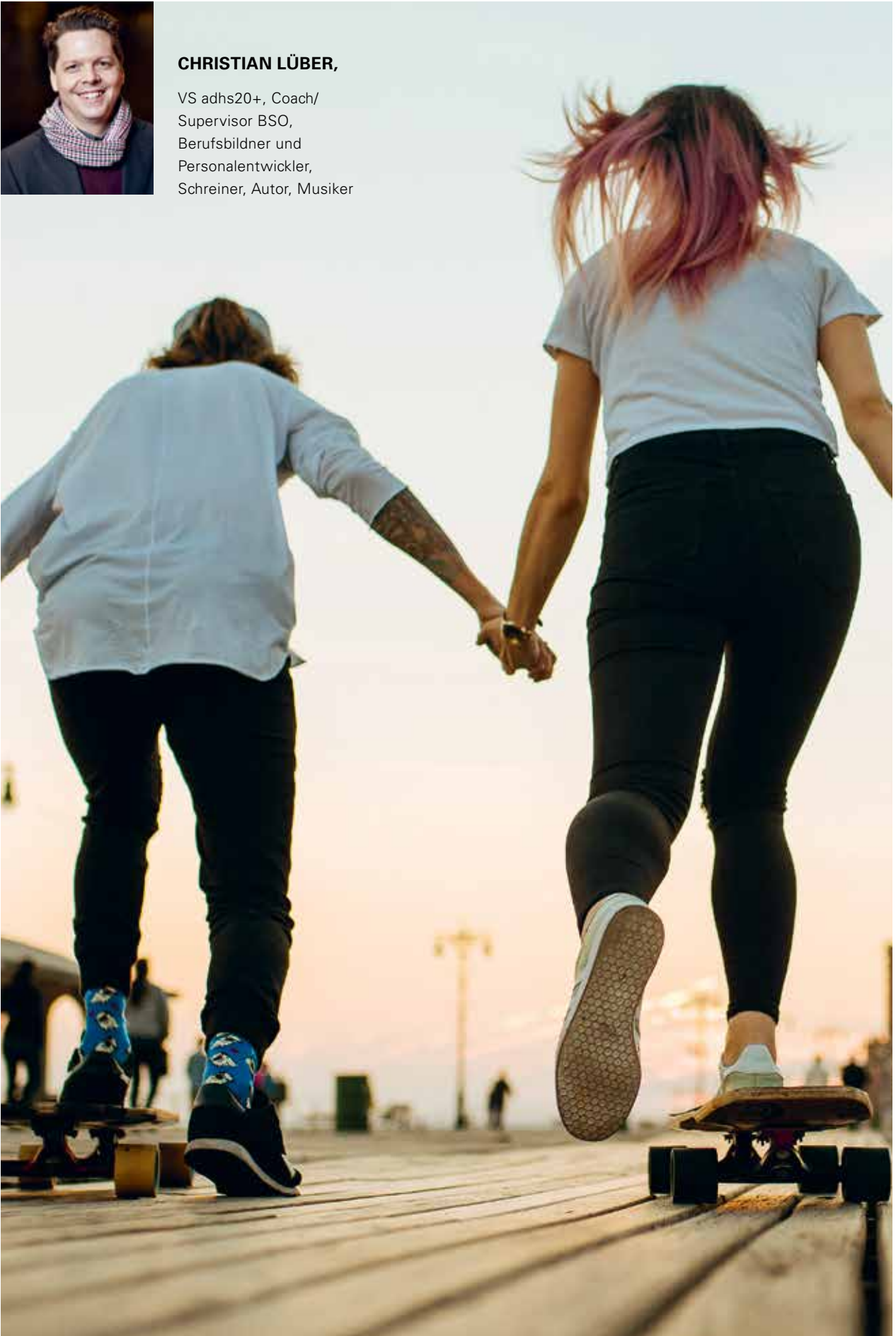
Freundschaft teilt  
Freundschaft bespricht  
Freundschaft hört zu  
Freundschaft gibt Raum  
Freundschaft hat Zeit  
Freundschaft findet statt

Freundschaft springt über die «ADHSlerIn»-Schublade  
Manche Freundschaften kommen, manche gehen,  
wenige bleiben. Genauso wie Betroffene.



**CHRISTIAN LÜBER,**

VS adhs20+, Coach/  
Supervisor BSO,  
Berufsbildner und  
Personalentwickler,  
Schreiner, Autor, Musiker



# *Karin's Kolumne*



**KARIN NIFFELER**

Mutter von drei Kindern,  
SRK-Pflegehelferin

Liebe Freundin, lass dich umarmen,  
du bist wie mein Baum meine Freundschaft  
wie Efeu wachsend  
mal klammere ich, mal verliere ich mich

mal recke ich mich, mal kitzle ich dich

Verzeih liebe Freundin dass ich wild  
mich um dich ranke  
mich nicht immer  
an deine Vorstellung  
an deine Wünschen  
an deine Erwartungen halte

Du weisst, liebe Freundin,  
ich bin so eigen  
und doch immer da und mit dir im Reigen  
und ich verliere mich so gern in deiner Nähe  
und komme doch stets zu dir zurück.

Versteh, liebe Freundin  
mein Herz klopft in vielen Sprachen und  
Rhythmen zugleich  
doch die Zuneigung zu dir ist ehrlich  
meine Gefühle für dich gar reich

Lass dich nicht beirren, liebe Freundin  
denn jederzeit bin ich für dich da  
je weiter entfernt ich mich scheinbar befinde  
umso schneller bin ich dir wieder nah

Wisse, liebe Freundin, die Blume,  
die ich dir schenke  
ist unverwüsthlich, blüht immerzu  
und so lange ich atme und denke.

Lass dich mit meinem Herzen  
umarmen liebe Freundin,  
lass uns teilen, jeden geheimen Traum,  
gemeinsam singen wir durchs Leben  
sei meine Freundin, sei einfach mein Baum!

# Agenda 2018

**Nächster ADHS-Fokus: Nr. 14**  
Herbstthema «ADHS als Chance!?»

## Weiterbildungen

**25.08.18, 10.00 Uhr–16.30 Uhr**

ZAG, Winterthur

«Geordnetes Beziehungschaos»  
Nähe-Distanz-Regulierung und  
emotionales Coping Innerhalb  
der Partnerschaft bei ADHS

Dr. phil. Francois Gremaud

**Mit Voranmeldung:**

info@adhs20plus.ch

**03.11.18, 10.00 Uhr–16.00 Uhr**

ZAG, Winterthur

«ADHS fordert heraus –  
Bildungstag für das  
erzieherische Umfeld»

Dr. med. Ursula Davatz

**Mit Voranmeldung:**

info@adhs20plus.ch

## Events

**30.08.18, 19.30 Uhr–22.00**

Event Zentrum Karl der Grosse,  
Kirchgasse 14, 8001 Zürich

«Empathie vs Selbstfürsorge»  
Was will ich? Was wollen  
die Anderen von mir?

**Ohne Voranmeldung**



**15.11.18, 19.30 Uhr –22.00**

Eisenwerk Frauenfeld  
Industriestrasse 23  
8500 Frauenfeld

«ADHS als Chance!?»  
Podiumsdiskussion

**Ohne Voranmeldung**



# FOCUS.

N° 13, JUNI 2018

