# adhs FOCUS.

N° 32, SEPTEMBER 2025

**Schweizerische Info- und Beratungstelle**
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch

# ADHS und Anpassungs-leistungen

# «Zu wenig und zu viel, ist ein Narrenspiel»

Text:
Sandra Amrein
Präsidentin adhs 20+

Weder zu viel Anpassung noch zu wenig Opposition will gelernt sein! ADHS Betroffene haben diesbezüglich eine Challenge für sich zu meistern. Ausgestattet mit einer grossen Loyalität, feinen Antennen und Harmoniebedürfnis, kommt es zum Ungleichgewicht durch zu viel Anpassungsleistungen - bis es dann, oftmals verbunden mit Enttäuschungen, wiederum führt zum:

*«Hier stehe ich und kann nicht anders!»* Martin Luther

So folgt nach enormer Anpassung dann wieder die enorme Abgrenzung, was zum Hamsterrad im Leben oder auch zur Resignation führen kann.

**adhs 20+, Schweizerische Info- und Beratungstelle für Erwachsene mit ADHS**
info@adhs20plus.ch
www.adhs20plus.ch

Fach- und Beratungsstelle Zürich
Hirschengraben 28
8001 Zürich

Fachstelle Baden
Wettingerstrasse 17
5400 Baden

# Inhalt


2 *Editorial*

**Zu wenig und zu viel, ist ein Narrensspiel**
Sandra Amrein
Präsidentin adhs20+

*Fachbeiträge*

4 **Wie viel Anpassung ist sinnvoll?**
Dr. med. Dimitri Weiss
Psychiatrie und Psychotherapie FMH

10 **Wunderwerk Mensch**
Doris Oeschger
Komplementärtherapeutin

14 **Anpassungsleistungen – nützlich, aber allzu viel ist ungesund**
Markus Mäder
Dipl. Personalexperte BPIH, ADHS- und Jobcoach

16 **Chamäleon-Modus**
Mariska Praktiek
Zert. Achtsamkeitslehrerin mit Fokus ADHS

20 *Interview*
Dr. med. René Bridler
MD, MHA, Ärztlicher Direktor
Sanatorium Kilchberg

*Erfahrungsberichte*

24 Arlena Rusli
Psychologiestudentin Universität Bern

28 Bettina Novak
Autorin, Freischaffende Künstlerin

30 *Karin's Kolumne*
Karin Niffeler
Projektteam adhs20+

31 *Agenda*



**IMPRESSUM**

**Koordination**
Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

**Lektorat**
Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+

**Grafik**
Samuel Ammann, Projektteam adhs20+

# Wie viel Anpassung ist sinnvoll? Die Gefahr, sich zu verlieren: Erkenne dich selbst!

Text:
Dimitri Weiss

ADHS ist eine neurobiologische Entwicklungsvariante, die sowohl Kinder als auch Erwachsene betrifft. ADHS ist stark erblich und polygenetisch, viele Gene tragen zur Ausprägung bei. Dabei sind ADHS-Eigenschaften bei allen vorhanden – bei Betroffenen jedoch deutlich ausgeprägter. Menschen passen ihr Denken, Verhalten und Fühlen beständig an ihre Umgebung an, das ist Teil unserer menschlichen Natur. Bei ADHS-Betroffenen fällt diese Anpassung oft intensiver aus und kann emotional belastend und erschöpfend werden.

Warum sind einfache Gedanken manchmal so kompliziert? Wie kommt es, dass manche erst als Erwachsene mit ADHS «diagnostiziert» werden? Obwohl sie diese erbliche Veranlagung schon in der Kindheit und Jugend hatten und ihr Leben häufig anstrengend, aufwendig und nicht gradlinig war, mit vielen Umwegen und Wendungen.[1]

Eine spannende Studie [2] weist darauf hin, dass betroffene Kinder mit erhöhten sozialen Anpassungsfähigkeiten und einem unterstützenden Umfeld ihr ADHS «maskieren» können und so nicht auffällig werden. Dabei «verstecken» sie bewusst oder unbewusst Anteile von sich selbst. Denn wenn Menschen mit ADHS intuitiv und spontan leben, sich so verhalten, wie sie sich fühlen, stossen sie immer wieder auf Ablehnung und Unverständnis. Als Folge davon kennen Betroffene einen Teil von sich nicht und können diesen nicht ausleben. Sicher spielt dabei auch eine Rolle, zu welcher Zeit und an welchem Ort die ADHS-Betroffenen aufgewachsen sind.

Die Betroffenen selbst (und nahestehende Menschen) wussten aber schon immer, wie «anders» sie sind. Wenn sie zu mir in die Praxis zur ADHS-Abklärung kommen, hängt das meist damit zusammen, dass ihre Anpassungsleistung nicht mehr greift, dass sie aus ihren bisherigen Zusammenhängen herauswollen oder herausgefallen sind, es nicht mehr aushalten und dringend Entlastung suchen. Erschöpfung mit Scham-, Schuld- und Versagensgefühlen sind häufig, auch tiefe Unsicherheiten, Selbstwertkrisen, Erschütterung und Zweifel an den eigenen Möglichkeiten. In meiner Praxis erlebe ich, wie ADHS-Betroffene als Erwachsene anfangen, einen Zusammenhang herzustellen zwischen ihrem vermuteten ADHS und ihrer «Eigenheit». Sie beginnen zu

*Ever tried. Ever failed.*

*No matter. Try again.*

*Fail again.* ***Fail better.*** Samuel Beckett

(Immer versucht. Immer gescheitert. Egal. Wieder versuchen.
Wieder scheitern. Besser scheitern.)

verstehen, wie viel Energie sie aufwenden müssen, um innerhalb unserer komplexen Welt und in vielfältigen Beziehungen leben zu können. Sie erfahren, wie sie sich ständig mit ihrer Umwelt abstimmen und auseinandersetzen und wie sehr sie sich anpassen oder mit den Folgen ihrer Unangepasstheit leben müssen.

Die Anpassungsleistungen von ADHS-Betroffenen (und anderen neurodiversen Menschen) an eine neurotypische Welt kann über spezifische Anpassungsmechanismen beschrieben werden. Betroffene versuchen gesellschaftlich erwünschte Eigenschaften, die sie (noch) nicht in ihrem Repertoire haben, zu kompensieren (Kompensation) oder sich anzugleichen (Assimilation). Sie «kopieren» andere, um nicht aufzufallen (Camouflage) oder «maskieren» einen Teil ihrer selbst (Masking), weil sie sich dafür schämen oder schlechte Erfahrungen gemacht haben. Betroffene können sich chamäleonartig ihrer Umgebung anpassen (Adaptive Morphing) und versuchen, sich den gesellschaftlichen Erwartungen gemäss zu verhalten (Passing). Doch diese Anpassungsmechanismen, so praktisch sie sind, sind anstrengend. Sie können, besonders wenn sie unbewusst eingesetzt werden, mit Depression, Angst sowie Burnout und Suizidalität verbunden sein.[3]

**Wenn wir davon ausgehen, dass ADHS-Betroffene im Vergleich zur «Normalbevölkerung» anders sind – also ein «ADHS-Gehirn» haben –, brauchen sie auch mehr Anpassung.** Und zwar nicht im Sinne der oben genannten Anpassungsmechanismen, sondern «tatsächliche» Anpassung, von Anfang an und idealerweise von allen Beteiligten. Ich möchte dies an einem einfachen, alle Menschen betreffenden Beispiel aus der Entwicklungspsychologie[4] aufzeigen: Die «Anpassungsleistung» des Säuglings und der Mutter (und des Vaters, der primären Bezugspersonen) besteht vor allem darin, die existenziellen Bedürfnisse des Neugeborenen – vermittelt durch die Affekte[5] – zu befriedigen, den Hunger, den Durst, die Temperaturregulation und die Bindung. Durch sie macht der Säugling die Erfahrung vom Verstandenwerden («ich schreie wie wild und bekomme die Nähe, die Nahrung, die Wärme, die ich brauche»), das Kind kann sich beruhigen und entspannen. Anpassung bedeutet in diesem Alter das Abgleichen der Bedürfnisse des Säuglings mit den Möglichkeiten der primären Bezugspersonen. Dabei können Schwierigkeiten entstehen, wenn das Kind sehr häufig und heftig schreit, weil es möglicherweise sehr intensive Affekte erlebt, besonders sensitiv ist, alles im Inneren seines Selbst und der Umgebung wahrnimmt und sich nur schwer beruhigen lässt. Es ist darauf angewiesen, dass seine primären Bezugspersonen feinfühlig sind, sich gut abstimmen und beruhigen können. Wenn das Neugeborene dabei lernt, wie in einer nahen Bindung seine heftigsten Affekte beruhigt werden, wird es später vielleicht die Möglichkeit haben, sich unmittelbar mitzuteilen, sich gut zu regulieren und Vertrauen zu haben in sein «So-Sein». Anstatt im Unverständnis zu bleiben und an sich zu zweifeln, kann es eine Umgebung, die nicht passt, in Frage stellen. Anders möglicherweise ein Kind, welches von Beginn seines Lebens an nicht «gesehen», in seinen existenziellen Bedürfnissen schlecht verstanden wird. Es wird sehr wahrscheinlich immer lauter schreien, auch bei der kleinsten Unstimmigkeit, wird später vielleicht verstummen und nicht verstehen, was es eigentlich braucht und was es kann. Es wird seine Affekte nicht unterscheiden können, in unbestimmten Heftigkeiten leben, keine verständlichen und verständnisvollen

Worte in Beziehung zu sich selbst und andern bringen können.

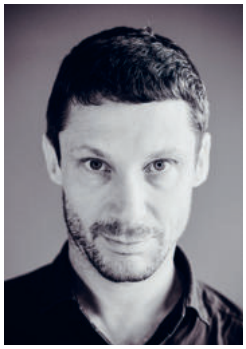
Ein Leben kann sehr wahrscheinlich nur gelingen, wenn wir bedeutende und hilfreiche Menschen in unserer Nähe haben. Menschen, die uns sehen und es uns ermöglichen, uns selbst zu fühlen und zu erkennen. Es geht mir dabei aber keinesfalls darum, ein «Versagen» der primären Bezugspersonen zu beschreiben. Ganz im Gegenteil möchte ich herausstreichen, wie schwierig es für die Betroffenen und ihre Umgebung ist. Nur wenn wir erkennen, welche «Eigenschaften» das Kind hat, können wir versuchen, einen Umgang damit zu finden. Später liegt die Verantwortung dann bei den Betroffenen selbst. Im Verlauf des Lebens wird die Aufgabe immer komplexer, sich in seiner Eigenheit mit der Umwelt auseinander zu setzen. Dabei spielt es eine entscheidende Rolle, ob die Betroffenen hilfreiche Andere an ihrer Seite haben und welche passenden Konzepte sie für sich selbst entwickeln können. Bei ADHS-Betroffenen braucht es in verschiedenen Bereichen andere Konzepte, da ihre Eigenschaften in diesen Bereichen eben «anders» sind. Dabei kann die ADHS-Diagnose helfen, wie ich im folgenden Abschnitt zu zeigen versuche.

Ohne die Diagnose fehlt häufig das bewusste Erkennen und Benennen der Eigenheiten, das «Konzept», das wir brauchen, um gute Vorhersagen für uns und unsere Umwelt machen zu können.[6] Sobald die ADHS-Diagnose «da» ist (das ADHS war es ja schon immer), kann das eigene Leben nochmals in neuem Licht (und Schatten) gesehen werden. In meiner Praxis erlebe ich immer wieder, wie die Menschen durch die Diagnose in eine intensive Auseinandersetzung mit ihrem bisherigen Leben geraten, in Wut, in Trauer, und wie sie nach und nach – insbesondere auch durch das Erklären des Konzeptes ADHS – zur Erkenntnis und zum Verständnis ihres So-Seins gelangen. Die Diagnose eröffnet, trotz oder wegen aller Eigenheiten der Betroffenen, viele Entwicklungsmöglichkeiten und bringt häufig grosse Erleichterung. Voraussetzung dafür ist die Akzeptanz des eigenen So-Seins. Es ist, als ob das Benennen eine magische Wirkung entfaltet. Vieles wird begreifbar und ermöglicht es den Betroffenen und ihrem Umfeld, einen neuen Umgang miteinander und mit der Welt zu finden. Selbstverständlich ist das Benennen oft nicht ausreichend und es braucht mehr, meist eine multimodale Behandlung inklusive Medikation. Auch von einer zu starken Identifikation mit der Diagnose

möchte ich Abstand nehmen: Wir sind Menschen, keine Diagnosen. Es geht mir darum, dass das Konzept, die Diagnose ADHS, es ermöglicht, sich passender auf die Umwelt einzustellen. Die Betroffenen und die ihnen nahestehenden Menschen können verständnisvoller in ein Aushandeln ihrer Beziehungen gehen. (Damit meine ich jedoch nicht, sich darauf zu berufen, «dass ich so bin und auf keinen Fall anders sein kann und alle anderen sich mir anpassen müssen»).

Anpassung im Leben mit ADHS kann gelingen oder scheitern, es gibt stimmige Anpassungen und belastende, gesunde und ungesunde, solche, die die Entwicklung innerhalb einer Gesellschaft fördern und solche, die diese erschweren oder gar verhindern. Durch Anpassung kann man sich finden («fake it till you make it») und sich in der Welt entwickeln, oder man kann sich verlieren und die eigenen Möglichkeiten nicht wahrnehmen.

**Sich selbst zu erkennen kann nur gelingen, wenn der Anpassungsdruck einer Gesellschaft nicht zu hoch und das Menschenbild nicht zu eng ist, wenn Vielfalt sein darf, erkannt und auch benannt wird.** Denn Anpassungsdruck kann, wenn er die Möglichkeiten der Betroffenen übersteigt, schädlich sein und zu Leiden, Krankheit, Opposition und Invalidisierung führen. Das Anerkennen von Vielfalt erleichtert das Erkennen von Menschen in ihrer jeweiligen Eigenheit und eröffnet damit den Weg, einen Umgang mit sich und anderen zu finden. Es ermöglicht die Akzeptanz von Menschen mit ADHS in ihrem So-Sein, schafft Kooperation und Synergie. •



**Dr. med. Dimitri Weiss**
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

## *Literatur*

[1] Hier sind nur die negativen Auswirkungen benannt. Es ist mir wichtig zu sagen, dass das Erleben mit ADHS immer wieder auch leidenschaftlich, abenteuerlich, erlebnisreich, bunt und wild, weitverzweigt und intensiv sein kann. In diesem Beitrag wird der Fokus jedoch auf das Leiden gelegt, das mit ADHS einhergehen kann.

[2] Kosaka H, Fujioka T, Jung M.: Symptoms in individuals with adult-onset ADHD are masked during childhood. European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience, 2019.

[3] Hier in Bezug auf Menschen mit Autismus: Hull L et al.: „Putting on My Best Normal": Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions, Journal of Autism and Developmental Disorders, 2017.

[4] Siehe Donald W. Winnicott: Kind, Familie und Umwelt, E. Reinhardt Verlag, 1969.

[5] Affekt als biologisch verankertes, unmittelbares Gefühl, im Gegensatz zur Emotion als produktives Konstrukt basierend auf Affekt plus Konzepten. Siehe: Lisa Feldman Barrett: Wie Gefühle entstehen: Eine neue Sicht auf unsere Emotionen, Rowohlt Verlag, 2023.

[6] Über die «Macht» von Konzepten zur Selbstregulierung schreibt Lisa Feldman Barrett in ihrem sehr verständlichen und bedeutenden Buch: Siebeneinhalb Lektionen über das Gehirn, Rowohlt Verlag, 2020.

# Wunderwerk Mensch

Text:
Doris Oeschger

Meine langjährige Arbeit mit Menschen hat mich grosse Ehrfurcht gelehrt vor dem Gesamtorganismus Mensch mit seinen Fähigkeiten der Selbstregulation und Selbstheilung. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Individuum und das Wunderwerk Körper ist stets bestrebt, alles in einem physiologischen Gleichgewicht zu halten, der Homöostase.

Alles Herausfordernde und Unvorhergesehene erfordert eine adaptive Antwort unseres gesamten Organismus, um in bestimmten Belastungssituationen unser Leben und Funktionieren zu gewährleisten. Diese vorübergehende Anpassungsleistung nennt sich Heterostase. An diesem Prozess ist das Hirn wesentlich beteiligt, indem es die wichtigen Informationen zur Verfügung stellt, die es für eine gute Regulation braucht. Dabei geht es vor allem darum, das Leben zu schützen und das Überleben zu sichern.

**Anpassungsleistungen mit Einfluss auf das Ungleichgewicht im Körper**

Aus der modernen Hirnforschung wissen wir, dass es sich beim Hirn um ein plastisches Organ handelt. Zum Zeitpunkt der Geburt ist es als einziges Organ unausgereift. Erst durch Interaktionen mit dem eigenen Körper und der Umwelt wird über Erfahrungen Wissen generiert. Wir erschaffen Hirnsubstanz durch die Bildung neuronaler Netzwerke. Daraus wird erkennbar, dass die Natur einen grossen Freiraum im Hirn erschaffen hat, der es Menschen ermöglicht, sich in den unterschiedlichsten Rahmenbedingungen ihr Leben zu gestalten. Gleichzeitig verdeutlicht es, dass wir durch Lernerfahrungen innerhalb dieses Lebens ein selbstkonstruiertes Modell der Welt und unserer Selbst bilden. Dabei haben Erfahrungen aus familiären, sozialen und kulturellen Begebenheiten einen grossen Einfluss. Sie werden zu einer grossen Orientierungshilfe und vertrautem Wissen.

Zu diesem selbstgenerierten Wissen gesellt sich ein sehr grosser Teil an Erfahrungen als erworbenes Wissen von unseren Vorfahren. Es sind Erfahrungen, die auf Überlebensvorteilen beruhen und über die Epigenetik als sogenanntes evolutionäres Wissen hinterlegt sind. Ergänzt wird es durch emotionale Erfahrungen aus der frühesten Kindheit, die noch nicht ins Langzeitgedächtnis überführt werden konnten. Beides Wissen ist als Information auf Zellebene vorhanden und hat auf unbewusster Ebene eine grosse Wirkmacht.

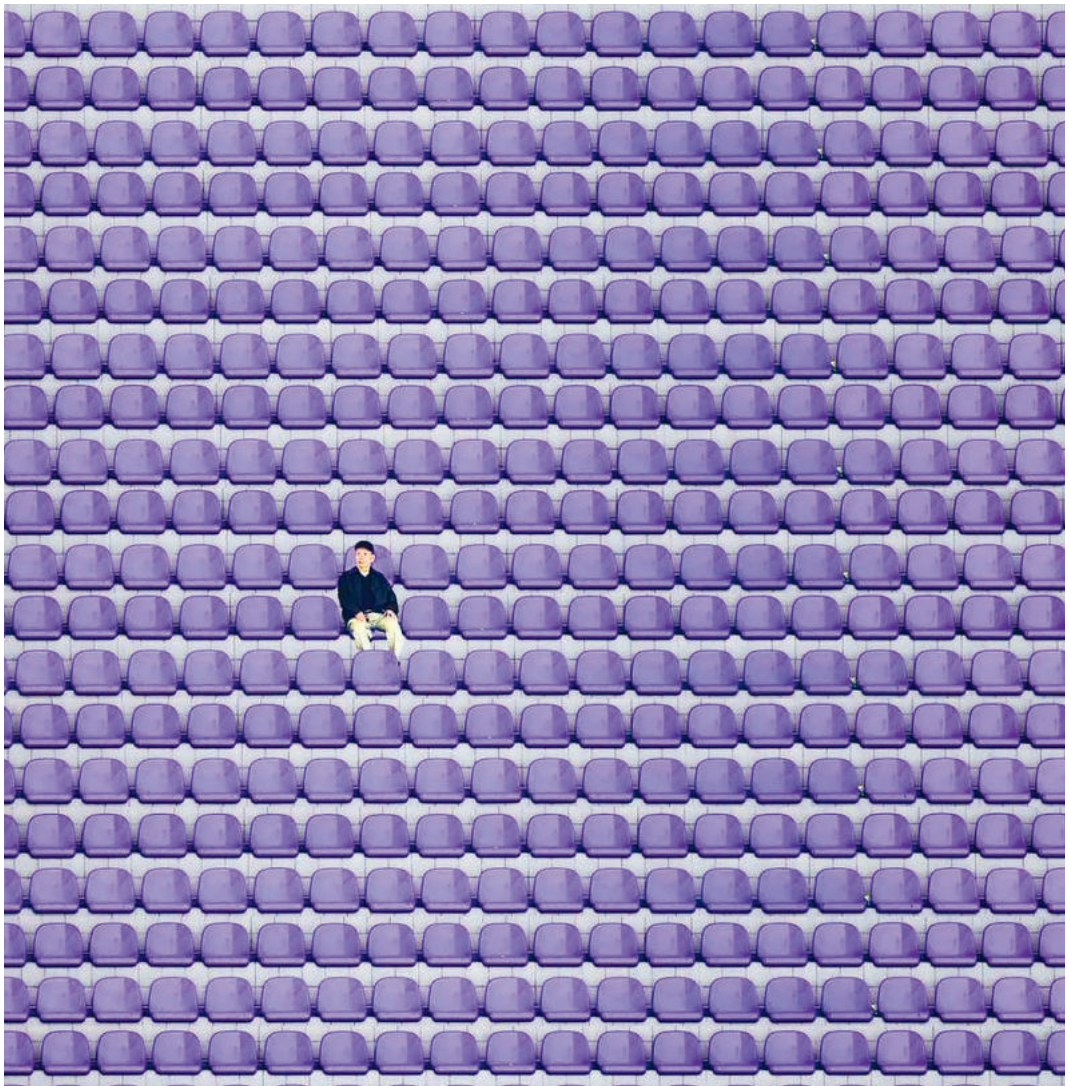
Bewusstes und unbewusstes Wissen interagieren in Wechselwirkung in einem sehr komplexen System. Sie beeinflussen sich gegenseitig und stetig. Für vielfühlende Menschen ist das gleichsam eine Herausforderung als auch eine grosse Chance.

In einer leistungsgeprägten Gesellschaft gibt es für vielfühlende Menschen oft keinen Raum für ihre individuellen Gefühle, Sichtweisen und Herausforderungen. Es fehlt an Verständnis und Zeit oder dem passenden Moment. Oft sind damit Gefühle wie Scham oder Angst vor Ablehnung verbunden. Diese Gefühle treten über unser komplexes System in Resonanz mit Erfahrungen aus dem evolutionären, unbewussten Wissen und koppeln uns auf unbewusster Ebene an Musterelemente von Kampf, Flucht und Starre. Auf körperlicher Ebene nehmen wir diese Muster zwar als Herzklopfen, Druck auf der Brust, innerer Unruhe oder Atemprobleme wahr; wir haben aber keine Möglichkeit, diese willentlich abzuschalten. Es bleiben die unangenehmen Gefühle.

Jeder und jede entwickelt ganz eigene Strategien, um damit umzugehen, zu funktionieren, dazuzugehören, nicht aufzufallen oder weiter geliebt zu werden. Hier handelt es sich um eine Anpassungsleistung aus einem gegenwärtigen Geschehen heraus. Es dient dem schnellen Überbrücken einer unangenehmen Situation. Vielleicht innerhalb einer Freundesgruppe oder der Familie. Der äussere Rahmen hat inneres Erleben und darauffolgendes Verhalten geformt. Je mehr solche Anpassungsleistungen der Kontext erfordert, umso mehr entfremden sich Menschen von ihrem individuellen Wesen. Der Umgang mit unverstandenen Emotionen führt zu einem Einfrieren, Versteinern, Erlöschen oder Einsperren im Körper.

Anpassungsleistungen sind anhaltende Heterostase-Muster und haben einen grossen Einfluss auf unser Stamm- und Zwischenhirn. Dort beheimatet ist auch der Hypothalamus als wichtige Filterstelle von sensorischen Informationen, Emotionen und vegetativen Funktionen. Auf physiologischer Ebenen werden Stresshormone (Cortisol und Adrenalin) chronisch ausgeschüttet, es kommt zu einer Veränderung der Darmflora (Mikrobiom), die Darmbarriere wird durchlässiger und Entzündungsstoffe gelangen ins Blut. Mit Auswirkungen auf alle körperlichen Systeme.

Auf unbewusster Ebene entsteht ein riesiger Kontrollmechanismus, der versucht die, unbewussten Mechanismen auf emotionaler Ebene in den Griff zu bekommen, sogenannte Schutz- und Verhinderungsstrategien. Das stetige Regulieren und Reagieren brauchen enorm viel Ener-



gie. Mit der Folge, dass Muskulatur in Dauerspannung gerät, der Körper weniger belastbar wird und im Hirn Nebel entsteht.

Die Lösung liegt in der Entwicklung emotionaler Intelligenz und der Integration unseres Hirns in den Gesamtorganismus des Körpers.

**Inneres Wachstum als Anpassungsleistung versus Opposition**

Die lebenslange Plastizität unseres Hirns beschenkt uns mit der grossartigen Möglichkeit, jederzeit neue, stimmigere, neuronale Netzwerke auszubauen. Der körperliche Zugang erleichtert dabei im Wesentlichen die Einspeisung von unbewusst gefrorenen, versteinerten, erloschenen oder eingeschlossenen Gefühlen. Durch Reflexion und Erfahrungen in neuen Erlebnisräumen können wir Emotionen in unserem Herzen wieder fühlbar machen. Hier können wir sie bewusst erleben und einen für uns stimmigeren und an die Zeit angepassten Umgang damit finden. Ganz individuell und in Abstimmung mit dem gegenwärtigen Rahmen, den Sehnsüchten und den Zielen können hier brachliegende Ressourcen erschlossen und neue Fähigkeiten generiert werden. Das nennt sich intrinsische Motivation, die zur Entwicklung der emotionalen Intelligenz führt und es uns ermöglicht, über unsere Grenzen hinaus zu lernen. Die Anbahnung von neuen neuronalen Netzwerken hat einen regulatorischen Einfluss auf alle körperlichen Systeme. Das ist der Weg zurück zur Homöostase und zu einem in sich beheimateten Selbst.

Doris Oeschger

Komplementärtherapeutin
Hypnosesystemischer Coach
Physiotherapeutin HF

In einem gesunden und regulierten Nervensystem arbeiten die Kognition und die Emotion zusammen. Wir fühlen und denken klar. Wir verstehen, was wir erleben und können darauf angemessen reagieren. Diese Balance ist unmittelbar abhängig von unserem Sicherheitsgefühl, unseren Rahmenbedingen und Beziehungen. Die Erschliessung von wiedergefundenen Ressourcen und die Bildung neuer Fähigkeiten stärken unsere emotionale Intelligenz. Wir gewinnen an Selbstvertrauen, Authentizität und Einzigartigkeit innerhalb der Gesellschaft. Wobei das gewonnene Bewusstsein zu mehr Klarheit im Hirn führt. •

# Was für vieles im Leben gilt, gilt auch für Anpassungsleistungen: Sie sind nützlich, aber allzu viel ist ungesund.

Text:
Markus Mäder

Anpassungsleistungen oder Kompensations-Strategien oder Bewältigungs-Muster oder als Fachbegriff «Coping-Strategien» sind grundsätzlich nützlich, hilfreich, wertvoll. Jeder Mensch –ob neurodivers oder neurotypisch– muss sich anpassen, wenn er ein soziales Wesen und mit anderen Menschen Gemeinschaft pflegen will.

Wie bei allen Formen von Konsum gilt auch bei Anpassungsleistungen: allzu viel ist ungesund. Sicher? – Ja, wir können tatsächlich auch eine hilfreiche Methode übertrieben intensiv anwenden und das Resultat kippt von positiv auf negativ, respektive von Eustress auf Distress. Ein Beispiel:
ADHS –und zwar alle Formen– ist immer mit innerem Chaos und Gedankenkreisen verbunden. Jede Methode, die hilft, Ordnung und Struktur zu schaffen, ist selbstverständlich hilfreich. Wenn es aber zur Überstrukturiertheit ausartet, können die Folgen durchaus fatal sein, z.B.:

- Ich beschäftige mich nur noch mit dem Strukturieren, indem ich x Notizzettel schreibe, diese auf eine Pendenzenliste zusammentrage, versuche zu priorisieren, nur um 5 Minuten später –nach der nächsten Reizwelle– wieder von vorne zu beginnen.
- Ich definiere einen Standard-Prozess (z.B. ich erstelle eine Checkliste oder zeichne ein Flussdiagramm) und versuche, diesen jederzeit konsequent einzuhalten. Das ist eine Herkulesaufgabe, die ich nur mit negativem Hyper-fokus schaffe. Wenn dann eine Störung (von innen oder aussen) kommt, bricht mein Hyperfokus zusammen und der Prozess ist abgebrochen oder ich beisse mich noch 3x stärker hinein. Der drohende Kontrollverlust stresst extrem. Wenn es dummerweise der Chef ist, wel-

cher mich stört, kann es durchaus sein, dass ich ihn verärgert zusammenstauche und aus dem Büro vertreibe. Kaum ist die Szene vorbei, schaltet endlich das Hirn ein und schlägt Alarm: Ups, das war ja der Chef! Oje, jetzt kann ich mir wohl eine neue Stelle suchen.

**Wieviel ist denn das gesunde Mass?**
Für ADHS-Betroffene ist dies eigentlich eine unmögliche Aufgabe, weil:

- die Wahrnehmung durch den geschwächten Reizfilter verstärkt und z.T. verzerrt ist,
- die Wahrnehmung durch labile Emotionen und Stimmungen schwankt,
- der Übergang von hilfreich zu hinderlich fliessend und leider für ADHS-Betroffene fast nicht wahrnehmbar ist.

**Markus Mäder**
HR-Experte
Unternehmens- und Laufbahnberater
adhs20+ Projekteam als Berater und Dozent

Meine Muster werden anstrengend → Ich fühle mich zunehmend erschöpft.
Ich sage zu spontan «ja» → Ich muss genügen! Angst vor Ablehnung
Ich gehe ungefiltert in den Gegenangriff → Ich flüchte vor der Anstrengung
Ich verbeisse mich in Details (Perfektion) → Ich schiebe Pendenzen auf (Prokrastination).
Die Produktivität geht verloren → Ich schummle mich auf den letzten Drücker durch
…und so weiter

**Nun kommen die «Good News». Es gibt auch hier hilfreiche Methoden:**

- Feedback von einer Sparringpartnerin oder einem Sparringpartner geben lassen. Den Spiegel vorhalten lassen. Diese Person hat mehr Distanz und eine andere Perspektive, ist vielleicht auch weniger reizoffen und sieht klarer.
- Eine Beobachtungs-Checkliste anwenden, welche die Merkmale von übertriebenen Anpassungsleistungen erkennbar macht, damit ich rechtzeitig aussteigen kann.

Leider haben alle Anpassungsleistungen, ob wenig oder viel davon, einen grossen Haken: Sie benötigen zusätzliche Energie. So führt das Ausbalancieren dieser Strategien zur zentralen Aufgabe des Energie-Managements.

**Nun kommen die Subtypen von ADHS ins Spiel:**

- Hyperaktiv-impulsive ADHS Betroffene haben grundsätzlich genügend Energie oder sogar zu viel. Sie können also erstaunlich viele und stark aktivierte Strategien anwenden. Dieser Erfolg beflügelt und gibt zusätzliche Energie, eine Spirale beginnt. Man kommt lange scheinbar gut bis sehr gut durchs Leben, lebt aber perma-nent über den natürlichen Ressourcen. Auch droht permanent, dass man über den Flow hinausschiesst. Dann wird es manisch, was dann Scherben und Misserfolge verursacht. Das gesamte Energie-Kartenhaus bricht zusammen und man landet in einer Erschöpfungs-Depression.
- Hypoaktiv-antriebsgeschwächte ADS Betroffene haben grundsätzlich zu wenig Energie. Sie kommen sehr schnell an die Grenzen und müssen permanent das Energie-Defizit managen. Etwas kommt immer zu kurz. Es droht, dass man dauer-erschöpft wird und bleibt dann stecken. Nun steht die Depression vor der Türe.
- Mischformen der ADHS Betroffene schwanken irgendwo dazwischen.

**Fazit**

- **Ein möglichst persönlichkeitsgerechtes Lebenssetting hilft sehr.**
- **Anpassungsleistungen «Ja, aber nicht um jeden Preis».**
- **Die richtige Medikation kann zu einem stabileren Fundament beitragen. •**

# Chamäleon-Modus

## ADHS und die Kunst der Anpassung

Text:
Mariska Praktiek

«Du bist wie ein Chamäleon», sagte einmal der Lebensgefährte einer Betroffenen. Damals klang es wie ein Kompliment. Jahre später stellte sich heraus: Anpassung war ihre Überlebensstrategie – fein trainiert, tief verankert, kaum je bewusst.

Für viele Erwachsene mit ADHS ist genau das Alltag: ein Leben im Modus ständiger Anpassungsleistung. Doch was bedeutet das langfristig für die eigene Identität und Lebensgestaltung?

### Frühe Prägung und unbewusste Muster

Anpassung beginnt oft früh – bei Menschen mit ADHS meist schon in der Kindheit. Wer regelmässig aneckt, lernt schnell: Wer dazugehören will, muss sich verändern.

Diese Dynamik geschieht meist unbewusst und kann über Jahre hinweg wie selbstverständlich erscheinen. Doch irgendwann stellt sich für manche eine existenzielle Frage ein: «Wer bin ich eigentlich – wirklich?»

*„Ich merkte erst mit über 40, wie viel Energie es kostet, ständig jemand zu sein, der ich gar nicht bin."*

### Die Folgen chronischer Selbstanpassung

Ständige Selbstanpassung kostet Energie – psychisch, körperlich, sozial. Sie zeigt sich in:

- chronischer Anspannung und innerer Alarmbereitschaft
- Scham- und Schuldgefühlen
- dem Gefühl, «anders» zu sein
- der ständigen Jagd nach Akzeptanz
- Reizflut, Verzettelung und Zeitmanagementproblemen
- Hyperfokus und innerer Unruhe

Und über all dem liegt ein gesellschaftliches Regelwerk, das zwar Normen vorgibt, aber wenig Platz für echte Vielfalt lässt.

### Warum Anpassung krank machen kann

Die Forschung nimmt diese Dynamiken zunehmend ernst. Preiss und Rademacher [1] sprechen vom „kumulativen Selbstverlust" bei Menschen, die sich über Jahre extrinsisch motiviert durchs Leben bewegen. Wolf [2] beschreibt, wie chronische Anpassung langfristig die psychische und körperliche Gesundheit untergräbt – insbesondere, wenn Authentizität, Selbstwirksamkeit und emotionale Sicherheit fehlen.

Der Bereich der Positiven Psychologie zeigt zudem deutlich, wie sehr chronische Anpassung das Wohlbefinden beeinträchtigen kann – denn

Autonomie gilt als zentrales Element psychischer Gesundheit [3].

**Achtsamkeit als Schlüssel**

Ein besonders wirkungsvoller Weg, mit diesen Herausforderungen umzugehen, ist ein achtsamkeitsbasiertes Training, das seit über 15 Jahren gezielt für ADHS-Betroffene weiterentwickelt wird.

Achtsamkeit ist keine Entspannungsmethode – sondern ein Training für:

- Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Regulierung von Impulsen und Reizen
- Freundlichen Kontakt mit sich selbst

Entspannung kann dabei ein willkommener Nebeneffekt sein.

***„Seit ich bewusst wahrnehme, wann ich mich anpasse, kann ich endlich entscheiden, ob ich es will."***

Im ADHS-Achtsamkeitstraining werden unter anderem automatische Gedanken- und Verhaltensmuster erkannt und erforscht, Impulse körperlich wahrgenommen und gezielt reguliert. Auch der Umgang mit Hyperfokus, innerem Stress oder Reizüberflutung wird eingeübt.

Viele Elemente sind Menschen aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) oder aus körperorientierten Verfahren bereits bekannt – doch Achtsamkeit bringt sie in einen erfahrungsbasierten, mitfühlenden Zusammenhang. Statt zu kontrollieren, wird hier geübt, präsent zu bleiben, neugierig hinzuschauen und mit sich selbst in freundlichen Kontakt zu treten.

**Achtsamkeit – auch als Ergänzung zur Therapie**

Achtsamkeitstraining hilft dir wahrzunehmen, wann und wie du dich anpasst – und ob diese Anpassung in einem bestimmten Moment wirklich hilfreich ist.

Durch konkrete, alltagstaugliche Übungen stärkt es den Selbstkontakt und erweitert den inneren Handlungsspielraum: Du lernst, bewusster zu entscheiden statt automatisch zu reagieren. Diese Fähigkeiten lassen sich –wo nötig– gezielt vertiefen, etwa im Rahmen einer therapeutischen oder begleitenden Zusammenarbeit.

Achtsamkeitstraining eignet sich sowohl als Ergänzung zu Medikamenten als auch als alternative Methode, um besser mit ADHS umzugehen. Es lässt sich bei Bedarf im Rahmen einer therapeutischen oder begleitenden Zusammenarbeit gezielt vertiefen.

Deshalb wird Achtsamkeit nicht nur als eigenständiger Ansatz praktiziert, sondern auch zunehmend als wirksame Ergänzung zur Psychotherapie empfohlen – gerade im Erwachsenenalter mit ADHS.

***„Anpassen zu können ist hilfreich – aber zu spüren, wann Echtheit wichtiger ist, hat mein Leben verändert."***

**Farbe bekennen statt zu funktionieren**

Welche Methode am besten passt, lässt sich nicht pauschal sagen. Es lohnt sich, Verschiedenes auszuprobieren – oder bewusst zu kombinieren.

Entscheidend ist, dass du dich selbst wieder spüren lernst und entdeckst, dass du eine Wahl hast: Anpassen – oder nicht? Funktionieren – oder sich zeigen?

Vielleicht ist das die eigentliche Kunst: **Nicht das perfekte Chamäleon zu werden – sondern zu lernen, wann und wie du Farbe bekennen willst und kannst.** •

Mariska Praktiek

Zertifizierte Achtsamkeitslehrerin mit Fokus ADHS

Gruppenleiterin bei adhs20+

Über 25 Jahre Berufserfahrung in internationalen Grossunternehmen


## *Literatur*


[1] Preiss, M. & Rademacher, H. (2021). Identitätsentwicklung und neurodiverse Lebensverläufe. Beltz Juventa.

[2] Wolf, U. (2019). ADHS im Erwachsenenalter: Selbststeuerung und Lebensqualität. Springer.

[3] Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist, 55(1), 68–78.

[4] Zylowska, L. & Mitchell, J. T. (2020). Mindful Awareness Practices (MAPs) for ADHD. New Harbinger Publications.

## „Wow – das geht wirklich?!“

**Achtsamkeitserfahrungen mit ADHS**

Viele ADHS-Betroffene berichten im Achtsamkeitstraining von überraschenden Erkenntnissen – still, aber tief berührend:

**„Ich muss gar nicht jedem Gedanken folgen.“**
„Ich dachte, ich bin meine Gedanken – jetzt sehe ich: Ich kann sie auch ziehen lassen.“

**„Ich habe zum ersten Mal gespürt, wie sich Zeit anfühlt.“**
„Drei Minuten mit voller Aufmerksamkeit haben sich angefühlt wie eine Ewigkeit – im besten Sinne.“

**„Ich kann mit mir selbst freundlich sein?!“**
„Ich wusste nicht, dass ich mir gegenüber auch anders sein kann.“

**„Jetzt spüre ich, wann es kippt.“**
„Früher war ich einfach irgendwann leer. Jetzt merke ich: Mein Kiefer spannt sich – ich brauch eine Pause.“

## Kleine Übungen – grosse Wirkung

**Wie Achtsamkeit den Alltag mit ADHS verändern kann**

**Struktur statt Chaos**
„Ich beginne den Tag jetzt mit 5 Minuten atmen statt sofort aufs Handy zu schauen – das hilft mir, nicht gleich zu überreizen.“

**Pausen merken**
„Früher hab ich durchgearbeitet, bis ich zusammengebrochen bin. Jetzt merke ich schneller: Mein Körper braucht eine Pause.“

**Reizarm kommunizieren**
„Ich habe gelernt, erst zu atmen, bevor ich antworte – das hat meine Konflikte im Team deutlich reduziert.“

**Reizflut navigieren**
„Beim Pendeln höre ich keine Podcasts mehr, sondern übe bewusstes Sehen – das gibt meinem Kopf Raum.“

**Schlaf verbessern**
„Ich mache am Abend eine Atemübung im Bett – das hilft mir beim Runterfahren und Einschlafen.“

## Mini-Achtsamkeitsübung – Die STOP-Pause (nach Lidia Zylowska) [4]

**S – Stop**
Innehalten, kurz unterbrechen, was du gerade tust.

**T – Tief ein- und ausatmen**
Einmal bewusst ein- und ausatmen.

**O – Observe / Wahrnehmen**
Was ist gerade da? Gedanken, Körper, Gefühle, Impulse – einfach bemerken.

**P – Proceed / Weitermachen**
Entscheide: Wie möchte ich jetzt weitermachen?

# «Tobe dich aus! Zuhause wird das nicht mehr möglich sein»

## von Bruno Fuchs, Publizist mit Dr. med. René Bridler

Text:
Bruno Fuchs

Das Sanatorium Kilchberg befindet sich über dem Zürichsee und wenn René Bridler mit seinem Velo zur Arbeit fährt, kämpft er sich mit einem Schlussspurt hoch bis ans Ziel. Er habe seit einiger Zeit allerdings ein E-Bike, räumt er lachend ein. Nach einer solchen Fahrt fühlt er sich gut. Er ist dann fit für die Arbeit, die ihn als ärztlicher Direktor stark fordert. Anpassungsleistungen erbringt er so weit wie nötig und hat dafür seine Strategien. Als Kind mit einem ADHS fehlten ihm diese Strategien.

**Jemand sagte: Man muss nicht angepasst sein, aber man muss sich anpassen können.**

Dieser Aussage kann ich beipflichten. Es ist ein Vorteil, wenn wir Menschen uns anpassen können.

**Anpassung hat mit Normen zu tun.**

Es ist die Gesellschaft, die die Normen definiert, und es sind wir Menschen, die uns daranhalten. Den einen gelingt es besser, den anderen weniger gut. Erwachsene sollten nicht herumschreien, ehrlich, pünktlich und höflich sein. In der Schule müssen Kinder ruhig sein, nicht herumspringen, und heute dürfen sie sich niemals prügeln. Die Kinder geben sich Mühe, in diese Normen zu passen; nicht allen gelingt es gleich gut. Normen werden von Gesellschaft zu Gesellschaft anders definiert und wandeln sich im Laufe der Zeit.

**Wie meinen Sie das?**

Ich sah einen Film über ein nordisches Land. Darin wurde ein Kind gezeigt, das mit einem Lasso Rentiere einfing. Hunderte von Rentieren rannten im Kreis herum. Es war lärmig, die Luft wirbelte und es herrschte ein völliges Chaos. Das Kind, mitten in der Herde, konzentrierte sich auf ein Tier und warf ihm die Schlinge über den Kopf. Für dieses Kind war das normal – ob es sich unseren Schulnormen anpassen könnte, weiss ich nicht.

Dr. med. René Bridler

Dr. med. René Bridler ist Facharzt FMH für Psychiatrie und Psychotherapie und seit 2009 ärztlicher Direktor des Sanatoriums Kilchberg bei Zürich. Zuvor war er dort bereits als stellvertretender Direktor tätig und prägte die Entwicklung innovativer Therapieprogramme wie «Recovery» und «SymBalance». Sein Medizinstudium absolvierte er an der Universität Zürich und ergänzte seine Ausbildung mit einem Master in Health Administration (M.H.A.) an der Universität Bern. René Bridler setzt sich aktiv für eine menschlichere Psychiatrie ein, in der offene Umgebungen das Wohlbefinden fördern und Zwangsmassnahmen möglichst vermieden werden.

**Kinder erbringen hohe Anpassungsleistungen, damit sie nicht auffallen und nicht bestraft werden.**

Das gelang mir nicht immer. Mit meinem ADHS war ich sehr unruhig und schwatzte oft. Ich konnte einen Kollegen aus der Klasse anschauen und musste ständig lachen. Die Lehrerin schickte mich vor die Türe. Manchmal schlug sie mir mit einem Lineal auf die Finger. Im Zeugnis hatte ich bei Fleiss und Pflichterfüllung ein gut – im Betragen ein knapp genügend oder genügend.

**Wie war das für Sie?**

Nicht schlimm.

**Wie bitte!**

Ich wusste, weshalb mich die Lehrpersonen bestraften. Ich hatte das Glück, dass ich in der Primarschule zu den Besten in der Klasse gehörte. Für meine Eltern war dieser Eintrag im Zeugnis keine Tragödie. Vermutlich wäre es anders gewesen, wenn ich keine guten Noten gehabt hätte.

**Wie war das Leben mit ADHS in der Familie?**

Von ADHS war damals keine Rede. Im Rückblick zeigte ich etliche Anzeichen. Ich war ein lautes Kind und habe pausenlos geredet. Meine Mutter meinte jeweils lapidar: „Häsch wieder dä Schnurepfluderi?“ (Anm. „Du redest wieder pausenlos.“). Ich verstand gar nicht, was sie damit meinte. Zudem hatte ich einen enormen Bewegungsdrang und rannte immer in die Schule oder nach Hause. Schritttempo ging nicht, das dauerte mir zu lang. Im Sommer spielte ich Fussball bis zum Umfallen und bekam einen roten Kopf. Meine Mutter dachte, das täte mir nicht gut und hielt mich zuhause zurück.

**Wie war die Beziehung zum Vater?**

An einem Besuchsmorgen in der Schule beobachtete mein Vater, dass ich permanent schwatzte. Als mir die Lehrerin eine Frage stellte, war ich nicht verlegen und gab die richtige Antwort wie aus der Kanone geschossen. Das verblüffte meinen Vater.

**Wir leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft. Wie schafften Sie es mit ADHS, sich einzuordnen und anzupassen?**

Meine Eltern waren streng. Ich lernte, alles dranzusetzen, damit sie zufrieden waren. Bis heute überlege ich mir, wie ich es mache, damit der andere nichts auszusetzen hat. Ich stelle meine eigenen Ansprüche manchmal hinten an.

**Bei ihrem Grossvater war das anders. Dort waren sie entspannter.**

Ich hatte eine enge Beziehung zu meinen Grosseltern. Einmal war ich mit meinem Grossvater im Tram unterwegs. Vor uns lag ein Hund auf dem Boden und beobachtete ruhig das Hin und Her der Menschen. Mein Grossvater sagte: „Der Hund kann ganz still sein. Das ist etwas, was viele Kinder nicht können.“ Damals habe ich nicht verstanden, dass er auf mich anspielte. Heute weiss ich es. Abends brachte mich der Grossvater zurück nach Hause. Bei ihm durfte ich im Auto singen und pfeifen. Er sagte: „Tobe dich aus. Zuhause wird das nicht mehr möglich sein.“

**Wann wurde Ihnen klar, dass Sie ADHS haben?**

Meine Frau findet seit langem, ich könne nicht stillsitzen, „gfätterle“ ständig herum (Anm. ständig etwas mit den Händen machen“) und rede zu viel. Die Unruhe fällt mir bei der Arbeit auf. Ich stehe immer wieder auf, gehe umher, esse oder trinke etwas. Unsere Fachsymposien in der Klinik dauern drei Stunden, furchtbar. Ich wechsele ständig meine Sitzposition. In Sitzungen dränge ich auf Entscheide und neige zur Ungeduld. Zudem jagen permanent die verrücktesten Assoziationen in meinem Kopf herum, die mich mitunter zu einem faulen Spruch verleiten.

**Wie leben Sie heute mit ADHS?**

Vor einigen Jahren klärte mich ein Arztkollege ab und verschrieb ein Medikament. Ich nehme es selten, bei Bedarf. Bei der Arbeit muss ich fokussieren und mich selbst strukturieren, was zeitweise schwierig ist, vor allem wenn ich müde bin. Zuhause macht mich meine Frau mimisch oder explizit aufmerksam, wenn ich zu viel rede. Ich habe Strategien entwickelt, die mir helfen.

**Welche?**

Wir haben ein Ferienhaus im stillen Calancatal. Ich schätze die Ruhe. Wenn ich dort bin, gehe ich in die Natur und mache Velotouren. Nach Möglichkeit fahre ich mit dem E-Bike zur Arbeit. Ich meide Warenhäuser wegen des Wirrwarrs an Sinneseindrücken. Wenn ich etwas brauche, gehe ich direkt zum Artikel. Fehlt er, suche ich nicht nach Alternativen, sondern verlasse den „Ort des Grauens". Für den Einkauf mache ich mir eine Liste.

**Sie sind in ihrem Beruf sehr erfolgreich und machten Karriere. Hat Ihnen ADHS dabei geholfen?**

Es gelang mir, das berufliche Leben so einzurichten, dass ich meist das machen konnte, was mir entsprach. Ich hätte nie Forscher werden können, der sich über sehr lange Zeit mit dem gleichen Thema beschäftigt. Ich kann mich gut in etwas vertiefen, vor allem in Neues; aber bald einmal ist Schluss.

**Sie studierten später nochmals...**

... ja, neben der Arbeit absolvierte ich ein Masterstudium an der Universität Bern. Das war eine Co-Veranstaltung der juristischen, medizinischen und nationalökonomischen Fakultät. Das war perfekt für mich. Diese Breite liebe ich, sie entspricht mir bis heute.

**Kommt Ihnen ADHS auch in der Quere?**

Aus einem schwachen Moment heraus sage ich schnell einmal, „ja, das mache ich". Am nächsten Tag sehe ich, was das alles bedeutet, wenn ich mir diese Arbeit aufhalse. Da fühle ich mich manchmal überfordert, denke, warum hast du nur zugesagt.

**Hat dieser Druck, sich Arbeit aufzuhalsen, auch mit ihren Eltern zu tun?**

Ich habe in der Kindheit gelernt, Leistung zu erbringen. Was man beginnt, bringt man zu Ende. In den Ferien geniesse ich am ersten Tag die Ruhe, aber am zweiten Tag kommt bereits die Frage, was hast du heute geleistet. Verrückt!

**Übernehmen Sie immer noch viel Arbeit?**

Ja klar, muss ich. Aber mit der Zeit lernte ich zu sagen: „Danke, ich mache mir dazu Gedanken". So nehme ich Druck weg. Hilfreich sind klare Strukturen, die ich zum Glück durchsetzen kann und die, nicht nur mich, vor Überhastetem schützen. Ich erbringe dort Anpassungsleistungen, wo sie nötig sind. In der Jugend gab es die eine oder andere Sünde, die mir das Leben schwer machte. Heute bin ich kein Regelbrecher, halte meine Termine ein, zahle pünktlich meine Rechnungen und spende jedes Jahr grosse Summen meines Gehalts – dem Steueramt. Ich habe Strategien gefunden, lebe gut damit und bin ganz zufrieden.

«Lebe dein Ändern», wohl in Abwandlung des abgedroschenen Spruchs «Ändere dein Leben» -nur fehlt meist der Mut. •

# wie ich mich verlor und noch viel stärker wiederfand

Text:
Arlena Rusli

In meiner frühen Kindheit war ich energiegeladen und voller Tatendrang. Voller Elan fuhr ich auf meine Mitmenschen zu und riss sie mit. Manchen gefiel das, doch andere fühlten sich offenbar etwas überfahren. Sie wollten nicht mit mir mit rasen. Ihnen war ich zu viel. Und das merkte ich. Denn ich war eben auch immer schon so empfindlich und feinfühlig, dass mir jede kritische Bemerkung und jeder genervte oder fragende Blick, egal wie subtil, direkt unter die Haut ging. Diese Reaktionen beeinflussten mich stark. Mit meinem Fokus voll drauf – nicht mehr ablenkbar – konnte ich nicht einfach weiterfahren.

Irgendwann war mir selbst nicht mehr ganz wohl mit mir. Ich fühlte mich unpassend. Zu gefühlsgeleitet und reizbar, zu schnell und unüberlegt, zu unkontrolliert und sprunghaft, zu unkonventionell und offen. Ein zu starker Kontrast. Auffällig vor dem Hintergrund meiner Mitmenschen, die mir blasser erschienen, gemässigter. Eine bedrückende Diskrepanz zwischen uns. Während ich ihnen oft zu viel war, waren sie mir im Gegenzug oft nicht genug. Nicht emotional genug, schnell genug, offen genug. Ich fühlte mich anders.

Und dabei brauchte ich sie. Die Nähe zu Menschen. Eine Resonanz. Deswegen wollte ich dazu gehören, auch wenn ich glaubte, mich dafür verbiegen zu müssen. Und so fing ich an mich zurückzunehmen und zu zügeln, mich anzupassen. Bis irgendwann nicht mehr das zählte, was mir selbst wichtig war. Ich fragte mich nur noch, was die anderen tun. Was sie denken. Was sie gut finden. So malte ich in meiner Vorstellung ein Bild von der Person, die ich sein sollte. Ein Bild, das mir selbst vielleicht nicht mal gefiel.

Um sicherzustellen, dass ich diesem Bild entsprach, begann ich mich genauer zu beobachten und zu überlegen, wie mich andere wahrnehmen könnten. Machte mir so auch immer mehr Sorgen, etwas Falsches zu tun und von ihnen abgelehnt zu werden.

Psychologisch betrachtet war das ein erstklassiges Rezept für soziale Ängste. Und ja, tatsächlich brauten sich diese schon bald in mir zusammen. Immer seltener fühlte ich mich in sozialen Situationen entspannt und immer öfter vermied ich sie ganz. Schon bald fiel ich in eine Überkompensation.

*Statt zu animiert, war ich jetzt zu emotionslos. Statt zu unkontrolliert, zu zögerlich. Statt zu offen, zu verschlossen.*

Und selbst wenn ich bewusst versuchte, wieder ungehemmter zu sein, gelang es mir nicht, da ich nun von diesen Ängsten gefesselt war.

Zwar konnte ich im 1 zu 1, wenn ich mich sicherer fühlte, Beziehungen aufbauen. Doch die Nähe, nach der ich strebte, war oft nicht ganz da. Denn ich selbst war ja oft nicht ganz da. An meine Stelle trat immer wieder die Person aus meiner Vorstellung. Und die existierte nicht wirklich. Sie war nur eine Fassade. Sie fühlte nichts. Mein wahres Selbst hingegen schon. Und das fühlte sich immer noch unverstanden und jetzt sogar noch unterdrückt. So begann es in mir zu wüten. Malte alles schwarz. Strebte nach Extremen. Erschütterte wieder und wieder meine Beziehungen.

Zu allem Überfluss nahmen nach der Matura die Erwartungen und Anforderungen von aussen stark zu. Auf einmal spürte ich ständig diesen Druck, mich für einen Weg entscheiden und mein Leben aufgleisen zu müssen. Fühlte mich erschlagen von all den anstehenden Meilensteinen, die zu erreichen waren. Ein sinnvolles Studium, ein sicherer und gut bezahlter Beruf, eine glückliche Familie. Das Potenzial leben, das andere in mir sahen. Ich stand ganz am Anfang, doch war mit meinen Gedanken schon am Ende. Und ich selbst hatte das Gefühl, nichts von alledem verwirklichen zu können. Nicht mit meiner sprunghaften, unvorhersehbaren Natur. Ich hatte vielleicht eine täuschende Fassade aufgebaut, aber mein Inneres war unkontrolliert. Das zeigte sich auch darin, dass ich mein Bachelorstudium, für das ich mich letztlich nur aus einer Laune heraus entschieden hatte, gleich im ersten Semester abbrach.

Doch dann zog ich die Vollbremse. «So geht es nicht weiter. Das funktioniert nicht. Ich funktioniere so nicht.» Ich realisierte, dass etwas nicht stimmte. Ein starkes Gefühl überkam mich, allein sein zu müssen und folglich zog ich mich zurück. Kappte alles und jeden ab. Ohne die vielen Inputs fühlte sich mein Inneres etwas ruhiger an. Nicht mehr so unkontrolliert und überfordernd.

Ich begann mein Psychologiestudium. Daneben war mir fortan nur noch eines wichtig: Die Suche nach Antworten, die mir Klarheit verschaffen und einen Ausweg aufzeigen sollten.

Doch ich fand die Verbindung zu mir selbst nicht mal. Egal wie lange ich sie durchforstete, konnte ich in all meinen Erinnerungen, Gedanken und Gefühlen einfach nicht erkennen, was eigentlich das Problem war. Was mir fehlte und was ich brauchte. Keine Klarheit, nur immer wie-

der dieses unverständliche Chaos.

Ich bewegte mich mehr und mehr Richtung Resignation. Irgendwann fühlte sich alles nur noch an wie ein Zwang. Ich fühlte mich gejagt von all dem, was ich hätte tun sollen und doch nicht schaffte. Und ich hatte längst vergessen, dass ich einst diejenige war, die gejagt hatte.

Dann kam die Diagnose ADHS. Völlig unerwartet. Ich stand mitten in der Prüfungsphase und kurz vor einer Krise. Und so dachte ich mir nicht viel dabei, als ich zum ersten Mal das Medikament einnahm.

Ich kann mich aber noch sehr gut an diesen sonnigen Tag erinnern, als ich gerade eine Prüfung geschrieben hatte und auf dem Weg nach Hause war. Da realisierte ich plötzlich, dass irgendetwas anders war. Irgendwie war alles etwas farbiger als sonst. Alles kam mir klarer und schärfer vor. Als ob etwas an der Kameraeinstellung verändert worden war. Und die Welt sah irgendwie so schön aus. Auf einmal kam mir ein Gedanke: „Es ist doch eigentlich alles halb so schlimm." Und das war nicht nur eine Laune. Dieses Mal war die Ruhe nicht nur von aussen gegeben. Ich spürte sie in mir. Der Sturm in meinem Inneren hatte sich gelegt und ohne ihn konnte ich mich besser spüren. Mich klarer identifizieren. Die Ruhe hatte Raum geschaffen für den Zugang zu mir selbst, den ich so lange nicht gefunden hatte. Und da war etwas Neues: Klarheit.

***Und mit dieser Klarheit begann ich, ein weiteres Mal mein Leben aufzuarbeiten. Ich begriff endlich, wo ich stand und wo ich mal war.***

Was ich alles erlebt hatte und was das mit mir gemacht hatte. Was all die Jahre ohne Diagnose für einen Einfluss hatten und wie sehr ich mich verbogen hatte. Und das machte mich wütend. Was schon so lang in mir getobt hatte, drang nun an die Oberfläche.

Dann kam aber auch die Erkenntnis, dass ich die Dinge nicht länger mit mir geschehen lassen musste. Dass ich sie jetzt, da ich sie verstand, steuern konnte. In mir wuchs ein Wille, mich aus meiner Resignation herauszuarbeiten. Ich wollte mein Leben auf die Reihe kriegen. Und ich sehnte mich nach dem Kind in mir, dass ich so lange unterdrückt hatte. Ich wollte mich nochmals neu kennenlernen. Frei vom Bild in meiner Vorstellung. So sah ich endlich wieder Ziele vor mir – und zwar dieses Mal meine eigenen. Und ich begann zu kämpfen, sowohl gegen mich als auch für mich.

Drei Jahre ist das her und seither hat sich einiges verändert. Heute kann ich meine Gedanken und Gefühle klarer wahrnehmen, ordnen und sinnvolle Schlüsse daraus ziehen. So wüten sie nicht länger unkontrolliert in mir und ich kann mich besser auf meine Ziele fokussieren. Allerdings hat meine Vergangenheit auch einige Relikte mit sich gebracht: Negative Erinnerungen, Fehlentscheide, verpasste Chancen, die mir bis heute Steine in den Weg legen. Das zu akzeptieren ist schwierig, aber ich denke, mit der Zeit wird es einfacher werden. Ich habe noch viel Arbeit vor mir, doch die Energie dafür habe ich jetzt wiedergewonnen. Und auch wenn es mich gezeichnet hat, würde ich meine Geschichte –vielleicht abgesehen von ein paar Zeilen– nicht neu schreiben wollen. Denn ich glaube, dass mich all meine Herausforderungen zu einem besseren Menschen gemacht haben. Mit mehr Erfahrung, mehr Verständnis, mehr Tiefe. Eine Person, die zwar nicht dem Bild aus meiner Vorstellung entspricht, aber eine Person, die ich mag, der ich vertraue und mit der ich mich wohl fühle. Und das gibt mir Stärke.

Wahrscheinlich werde ich mich immer in irgendeiner Form anpassen müssen, um in dieser Gesellschaft funktionieren zu können. Aber ich will mich nie mehr so stark anpassen bis ich mich verliere. Zu sich zu stehen, wenn man anders ist, braucht Mut. Aber nur so kann man doch sein ganz eigenes Licht in die Welt tragen und echte Nähe finden. Ich erkenne jetzt besser, wer ich bin und wie ich meine Stärken sinnvoll einbringen kann und ich spüre, wie mein Mut von Tag zu Tag wächst. Dieses Mal werde ich zu mir stehen.

***Dein «Sein/Selbst» lässt sich nicht unterdrücken, es bricht immer wieder durch!***

Das Kind in mir ist wieder wach. Aber heute ist da zusätzlich noch etwas Weisheit und Klarsicht. Und das gibt mir Zuversicht, dass ich trotz aller Schwierigkeiten einen Weg finden werde. Einen der zu mir passt. •

Arlena Rusli
Psychologiestudentin
Universität Bern

# angepasst.

## die stille Leistung hinter einem funktionierenden Leben

Text:
Bettina Novak

Als Kind war ich klug, kreativ, sensibel – und erschöpft. Nicht von der Welt selbst, sondern von meinem ständigen Versuch, in ihr nicht aufzufallen. Ich spürte früh: Ich bin zu viel. Zu laut. Zu emotional. Zu schnell. Und gleichzeitig zu langsam bei vielem, was als „normal" galt. Die ersten Anpassungsleistungen begannen unbemerkt. Ich achtete darauf, nicht zu stören, nicht zu vergessen, nicht zu stolpern. Ich wurde zur besten Schülerin in einem System, das mich innerlich zerriss. Ich funktionierte, aber ich war nicht ich.

Ich lernte früh, meine Tränen zu schlucken, meine Wut zu verstecken, meine Gedanken in Bahnen zu pressen, die anderen angenehm waren. Und so wurde ich zur kontrollierten, pflichtbewussten Version meiner selbst – nach außen strebsam, im Inneren chaotisch und voller Schuldgefühle.

Im Erwachsenenleben setzte sich dieses Muster fort. Ich arbeitete in der internationalen Bürowelt: Projektmanagement, Buchhaltung, Datenqualität, Marketing – ich konnte alles, aber nichts davon war meins. Zu Beginn eines jeden neuen Jobs war ich hochmotiviert und extrem leistungsstark. Ich erledigte Aufgaben in Rekordzeit, arbeitete mich schnell in neue Themengebiete ein und lieferte stets gute Arbeit ab. Mit der Zeit jedoch verließ mich der Fokus, es wurde zunehmend schwerer, Interesse und Energie für Themen aufzubringen, die mich eigentlich nicht erfüllten. Zu monoton, zu bürokratisch, zu unlogisch, zu starr und unkreativ empfand ich das Leben in dieser Berufswelt.

***Was keiner sah: Wie sehr mich die ständige Reizüberflutung, der Druck, das soziale Maskenspiel erschöpfte.***

In Meetings versuchte ich, meine innerliche Unruhe zu verbergen. Ich übte Smalltalk, obwohl mein Gehirn parallel fünf Themen verarbeitete. Ich schrieb E-Mails stundenlang um, damit sie perfekt wirkten. Alles nur um dann festzustellen, dass ich wieder einige Tippfehler übersehen hatte, der Anhang nicht mitgeschickt wurde, oder zwei drei Wimpernschläge später ein anderer Text in meinen Augen passender gewesen wäre. Ein ständiges Hinterfragen der eigenen Handlungen und Leistung.

Ich wich zunehmend ins Homeoffice aus – nicht aus Bequemlichkeit, sondern weil das sture „Absitzen" von Stunden im Büro für mein Nervensystem kaum auszuhalten war. Ich suchte mir bewusst Jobs, in denen ich möglichst eigenverantwortlich arbeiten konnte – um meine Energie so einzuteilen, wie sie eben

kam: ungleichmäßig, unvorhersehbar, aber oft hochintensiv. Ich funktionierte am besten dann, wenn ich mich nicht verstellen musste – und das war im klassischen Büroalltag selten der Fall.

Privat versuchte ich, gesellschaftlichen Erwartungen gerecht zu werden: Freundschaften pflegen, auf Nachrichten antworten, zu Treffen gehen. Für andere selbstverständlich – für mich oft ein innerer Kraftakt, der mir nicht immer gelang. Ich beobachtete, was als „normal" galt, und versuchte mitzuhalten: Wie lange darf ich brauchen, um zu antworten, ohne unhöflich zu wirken? Was muss ich anziehen, sagen, ausstrahlen, damit ich nicht „anders" auffalle?

Eine der größten Anpassungsleistungen, die ich über Jahre aufrechterhielt, war mein Verhältnis zu Alkohol. Ich trank nicht um zu feiern. Ich trank, um für einen Moment nicht zu kämpfen. Alkohol war mein Aus-Knopf – für das Denken, das innere Gewitter, das ständige „Mehr". Ich war nie abhängig im klassischen Sinn, aber ich war emotional abhängig von der Funktion, die Alkohol für mich erfüllte. Ich machte mich stiller, verdaulicher, kompatibler.

Anpassung wurde mein Lebensprinzip - im Job, im Freundeskreis, in der Familie. Aber der Preis dafür war hoch. Immer öfter trieb mich das permanente Ausbalancieren zwischen äußerer Kontrolle und innerem Chaos in Depression und Burnouts. Nach jedem Zusammenbruch benötigte es ungleich mehr Kraft, wieder in den angepassten Alltag hineinzufinden.

Mit vierzig bekam ich die Diagnose: ADHS. Die Diagnose war ein Schock. Und eine Befreiung.

*Kein „Zappelphilipp", sondern eine überangepasste Frau, die jahrzehntelang kompensierte, bis es nicht mehr ging.*

Die medikamentöse Unterstützung half mir, zum ersten Mal ein Gefühl von innerer Ordnung zu erleben. Es war nicht, als wäre ich plötzlich jemand anders. Im Gegenteil. Ich kam mir selbst näher. Ich konnte einen Gedanken zu Ende denken. Ich konnte eine Aufgabe beginnen und sie abschließen. Ich konnte in Gesprächen zuhören, ohne gleichzeitig den gesamten Raum zu analysieren. Plötzlich hatte ich das Bedürfnis, mein Bett früh morgens zu richten. Ich putzte meine Zähne langsamer, mit weniger Druck und kontrollierter. Ich wurde einfach bedachter und vor allem weniger selbstkritisch mir und meinem „Anders"-Sein gegenüber.

Aber die Anpassungsmechanismen verschwinden nicht über Nacht. Sie sitzen tief. Manchmal merke ich gar nicht, dass ich sie noch nutze. Ich entschuldige mich zu oft. Ich erkläre mich, obwohl es keiner verlangt. Ich verharmlose mein Erleben, um niemandem zur Last zu fallen. Nach jahrzehntelanger Konditionierung meiner selbst, werde ich wohl nie ganz ohne diese Anpassungsversuche auskommen können.

Heute gestalte ich mein Leben neu. Ein bewusster Richtungswechsel – raus aus der strukturierten Bürowelt, hinein in ein Umfeld, das meine Hände, meine Sinne und meine Kreativität braucht. Ich schreibe, ich male, ich schaffe Dinge, die bleiben.

Ich habe mich entschieden, einen handwerklichen Beruf zu erlernen. Nicht nur für mich, sondern mit dem Ziel, langfristig auch anderen neurodiversen Menschen einen Ausbildungsraum zu bieten. Einen Raum, der ihre Stärken ernst nimmt, ihre Schwächen mitdenkt und sie nicht zwingt, sich zu verstellen. Mein kreatives Chaos muss hier nicht korrigiert werden, es wird gebraucht. Ich baue mir eine Welt, in der ich atmen kann. In der ich helfen darf. Und in der ich nicht nur funktioniere.

Und vielleicht – wenn wir offen sprechen, ehrlich schreiben und sichtbar bleiben – erreichen wir auch andere, die noch auf dem Weg zu sich selbst sind. Vielleicht schaffen wir so Räume, in denen Anderssein nicht als Ausnahme gilt, sondern als Möglichkeit. Nicht als Abweichung, sondern als Teil der Vielfalt. In einer Welt, die Platz lässt. Für das neurotypische, und das neurodiverse. •

Bettina Novak
Autorin, Freischaffende Künstlerin

# *Mein 96 x 1/4 Stunden Tag*

Damit ich im Alltag mich nicht verliere,
mich in Arbeit und Pflichten zeitlich stets orientiere,
hat mein Tag Viertelstunden statt nur Stunden,
so habe ich kleine, statt grosse Runden,
so gelingt es mir, mich kürzer zu fassen,
mein Tun den Zeitfenstern anzupassen,
im Viertelstundentakt fühle ich mich sicher und wohl,
eine Stunde ist zu gross, zu weit, zu hohl.

Also hat mein Tag  aufgeteilt 96 x 1/4 Stunden
so komme ich täglich gut über die Runden.

Mit der Uhr so im Gefühl ans Herz gefasst,
hab ich mich dem Alltag angepasst.

Karin Niffeler
Projektteam adhs20+
Fachfrau Gesundheit EFZ

# Agenda 25/26

**Nächster ADHS-Focus: Nr. 33**
«ADHS Sucht und Flucht»

**Weitere Informationen finden Sie:**
https://adhs20plus.ch/veranstaltungen/Anmeldungen an: info@adhs20plus.ch

## *Event im Karl der Grosse, Kirchgasse 14, Zürich*

**Samstag, 18.10.2025, 19.30–21.30 Uhr**

«ADHS und Anpassungs-leistungen»

**Referatsabend mit Podium**
**Dr. François Gremaud**
**Markus Mäder**

**Moderation**
**Mariska Praktiek**

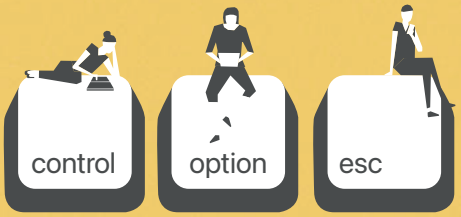
## *Pädagogische Hochschule Zürich*

**Samstag, 10.01.2026, 10.00–16.00 Uhr**

«Du und Medien - Medien und Du»

Der sinnvolle Umgang mit Medien will gelernt sein.

**Franz Fischlin**
**Destan Huynh**




## *Weiterbildung im ZAG Winterthur*

**Samstag, 13.9.2025, 10.00–16.30 Uhr**

«Matchentscheidend: Mit ADHS eigene Stratgien entwickeln»

**Markus Heyer, Beraterteam adhs20+**

**Samstag, 29.11.2025, 10.00–16.30 Uhr**

«Geordnetes Beziehungschaos: Nähe-Distanz Regulierung und emotionales Coping in der Beziehung mit AD(H)S-Betroffenen»

**Dr. François Gremaud**

«AD(H)S – Selbststeuerung»
**5 Module**
**PD Dr. med. Monika Ridinger**

**Samstag, 17.01.2026, 09:00 - 16:30 Uhr**
**Selbstannahme**

**Samstag, 28.02.2026, 09:00 - 16:30**
**Medikation**

**Samstag, 28.03.2026, 09:00 - 16:30**
**Impulssteuerung**

**Samstag, 09.05.2026, 09:00 - 16:30**
**Planung, Zeit- und Energiemanagement**

**Samstag, 06.06.2026, 09:00 - 16:30**
**Umgang mit Gefühlen**

# FOCUS.

N° 32, SEPTEMBER 2025