

FOCUS.

N° 23, JULI 2021

Schweizerische Info-
und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS
www.adhs20plus.ch



*ADHS &
Autoritäten*



Autoradio:
*„Achtung: auf der A1
ist ein Geisterfahrer
unterwegs!“*

Fahrer:
*„Was heisst da EINER?
HUNDERTE!
Geht aus dem Weg!“*



MARKUS MÄDER

HR-Experte / Unternehmens-
und Laufbahnberater,
adhs20+ Projektteam
als Berater/Dozent

**KENNEN SIE AUCH DAS GEFÜHL,
GEGEN DEN STROM ZU SCHWIMMEN?**

Anzukämpfen gegen

- **die Mehrheitsmeinung**, welche total falsch ist. Das ist ja offensichtlich!
- **den idiotischen Mainstream**, die krankhaft Normalen, welche wie eine Fahne nach dem Wind tanzen. Feige!
- **Die bornierten Chefs**, die sowieso keine Ahnung haben.
Die sollten sich lieber verdrücken und mich machen lassen!

Das Hamsterrad dreht unaufhörlich. Wenn ich versuche abzubremesen und stehen zu bleiben, dann spickt es mich hinaus. Das braucht unheimlich viel Energie.

- **Entweder ich ducke mich**, verkrieche mich in meinem Schneckenhaus: dann grüble ich, bis ich depressiv werde.
- **Oder mir springt die Sicherung raus**: dann haue ich auf den Tisch und geige meinem Chef so richtig die Meinung!

Ich kenne ADHS-Betroffene, welche dafür eine IV-Rente erhalten, weil sie mit der Berufswelt nicht mehr kompatibel sind. Aber wer will schon hochhoffiziell zum Aussenseiter gestempelt werden, wenn man im Leben immer wieder solche Situationen erlebt hat?

GIBT ES EINEN AUSWEG AUS DIESEM DILEMMA?

Ja, ich kenne hauptsächlich zwei Wege:

- **Ich suche mir eine Nische und richte mich ein**: eine einsame Alp, ein Nischen-Beruf oder eine -Stelle, ein toleranteres Land, ...
- **Ich hole mir fachliche Unterstützung** und packe dieses ADHS an den Hörnern. Ich erarbeite mir quasi den «Fünfer» (Kompatibilität mit dem Umfeld) und das «Weggli» (Einzigartigkeit der ADHS-Fähigkeiten bewusst lebend)!



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

Praxisgemeinschaft am Kunsthaus
untere Zäune 1, 8001 Zürich

info@adhs20plus.ch
www.adhs20plus.ch

Inhalt

4 *What?*

Fachartikel
Dr. med. Josef Sachs

8 *Interview*

Sandra Amrein
mit Marc-André Flück

10 *Buchtip!*

Buchrezession
«Mit ADHS erfolgreich
im Beruf» von Dr. med.
Heiner Lachenmeier

12 *Story*

Erfahrungsbericht
Dorothea Burkhard

14 *Kolumne*

Karin Nyffeler

15 *Agenda*

IMPRESSUM

Koordination:
Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Lektorat:
Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+

Grafik:
Cristina Burkhalter, info@bellepiece.ch



Drohungen als Ausdruck emotionaler Überforderung

Menschen mit ADHS üben typischerweise keine sogenannte instrumentelle (d.h. geplante, zielgerichtete), sondern reaktive Gewalt aus.

Kay ist erst seit drei Monaten mit Alicia zusammen. Über die Beziehung, die wechselhafter nicht sein könnte, liesse sich aber ein Buch schreiben. Erbitterten Streitigkeiten wegen Bagatellen oder Eifersüchteleien folgen Versöhnung und innigste Liebesbezeugungen. Eines Abends merkt Kay, dass Alicia mit einem Kollegen aus dem Fitness-Center chattet und dabei Zärtlichkeiten austauscht. Er beschimpft sie lautstark als «Schlampe». Morgens nach 2 Uhr verlässt er, die Türe zuschmetternd, die Wohnung. Kurz danach merkt er, dass er sein Mobiltelefon bei Alicia vergessen hat. Deshalb kehrt er in ihre Wohnung zurück. Als sie ihn nicht mehr hineinlässt, dringt er über die Balkontüre in ihre Wohnung ein. Dort streitet das Paar erneut so laut, dass die Nachbarn erwachen. Schliesslich holt Kay in der Küche ein Messer und bedroht Alicia mit dem Tod; es gelingt ihr aber, die Polizei zu rufen.

Drohungen wurden dem 30-jährigen Kay in Vergangenheit schon öfter zum Verhängnis. Er bedrohte die Polizei bei Personenkontrollen, frühere Partnerinnen, seine Eltern, ab und zu auch seine Kollegen. Manchmal hat er die Drohungen verbal übermittelt, oft aber auch über WhatsApp.

Schon im Schulalter wurde bei Kay eine ADHS diagnostiziert, weil er nicht stillsitzen und sich nicht konzentrieren konnte. Seine Eltern haben eine Behandlung aber stets abgelehnt, obwohl sie sich sonst wenig um ihn kümmerten. Wie viele Menschen mit ADHS, begann Kay als Jugendlicher mit dem Konsum von Drogen. Er schnupfte regelmässig Kokain. Diese Droge ist bei Menschen mit ADHS beliebt, weil sie bei ihnen in geringer Dosierung die ADHS-Symptome verringert. Der Effekt ist jedoch unzuverlässig und dosisabhängig.

Kay ist kein Einzelfall

IM ERWACHSENENSTRAFVOLLZUG LIEGT BEI JEDEM DRITTEN GEFANGENEN EINE ADHS VOR. DAS IST RUND ZEHNMAL MEHR ALS IN DER DURCHSCHNITTSBEVÖLKERUNG.

Viele werden wegen Drohungen und Gewalt- oder Sexualdelikten verurteilt, andere wegen schweren Strassenverkehrsdelikten.

Meistens sind es nicht langfristig geplante, sondern aus einem unkontrollierten Impuls heraus ausgeübte Straftaten.

Menschen mit ADHS üben typischerweise keine sogenannte instrumentelle (d.h. geplante, zielgerichtete), sondern reaktive Gewalt aus. Dieser geht meistens ein Konflikt mit starker emotionaler Beteiligung voraus. Drohungen sind oft Vorboten solcher reaktiver Gewalt-handlungen. Dies gilt besonders für häusliche Gewalt. Sie werden in über 50 % aller Fälle mit Drohungen angekündigt. Zwar mündet nur ein geringer Teil der Drohungen in körperliche Gewalt. Wenn aber – wie im Fall von Kay – Messer oder andere Waffen eingesetzt werden, hängt es vom Zufall ab, ob jemand verletzt wird. Unter einer Drohung verstehen wir das – implizite oder explizite – Ausdrücken eines Wunsches oder der Absicht, die körperliche Unversehrtheit einer bestimmten Person zu verletzen. Die Übermittlung der Drohung kann schriftlich, mündlich oder auch symbolisch erfolgen. Im Unterschied zu Beschimpfungen und Ehrverletzungen können Drohungen die Bedrohten in Angst und Schrecken versetzen. Drohungen werden auf Antrag des Opfers mit einer Geldstrafe oder einer Freiheitsstrafe von bis zu drei Jahren bestraft. Bei der Bedrohung eines Ehe- oder



DR. MED. JOSEF SACHS

Facharzt FMH für Psychiatrie
und Psychotherapie,
Forensische Psychiatrie

Lebenspartners sind Drohungen sogar ein Officialdelikt, das von Amtes wegen verfolgt wird. Bei Kay war dies nicht der Fall, weil er mit Alicia keinen gemeinsamen Haushalt führte. Gegen ihn wird erst auf Antrag von Alicia ein Strafverfahren eröffnet.

Wenn Menschen mit einer ADHS drohen, streben sie in der Regel kein konkretes, wohl überlegtes Ziel an.

Sie drohen, weil sie sich in eine Ecke gedrängt fühlen, emotional aufgewühlt sind und keine klaren Gedanken mehr fassen können.

Kays Verdacht, seine Freundin könnte fremdgehen, hat ihn – wie wir uns in der Alltagssprache ausdrücken würden – sozusagen «um den Verstand gebracht». Er war nicht mehr in der Lage, seine Impulse zu steuern, seinen Verdacht zu überprüfen oder ein vernünftiges Gespräch mit Alicia zu führen. Der Kokainkonsum vor der Tat hat seine ohnehin ungenügende Impulskontrolle vollends dahinschmelzen lassen. Allerdings droht kaum jemand mit Gewalt, der nicht schon Gewaltfantasien hatte. Das ist nur bei einer Minderheit der ADHS-Betroffenen der Fall.

Bei Drohungen und der Ausführungsgefahr von Drohungen spielen bei Menschen mit ADHS Emotionen die entscheidende Rolle.

Deshalb ist die Ausführungsgefahr von Drohungen umso grösser, je enger die Beziehung zwischen drohender und bedrohter Person ist. Drohungen innerhalb von intensiven Beziehungen werden viel öfter realisiert als Drohungen zwischen Menschen, die sich kaum kennen.

Manchmal bereut eine drohende Person ihre Äusserungen, nachdem sie sich beruhigt hat. Sie entschuldigt sich und gelobt Besserung. Die ausgesprochene Drohung ist für sie dann «kalter Kaffee» und nicht mehr von Interesse. So hat auch Kay reagiert. Er wird die ausgesprochene Todesdrohung nicht in die Tat umsetzen.

Es besteht aber die Gefahr, dass er bei einem erneuten Konflikt wieder gleich reagiert.

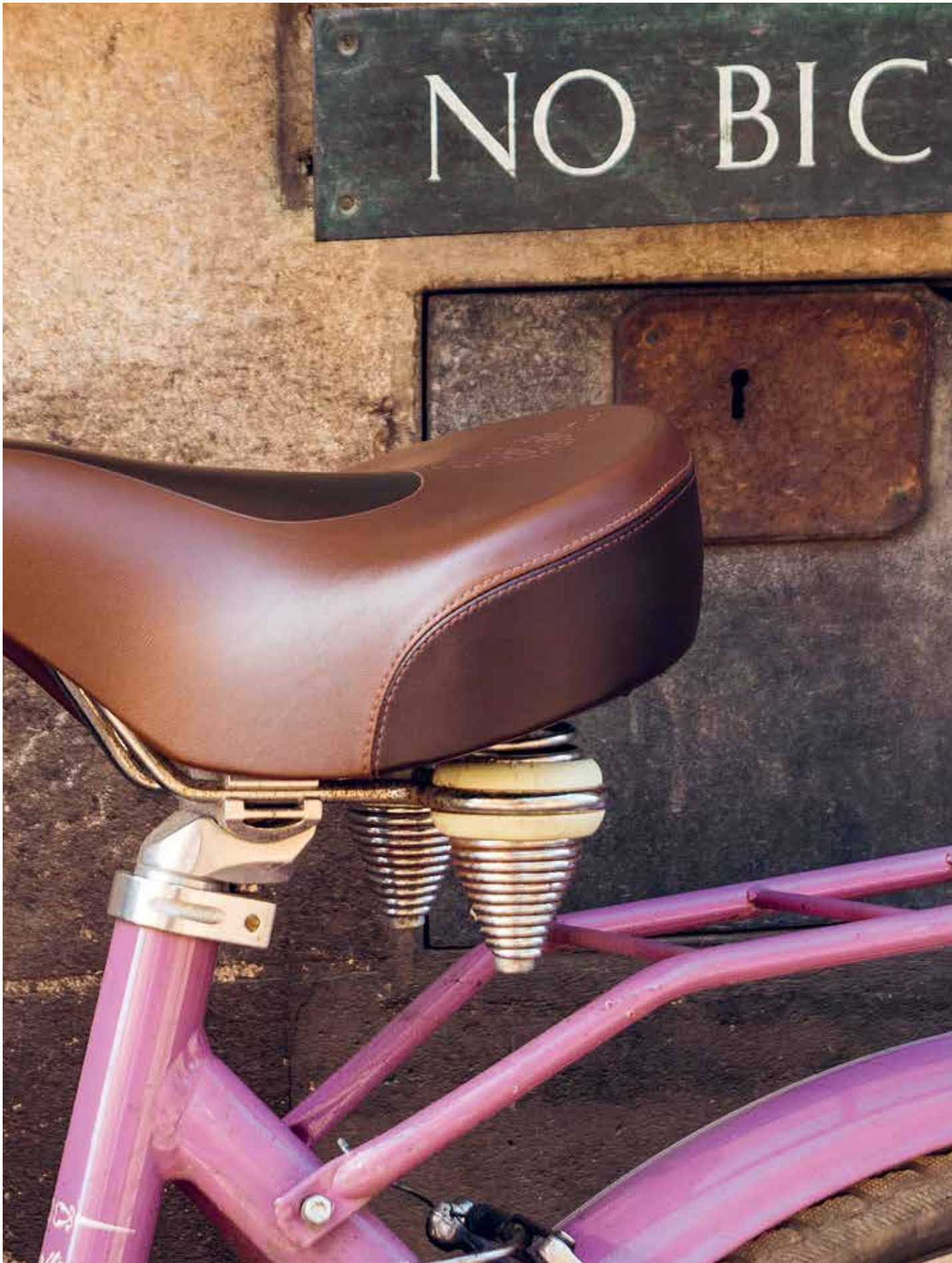
In der Therapie lernen ADHS-Betroffene, stark emotionalisierte Konflikte zu vermeiden und Impulse zu Gewalt handlungen unter Kontrolle zu halten. Sie sind jedoch auf die Unterstützung ihres Umfeldes angewiesen.

Hilfreich ist vor allem eine gute, wohlwollende Beziehung. Innerhalb dieser Beziehung sind Menschen mit ADHS aber auf klare Regeln und Strukturen angewiesen.

Die Herausforderung für das Umfeld besteht darin, diese Regeln einzufordern, ohne die Beziehung zu gefährden. Das gelingt am besten, wenn Grenzverletzungen, zu denen Menschen mit ADHS gelegentlich neigen, frühzeitig, aber keinesfalls vorwurfsvoll angesprochen werden.

Auch scheinbar geringfügige Entwertungen oder Beschimpfungen sollen nicht toleriert werden, weil sonst eine Eskalation drohen könnte.

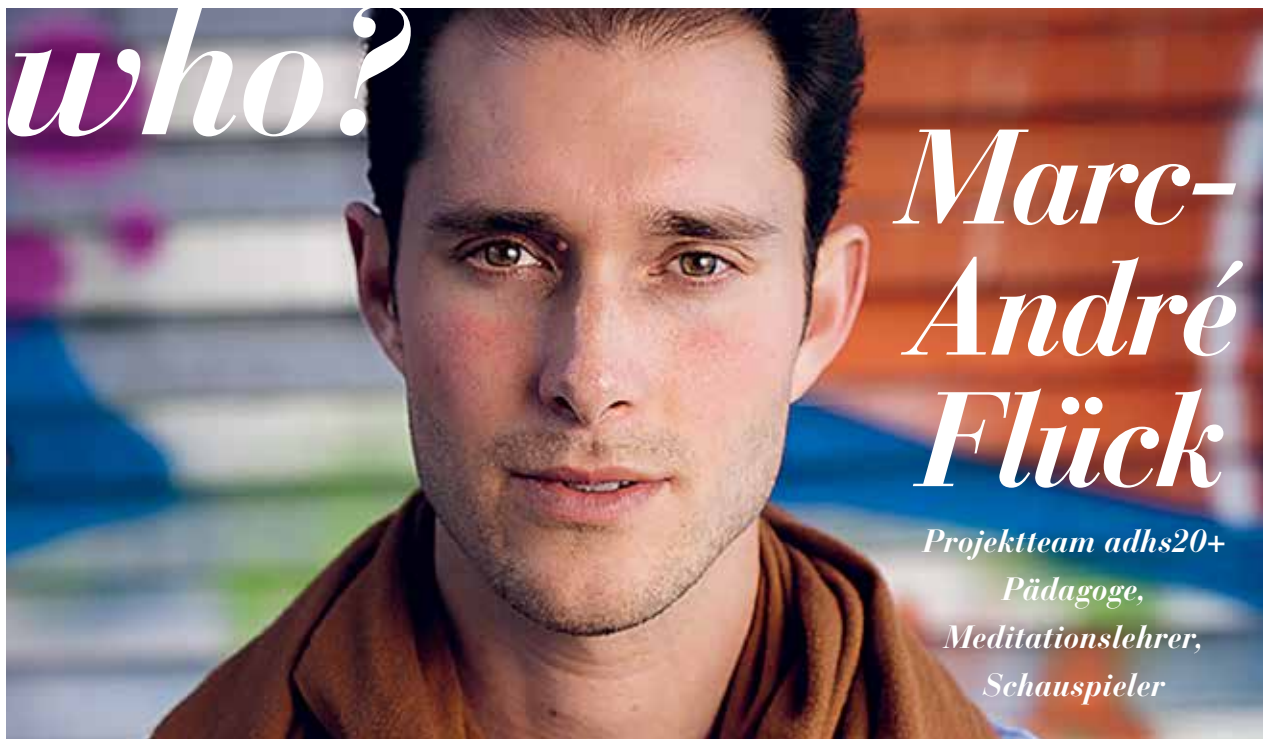
Alicia hat sich nach der Todesdrohung von Kay getrennt. Er begibt sich, weil das Gericht es von ihm verlangt, endlich in eine Behandlung. Seither hat sich sein Kommunikationsmuster stark verändert. Zu Drohungen ist es nicht mehr gekommen. Der Fall zeigt, dass in solchen Fällen auch eine angeordnete Therapie erfolgreich sein kann.





“Authority is not a power,
it is a responsibility”

Amit Kalantri



In den Beratungen merken wir, dass Menschen mit AD(H)S «Kritik» nicht relativieren können, sondern sich danach als Ganzes in Frage stellen und Selbstzweifel, wie auch Selbstkritik überdimensional niederdrückend wirken. Dieser Umstand kann zur «voreilenden Gehorsamkeit» führen, um keine Angriffsfläche für Kritik zu bieten und dadurch Selbstablehnung zu erfahren.

WIE STEHT ES BEI DIR – IST DER EIGENE SELBSTKRITIKER QUASI VERHEERENDER ALS DIE KRITIK VON AUSSEN?

Ich weiss genau, wovon du sprichst. Ich musste lernen, mit Kritik umzugehen. Trotzdem gibt es Situationen, in denen ich der Kritik nachgebe. Der innere Kritiker ist erbarmungslos und überkommt mich oft. Im Gegensatz zur Kritik von aussen, passiert dies oft unbewusst, vor allem wenn ich nicht achtsam bin. Das ist das Gefährliche daran und somit auch verheerender. In solchen Fällen muss ich von meinem Umfeld auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt werden.

Wenn kritische Äusserungen von Menschen gemacht werden, die mir sehr nahestehen (Familie und Lebenspartnerin), kann es sein, dass ich ebenfalls sehr emotional reagiere und einem sehr kindlichen Muster verfallende.

Dabei entsteht genau was du sagst, nämlich eine «voreilende Gehorsamkeit». Ich sehe das Bild plötzlich nicht mehr als Ganzes. Nur wenn ich mich aktiv daran erinnere, achtsam zu sein, erkenne ich das Muster und kann dem entgegenwirken. Weil Kritik auf mein Gemüt und mein körperliches Wohlbefinden niederschlägt, hilft mir die Meditationspraxis dabei, diese Muster zu erkennen.

ICH KANN MIR VORSTELLEN, DASS ES FÜR DICH MIT DEINER GROSSEN EMPATHIEFÄHIGKEIT AUCH SCHWIERIG SEIN KANN, ANDERE ZU SANKTIONIEREN, KRITISIEREN ODER MIT EINEM KLAREM «NEIN» UNSTIMMIGKEITEN ABZUGRENZEN?

In der Schule ist es ein grosses Thema. Da muss ich täglich gegen meine eigene Überzeugung junge Menschen sanktionieren. Ich gehe davon aus, dass sich der Mensch Mühe gibt, wenn er einer sinnvollen Tätigkeit nachgeht, für die er auch eine intrinsische Motivation verspürt. In unserem Schulsystem gibt es jedoch keinen Raum für diese Form von «lernen», was mir oft auch sehr nahe geht.

Sobald ich mich aber im «professionellen» Bereich mit erwachsenen Personen bewege, die ihren eigenen Charakter mehr oder weniger entwickelt haben und ich selbst die Verantwortung für bestimmte Entscheidungen übernehme, fällt es mir deutlich einfacher, zu sanktionieren und nein zu sagen – dies aber nur, weil jeder für die eigenen «Fehler» geradestehen kann.

GEMÄSS SCHEMATHERAPIE GIBT ES DREI DYSFUNKTIONALE MECHANISMEN MIT DRUCK, STRESS, DROHUNGEN, KRITIK UMZUGEHEN*:

- **Aufgeben** (keine Aussicht auf eine Verbesserung... es lohnt sich sowieso nicht, sich anzustrengen)
- **Distanzieren** (Problematiken im Alltag ignorieren, verdrängen, lockernehmen und opponieren, um auszuweichen)
- **Hyperkompensieren** (Neurotische Kontrolle, sich laufend anstrengen, zusammenreissen und perfektionieren müssen)

DU ARBEITEST AUCH ALS LEHRPERSON UND MEDIATOR. MICH WÜRDTE ES INTERESSIEREN, WELCHE INPUTS DIR SPONTAN EINFALLEN, UM DIE MECHANISMEN DER GENANNTEN, FOLGENSCHWEREN STRATEGIEN ABZULÖSEN.

Zum «Aufgeben»: Früher war das für mich absolut keine Option. Ich musste gewinnen – doch zumal habe ich Dinge gewonnen oder durchgezogen, die ich eigentlich gar nicht wollte; so wäre ich zum Beispiel fast Ingenieur geworden. Zum Glück habe ich dieses Muster rechtzeitig erkannt. Dass ein eingeschlagener Weg nicht zwingend vollendet werden muss und «Aufgeben» zu etwas Neuem führen kann, was mir unter Umständen viel «wesentlicher» entspricht.

Zum «Distanzieren»: Es gab Momente in meinem Leben, in denen ich Klarheit schaffen wollte, doch die Zeit noch nicht reif dazu war. Ich konnte mich regelrecht in ein Thema «verbeissen» und musste lernen, dem natürlichen Rhythmus zu folgen. Es gibt Menschen, die sind wohl eher etwas «vor» der Zeit und Menschen, die eher gezwungenermassen zu Einsichten gelangen müssen.

Zum «Hyperkompensieren»: Im Flow zu sein, wirkt sehr positiv stimulierend – wo Denken, Handeln Fühlen in Übereinstimmung gelangen und keine Verzettlung mehr gewährt ist.

Doch zu lange und zu intensiv im Hyperfokus führt zum Tunnelblick, zur Perfektionierung, zum Nimmersatt-Mechanismus. Das heisst, es stellt sich niemals wirklich das Gefühl der Genugtuung ein.

Und manchmal kann erst ein Burnout zu dieser Einsicht führen, leider.

Bei AD(H)S-Betroffenen nimmt der Stress nicht linear zu – sondern eins, zwei, drei ... zu viel!!

System-Over-Load – das rationale Denken in diesem Zustand ist erschwert, vielmehr nehmen Versagens-ängste überhand.

Angst vor Selbstkritik, Angst vor Fremdkritik, Angst nicht zu genügen!

Die logische Schlussfolgerung, instinktives

Verhalten: Angriff/Flucht/Verteidigung/Blockade

– also keinerlei Chance adäquat für sich einzustehen, sein Potential zu zeigen und die Herausforderungen zu meistern.

WAS RÄTST DU IN DIESEN MOMENTEN, WENN QUASI PANIK ÜBER DAS EIGENE VERMEINTLICHE «UNGENÜGEN» VORHERRSCHT?

Mir persönlich hilft eine ganz klare Kommunikation mit mir selbst und meinen Mitmenschen. Nur wenn ich weiss, was in mir vor sich geht und mein Umfeld darüber Bescheid weiss, kann die Spannung aus meinem «System» gelöst werden. Das heisst mit anderen Worten: Ich versuche stets auf innere Impulse und Signale zu achten und sie zu äussern, sobald ich sie lokalisieren und

benennen kann. Ich achte also auf meinen Atem, körperliche Symptome wie Müdigkeit, muskuläre Auffälligkeiten, Schmerzen und auf meine Stimmung (Freude, Trauer, Wut etc.). Meditation und Achtsamkeit sind für mich massgebend für den Stressabbau. Die Gefahr besteht also nur dann, wenn ich nicht auf mich höre und versuche, anderen mehr gerecht zu werden als mir selbst.

adhs20+ hat eine Präventions-Kampagne lanciert: «Stärken stärken ... von Klein auf». Kinder und Jugendliche mit ADHS und ADS sind besonders empfindlich auf Einflüsse von ihrem erzieherischen Umfeld.

WIE KÖNNEN FACHPERSONEN UND LAIEN SICH DIESEN VULNERABLEN JUNGEN MENSCHEN GEGENÜBER GESCHICKTER VERHALTEN?

Meine Meinung ist, dass wir den jungen Menschen Raum geben müssen. Raum für ihren persönlichen Wachstum, das bedeutet «Fehler» zu machen und sie dabei zu begleiten.

WAS HEISST DAS NUN KONKRET?

Sich der Aufgabe der «Erziehung» zu stellen ist nicht einfach, dem muss man sich bewusst sein. Wir selbst machen Fehler und dürfen dies auch, das lässt sich nicht vermeiden. Dabei darf man sich als «Erziehungsperson» Fehler zugestehen. Dies können wir mit den jungen Menschen teilen, das heisst zum Beispiel: um Entschuldigung bitten und uns ihnen gegenüber nicht als makellos darstellen. Diese Transparenz und Offenheit machen uns zu realen Vorbildern, welche Raum für Wachstum zulassen. Dies gibt uns selbst Raum, nimmt uns den Druck, perfekt sein zu wollen und ermöglicht uns eine realistische Reflektion über gewisse Situationen.

WIR FREUEN UNS, DASS DU AUF UNSERER NEUEN «OMBUDSSTELLE FÜR DAS ERZIEHERISCHE UMFELD» AD(H)S-BERATUNGEN/STANDORTGESPRÄCHE ANBIETEST UND, DASS WIR EINEN WEITEREN DOZENTEN HABEN IN UNSEREM TEAM FÜR SEMINARE/AUFKLÄRUNGSARBEIT IN SCHULEN.

Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Ich freue mich sehr darüber, dass ich die Möglichkeit erhalte, in diesem Gebiet wirken zu dürfen. Ein Traum, den ich jetzt seit 10 Jahren in mir trage, geht damit in Erfüllung.

Herzlichen Dank für das Vertrauen!

Marc-André Flück, adhs20+-Projektteam als Berater/Dozent

*Mehr zur Schematherapie und dysfunktionalen Copingstrategien erfahren Sie an unserem Weiterbildungstag vom 18.9.21 (siehe Flyer).

Mit *ADHS* erfolgreich im Beruf

Es ist dem Zufall zu verdanken, dass gleichzeitig mit der FOCUS Ausgabe «ADHS und Autoritäten» ein dazu passendes Buch «Mit ADHS im Beruf» auf dem Büchermarkt erscheint. Denn der Arbeitsplatz ist gespickt mit Herausforderungen im Umgang mit Autoritäten. Ein Übungsfeld für alle Menschen, namentlich aber für solche mit ADHS. Das Buch versteht sich als Ratgeber für die Betroffenen selbst, aber auch für deren Angehörige sowie für Mitarbeitende und Vorgesetzte in der Arbeitswelt.

Dr. med. Heiner Lachenmeier, selbst ADHS-Betroffener und Botschafter von adhs20+, beschloss vor 20 Jahren als Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie seinen Arbeitsschwerpunkt auf ADHS im Erwachsenenalter zu legen. Er wurde dadurch zu einem eigentlichen Pionier auf diesem Gebiet. Man spürt das ganze Buch hindurch, dass der Autor auf eine lange Erfahrung mit sich selbst und seinen Klienten zurückblicken kann. Der konsequent praxis- und lösungsorientierte Ratgeber hebt sich wohlthuend von der Flut anderer Publikationen ab, die sich in nutzlosen wissenschaftlichen Diskussionen verstricken. Der Autor schreibt denn auch in seiner Einleitung, dass bei ihm das Verstehen eines individuellen Menschen mit seiner Befindlichkeit, seinem Leiden und seinen Zielsetzungen im Zentrum steht.

Es gelingt Lachenmeier ausgezeichnet, die wissenschaftlichen Grundlagen in leicht verständlicher, gut lesbarer und nicht zuletzt humorvoller Form weiterzugeben. Es geht ihm darum, allgemeinverständliche, nachvollziehbare Modelle von ADHS zu vermitteln. Damit sollen typische Missverständnisse und Hürden im Alltag und im Beruf, an denen Menschen mit ADHS häufig anstehen, besser verstanden, beeinflusst oder ganz vermieden werden. Didaktisch sehr geschickt zeigt er auf, wie unser Hirn funktioniert (Wahrnehmung, Informations-Aufnahme und -Verarbeitung, Aufmerksamkeitssteuerung, Konzentration etc.).

Damit wird das Gefühl, «inneren Kräften» hilflos ausgeliefert zu sein, vermindert und Handlungsfähigkeit aktiviert.

Er war für den Arzt von Anfang an zentral, den Arbeitsplatz einzubeziehen und zu fragen, wie sich das ADHS auf das Arbeitsleben auswirkt und welche Chancen aus einem neuen Verständnis resultieren. Es ist ihm auch wichtig aufzuzeigen, dass unter bestimmten Bedingungen das ADHS auch Vorteile bieten und vermeintliche Schwächen sich in Stärken umwandeln können. Lachenmeier scheut es auch nicht, bei Bedarf Vorgesetzte und Mitarbeitende direkt in den Lösungsprozess einzubinden.

Für mich als ehemaligen Schulpsychologen, aber auch für Lehrpersonen, Berufsberaterinnen und -berater, Kinder- und Jugendpsychologinnen und -psychologen, Sozialpädagoginnen und -pädagogen, Kinderpsychiatern und -psychiatern etc. - vor allem aber für alle jungen Menschen mit ADHS/ADS und ihre Angehörigen - ist die detaillierte und differenzierte Thematisierung des schwierigen Einstiegs ins Berufsleben ausgesprochen wertvoll. Der Autor benennt auch die Herausforderungen und Stolpersteine während der Ausbildung, speziell auch in Lern- und Prüfungsphasen und vermittelt viele praktische Tipps und Tricks, die aus seiner langjährigen vertieften Arbeit stammen und gut umsetzbar sind.



PROF. DR. ROLAND KÄSER
Berater VS adhs20+
www.rolandkaeser.ch



Heiner Lachenmeier

**MIT ADHS ERFOLGREICH
IM BERUF**

So wandeln Sie vermeintliche
Schwächen in Stärken um.

2021, 212 S., 27 Abb., CHF 25.50
ISBN 978-3-662-62289-6
Auch als eBook verfügbar

«Kritik von aussen,
eine Enttäuschung,
ein eigener Fehler oder auch
ein Fehler des Gegenübers
kann zu überschüssenden
Gefühlsreaktionen führen».

**Dr. med. Heiner Lachenmeier,
Botschafter adhs20+**

Mein Umgang mit Druck, Drohung Fremdbeurteilung & Autoritäten

SILENCIO

SILENCE



LIC. PHIL. DOROTHEA BURKHARD
Kunsthistorikerin, Französischlehrerin,
Lehramtstudentin

50 Jahre lang eckte ich zwar immer wieder an «sei nicht so laut!», «sei nicht so unbescheiden!», «nimm dich zurück!», «sitz still!»), aber ein liebevolles Umfeld bestärkte mich stets in meiner Originalität und Kreativität. Ich erfuhr als Kind zwar Tadel, viel öfter aber Bestärkung. Auch in der Schule und Uni konnte ich durch Kreativität und gute Leistungen punkten. Dank Hyperfokus litt ich kaum unter Konzentrationsstörungen. Im Gegenteil: Man bewunderte und bewundert, wie viel ich in wenig Zeit schaffte. Als Freiberuflerin konnte ich mir aussuchen, was ich arbeite. Erst jetzt, in meinem 2.-Studium an einer PH, bin ich wirklich angeeckt. Als angehende Lehrperson bin ich dauernder Fremdbeurteilung durch Arbeitskollegen, Mitstudierenden, Praxislehrpersonen und Mentorierenden ausgesetzt. Ich konnte das dauernde «nimm Dich zurück» kaum mehr hören, es schmerzte jedes Mal: Ich GEBE mir doch Mühe, NEHME mich zurück?! Mein Bestes schien einfach nie gut genug zu sein, und das tat weh. Letztendlich aber hat mir dieser «Dauerbeschuss» zur Erkenntnis, ADHS zu haben, verholfen – mit 50 Jahren! Ich sehe nun so vieles klar, und das allein ist extrem wohltuend. Wie aber gehe ich konstruktiv mit den dauernden Fremdbeurteilungen um? Warum werde ich anders wahrgenommen, als ich mich fühle?

Warum ecke ich in bestimmten Bereichen immer wieder an? Um Antworten auf diese drängenden Fragen zu bekommen, ging ich in die Beratung von ADHS20+ – und wurde gebeten, für dieses Magazin zu schildern, wie ich mit Stress, Druck, Drohungen, Fremdbeurteilungen und Autoritäten umgehe.

...STRESS?

Kein Problem in wirklichen Krisensituationen! Ich kann sofort reagieren, handeln, helfen, ordnen. Bricht im Klassenzimmer Chaos aus, bleibe ich ruhig und lasse mich nicht aus dem Konzept bringen. Im Klassenzimmer kann ich authentisch sein! Im Kollegium geht das weniger gut; ich muss mich zurücknehmen, um nicht anzuecken. Das empfinde ich immer wieder als Stress, und ich suche noch nach Wegen, um damit entspannter umgehen zu können. Als Studentin oder als Hausfrau komme ich mit Stress klar, wenn ich mir klare Zeitpläne mache. Ich weiss, was ich erreichen möchte, darauf fokussiere ich, das spart Zeit und Energie und ist dank Hyperfokus möglich. Die Aussicht z.B. auf einen freien Sonntag mit einer langen Wanderung mit meinem Mann lässt mich auch unangenehme Aufgaben wahrnehmen. Aber wenn immer noch etwas mehr dazu kommt (Alltagsstress!), wenn meine Planungen über den Haufen geworfen, meine Ziele in Frage gestellt werden, wenn ich unter Zeitdruck gerate – dann kann es zum «aus-der-Haut-fahren» sein, und meine Familie tut mir dann sehr leid...

Aber wenn zu meiner Planung noch etwas mehr dazu kommt (z.B. Alltagsstress!), dann tut mir meine Familie leid...

...DROHUNGEN?

...machen mir Angst, gehen mir sehr zu Herzen und ich tue alles, damit sie nicht wahr werden! Erst in letzter Zeit konnte ich damit lockerer umgehen. Die Erkenntnis, ADHS zu haben, hilft mir, besser damit klarzukommen.

...FREMDBEURTEILUNGEN?

Damit tue ich mich noch schwer, vor allem wenn sie über fachliches hinausgehen (mit rein fachlichem Feedback kann ich gut umgehen). Ich will immer möglichst perfekt sein, denn ich ecke mit meiner direkten Art schon so genug an, aber ich kann wenigstens mit guten Leistungen punkten... Und wenn dann mein Bestes nicht gut genug ist, geht mir das sehr nahe. Ich habe mich bisher immer gerechtfertigt und mir den Mund fusselig geredet und wurde und werde doch nicht verstanden.... «Nimm nicht alles so persönlich!» ist folglich etwas, was ich sehr oft höre, seit ich mich erinnern kann. Ich habe daher meine inneren Ressourcen immer instinktiv bewusst gepflegt, um mich nicht zu sehr runterziehen zu lassen. In der Beratung von ADHS20+ hat man mir aufgezeigt, wie ich in Zukunft besser mit Fremdbeurteilungen umgehen kann: Man kann es so sehen wie die beurteilende Person – muss man aber nicht;-).

Indem ich nach konkreten Beispielen frage, hole ich Feedback auf die Sachebene hinunter. Ich blicke dem anstehenden Dauerpraktikum nun deutlich zuversichtlicher entgegen.

...AUTORITÄTEN?

«Die kochen auch nur mit Wasser». Ich hatte und habe nie Berührungsängste, mich Autoritäten (entgegen-)zu stellen und ihnen zu widersprechen. Durch mein Umfeld, besonders durch meine Eltern, wurde ich darin bestärkt, Dinge und/oder Autoritäten zu hinterfragen. Gleichzeitig hatte ich schon immer die Fähigkeit, mich in beide Seiten zu denken. Das machte mich, die in der Schule nie viele Freunde hatte, allseits beliebt, um mit Lehrpersonen zu verhandeln, zu vermitteln oder Beschwerden zu führen. Auch heute kommen Mitstudierende, Familienmitglieder oder Freunde in heiklen Lebenslagen deswegen gern auf mich zu. Ich habe auf die Weise schon viel für mich und andere erreichen können. Aber mein Hinterfragen und meine Fähigkeit, beide Seiten zu sehen und breit zu denken, haben schon mehrfach dazu geführt, dass mein Gegenüber bemerkt hat, dass ich mich nicht bedingungslos unterordne und dass ich über eine grosse innere Kraft verfüge: Autorität wurde (miss-)braucht, um den Austausch abzubrechen oder um Macht auszuüben. So habe ich bereits mehrere Male wegen dieser Meta-Ebene in der Endauswahl eines Bewerbungsprozesses tolle Stellen nicht bekommen.

Ich merke, dass ich instinktiv immer versucht habe, Nischen zu finden, die mir erlauben, meine Persönlichkeit zu leben und mich nicht allzu sehr unterordnen zu müssen.

Auch in meinem neuen Beruf: ich habe nicht vor, Klassenlehrperson zu werden. Im Kollegium würde ich früher oder später anecken. Aber als Fachlehrerin habe ich meine Autonomie und man lässt mich eher machen....

Meine Kreativität, meine Schaffenskraft, meine Fähigkeit, Dinge und Personen in Frage zu stellen und doch beide Seiten zu sehen, haben mir ab und zu Ärger, viel öfter aber Gutes beschert. Das Störpotenzial, wie Alan Guggenbühl es nennt, war schon immer in mir drin. Es gehört zu mir, es macht mich aus – und es ist wichtig. Meinen breiten Fokus empfinde ich immer mehr als eine Gabe. Nun gilt es, davon das Beste raus zu holen.

Danke an den Verein ADHS 20+ und seine hervorragenden Angebote!

**KARIN NIFFELER**

Mutter von drei Kindern,
SRK-Pflegehelferin

Der Max & Moritz in mir

Zugegeben, ich war ein besonders «anstrengendes» Mädchen. Ich habe meist ausprobiert, wie lange ich an einem Ast sägen kann, bevor ich mit ihm hinunterstürze...

Ein kleiner Auszug aus meinem Sündenregister:

Meine Eltern waren beschäftigt mit Sanktionieren, Schulleitung abhören, mich ohrfeigen und Hausarrest verhängen. Sie wurden mit gefälschten Unterschriften, einem gefälschten ABC Buch (Wol-I-ke schreibt «man» mit 2 «l», notfalls mit einem Filzstift ergänzt) und einer Meldung konfrontiert, dass ihre Tochter die gesamte Klasse zum Schwänzen angestiftet hatte, was die zuständige Handarbeitslehrerin an den nervlichen Zusammenbruch führte.

Meine für gewöhnlich tadellosen Schulleistungen, auf die ich stolz war, weil es Ende Semester für jeden 6er im Zeugnis einen Fünfliber gab, waren nicht allein auf Fleiss zurückzuführen, sondern vielmehr auf meinen Willen. Aber für das «Wollen» hatte ich leider so wenig Zeit, dass meine schulischen Leistungen starken Schwankungen unterworfen waren. Meine Liebe zum Theater liess den Gesamtnotenschnitt um eine ganze Note fallen – in Panik wurde ich von den Eltern zu einem strengeren Lehrer zwangsversetzt, der dann auch noch den gewünschten Erfolg hatte. Nicht, weil er nur streng war, sondern weil ich ihn mit seiner Familie liebevoll umgehen sah und weil er sich auf eine Idee unserer Klassengruppe für ein Faschingsmotto einliess. Damit hatte er meine volle Achtung – also wurde ich wieder zur fleissigen Schülerin, die den erwarteten Notenschnitt erreichte.

Gelernt habe ich daraus nicht unbedingt Disziplin und Gehorsam, sondern selber zu entscheiden, wann ich Leistungen bringe. Gelernt habe ich, zu mir zu stehen und den Autoritäten etwas als Input dazulassen.

Fürs Leben habe ich gelernt, dass Autoritäten auch nur Menschen sind

und dass insbesondere die AD(H)S Betroffenen den Röntgenblick haben, den Menschen hinter dem Berufsbild zu erkennen, was auf Leistungen und «Werden» grossen Einfluss haben kann. Also machte alles Sinn!

Heute absolviere ich gerade meine vierte Ausbildung, habe mit meinem Mann drei wunderbare Kinder grossgezogen und pflege unseren muskelkranken Sohn. Ich arbeite als Pflegekraft seit drei Jahren für die Gesellschaft und blühe darin auf – ich habe nie Drogen konsumiert, nicht einmal geraucht, erledige meine Steuererklärung genau so wie alle anderen – naja vielleicht hin und wieder etwas später. Vieles im Leben hat mich selbst an Grenzen geführt, doch aus allen Stürmen kam ich gestärkt hervor.

Seid vielleicht damit etwas getröstet, liebe Eltern und Autoritäten, wenn euch die ganzen Anstrengungen zu vereinnahmen drohen: Vertraut darauf, dass eure Liebe zu den Sprösslingen der wichtigste Schlüssel bleibt und lasst euch nie entmutigen.

*Mit grossem Dank an alle,
die diesen «Mäxchen und Moritzen»
mit Achtung und
grossem Herzen begegnen.*

Agenda 2021

Nächster ADHS-Fokus: Nr. 24
SONDERAUSGABE
 zur AD(H)S-Diagnosestellung

We Weiterbildungstage im ZAG Winterthur

Samstag, 18.09.2021, 10.00 Uhr

«Autonomie und Lust versus Sicherheit»

*Dozent: Dr. phil. François Gremaud,
Botschafter adhs20+*

We Weiterbildungstag adhs20+:

«Autonomie und Lust versus Sicherheit»

Doppelt gemoppelt: Selbstmobbing im Innern und die Resonanz von
Autorität, Druck und Stress von Aussen!!

*Dr. Phil. François Gremaud, Botschafter adhs20+
Psychotherapeut FSP, Supervisor FSP*

Samstag, 18. September 2021

10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

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



Samstag, 27.11.2021, 10.00 Uhr

«ADHS braucht keine Therapie – sondern Copingstrategien»

*Dozent: Dr. phil. François Gremaud,
Botschafter adhs20+*

We Weiterbildungstag adhs20+:

«ADHS braucht keine Therapie
– sondern Coping-Strategien»

Die Unzulänglichkeit, dieses Gefühl nicht zu genügen, sitzt tief und kann
das Verhalten von Menschen mit einer ADHS Disposition stark beeinflussen!

*Dr. Phil. François Gremaud, Botschafter adhs20+
Psychotherapeut FSP, Supervisor FSP*

Samstag, 27. November 2021

10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

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



Events im Zentrum Karl der Grosse in Zürich

Freitag, 03.09.2021, 19.30 Uhr

«Umgang mit Drohungen/ Druck/Stress- Autoritäten»

Referent: Dr. med. Josef Sachs



Mittwoch, 03.11.21, 19.30 Uhr

«Auszeichnung oder Makel? Was sich hinter der Diagnose AD(H)S verbirgt»

*Diagnosen sind der erste Schritt, um
Menschen bei Gesundheitsproblemen
oder psychologische Schwierigkeiten zu
helfen. Sie ermöglichen uns Hinter-
gründe, Ursachen und Ressourcen zu
erkennen und eröffnen uns Wege,
Antworten zu finden. Im Vortrag wird
auf die Bedeutung der Diagnose AD(H)S
eingegangen.*

*Referent: Prof. Dr. Allan Guggenbühl,
VS adhs20+*

FOCUS.

N° 23, JULI 2021

