

# FOCUS.

N° 15, JANUAR 2019

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



*Mut zur Echtheit  
oder endlich  
Farbe bekennen!*

Werde, der Du bist!  
(Nietzsche)

# «ADHS – Mut zur Echtheit»

*«Benimm dich, pass besser auf, sei ruhig,  
hab nicht so viele Ideen!»*

*Wir geben unser Bestes – und es ist doch nicht gut genug.*



**W**ir Menschen mit ADHS bekommen immer wieder zu hören, was wir alles besser machen sollten. Jeden Tag begegnen wir Empfehlungen, Kritik und Vorwürfen. Aus dem Bedürfnis nach Akzeptanz oder aus Scham versuchen wir uns dann anzupassen.

***Es bedeutet, dass wir uns mit uns selbst auseinandersetzen müssen, um herauszufinden, wer wir wirklich sind.***

Wir geben unser Bestes – und es ist doch nicht gut genug. Und was machen wir mit diesem Gefühl, dass etwas in uns anders denkt, anders fühlt und anderes handelt?

Ich möchte Sie in diesem Jahr 2019 einladen, mal etwas Neues zu versuchen: Finden Sie den Zugang zu Ihrer Person, zu dem was Sie wirklich fühlen, wirklich denken, zu Ihren Interessen und zu Ihrem eigenen Geschmack.

Das ist nicht einfach. Es bedeutet, dass wir uns mit uns selbst auseinandersetzen müssen, um herauszufinden, wer wir wirklich sind mit all unseren Stärken und Schwächen. Ich lade Sie ein zu dieser Selbstreflexion: Machen Sie sich bewusst, was Sie denken, welche Bedürfnisse, welche Meinungen und welche Gefühle

Sie haben. Sammeln Sie die Fakten und Daten über sich selbst!

Haben Sie den Mut, genau hinzuschauen und nicht zu werten. Was gewinnen Sie mit dieser Echtheit? Sie werden sich selbst entdecken, Ihre eigenen Talente und Potentiale. Auf dieser Basis könnten Sie Ihr Leben neu gestalten und Ihre eigene Regie leben.

Kein Anfang ist einfach, aber Sie werden bald entdecken, dass Ihre neue Echtheit von anderen Menschen wahrgenommen wird und so wirkliche Begegnungen entstehen. Ich wünsche Ihnen im 2019 viel Mut zur Reflexion, Offenheit und Selbstbestimmtheit.

## **ELSBETH HORBATY**

VS adhs20+  
intercultural coach –  
somatic experiencing SE,  
Journalistin

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?*  
Fachmeinung zum Thema  
Dr. phil. Francois Gremaud
- 06** *Who?*  
Das etwas andere  
Interview von  
Sandra Amrein  
und Irene Marietta Beerli
- 08** *Story*  
Erfahrungsberichte  
Christian Lüber  
Irene Marietta Beerli
- 14** *Kolumne*  
Karin Nyffeler
- 15** *Agenda*

## IMPRESSUM

Koordination:  
Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Lektorat:  
Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+

Grafik:  
Cristina Burkhalter, info@bellepiece.ch

# Mut zur Echtheit

*Ehrlichkeit, Impulsivität, Kongruenz: die strukturierte Offenheit  
als Antwort auf Erfolg im sozialen Alltag?*



DHS-Betroffene kennen das Thema der Kontrolle der Emotionen meistens auswendig. Viele berichten von einer quasi ständigen Beobachtung der eigenen sozialen Reaktionen. In der Neuropsychologie als «go or no go» bezeichnet, hat diese Selbstbeobachtung eine adäquate Kommunikation im privaten und im beruflichen Alltag zum Ziel. Diese Kommunikation, bei ADHS öfters fehlgeschlagen, beruht auf negativen Erfahrungen in der Lebensgeschichte – u.a. einen emotionalen Kontrollverlust, den man Impulsivität nennen kann.

*Viele berichten von einer quasi ständigen  
Beobachtung der eigenen sozialen  
Reaktionen.*

Impulsivität wird öfters in der psychotherapeutischen Konsultation zum Thema. Sie muss erläutert werden im Sinne von Psychoedukation, damit die Kommunikation adäquat gestaltet werden kann und zu einer Kongruenz mit sich selbst führt. Impulsivität –übrigens bei jedem Menschen vorhanden- ist oft bei ADHS problematisch und kann sich zu einem Stressor entwickeln. Sie gilt als Kardinalsymptom bei ADHS, neben Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperkinetik. Impulsivität ist relativ einfach zu erkennen, indem man etwas tut oder macht, was man später bereut; ein bekanntes Thema bei vielen ADHS-Betroffenen. Es entsteht öfters eine Stigmatisierung, die zu zwei maladactiven Reaktionsmodi führen kann:

**Zu seiner Impulsivität stehen bzw. sie nicht wahrnehmen oder versuchen, sie extrem zu kontrollieren.**

Beide Modi führen in der Regel zu Problemen im sozialen und beruflichen Alltag. Impulsives Verhalten in der Öffentlichkeit, z.B. Kontrollverlust bei Konflikten und die daraus resultierende Gewalt, die später bereut werden kann, wird meistens im psychotherapeutischen Gespräch erwähnt. Z.B. «ich habe mit meiner Arbeitskollegin gestritten und mit ihr geschimpft. Ich habe dann vor

allen geweint; ich hätte so etwas nicht machen sollen». Andererseits kann der Versuch, die Emotionen absolut zu kontrollieren, zu einem Vermeidungsverhalten führen, z.B. enge Beziehungen ausweichen aus Angst vor Konflikten bzw. vor einer Wiederholung bekannter dysfunktionaler Muster (impulsiver Kontrollverlust). Dies zeigt sich in vielen Beziehungen: Eine Rückmeldung, die Betroffene vom Partner oft hören, klingt etwa wie «du hast dich einmal mehr nicht unter Kontrolle». Daher entsteht die Strategie «lieber keine Beziehung als eine schlechte Beziehung».

Beide Reaktionsmodi – Impulsivität bewusst oder unbewusst ausleben bzw. fast jede emotionale Reaktion prüfen zu wollen- haben im engeren Sinne nichts mit ADHS zu tun. Sie resultieren aus den drei Symptomen der ADHS (Aufmerksamkeitsstörung, Impulsivität und Hyperaktivität) und haben als Basis den Aufbau von maladactiven Schemata, die selbst aus negativen Erfahrungen in der Kindheit und Jugend entstehen. Prägende Sätze wie «ich bin von dir enttäuscht, du willst es einfach nicht», «du könntest dich einfach etwas mehr bemühen und es würde klappen», «so wirst du im Leben nichts erreichen», «die anderen schaffen es, wieso du nicht, es ist doch einfach», ob zu Hause oder in der Schule oder im Kontakt zu Gleichaltrigen, führen zum Aufbau von sogenannten dysfunktionalen Schemata. Wie z.B. von Isolierung (**ich gehöre nirgendwo hin**), Verlassen werden (diese Beziehung wird sowieso nicht funktionieren), Unzulänglichkeit (ich mache wie immer alles falsch), Unterordnung (ich muss einfach machen, was die anderen von mir wollen) und/oder Aufopferung (meine Wünsche sind jetzt unwichtig).

**In einer Gesellschaft, die von Social Media geprägt ist, zeigt sich eine zusätzliche Gefahr: nämlich die Ausbreitung der Impulsivität im Netz.**

Ein Phänomen, über das öfters in den Medien berichtet wird (negative Kommentare bis hin zu Beschimpfungen in verschiedenen Kanälen).

Die Idee der quasi Unmöglichkeit, Spuren eines impulsiven Verhaltens auf dem Netz zu löschen, birgt potentielle Schwierigkeiten, u.a. im beruflichen Leben. Das zentrale bei ADHS ist, dass impulsive Handlungen im Netz eben ungewollt sind, schnell bereut werden und im schlimmsten Fall nicht mehr rückwirkend gemacht werden können.

***ADHS-Betroffene müssen im Rahmen ihrer Lebensgeschichte meistens mehr schwierige Situationen im sozialen Alltag bewältigen, daher sind sie oft stärker als andere Menschen.***

Therapeutisch betrachtet geht es darum, Selbstbewusstsein im Sinne einer präventiven Arbeit aufzubauen. Impulsivität im Rahmen einer ADHS, als Geburtsgebrechen gekennzeichnet, sollte nicht als fatal betrachtet werden. Die Aktivierung von Ressourcen, wie z.B. **Stressbewältigungsstrategien** und vor allem die Wahrnehmung solcher Ressourcen, die meistens vorhanden sind (ADHS-Betroffene müssen im Rahmen ihrer Lebensgeschichte meistens mehr schwierige Situationen im sozialen Alltag bewältigen, daher sind sie oft stärker als andere Menschen) gilt als Baustein einer integrierten Intervention. Es geht darum, ein Erklärungsmodell für die Impulsivität darzustellen; und in einem zweiten Schritt die **Impulsivität zu kanalisieren**, im Sinne einer strukturierten Offenheit. Betroffene können so lernen, ihre Impulsivität nicht als störenden Bestandteil ihrer Persönlichkeit zu betrachten, sondern als ein Symptom, das kontrolliert werden kann. So kann die Kongruenz zu sich selbst und eine damit gebundene langfristige Zufriedenheit erreicht werden.



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

# *Mut zur Echtheit auch, wenn gegenseitiges Unverständnis herrscht?!*

*ADHS/ADS-Charaktere – so verschieden mit der Norm – finden nur schwer den Dialog!*

## **HYPERAKTIVE MENSCHEN MIT ADHS MÜSSEN ZU OFT VON KLEIN AUF ERLEBEN, EINE ZUMUTUNG ZU SEIN!**

### Die Kurzgeschichte einer Kindergarten- lehrerin:

«Laura läuft wutentbrannt aus der Auto-Ecke auf mich zu und meint, sie möchte nie mehr in dieser Spielecke spielen!! Als ich sie nach dem Grund dieser Aussage frage, antwortet sie, dass die Jungs sich nicht mit ihr unterhalten wollen. Sie beklagt sich weiter, dass die Knaben immer nur «Stau» spielen und, dass sie lieber einen geordneten Ablauf auf der Teppichstrasse hätte. Nach Rücksprache mit den Jungs aus dem Autospiegelplatz kam jedoch von dieser Seite zum Ausdruck, dass sich Laura gar nicht kommunikativ mit ihrer Idee an die Jungs gewandt hat, sondern aus Wut mit ihrem Spielzeugauto gegen die anderen Fahrzeuge geprallt ist, während diese im «Stau» standen. Die Knaben verstanden dies als eine Akzeptanz der Spielweise und waren der Meinung, dass sich auch Laura gerne auf das Stauspiel einlassen möchte?!»

### **«Wahre Mitteilung findet nur unter Gleich- gesinnten, Gleichdenkenden statt»**

*Novalis*

Begebenheiten, die sich aus anfänglichen Missverständnissen aufbauen, verlagern sich häufig auf ein Spiel der Provokation, wo der emotionsgeladene ADHSler nur als Verlierer hervorgehen kann. Diese Mechanismen spielen auch im Erwachsenenalter eine gravierende Rolle und lassen den grundsätzlich harmonieliebenden ADHSler in einem völlig falschen Licht erscheinen, bis er für sich selbst verbal adäquat einzustehen vermag. Eine andere Lösung ist es, Menschen zu finden, die gleich ticken!

## **HYPOAKTIVE MENSCHEN MIT ADS MÜSSEN ZU OFT VON KLEIN AUF ERLEBEN, EIN AUSSENSEITER ZU SEIN!**

### Eine Mutter erzählt:

«Marco beobachtete, spielte aber meistens nicht mit. Dem Spiel der Gleichaltrigen wohnte er aus sicherer Distanz bei. Sassen die Kindergartenkinder im Kreis, war er oft unaufmerksam, er schaute herum oder träumte vor sich hin. Sprach ihn die Kindergärtnerin darauf an, wusste er immer, was gerade besprochen wurde. Marco war friedfertig, liess sich nicht in Schlägereien ein, musste aber leider hin und wieder Angriffe seitens seiner Mitschüler einstecken. Marco kam aber nie klagend zu mir; ich erfuhr es zufällig oder durch Nachfragen bei anderen! Er setzte sich, wie es schien, auch nie für seine Bedürfnisse ein. Seine einzige Waffe war sein «Wissen», das natürlich nicht bei allen Schülern auf Wohlwollen stiess. Er liess sich nicht aus der Ruhe bringen, was die anderen oft in Rage versetzte».

Ein Teil in ihm war sehr chaotisch, andererseits merkte man schnell, dass er sehr seriös und pflichtbewusst war. Ich erlebte oft, dass er aus dem Haus ging, nach 50 Metern umkehrte, weil ihm eingefallen war, dass er noch verschiedenes mitnehmen musste.

Diktat üben war der Supergau! Es konnte passieren, dass ein ganzer Nachmittag ungenutzt verstrich. Er und ich hatten eine schlechte Stimmung. Weder Ermunterungen noch Ermahnungen trugen dazu bei, dass er das Diktat zu üben begann. Er wurde vielmehr «bockig», schweigsam, in sich gekehrt und driftete ab.

Wahrscheinlich hatte er eine Lernschwäche. Weil er aber intelligent genug war, fand es niemand heraus, vielmehr nahmen viele Lehrpersonen an, er sei verstockt und zu faul zum Lernen. Nur ganz wenige Menschen erkannten sein wahres Wesen und unterstützten ihn. Und immer wieder war das Gefühl, dass er nicht für sich einstehen konnte, warum auch immer!

Ende Oberstufe, wurde er zum Mobbing-Opfer, was für mich sehr schwierig war. Sein Motto: Augen zu und durch! Unglaublich! Und wirklich: Er schaffte es, durch diese harte Zeit, blieb aber oft alleine und beschäftigte sich mit anderen Dingen.

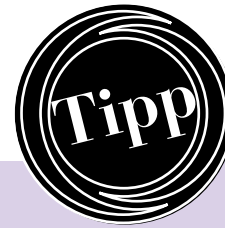
An der Universität musste Marco stets viel Zeit für Sachen aufwenden, die andere Studierende mühelos bewältigten. So zum Beispiel die Überwindung, in das Getümmel der Menschen zu gehen; nur schon die Zugfahrt in den überfüllten Zügen bereitete ihm Mühe. Die Suche nach den richtigen Vorlesezeimmern, die vielen Menschen, der Lärm, das gleissende Licht – all dies löste bei ihm Stress aus! Um alles auf die Reihe zu kriegen und keine Termine zu verpassen, ist man im Dauerstress ohne, dass man es merkt - «man kennt ja nichts anderes!» Und immer wieder zu kontrollieren, ob man alles dabei hat, keinen Termin verpasst, wo die richtigen Räume sind, wo ich mich erholen und wo ich mich einbringen kann?!

Als Nebenerscheinung ist da noch das Sich spüren. Oder eben, das Sich nicht spüren. Sind die Füsse nun kalt oder nicht? Ist es draussen kalt? Müsste man eine Jacke anziehen, was kratzt alles an den Kleidern, in wie vielen Decken fühlt man sich im Bett wohl, wo spüre ich den anderen nicht? Was ist Liebe? Wie geht man damit um...?

Für einen jungen, heranwachsenden Menschen bedeutet dies immer wieder damit konfrontiert zu werden, anders als die anderen zu sein! Oft unverstanden, dadurch allein, angreifbar für ein Verhalten, das andere aggressiv machen kann! Nichts von Partyleben oder dauernd unter Menschen, lauter Musik, oder im Ausgang zu sein!

***Die Massen, die stressen,  
die Geräusche ermüden,  
alles lenkt vom Wesentlichen ab.  
Abschottung ist gefragt!  
Regenerieren! Auftanken!  
Ruhe, Stille!***

Solange man nicht weiss, warum dem so ist, kann es sehr hinderlich sein, in diesem Leben, das so nicht linear verläuft! Schade, denn oft sind diese Menschen Visionäre, wunderbare Herzensmenschen!



## Impressionen aus dem Buch

### «ANDERSNORMAL»

von Sandra Amrein und Irene Marietta Beerli, das im Jahr 2020 erscheinen wird.

***Im Kopf wird immer alles  
hundertmal überprüft, bevor  
man etwas sagt oder tut!***

***Ein stiller Denker!  
Ein Energieräuber!***

***Denn so braucht das Leben mehr  
Kraft und Energie!***

***Wo und wie soll man sich da  
die Zeit für die Regeneration  
nehmen!***

***... und den Mut, zu sich selbst  
zu stehen, wenn man sich selbst  
nicht verstehen kann!!***

### **SANDRA AMREIN**

Präsidentin adhs20+, Treuhänderin,  
Sozialbegleiterin FA

### **IRENE MARIETTA BEERLI**

Handarbeitslehrerin  
Unternehmerin Atelier elf,  
VS adhs20+

# *Toleranz & Respekt, damit Mut zur Echtheit weniger Mut braucht...*

*Erfahrungsbericht eines «Nichtbetroffenen»*

**T**oleranz, Respekt, Mut und Echtheit sind die Begriffe, welche ich hier etwas genauer betrachten werde. Die Betrachtung richtet sich auch auf mögliche Zusammenhänge in Bezug auf das ADHS-spezifische Umfeld.

Mich interessiert die Frage nach den Möglichkeiten, die sich bei mir als Beobachtenden ergeben, wenn ich davon ausgehe, dass ich die Begriffe Toleranz und Respekt auf die Seite des Umfelds von ADHS-Betroffenen stelle und die Begriffe Mut und Echtheit auf die Seite der Betroffenen.

Grundlage für meine Gedanken ist meine Begegnung mit mehrheitlich ADHS-betroffenen Menschen als Moderator einer illustren Podiumsrunde. Dabei durfte ich während gut zwei Stunden Raum für das Thema «ADHS als Chance» bieten.

## **Zum Respekt:**

Genau für diesen Raum heisst mein Baumeister «Respekt». Ich respektiere die individuelle Wichtigkeit des Inhalts, den individuellen Mut zur Äusserung, das individuelle Tempo der Botschaft. Ich habe nicht den Anspruch, die individuelle Diversität des Inhalts, im Sinne von «ja das kenne ich auch», zu verstehen. Das hilft mir, den Raum offen zu lassen und Platz zu geben, weil: «Nein, ich kenne das nicht.»

Meinen Respekt ermögliche ich mir durch meine Haltung. Sie orientiert sich an Offenheit und Distanz und ist geprägt vom Versuch, mich nicht von meinen eigenen Bewertungen verführen zu lassen. Meine Bewertungen helfen mir, mich auf dem Spielfeld zwischen Gut und Böse und Richtig und Falsch, zu orientieren. Sobald ich das Feld erweitern kann, gibt es Platz oder eben Raum für Diversität. Diversität steht für Überlebensfähigkeit als Ganzes. Das Gefüge wird stabiler.

## **Zur Toleranz:**

Sollte mich mein Respekt einmal im Stich lassen, hole ich meine Toleranz an Bord. Wenigstens tolerieren. Wenn schon mein Respekt an seine Grenzen kommt,

kann ich mit Toleranz den Raum etwas offenhalten. Respekt verlangt viel. Toleranz kann viel. Respekt braucht Training. Toleranz ist Training. Respekt ist eine Folge von Training. Toleranz kann stattfinden. Toleranz kann zum Türöffner für Respekt werden. Toleranz ist flexibel und zeitabhängig. Toleranz ist anpassungsfähig. Anpassungsfähigkeit ist eine Ressource im Umgang mit Menschen. Jede Begegnung ist neu einzuschätzen. Wie geht es mir heute? Was hat das mit mir zu tun? Meins oder Deins?

## **Zum Mut:**

Der Mut kann grundsätzlich immer und überall auftauchen oder verschwinden. Das heisst: Mut ist etwas Agiles. Ich bin nicht grundsätzlich mutig oder ängstlich. Ich bin je nach Kontext bereit, den Mut zu tragen oder den Verlust des Mutes zu ertragen. Beides drückt auf meine Schultern. Beides braucht Standhaftigkeit und Boden um damit umgehen zu können, ohne dass es mich erdrückt oder ich ins Bodenlose falle. Um mit Mut umgehen zu können, brauche ich also Boden und ein Rückgrat. Boden ist etwas Aussenstehendes, was auch verinnerlicht werden kann. Das Rückgrat muss täglich trainiert werden, damit es im wichtigen Moment mit genügend Stärke seinen Dienst tun kann.

## **Zur Echtheit:**

Hatte ich Gelegenheit meinen Boden zu verinnerlichen, ist er Teil meiner Echtheit. Wenn etwas Teil meiner Echtheit geworden ist, heisst das nicht automatisch, dass ich auch jederzeit und überall darauf zugreifen kann. Das mit der Echtheit ist so eine Sache. Sie ist das Einfachste auf der Welt, weil ich einen Kern, bestehend aus Echtheit, in mir trage und somit immer als Ressource dabei habe - oder eben dabei hätte. Das heisst, sie ist ganz tief in mir angelegt. - Soweit meine These. Jetzt muss ich natürlich wissen, wo sie denn ist, diese Echtheit, wo sich dieser Kern befindet und wie ich mir den Zugang dorthin ermöglichen kann? Bei der Echtheit sehe ich es so, dass sie mir immer wieder Steine in den



Weg legt und nicht nur Wegweiser an den Weg stellt. Diese Steine sind immer wieder Grund genug, mir auf der Suche nach Echtheit nicht weiter die Schienbeine anschlagen zu wollen und der Echtheit den Rücken zuzukehren. Oft sind die Ausweichmanöver schmerzfreier als die Versuche, die Steine des Anstosses wegzuräumen.

**Zu meiner Frage nach meinen Möglichkeiten:**

Ich bin überzeugt davon, dass Respekt und Toleranz ihre Wirkung bei ADHS-Betroffenen, wie auch bei Nicht-Betroffenen, genauso entfalten können. In diesem Sinne ist das für mich keine ausschliessliche ADHS-Thematik. ADHS kann bei dieser Betrachtungsweise sogar zum Nebenschauplatz verkommen. Ich bin auch der Überzeugung, dass Respekt und Toleranz und somit auch fehlender Respekt und fehlende Toleranz bei ADHS-Betroffenen, wie auch Nicht-Betroffenen, eine Resonanz finden, die eine Relevanz mit grossem Einfluss auf die jeweilige Person, in deren jeweiligen Kontext, bedeuten kann. Und drittens bin ich überzeugt davon, dass mir meine Bewertungsmechanismen nach Richtig und Falsch, Gut und Böse oder Schwarz und Weiss im Weg stehen, wenn ich Resonanz ermöglichen will. Grundsätzlich kann ich sagen, dass ich von der Wirkung von Respekt und Toleranz überzeugt bin, egal in welchem Kontext. Respekt und Toleranz können zur Grundlage von Beziehung werden. Beziehung ist mir als Grundlage wichtig.



**CHRISTIAN LÜBER,**

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

# *Echtheit – heisst immer wieder: Aus der Komfortzone ins Aussen zu treten.*

*Mich Ganz-Sein, authentisch sein.*

**D**ies beinhaltet: Engagement, Kraft, Aufwand und Anstrengung. Der Lohn: Indirekte und direkte Rückmeldungen zu: Wer bin ich, wie erscheine ich, wie wirke ich!  
Das wiederum kann ich in meinem Inneren anpassen, sodass sich der Nebel zu lichten beginnt, der sich immer wieder um mich herum bildet. Nebel um das «Wer bin ich», «Wie erscheine ich» und «Wie wirke ich auf andere».

*Echtheit bedeutet für mich, mich aus dem Herzen heraus zu zeigen. Ja, aus dem Herzen und nicht aus dem Kopf oder dem Bauch!*

Das ist mir zu persönlich, da liegen Ängste brach, da sind Verletzungen versteckt, die ich während meinem bisherigen Leben erlitten habe. Da ist aber auch Sonnenschein, Lachen und Freude zu finden.

Das gehört zu mir, daraus sind Verhaltensweisen entsprungen, welche mich verletzlich werden lassen, oder ich verletzend werden kann. Das möchte ich nicht in den Begegnungen mit den Menschen, das erscheint mir zu gefährlich!

So habe ich begonnen, den Menschen mit dem Herzen zu begegnen. So wird mein Verhalten nicht vom Denken gehindert, da drohe ich nicht im Gefühlschaos zu versinken. Den Menschen mit dem Herzen zu begegnen, lässt auch den Kritiker in mir ins Leere laufen. Ich handle aus dem Moment heraus, versuche mein Gegenüber wahrzunehmen und mich ihm authentisch zu geben. Versuche dabei neutral zu bleiben, doch mein Denken scannt alles genaustens ab: Wie reagiert mein Gegenüber, was bewirkt mein Sein. Erfahrungen, welche es mir ermöglichen, meine alten Muster und Denkweisen neu zu überschreiben!

Das Hirn ist ein Organ, das sich während des ganzen Lebens der Umgebung anpasst. Dieses Wissen ist meines Erachtens meine Chance, mich verändern zu können, mir näher zu kommen und mich dadurch besser kennenzulernen.

So erfahre ich, dass mein Auftreten anders ist, als ich denke. Sachte nehme ich dies wahr, date immer wieder im Innern ab, ob es wirklich stimmt. Lasse ich diese Erfahrungen zu, lässt sich viel Negatives, das ich mit mir herumtrage, überschreiben. Je öfter ich mich all diesem stelle, umso besser können sich neue Erfahrungen in meinem Denken und Fühlen festsetzen!

Dadurch beginne ich, anders durchs Leben zu schreiten und mich ernst zu nehmen. Ich erlebe, dass vieles von dem, was ich versuche durch meine Echtheit weiter zu geben, in irgendeiner Weise zu mir zurückkommt! Manchmal geballt oder aber, ganz fein und leise, kaum bemerkbar.

Ich werde entspannter und beginne, mir mehr zu vertrauen; in das, was ich bin und sein möchte! Das hilft mir, mich geschmeidiger durchs Leben zu bewegen, denn für mich ist das Leben, trotz diesen Erkenntnissen, immer wieder ein Kampf und stellt sich mir oft quer! Trauer, Wut und Frust darüber, wie ich mich immer wieder selbst ausbremse; obwohl ich mich und meine Funktionsweise eigentlich kennen müsste.

*Immer wieder brauche ich Energie, um mich zu motivieren, Sachen anzugehen, die ich gerne machen würde; es dann aber oft nicht gelingt, weil zu viel Unbekanntes vorhanden ist.*

Dank meinem Wissen, wie ADHS/ADSler funktionieren, ist alles viel fassbarer und klarer geworden. Ich erlaube mir, mit mir nachsichtig zu sein, dadurch fühle ich mich weniger oft unwohl.



Der Fokus hat sich geändert: Ich bin neugierig geworden, verspüre den Wunsch zu immer wieder Neuem. Beginne, die vielen Projekte, Träume und Visionen, die sich in meinem Kopf bilden, zu bündeln; mir dabei aber Zeit zu lassen, um überrascht zu werden was umsetzbar wird. Das ist meine innere Arbeit, das sind die Momente, in denen ich in die Wolken über mir schaue und träume!

Mir dies alles einzugestehen und mich mit dem Herzen anzunehmen, hilft mir, einfacher durch dieses immer wieder schwierige Leben zu gehen. Oft sind die Schritte klein, oder ich erlebe Rückschläge – und trotzdem:

*Es fühlt sich alles besser an; Neues tut sich auf und Begegnungen werden intensiver, berührender, besser.*

**Neu zeigt sich öfters sogar die Wut, die direkter ausgelebt werden kann!**

In dem Sinn wurde das Echt-Sein für mich zum Gewinn. Im Umgang mit Freunden, mit fremden Menschen, dem versteckten Pioniergeist, dem Drang zu neuen Ufern zu gelangen, dem Wunsch etwas im Leben zu bewegen!



**IRENE MARIETTA BEERLI**

Handarbeitslehrerin  
Unternehmerin Atelier elf,  
VS adhs20+



BILD: JOHN GRÜNIGER, DETAIL AUSSCHNITT PATCHWORK, 1975

Bilder:

## John Grüniger

1947 in Kriens geboren, aufgewachsen in Luzern, lebt in Zürich. Matur, Studien in Medizin und Molekularbiologie an der Universität Zürich. Autodidaktische Ausbildung als Bildhauer in Zürich und Querceta/Carrara (I). 1980–2012 Dozent an der Zürcher Hochschule der Künste. Grüniger gehört zum Künstlerkreis, der nach den Prinzipien der Ordnung sucht, wobei nicht die alltägliche angesprochen, sondern jene gemeint, die wir gerne mit «universell» umschreiben.

Der Begriff gibt zu erkennen, dass es darum geht, die mathematischen, physikalischen oder auch biologischen Prozessen zugrunde liegenden Gesetzmässigkeiten zu erfassen

und, über die künstlerische Umsetzung, nicht zuletzt auch etwas über die verborgenen Geheimnisse, oder etwas sachlicher ausgedrückt, Hintergründe unserer Weltstruktur zu erfahren. Interesse an der Oekonomie der Mittel, der Materialechtheit, der Nachvollziehbarkeit der Thematik durch den Betrachter sind das Erbe, mit dem er sich auseinandersetzt. Hinzu kommt ein hoher Grad von Intuition, geschöpft aus der reichen Erfahrung im Umgang mit Themenkreisen, mit räumlicher Dimension und Materialität. **Es ist wohl diese Kombination von Logik und Intuition, die Grüniger befähigt, eine eigene Handschrift zu entwickeln.**





# *Karin's Kolumne*



**KARIN NIFFELER**

Mutter von drei Kindern,  
SRK-Pflegehelferin

**M**ut zur Echtheit... hatte ich bewusst bereits als Kindergärtlerin. Mit etwa 5 Jahren habe ich für mich begonnen zu entscheiden, was ich will und auch durchsetzte, soweit dies überhaupt in Abhängigkeit umsetzbar war. Ich durfte keine Gspänli mit nach Hause nehmen, da meine Eltern fürchteten, die Kinder könnten in der Nase bohren und ihre Poppelchen an den feinen Möbeln abstreichen. Ich war dadurch recht isoliert, also habe ich mich nach aussen orientiert. Mit einer Freundin aus dem Kindergarten beschloss ich eines Tages, im Sandkasten des Kindergartens unten im Dorf den Abend ausklingen zu lassen. Susanne und ich haben herrliche Burgen gebaut, die mitgebrachten Autos unter Tunnels durchfahren lassen und mit Grünzeug vom Thujahag Landschaften gegebenaut. Im Eifer bemerkten wir nicht, dass es schon dunkel wurde; die Strassenlaternen brannten schon. Und dann kam mein Vater wutentbrannt angestampft; ich wurde kräftig gehrfeigt und nach Hause gezerrt. Ein anderes Kind wäre daraufhin eingeschüchtert gewesen – bei mir geschah das Gegenteil. Ich erkannte, dass ich Regeln brechen musste, um mein Leben und seine schönen Seiten selbst in die Hand zu nehmen. Spätestens da habe ich begonnen, erst recht mein Leben zu leben und nahm dafür jegliche Konsequenzen in Kauf, um meine sozialen Kontakte zu knüpfen und zu pflegen. Ich habe Bestrafungen still ertragen, Systeme umgekippt und später meine eigenen Kinder mit einem ganz anderen Verständnis für Lebensqualität aufwachsen lassen. Je mehr Nörgler, Zweifler und Worrier ich auch als Erwachsene aus meinem Leben kippe, umso komfortabler und glücklicher wird es.

Um meinen Kindern, die schon recht gross sind, zu zeigen, dass auch in dieser enggeplasternten Strasse vom hektischen Heute viel Spielraum für Echtheit und Eigenheit bleibt, lebe ich so, wie es mich glücklich macht: Ich lebe mein Leben nur für mich.

Ihr Leben gehört ebenfalls nur Ihnen, niemandem sonst! Ich wünsche Ihnen den Mut, sich selbst zu sein, echt zu sein – mit allen Konsequenzen!

# Agenda 2019

**Nächster ADHS-Fokus: Nr. 16**  
ADHS und Grenzüberschreitungen

## Weiterbildungen

**30.03.2019, 10.00 Uhr**

ZAG, Winterthur

### Geordnetes Beziehungschaos

Dr. phil. Francois Gremaud

Weiterbildungstag adhs20+:

«Geordnetes Beziehungschaos»  
Nähe-Distanz Regulierung und emotionales Coping  
in der Paar-Beziehung mit ADHS Betroffenen

Samstag, 30. März 2019  
10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

ZAG (Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen Kanton Zürich)  
Turbinenstrasse 5, 8400 Winterthur



**07.09.2019, 10.00 Uhr**

ZAG, Winterthur

### Alltagskompetenzen für Menschen mit AD(H)S

Weitere Infos folgen.

**Nov. 2019**

### «ADHS fordert heraus – Bildungstag für das erzieherische Umfeld»

Weitere Infos folgen.

## Events

**19.03.2019, 19.30 Uhr**

Event Zentrum Karl der Grosse

### ADHS: Mut zur Echtheit

Referentin: Kafi Freitag, ADHS Coach  
und Kolumnistin Bekannt aus: «Frag  
Frau Freitag» und «Kafi denkt laut»



**29.08.2019, 19.30 Uhr**

Referatsabend Zentrum Karl der Grosse

### ADHS und Delinquenz/ Grenzüberschreitungen

Referentin: Dr. med. Ursula Davatz,  
Vizepräsidentin

**10.10.2019, 19.30 Uhr**

Moderierte Podiumsdiskussion Trafo, Baden

### ADHS und Führungskräfte/ berufliches Umfeld

«Artgerechte» Arbeitsbedingungen –  
eine Herausforderung für die Gesell-  
schaft – damit wichtiges Potential nicht  
verloren geht! Gäste: Fachpersonen,  
Unternehmer, Politiker, Betroffene

# FOCUS.

N° 15, JANUAR 2019

