

Vielen Dank, dass Sie so zahlreich erschienen sind zu meinem heutigen Vortrag: .... „  
Mein Leben mit ADHS- und Aspergersyndrom“.

Zuerst möchte ich mich jedoch bedanken; Bedanken bei Andre Fröhlich, dem Initiator und Vater dieses ADHS Symposiums.  
Andre.

Durch Deine ehrenamtliche Arbeit hilfst Du uns Betroffenen nicht nur dabei, endlich mit Klischees ö. Vorurteilen, bezüglich einer ADHS-Betroffenheit aufzuräumen, sondern hilfst uns auch, mehr und mehr aus unserer Deckung zu kommen, damit in der Öffentlichkeit nicht weiterhin nur über unsere Defizite und Probleme geredet wird- Sondern Du bist einer derjenigen, der uns mit dieser Art von Veranstaltungen dabei hilft, ganz besonders unsere positiven Seiten hervorzuheben und der Öffentlichkeit zu zeigen; Deutlich zu machen, was wir alles positiv in dieser Welt verändern können!

Du bist ein vorbildliches Beispiel dafür, wie gut das Thema ADHS-Aufklärung ankommen kann.

Deine Öffentlichkeitsarbeit zieht ungeahnte Kreise!

Solche Veranstaltungen geben uns die nötige Plattform, unsere bunten, kreativen und ideenreichen Seiten der Gesellschaft vorzustellen und zu demonstrieren, dass wir uns längst nicht mehr auf unsere Schwächen reduzieren lassen und ein wichtiger Teil der Gemeinschaft sind!!

Ohne Menschen wie Dich, würden andere betroffene Menschen sich vieles sicher nicht so zutrauen, wie sie es dank Deiner Hilfe unter anderem hier tun dürfen. Danke, Andre!

Nun möchte ich aber versuchen, für Sie, liebe Zuhörer, in etwa 45 Minuten zusammenzufassen, wofür ich von Andre heute herberufen wurde.

....Da ich noch etwas ungeübt im freien Vortragen bin, bitte ich Sie um ein wenig Nachsicht, dass ich noch unsicher bin, vielleicht mal den Faden verliere, viel ablesen muss und Fragen erst am Ende meines Vortrages -und später gerne noch zur Podiumsdiskussion-, beantworten möchte.

Vielen Dank.

Wer bin ich denn nun, und was möchte ich eigentlich erzählen? ...

Mein Name ist Andrea Behrens. Im Juli bin ich zum zweiten mal 39 Jahre alt geworden und lebe momentan im Alten Land, 5 Fahrminuten von Hamburgs südlicher Grenze entfernt...

Mutter von vier Kindern bin ich, getrennt lebend, aber dennoch glücklich vergeben.

Ich habe nach dem Realschulabschluss den Beruf der Gebäudereinigergesellin gelernt, arbeite aktuell in Teilzeit als Reinigungskraft, und hole derzeit meine Hochschulzugangsberechtigung nach, wofür ich an 3-4 Tagen in der Woche nach Lüneburg pendle. ....

Ich beabsichtige nächstes Jahr drei Jahre dual Soziale Arbeit zu studieren.

.... Dafür suche ich ab August 2018 noch einen geeigneten Praxisbetrieb, also falls Sie einen Tipp für mich haben, immer gerne her

damit :-)

Geboren wurde ich in Hamburg.

Ich bin somit nicht nur spätdiagnostizierte ADHSlerin & Aspergerautistin, sondern auch eine Hanseatin und auch ein bisschen stolz darauf.

Bei Wikipedia kann man über uns lesen, das ein Hanseat zu sein bedeutet, auch bestimmte Eigenschaften vorzuweisen:

Unter anderem Weltläufigkeit, kaufmännischer Wagemut, Gediegenheit (in Bezug auf „solide“), Verlässlichkeit („Handschlag genügt“), Zurückhaltung, sowie die Fähigkeit zur Selbstironie, und – jedenfalls für das Hanseatentum alter Prägung – dass (so ZITAT:)

...diese freien Bürger wirklich denselben Stolz kultivieren, wie der hochmütigste Aristokrat (2).

...letzteres wird -meiner Meinung nach- zu Unrecht mit dem Eindruck der „nordischen Distanziertheit, der nordischen `Kälte` verwechselt, die man -insbesondere uns Hamburgern- gerne mal unterstellt...

Wenn mit WELTläufigkeit gemeint ist, dass man wie ich bereits 14 mal umgezogen ist (und mit Sicherheit nicht zum letzten mal),

- mit kaufmännischem Wagemut, mein Hang zur Kaufsucht...
- mit Gediegenheit, ...meine Eigenschaft immer wieder aufzustehen, ...da mein Leben doch dazu neigt, mir in regelmäßigen Abständen immer mal wieder voll eins in die Fresse zu hauen.  
...wenn Verlässlichkeit bedeuten soll, ...solange loyal und treu zu einem Partner, oder einem Freund/ einer Freundin zu stehen, bis ich -meistens zu spät- bemerke, das ich mir selbst etwas vorgemacht habe,...

- Zurückhaltung heißt, ...das ich solange meine eigenen Träume und Wünsche zurück stelle -oder nur halbherzig auslebe-, nur um zu versuchen für andere Menschen jemand anderes zu sein, als diejenige, die ich eigentlich bin...
  
- Und wenn die Fähigkeit zur Selbstironie bei mir heißen soll...., dass ich nun über alle Verfehlungen in meinem Leben, Vorträge in der Öffentlichkeit halte, in der Hoffnung, das ich anderen Familien in ähnlichen Situationen damit vielleicht einen anderen Weg zeigen kann, als den, den ich bis hierhin gehen musste.

Dann gestehe ich Ihnen hier heute, dass ich diesen Weg als Hanseatin und Elbvagabundin tatsächlich gerne gegangen bin!

Denn selbst wenn ich vielleicht nur einen einzigen Gedanken – und damit ein Leben- einer anderen Person berühren kann, und zum Nachdenken- zum anders machen, zum BESSER machen- anregen kann,

....dann hat sich dieser Weg bereits bezahlt gemacht!

Ein Zitat von Albert Schweizer hat mich nachhaltig inspiriert.

»Das scheinbar Wenige, das du tun kannst, ist viel – ...wenn du nur irgendwo ...Schmerz und Weh und Angst von einem Wesen nimmst, ...sei es Mensch, ...sei es irgendeine Kreatur.« (3)

Das, was ich Ihnen hier heute erzähle, ist nur ein Beispiel für genau EIN Leben, nämlich mein eigenes- welches unter dem Einfluss von ADHS und Aspergersyndrom, maßgeblich geprägt wurde.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass einige Passagen meines Berichtes eventuell anwesende Besucher -hier und dort- an ihr eigenes, erlebtes erinnern können.

Daher sei vorweg eine Triggerwarnung an Sie alle gerichtet, und bitte scheuen Sie sich nicht den Saal zu verlassen, sollten Sie sich durch meinen Bericht an irgendwelchen Stellen unwohl fühlen.

Ich weiß, was Worte in einem auslösen können und ich habe dafür Verständnis, wenn jemand sich deswegen zurückziehen möchte.

MEIN Weg ist nicht gleichzusetzen mit dem anderer, spät diagnostizierter Frauen, vor denen ich persönlich allen gegenüber meinen Hut ziehe...

Und insbesondere vor denen, die eben noch nicht diagnostiziert sind; Die überall auf der Welt ein unerkanntes Dasein führen, die vielleicht nur ein vages Gefühl haben, dass sie irgendwie anders sind als andere Frauen und vielleicht ihr Leben mit vielen, täglichen Kämpfen verbringen, um nach Außen hin „normal“ zu erscheinen...

Es gilt im Übrigen der Grundsatz, den man besonders in Bezug zu Autismus in den letzten Jahren immer häufiger gehört hat:

**Kennst Du einen Autisten, kennst Du genau EINEN!**

Natürlich lässt sich diese Tatsache auch auf jeden anderen Menschen dieser Welt beziehen, werden jetzt sicherlich viele von Ihnen – zu recht denken; Denn Fakt ist, dass es jeden einzelnen Menschen -aufgrund seiner einzigartigen DNA- und den Umständen, unter denen er aufwuchs und sein Leben gestaltet hat, genau nur ein einziges mal gegeben hat, und aktuell nur diese Menschheit -wie sie jetzt in diesem Augenblick ist- nur genau heute so existiert.

Daher ist das Thema Gleichberechtigung -aus meiner Sicht- recht schwierig -vor allem in der Umsetzung- weil wir doch faktisch jeder Einzigartig sind.....

Aber ich schweife ab.

Im Jahr 2012 bekam ich erstmals die Diagnose ADHS.

2016, bei einer ausführlichen Testung, die sich über mehrere Termine erstreckte, zusätzlich die Diagnose Aspergersyndrom.

Wie viele betroffene Erwachsene stolperte ich quai über die ADHS-Diagnose meines ältesten Sohnes, und kam so zu meiner eigenen.

Die damalige Psychologin, die mir die Diagnose stellte, tat dies unter Vorbehalt. Ich sei zu „organisiert“; Immerhin hätte ich einen ausgelernten Beruf, wäre Mutter von vier Kindern, verheiratet und ansonsten wäre doch auch alles in Butter.

Auf meine Frage, warum ich denn trotzdem unter solch einem Leidensdruck stünde, -Angefangen bei chronischer Abgeschlagenheit, schneller Überforderung in Alltagssituationen, Hang zur Cholerik, einer chronischen Essstörung, Geräuschüberempfindlichkeit, Schlafstörungen, Grübelzwang...- bekam ich zur Antwort; „Naja, vielleicht eine Art depressive Episode?  
Beginnende Wechseljahres-beschwerden?“

Klar spielt bei mir eine gewisse PMS-Symptomatik seit der letzten Schwangerschaft 2011 eine nicht von der Hand zu weisende Rolle, **bei der Ausprägung** meiner Symptome. Allerdings wusste ich damals schon, wann meine „depressiven Episoden“ noch depressiver als

gewöhnlich wurden, und der Grund zur monatlichen Symptomsteigerung dann tatsächlich in meinem Hormonhaushalt zu finden war.

Dr. Martin Winkler schrieb einen Artikel über ADHS betroffene Frauen, die, wenn sie sich im Angesicht der Menopause befänden, über eine Art Dauernebelzustand klagten.

Diesen von ihm beschriebenen Dauernebelzustand kannte ich auch nur zu gut; ICH taufte diesen jedoch liebevoll „chronisches Gefühl von Matsch im Hirn“.

Dr. Winkler schrieb dazu: „Möglicherweise bemerken und leiden ADHSlerinnen weit stärker unter diesen Veränderungen der Hirnfunktionen in der Menopause als andere Frauen.“ (1)

Leider erschien dieser Bericht von ihm erst 2013, und ich konnte meine damalige Psychologin nicht mehr davon in Kenntnis setzen. Auch vielen Gynäkologen ist dieses Thema bis heute fremd.

Ich dümpelte weiter so vor mich hin, in den darauffolgenden Jahren.

Ich musste die Diagnose als solche hinnehmen, obwohl die Zweifel in meinen Hirnwindungen ihre Kreise zogen. Gut, ich hatte die ADHS Diagnose, aber vieles, was ich in den folgenden Jahren bei anderen erwachsenen Betroffenen beobachtete, -besonders nach der Gründung einer Selbsthilfegruppe in Buxtehude im Jahr 2014, traf auf mich einfach nicht zu.

Auch wenn ich wusste, dass Eigenschaften von ADHSlern natürlich nicht alle gleich sein konnten, war da immer dieses unterschwellige Wissen von:

„Ich bin noch anders, anders, als Andere“.

Den absoluten Augenöffner erhielt ich schließlich durch einen Vortrag über Aspergerautismus.

Erst dachte ich noch: “Boah: Krass!“ Wie viele Ähnlichkeiten von dem dort beschriebenen auch auf mein Innenleben und Verhalten zutrafen.

Aber erst als mein bester Freund mich direkt vor den Kopf stieß, dass ich ebenso Aspergirl, als auch ADHSlerin sein könnte, ließ ich im Frühjahr 2016 eine ausführliche Testung machen.

Die Diagnose Aspergersyndrom und ADHS veränderte alles.

Nun weiß ich, dass man praktisch Flöhe und Läuse gleichzeitig haben kann :-)

Private Probleme verschlimmerten über die Jahre jedoch unsere Familiensituation mehr und mehr. Es war eine Art schleichender Prozess.

Mein Ex-Mann und ich entfremdeten uns allmählich, nachdem wir in einer Art Hauruckaktion innerhalb von zwei Jahren gleich zwei mal umziehen mussten, nachdem unser altes Mietshaus verkauft worden war, in dem wir eigentlich mindestens 10 Jahre mit unseren vier Kindern hatten leben wollen.

Bumms. Aus der Traum vom trauten Heim.

Ich ging psychisch durch die Hölle -man findet nämlich nicht mal eben so für sechs Personen ein neues Mietobjekt, was sowohl bezahlbar, als auch bewohnbar ist-, was meine Umwelt so jedoch nicht an mir



wahrnahm.

Meine Maske war Schuld.

Denn, ich bin nunmal eine Mutter und setzte nach Außen hin die Maske des „das wird schon alles wieder gut“ auf.

Mein Möglichstes tun; Weiterhin einfach nur funktionieren; Irgendwie den Haushalt schmeißen (...nur wohin??), nebenbei noch arbeiten um bloß nicht wieder aufstockendes Hartz IV beantragen zu müssen; DAS waren meine obersten Prioritäten, selbst als ich einen Bandscheibenvorfall eines oberen Halswirbels erlitt.

Meine eigenen Probleme waren nicht von der Hand zu weisen, aber ich konnte mich stets so gut an mein soziales Umfeld verkaufen, dass nie jemand wirklich auf die Idee gekommen wäre, dass ich nur für mich im stillen Kämmerlein in Dauergrübeln verbrachte.

Nebenbei malte ich.

Manchmal habe ich heute das Gefühl, ich malte um mein Leben, und daher denke ich, dass diese Art eine Form unbewusster Verarbeitungsstrategie gewesen ist.

Für meinen Ex-Mann wird es gewirkt haben, als hätte ich nur mein Hobby im Kopf, was ich auf Kosten von Zeit für Haushalt und Kinder durchzog. Insbesondere die Nächte haute ich mir so gerne um die Ohren.

... aber auch nur, weil ich dann irgendwann genug erschöpft war um einschlafen zu können.

Eine eingetretene Tür und Beulen auf dem Holm meines Kleinwagens

waren traurige Zeugen meiner zeitweiligen Überforderung, die dann und wann -unberechenbar in impulsiven, cholerischen Wutausbrüchen- aus mir heraus brachen.

Bis dahin wusste ich gar nicht, dass die Zimmertüren unseres Mietshauses nicht aus Vollholz, sondern nur aus einer Art Presspappe mit Hohlräumen und lediglich Holzfurnier bestanden.

;:-))) Man lernt halt nie aus...

Und auch wenn ich die letzten knapp 19 Jahre, aufgrund meiner eigenen Schwierigkeiten mit mir selbst und meinem Umfeld, nur suboptimal als Mutter funktioniert haben mag (und meine Kinder nicht unwesentlich unter dieser traurigen Tatsache gelitten haben), so hat mich dennoch immer am Ende ein Gedanke davor bewahrt Suizid zu begehen;

Der Gedanke, dass eine schlechte, lebende Mutter -die aufgrund dessen, dass sie selbst Hilfe gebraucht hätte, um sich besser und einfühlsamer um ihre Kinder kümmern zu können- für ihre Kinder immer noch allemal besser war, als eine gute tote Mutter.

André Gide beschrieb es folgendermaßen:

“Es ist besser, für das, was man ist, gehasst, als für das, was man nicht ist, geliebt zu werden.” Daher denke ich, dass es richtig von meinem Ex-Mann war sich von mir zu trennen.

Er hat sich in eine Frau verliebt, die unbewusst versucht hat die zu sein, die sie für ihn sein wollte.

Die sie aber nie war. Daran trägt er ja schließlich keine Schuld.

Egal, welche Probleme Sie bei sich Zuhause haben mögen, und selbst wenn Sie wirklich felsenfest daran glauben sollten, dass nur Sie alleine dafür verantwortlich sind: Ein Suizid wird NICHTS an dieser Situation verbessern!

Und ganz besonders dann nicht, wenn Sie Mutter oder Vater sind!

Ebensowenig hilft es Dinge Weg-zu-Schweigen oder Vorfälle zu Verdrängen...

Gerade wenn Sie Partner eines Aspies sein sollten: Wir\_sind auf klare und besonders Worte angewiesen!

Mein Ex-Mann meinte oft eigentlich NEIN, wenn er JA sagte.

Oder er schwieg, wenn ihm eigentlich etwas missfiel, was ich so an Vorhaben und Plänen hatte, und auch durchzog.

Ich habe das aber\_so\_nicht wirklich wahrgenommen, weil ich mich darauf VERLASSEN habe, dass er offen über seine Bedenken mit mir sprechen würde.

Auch wenn SIE das Gefühl haben, ihre Kinder und ihr Partner hassen Sie und machen Sie für alles, was scheinbar falsch läuft, verantwortlich: Treten Sie innerlich einen Schritt zurück, vom Abgrund weg! ...

Es ist NICHT SO!! Es ist niemals irgendwas nur allein Ihre Schuld!

Stattdessen sollten Sie begreifen, dass es immer zwei Seiten gibt!

Anstelle von Schweigen oder Vorwürfen von Familienmitgliedern, was Ihnen vielleicht entgegengebracht wird, könnten diese nämlich auch mal in Aktion treten, und beispielsweise akzeptieren, dass Sie zwar Probleme haben, aber Sie vielleicht besser Unterstützung und Hilfe gebrauchen könnten, anstelle von Schuldzuweisungen oder

Liebesentzug.

Andersrum dürfen Sie natürlich auch nicht die gesamte Schuld bei anderen Menschen suchen. Sie dürfen sich nicht hinter Ihren Diagnosen verstecken.

Ich richte folgende Worte bewusst an die Seite der Nichtbetroffenen (Natürlich sind diejenigen ausgeschlossen, die ihre Partner bereits unterstützen):

Machen Sie sich bitte klar, dass Ihr betroffener Partner/ Ihre betroffene Partnerin in erster Linie auf Ihr Verständnis angewiesen ist!

Sie unterstützen uns Betroffene insbesondere durch den Halt und Ihr Interesse, an unserer speziellen Problematik.

Informieren Sie sich!!

Es gibt mittlerweile viele gute

Ratgeber zum Thema „Partnerschaft und ADHS-Betroffenheit“.

Sich zu informieren bedeutet aktiv etwas zu tun für die Partnerschaft!!

Sie, also unsere nicht-betroffenen Partner, sollen uns nicht den Hintern pudern, uns alle Arbeiten abnehmen, Mitleid heucheln, uns in irgendwelche Therapiemaßnahmen drängen -denn solche müssen wir Betroffene uns bewusst selbst suchen-, Nein!

Nicht betroffene Partner helfen uns am besten und effektivsten, wenn sie aufrichtiges Interesse für unsere Probleme aufbringen und uns zeigen, dass wir ihnen trotzdem wichtig sind.

Lassen sie sich nicht in eine Co-Abhängigkeit drängen, aber geben Sie uns auch nicht einfach so auf!

LIEBE muss nicht PERFECT sein, sondern ECHT!!

Auch dann, wenn wieder Körbe voll Wäsche im Weg rumstehen, der Einkauf noch nicht weggeräumt ist, die Kartoffeln mal wieder nur halbgar gewesen-, und das Cordon-Bleu verkokelt war, und wir betroffene Frauen die Sorgen von der Arbeit, und die Probleme wegen der Versetzungsgefährdung der lieben Kleinen, mal wieder mit ins Schlafzimmer genommen haben, wo wir eigentlich vorgehabt hatten mit unserem Partner der körperlichen Liebe zu frönen, und uns stattdessen in den Schlaf weinen.

Und schweigen Sie sich nicht gegenseitig in Krisenzeiten an.

Zumindest nicht dauerhaft.

Klar braucht man auch mal Abstand voneinander, wenn mal wieder die Fetzen geflogen sind, aber zu schmollen raubt nur unnötig Energie auf beiden Seiten.

Schweigen bedeutet lediglich, eine kriechende Vereinsamung innerhalb der Beziehung.

Es ist ein unnötiges Machtspiel!!

Eine Erfahrung, die ich am eigenen Leib machen durfte.

Schweigen bedeutet Zustimmung. Haben Sie davon schon einmal gehört?

Wenn Sie Veränderung in ihrer Beziehung wünschen, dürfen Sie die Situation nicht aussitzen und darauf hoffen, dass schon „irgendwas

passieren wird!“

Das ist Wahnsinn!!

Aus dem Film „Zeit des Erwachens“ von 1990, mit Robin Williams und Robert de Niro, stammt folgendes Zitat:

„Ich dachte immer, das Schlimmste, was einem im Leben passieren kann, ist, einsam und allein zu enden. ...Das ist es aber nicht. Das Schlimmste im Leben ist, mit Menschen zu enden, die **einem das Gefühl geben**, allein zu sein.“

Lassen sie es nicht soweit kommen, sollte Ihnen an ihrer betroffenen Partnerin oder ihrem betroffenen Partner wirklich etwas liegen.

Man nennt das auch Liebe, glaube ich.

Es bringt nichts innerlich Rechnungen zu schreiben und darauf herumzureiten.

Als die Nachricht von Robin Williams Tod im August 2014 schließlich Deutschland erreichte, war ich geschockt. Ich war fassungslos.

Und ich konnte die Tränen einfach nicht unterdrücken.

Ich bin nunmal so.

Ehrlich gesagt hätte ich den Menschen Robin Williams sehr gerne einmal persönlich kennengelernt.

Durch diesen -nennen wir es mal Vorfall- wandte ich mich meinem Ex-Mann zu, der jedoch nicht begreifen konnte, warum mich diese Sache so sehr berührte. -Nicht, das er etwas dazu gesagt hätte-

Aber als ich mich versuchte an ihn zu schmiegen, um ein bisschen Trost von ihm zu bekommen, hätte ich mich ehrlich gesagt auch an den Gefrierschrank im Keller schmiegen können, und hätte mehr Zuneigung erhalten.

Verstehen Sie mich bitte nicht falsch- Ich möchte meinen Ex-Mann hier nicht als gefühllosen Klotz anprangern- Denn das war er nie- Nur möchte ich lediglich an diesem Beispiel erklären, dass Männer und Frauen eben anders ticken.

Der Autor John Gray beschrieb das Phänomen so:

-Männer sind anders. Frauen auch- Enttäuschung\_-nicht Unverständnis- ließen meinen heutigen Ex-Mann so kalt reagieren.

Heute weiß ich, dass wir beide falsche, bzw. zu hohe Erwartungen aneinander hatten.

Merken Sie sich eines: HOFFEN, dürfen Sie IMMER – Aber ERWARTEN Sie nichts!

Ernst Festl stellte dazu fest:

Die größten Enttäuschungen haben ihren Ursprung in zu großen Erwartungen.

Und Katharine Hapburn erklärte folgerichtig:

Liebe ist nicht das was man erwartet zu bekommen, sondern das was man bereit ist zu geben.

Ich denke, wir betroffene Frauen benötigen noch ein Quäntchen mehr speziellere Liebe-, und vielleicht noch ein tiefer gehendes Verständnis

für unsere Probleme.

Generell ist es für alle Partnerschaften wichtig zueinander zu stehen und sich auszutauschen.

Aber ich glaube, wir Spezialfrauen sind jede für sich ein Sonderfall und eine Herausforderung für unsere Partner.

Statt mich von der Enttäuschung der scheinbaren Kältherzigkeit meines Ex-Mannes niederdrücken zu lassen, hätte ich ebenso Verständnis für seine Enttäuschung aufbringen können.

Wir betroffene Frauen müssen uns ebenso immer wieder klar machen, dass es eben nicht nur unsere Sicht der Dinge gibt.

Auch unsere Partner brauchen unser Verständnis!

Stellen Sie sich vor, Partnerschaft ist ein Ruderboot auf einem See:

Sie und ihre Partnerin sitzen in diesem Boot und jeder hat ein Paddel.

Wenn sie ein gemeinsames Ziel erreichen möchten, müssen sie gemeinsam in Einklang in eine Richtung rudern.

Wenn sie ihrem Partner nicht erlauben mitzurudern, werden sie sich im Kreis bewegen. Genauso, wenn ihre Partnerin versucht mit einem verletzten Arm zu rudern, der hier Sinnbildlich für unsere Schwierigkeiten stehen soll, werden sie nur suboptimal vorwärts kommen.

Wenn sie beide sich weigern, aneinander zu wachsen und „gemeinsame Sache“ zu machen -sich also beide weigern etwas für den Erhalt ihrer



Beziehung zu tun, und sich im Boot tatenlos gegenüber sitzen- dann werden sie auf der Stelle treiben...

Und hoffen Sie bitte nicht auf eine hilfreiche Strömung, oder einen Windstoß von außen! Die Wahrscheinlichkeit, dass jemand aus ihrem sozialen Umfeld sie auf ihre Probleme aufmerksam macht, und ihnen obendrein noch Hilfe anbietet, ist eher unwahrscheinlich.

Doch sollte dies eintreffen, und jemand reicht ihnen von außen ein Schlepptau, oder ähnliches, dann müssen sie **beide** dazu bereit sein, danach zu greifen!

Ich erinnere mich an einen Tag Anfang 2013, als mein Sohn (damals in der 3. Klasse) zu Fuß nach Hause kam und einen sehr nachdenklichen Gesichtsausdruck machte, während er so an der Straße entlang schlenderte.

Kurz vorher hatte mich die Mutter seines einzigen Kumpels angerufen, der mit ihm damals zusammen in einer Klasse war, und hatte mir berichtet, dass ihr Sohn beobachtet hätte, wie andere Mitschüler ihn unterschwellig so lange jedesmal im Unterricht triezen würden, bis er schließlich explodieren würde.

Daraufhin hätte mein Sohn stets einen Raumverweis erhalten, weil die Lehrer nie mitbekommen hatten, dass er nicht einfach so austickte, sondern dazu provoziert wurde, und die Schüler es untereinander so abgesprochen hatten, es immer so hinzudrehen, dass mein Sohn letztendlich den schwarzen Peter zugeschrieben bekam.

Einige Eltern unter Ihnen kennen solche, oder ähnliche Vorkommnisse, vermutlich auch.

Ich war schockiert. Mein Sohn hatte mir eigentlich immer alles erzählt.

Selbst, wenn er wusste, dass er mal Mist gebaut hatte.

Schämte er sich etwa?

Oder hatte er Angst, das ich ihm auch nicht glauben würde?

Mir steckte ein Kloß im Hals, als ich ihn zur Rede stellte und er herum druckste, dass es doch gar nicht so schlimm sei, was in der Schule passierte. Nicht schlimm??

Meine eigene Grundschulzeit war plötzlich zum Greifen nah.

Auch ich war, aufgrund meiner Dünnhäutigkeit, vier lange Jahre Zielscheibe für gezielte Triezereien, gewesen.

Ich wusste schon was Mobbing war, lange bevor der Begriff dafür überhaupt in Mode kam.

Ich erinnerte mich wieder an diese ganze, grenzenlose Verzweiflung in mir, die damals mein treuer Begleiter gewesen war. Besonders, wenn der Schulweg mal wieder im Spießrutenlauf mit Mitschülern geendet hatte.

Denn niemand -ja, wirklich niemand- wäre aus meinem Familienkreis damals auch nur auf die Idee gekommen, das nicht ICH\_als solches Grund für die Hänseleien gewesen war, sondern weil ich so schön hysterisch darauf reagierte,\_und meine Mitschüler sich daraus einen Spaß machten.

Es hieß von Seiten der Lehrer, als auch meiner Eltern, ich wäre selbst

Schuld. Niemand glaubte mir und irgendwann gab ich es auf, heulend vor Familienmitgliedern oder Lehrern zu stehen, und mein Leid zu klagen.

Das sitzt bis heute tief und daraus entwickelte sich eine Art Zwang, das ich mich immer erklären will, dass ich mein Verhalten verständlich machen möchte, sobald ich das Signal von anderen Menschen erhalte, dass sie mich- oder mein Handeln- nicht verstehen.

Das Gefühl der Panik, wenn ich von Menschen die mir am Herzen liegen, zurückgewiesen werde, weil sie mich nicht begreifen, kann sämtliche Sicherungen bei mir durchbrennen lassen;  
Im Extremfall klammere ich; Weine unkontrolliert.

Ich wende in diesen Augenblicken unbewusst alle Künste der emotionalen Erpressung an, bis mein „Opfer“ mir endlich das Gefühl gibt, auf meiner Seite zu stehen, mich zu „ver-stehen“, und ich muss es fühlen-, spüren können, dass es auch tatsächlich so ist.  
Denn, in diesen Fällen kann man mir nichts vormachen.

Man kann mir in solchen Momenten kein falsches Interesse vorheucheln, und sei mein Gegenüber noch so ein guter Schauspieler.

Allerdings weiß ich heute, dass diese Panik ein Relikt aus meiner Grundschulzeit ist und von dem Gefühl des Verraten- und Verlassenseins herrührt, was mich damals leider sehr geprägt hat.

Ich muss kein Psychologe sein um zu wissen, dass durch diese Mobbinggeschichte sämtliche Urzeitreaktionen in mir ausgelöst werden,

die eigentlich zum Überleben in der Steinzeit so wichtig gewesen waren. Aber ich bin nicht Frau Feuerstein, und ich muss mich auch nicht mit hungrigen Säbelzahn Tigern auseinandersetzen.

Viele von Ihnen kennen sicher schon die Geschichte mit dem Reptiliengehirn bei uns Menschen, welches die (eigentlich) lebensnotwendigen Gefühle und damit verbundenen Körperreaktionen hervorruft -Angst = Flucht ...**ODER** Wut = Angriff (wobei Wut eigentlich auch nichts anderes ist als Angst).

Wird bei mir das Gefühl getriggert, das ich nicht verstanden-, und dadurch abgelehnt werde, löst das eben halt meinen Urzeitalarmknopf aus; Und mein „Anti-Verlassen-werden“ Notfallprogramm wird gestartet.

Und je näher mir ein Mensch steht, desto extremer fällt diese Reaktion aus.

Mein Ex-Mann kann sicher ein Lied davon singen.

Aber auch mein neuer Lebensgefährte, der jedoch eine ganz andere Art hat damit umzugehen.

Seitdem ich das alles weiß, gelingt es mir immer häufiger Abstand zu nehmen, wenn diese Urzeitgefühle in mir hochzukochen drohen.

Ich kann innerlich Abstand nehmen, tief durchatmen, mir wie ein Mantra immer wieder in Gedanken sagen: „Du wirst nicht verlassen, nur weil Du jetzt nicht verstanden wirst.“

Ich fürchte nur, dass ich diesen Hang zum Drama zum Teil an meine Kinder weitergegeben habe. Durch vorleben, oder durch vererbung?

Vielleicht zu gleichen Teilen beides. Ich kann jedoch nur hoffen, dass sie wie ich lernen es zu akzeptieren und zu verstehen, wie das Ganze funktioniert, um damit besser im Leben umgehen zu können.

Insbesondere mein ältester Sohn, der 2009 mit ADHS Diagnostiziert wurde, hat viele ADHStypische Schwierigkeiten.

Extrem war die Schulsituation 2012, wo er fast von der Grundschule geflogen wäre, obwohl man mir eingangs versicherte, dass man mit seinem ADHS schon klarkommen würde. Das war leider ein fataler Irrtum und mein Junior brachte schnell sämtliche Lehrer an ihre Grenzen.

Als auch das Jugendamt alles immer nur runter spielte, behauptete es würde an einem erzieherischen Problem liegen und mich an ein Elternttraining verwies -wo ich mit unseren Problemen jedoch ziemlicher Exot war-, versuchten wir es mit Medikation.

Bereits 2009 bekamen wir die schriftliche Empfehlung von der für meinen Sohn zuständigen KJP, eine Pädagogische Familienhilfe mit ins Boot zu holen.

Ich habe damals bereits in Hamburg versucht, im zuständigen Jugendamt eine solche Familienhilfe zu beantragen, als wir dort noch wohnhaft waren. Ich war gerade von einer 8-Wochen Reha zurückgekommen und ich übertreibe nicht, wenn ich Ihnen jetzt erzähle, dass man mich wegen dieser Anfrage, bereits am Telefon ausgelacht hat.

Tatsächlich hatte ich nach diesem wenig erfolgreichen Gespräch den Eindruck, dass selbst der Hauch von Erholung, der sich in den letzten acht Wochen eingestellt hatte, sich in der Flut meiner Tränen auflöste, während ich nach weiteren Hilfsmöglichkeiten suchte.

Danach gab es noch Versuche über den Kinderschutzbund an irgendwelche Hilfen zu gelangen, diese meinten damals jedoch, es würden nur Maßnahmen für gewalttätige Kinder in Frage kommen.

Muss man heutzutage wirklich solange um Hilfe betteln, bis das Kind in den Brunnen gefallen ist??

Als dann der Umzug 2011 ins Haus stand, hoffte ich nach vielen Auf- und Ab's, dass sich durch einen Schulwechsel auch die Probleme meines Sohnes verbessern würden.

Doch lediglich die letzte Option, Medikation, brachte eine gewisse Erleichterung.

Schon am ersten Tag, nachdem wir mit einem 5mg unretardiertem Methylphenidathaltigen Präparat bei unserem Sohn anfangen, bekam ich Mittags einen Anruf seiner Klassenlehrerin.

Sie war fassungslos, welcher positiver Unterschied sich plötzlich zeigte. Doch der Zauber des Anfangs hielt nur bis zum Schulwechsel.

Methylphenidat half meinem Sohn nur insofern, dass er sich besser reflektieren konnte, sein oppositionelles Verhalten weniger wurde.

Zu deutsch, er störte kaum noch den Unterricht und legte sich weniger mit den Lehrern an, was ein großes Problem für ihn bis heute ist.

Beim lernen hat es ihm weniger geholfen. Er blieb genauso chaotisch und desorganisiert wie eh und je, und auch noch so tolle Punktepläne, Ordnungskonzepte und Ergotherapien änderten nichts daran.

Alles, was er zur Verbesserung seines chaotischen Lebensstils an die Hand bekam -was während der Therapien auch gut funktionierte- konnte er ins „wahre Leben“ nicht übertragen.

Es stand scheinbar eine unsichtbare Mauer in seinem Kopf, die ihn daran hinderte zu handeln, das vermittelte Wissen auf der einer Seite, auf der anderen auch im realen Leben umzusetzen.

Was er mit Sicherheit hätte besser gebrauchen können, wäre eine Lerntherapie gewesen.

Aber auch hier scheiterten mehrere Anläufe beim Jugendamt.

Außerdem weigerte sich mein Sohn irgendwann -wegen mangelnder Erfolgserlebnisse- an irgendwelchen Therapien teilzunehmen.

Er war -nett ausgedrückt- einfach Therapiemüde.

Ich weiß manchmal nicht, wer mehr frustriert war.

Er oder ich.

Aus eigener Tasche ist so eine Lern-Therapie im übrigen nicht zu bezahlen, wenn man zusätzlich zum Einkommen mit vier Kindern noch Wohngeld und Kinderzuschlag erhält.

Auch die Schulen waren eher unkooperativ; das Wissen über ADHS -

nach unserer Erfahrung- mehr als Mangelhaft. Ebenso das Interesse, sich darüber zu informieren.

Methylphendiat wurde als eine Art Beruhigungsmittel angesehen und somit akzeptiert, weil mein Sohn dadurch weniger den Unterricht störte.

Damit war ihr Problem weitestgehend gelöst.

Ich nenne so etwas Symptombehandlung.

Mein Sohn war damals einer von insgesamt\_drei\_von ADHS betroffenen Kindern, in einer Klasse mit 30 Schülern!

Lediglich eine Lehrerin hatte einen guten Draht zu ihm, die in ihren Fächern aus ihm Höchstleistungen herauszuholen vermochte, weil sie ihn als einzige „zu packen“ wusste.

Mir ist bis heute ein Rätsel, wie sie das gemacht hat. Ich hätte diesen Trick gerne an andere Lehrer weitergegeben.

Vielleicht hätte ich hartnäckiger sein sollen.

Vielleicht hätte ich unser Recht auf eine familienpädagogische Hilfe und eine Lerntherapie für unseren Sohn einklagen sollen.

Aber ich gestehe, nach den ganzen Misserfolgen und der ablehnenden Haltung der Behörden und Schulen uns gegenüber, die grundsätzlich alles nur auf erzieherisches Unvermögen und der negativen Haltung meines Sohnes geschoben hätten, wäre das ein Kampf gegen Windmühlen geworden, den ich nicht gewachsen gewesen wäre.

Also, hätte hätte Fahrradkette.



Der große Knall kam im wahrsten Sinne des Wortes Anfang 2014, als mein Ex-Mann durch einen schweren Arbeitsunfall drei Tage im Koma lag.

Ich verlor von jetzt auf gleich meinen wichtigsten Strukturgeber und ich nahm alles nur noch wie durch eine Nebelwand wahr.

Meine Schwester behauptete, ich wäre so seltsam unemotional, nachdem ich ihr relativ gefasst am Telefon von dem Unfall meines Ex-Mannes erzählt hatte.

Nur weil ich meine Angst und meine Sorgen mit mir selber ausmachte, bedeutet ein klares Gespräch am Telefon nicht gleichzeitig, dass ich keine Emotionen besaß.

In den drei Tagen -in denen ich nicht wusste, ob ich einen Pflegefall oder irgendwann einen gesunden Ehemann wieder bekommen würde- war ich eine Gefahr für die Allgemeinheit, denn grundsätzlich im Auto fing ich an hemmungslos zu weinen; während den Fahrten vom Krankenhaus nach Hause.

Im Auto war ich alleine.

Dort musste ich nicht vor anderen Menschen -oder gar meinen Kindern- meine Gefühle verbergen.

Nur so nebenbei möchte ich erwähnen, dass soetwas nicht zur Nachahmung empfohlen ist!!

Außerdem war ich chronisch übermüdet, weil ich durch das fehlen meines Mannes erst dann arbeiten gehen konnte, wenn die beiden Kleinen im Bett waren und die großen Kinder Zuhause waren, um das Babysitting zu übernehmen.

Ich war dadurch, das ich nach der Arbeit häufig ein zweites mal zu meinem Mann ins über 20 Kilometer entfernte Krankenhaus fuhr, oft nicht vor Mitternacht wieder Zuhause und musste um 6 wieder aufstehen, um den Großen zur Schule schicken zu können.

Denn auch wenn er zu dem Zeitpunkt bereits 12 Jahre alt gewesen war, war er noch nicht dazu in der Lage, selbstständig aufzustehen und sich rechtzeitig für die Schule fertig zu machen.

Er hatte -wie ich auch- ein hartnäckiges Antriebsregulationsproblem.

Erst als mein Mann etwa 8 Wochen später, von der stationären Reha in die ambulante wechseln sollte, war ich am Ende meiner physischen und psychischen Kräfte.

Bestimmt 1000 Behörden rief ich an und niemand fühlte sich dafür zuständig uns unter die Arme zu greifen.

Ich hingegen fühlte mich regelrecht „herumgereicht“.

Nachdem man mir letztendlich beim sozialen Dienst des zuständigen Jugendamtes mitteilte, dass wir frühestens erst in vier Monaten Kitaplätze für die beiden Kleinen bekommen würden, -was mich beruflich immens entlastet hätte, da ich dann tagsüber dringend nötigen Schlaf hätte nachholen können, während die Kleinen in Betreuung waren- bekam ich einen Heulanfall am Telefon.

Ich schlug der zuständigen Mitarbeiterin wutentbrannt vor, dass ich mir dann ja jetzt endlich – nach drei Stunden erfolglosen herumtelefonierens- einen Strick nehmen könne, und knallte den Hörer auf.

Da passierte plötzlich etwas.

Das Telefon begann zu klingeln.

Ich sah die Nummer auf dem Display -die Bürodurchwahl des sozialen Dienstes- und ließ es klingeln.

Die dumme Kuh konnte mir echt den Buckel runterrutschen, dachte ich, wischte mir die Tränen ab und schenkte mir einen Kaffee ein.

Das klingeln hörte auf und nach zwei Minuten dasselbe Spiel.

Das Telefon klingelte, ich sah die Nummer des sozialen Dienstes, setzte mich hin, putzte mir meine Nase, trank meinen Kaffee und ließ es klingeln.

Erst als zum dritten mal das Telefon klingelte, ging ich ran und die Mitarbeiterin erklärte mir

sachlich, das sie froh sei, dass ich doch noch abgenommen hätte.

Sie wäre sonst dazu verpflichtet gewesen die Polizei zu benachrichtigen.

Seltsamerweise musste ich erst mit einem Suizid drohen, bevor überhaupt bei den zuständigen Behörden durchdrang, wie ernst tatsächlich meine Lage war!

Ich richte diese Frage jetzt offen an die Jugendämter:

MUSS es denn erst soweit kommen? Ist Ihnen klar, wieviele Mütter den letzten Satz, den ich an die Mitarbeiterin des sozialen Dienstes richtete, überhaupt nicht aussprechen, bevor sie abgewimmelt werden?

Sondern ihn tatsächlich in ihrer Verzweiflung in die Tat umsetzen, nachdem sie aufgelegt haben?

Und wovon Sie in Ihrer Behörde nie Kenntnis erhalten?

Klar ist es mit Kosten und Arbeitsaufwand verbunden, wenn Sie solche Mütter einladen oder aufsuchen müssen, um nach zeitnahen Lösungen zu suchen.

Mal davon ganz abgesehen, dass das schließlich IHR Job ist! Und nicht jede Mutter kennt den Paragraphen 27, oder 35a. Muss man vorher erst eine Rechtsschutzversicherung abschließen, bevor man beim Jugendamt anruft?

Eine Bitte an die Mitarbeiter der Jugendämter habe ich:

Nehmen Sie bitte nicht nur diejenigen ernst, die erst ein Drama veranstalten müssen -so wie ich-, bevor sie aktiv Hilfe anbieten.

Es kostet eine Mutter ein nicht unerhebliches Maß an Überwindung, sich überhaupt mit einer Bitte um Hilfe, an das Jugendamt zu wenden. Daran ist nicht nur die negative Berichterstattung in den Medien schuld.

Besonders, wenn Mütter auf SIE am Telefon total gefasst wirken, wenn sie Ihnen ihre Probleme schildert, sollten Sie umso mehr hellhörig werden und diesen Anruf besonders Ernst nehmen!!

Stille Wasser sind tief!!

Erinnern Sie sich bitte daran, WO sie arbeiten, und das es in erster Linie um das Wohl der Kinder geht!

Zwei Wochen nach dem verhängnisvollen Anruf beim Jugendamt bekamen meine beiden Jüngsten einen Notfallplatz\_im örtlichen Kindergarten zugeteilt.

Als der Unfall von meinem Mann fast 4 Monate zurück lag.

Zum Thema Beruf möchte ich mich nur kurz äußern, da meine vorgegebene Rede-Zeit gleich aufgebraucht ist.

In der Schule erkannten viele Lehrer mein kreatives Potential und meine Talente bzgl. freiem Texten, Musik, und meinen Umgang mit Formen und Farben.

Viele lobten mich und natürlich gefiel mir auch dieses Lob. „Du musst daraus was machen!“ hieß es immer nur.

...Tja, aber was?

Ich wünsche mir heute, dass die Lehrer, die diese Talente erkennen – und auch Arbeitgeber seien hier aufgerufen- es nicht nur beim „erkennen“ zu belassen, wenn ihnen Schüler oder neuer Mitarbeiter mit besonderen Talenten auffallen!

Gerade Kinder und Jugendliche müssen oft an die Hand genommen werden! EGAL ob „Normal“ oder mit ADHS gesegnet.

...Wenn diese Kinder oder Mitarbeiter sich sträuben Hilfe anzunehmen, können Sie es immer noch sein lassen... :-))) ....Aber mal im Ernst: Ich habe Ihnen bisher nur meine eigene Geschichte erzählt.

Und daher kann ich auch nur von mir berichten, dass ich mir damals – besonders in meiner Zeit als Grundschülerin- nichts sehnlicher gewünscht habe als jemanden, der sich getraut hätte, über die Fassade der Heulsuse und des Trampeltiers hinwegzusehen, das ich vielleicht damals tatsächlich gewesen bin.

Jemanden, der gesagt hätte: „Komm, Du solltest vielleicht mal an diesem oder jenem Wettbewerb teilnehmen. ...Wenn Du möchtest, helfe ich Dir dabei....“

Ich kann auch an die Eltern aller Kinder -seien sie nun von ADHS, Aspergersyndrom (oder auch beidem) betroffen, anderweitig geistig talentiert, oder neurotypisch: BITTE!! Selbst wenn SIE die Träume ihrer Kinder auch noch so abwegig finden, UNTERSTÜTZEN Sie sie dabei, sich Teilziele zu setzen, um diese Träume zu erreichen!

Wenn Talente ihrer Kinder da sind: Versuchen sie sie zu fördern!!

Ich weiß selbst, wie frustrierend es als Elternteil eines ADHS betroffenen Kindes sein kann, festzustellen, dass -selbst wenn man Talente an seinem Kind erkennt-, dass diese Kinder SELBST auch dazu bereit sein müssen diese weiterzuentwickeln-.

Viele Interessieren sich für Karate, haben aber keine Lust jede Woche zweimal zu trainieren.

Viele haben ein Interesse an Musik, möchten aber lieber Gitarre statt Klavier spielen, oder Youtubevideos von Popstars gucken... Röhrradfahren -oh jaaa Mama, das ist total toll!!- ...aber jede Woche 2 Stunden mit einem Röhrradlehrer zu verbringen, den man nicht leiden

kann... ..geht gaaaarnicht!

...Meine jüngste Tochter liebt Pferde. Leider fehlt das Geld um Reitunterricht zu bezahlen.

Selbst wenn Geld aus dem Bildungspaket mit einfließen würde.

Mein jüngster Sohn hat noch kein Seepferdchen und da er Momentan mit seiner älteren Schwester beim Vater lebt, der Vollzeitberuflich eingebunden ist, fehlt letztendlich nicht nur das Geld, sondern auch die Zeit einen Schwimmkurs zu besuchen.

Manchmal scheint die Situation aussichtslos.

Aber egal, welche Probleme SIE innerhalb ihrer Familie, oder mit sich selber haben: Bitte geben Sie nicht auf! Resignieren Sie nicht!!

Suchen Sie sich Unterstützung bei Freunden, Familienmitgliedern, Selbsthilfeverbänden (vielleicht trotz aller schlechten Erfahrungen auch bei Behörden) und nehmen Sie auch Hilfe an, wenn sie Ihnen aus ihrem Umfeld angeboten wird.

Verdammt, JA!! ...Gründen SIE SELBST eine Selbsthilfegruppe in Ihrem Heimatort; Lassen Sie sich von Selbsthilfekontaktstellen und Verbänden wie dem Autismus Deutschland e.V oder dem ADHS Deutschland e.V dabei helfen; Dafür sind wir da!! Teilen Sie Ihre Erfahrungen -schlechte aber auch gute- mit anderen Angehörigen und Betroffenen!

Nur gemeinsam sind wir stark.

Letztendlich können alle Menschen sich so hilfreich, gegenseitig unterstützen. Nur alleine dadurch, dass wir Vorurteile ausblenden und

einen riesigen Schritt aufeinander zugehen; Uns einander aufrichtige Aufmerksamkeit entgegenbringen und Verständnis für die Geschichte jedes Einzelnen.

Sehen Sie diesen Weg, den Sie bis hierher bereits geschafft haben – und den Sie jeden weiteren Tag in Ihrem Leben gehen werden – als eine Reise an; ...Die WICHTIGSTE Reise in Ihrem Leben; Nämlich die Reise, die Sie zu Ihrem eigenen Herzen führen wird!!

Ich danke Ihnen, für Ihre Aufmerksamkeit!!

### **Quellenverzeichnis**

- (1) <https://adhsspektrum.wordpress.com/2013/08/10/menopause-und-neurokognitive-veranderungen-bei-frauen-mit-adhs/> Internetstand 25.09.2017
- (2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Hanseat> Internetstand 26.09.2017
- (3) <https://albert-schweitzer-stiftung.de/ueber-uns/menschen/albert-schweitzer/zitate>  
Macht und Wirksamkeit des Einzelnen, Internetstand 26.09.2017