

Ich bin ich, und so wie ich bin, bin ich gut genug. Ich habe meinen Platz in dieser Welt, und was auch kommen mag, ich schaffe das schon irgendwie.
Theo Schoenacker

Es gibt keinen Menschen, der nichts kann! Jeder Mensch hat Fähigkeiten! Von der Gesellschaft wird entschieden, welche Fertigkeiten mehr und welche weniger Beachtung finden. Das heisst aber nicht zwingend, dass die eine oder andere Fähigkeit weniger wert ist! Sie passt im Moment vielleicht nicht, ist nicht von Nutzen oder sie kratzt sogar am Konstrukt der Gesellschaft.

Seit es Menschen gibt, wechselten die Ansprüche der Gemeinschaft an ihre Teilnehmer immer wieder aufs Neue. Das ist auch heute noch so. Diese sind von Kultur zu Kultur verschieden. Viele von den früher herausragenden Persönlichkeiten aber, die auch heute noch für ihre Lebenswerke bewundert werden und die die Welt mit ihren Ansichten, Ausführungen und Erfindungen bereichern oder verändern konnten, würden heute nicht selten ins Symptomenraster des ADHS passen.

Was macht diese Persönlichkeiten aus, wofür bewundern wir sie? Allen sind ähnli-

che Fähigkeiten und Begabungen gemeinsam: Sie sind **Führungspersönlichkeiten**, haben **Visionen**, sind **Vordenker** und **Forscher**, haben eine **grosse Leistungsfähigkeit** und ein **hohes Durchsetzungsvermögen**. Meist sind sie **Einzelkämpfer**, **suchen die Herausforderung**, haben den **Mut** neue Wege zu gehen, um **Neues zu entdecken** und suchen die grösstmögliche **Unabhängigkeit**, um **für ihre Ideale zu leben**. Mit ihrem **visionären** und oft **philosophischen Denken**, **guter Menschenkenntnis** und **Durchhaltewille** verfolgen sie **entschlossen**, **erfinderisch**, **kreativ**, **risikobereit** und **ehrgeizig** ihre Ziele. Viele von ihnen sind **Querdenker**, **keine Ja-Sager** und müssen aushalten, dass sie von einzelnen Mitgliedern der Gesellschaft oft verkannt und nicht immer akzeptiert werden. Nicht selten sind diese Persönlichkeiten in einer Glaubensrichtung **spirituell verankert**, schöpfen daraus Kraft und fühlen sich geschützt und geführt.

Erfuhren diese Menschen früher auch schon „was mit ihnen los ist „? Hielt man ihnen auch einen Symptomenkatalog zum Ankreuzen vor die Nase, damit sie möglichst nahtlos über ihre Schwächen informiert wurden? Kaum! Wenn man anders war, wurde man entweder bewundert und bekam eine geachtete Stellung in der Gemeinschaft

oder man wurde belächelt, gemieden oder sogar ausgestossen. Ist das heute - bis vielleicht auf letzteres - anders?

Jeder Mensch hat die Vorzüge seiner Fehler. Simone de Beauvoir

Es hat keinen Sinn, sich allzu kräftezehrend über die Ungerechtigkeiten dieser Welt zu empören. Vieles hat sich bezüglich der Umwelt und den Leistungsanforderungen verändert und heute ist ADHS ein Thema. Auf der einen Seite ist dies zwar eine Stigmatisierung, auf der anderen Seite aber auch eine Hilfestellung zur besseren Integration. Das Rad der Zeit lässt sich nicht anhalten, machen wir das Beste daraus. Sehen wir also eine **Diagnose als positive Chance** für diejenigen Menschen, welche durch ihre Art zu sein an den Anforderungen der Gesellschaft und schlussendlich an sich selbst zu zerbrechen drohen. Für diese Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen bietet die Diagnose eine Unterstützung. Sie können lernen (Coaching/Therapie) ihre Fähigkeiten und Talente erfolgsversprechend einzusetzen, um damit die Verhaltensweisen die Probleme bereiten ressourcenorientiert zu verändern.

Ich muss nicht angepasst sein, ich muss mich nur anpassen können!

ADHS ist eine grosse Geschichte rund um den Selbstwert, was für ein ganzes Leben prägend sein kann! Wenn deine kreisenden Gedanken immer dahin gehen, was du alles nicht kannst, nicht weisst und nicht richtig machst, schwächst du dich selbst und gibst den immer lauenden ADHS Defiziten Macht über dich. Mit Selbstmitleid ent-

ziehst du dir die ganze Kraft. Das ist eine Sackgasse! Wichtig ist vielmehr, dass du dich mit dir selbst anfreundest: **Ich darf emotional sein, ich darf intensiv empfinden, ich darf mich euphorisch freuen und erschüttert traurig sein, ich darf impulsiv reagieren, ich darf laut sein, ich darf dann lachen, wenn ich etwas lustig finde, ich darf und soll mich bewegen, ich darf andere Ideen haben, ich darf andere Lösungswege beschreiten, ich darf meine Meinung äussern, ich darf mehr riechen und mehr Geräusche wahrnehmen, ich darf schnell sprechen, ich darf zwischen den Zeilen lesen, ich darf den Kick suchen, ich darf viel unternehmen und ständig unterwegs sein ...** wenn es dir dabei gut geht! Wenn dich etwas stört oder du anfängst unter diesen Eigenschaften zu leiden, dann musst du etwas ändern, mit oder ohne Hilfe von aussen.

Auf die Dauer hilft nur eines: Mit ADHS leben lernen und es kreativ nutzen.
Walter Beerwerth, ADS-das kreative Chaos

ADHS geht nicht einfach weg! Es kann ein Lebensstil sein und stellt dich häufig vor Herausforderungen. Bei emotionalen Einbrüchen können die leidigen Schwächen plötzlich wieder im Vordergrund stehen und die Nachhaltigkeit ist wie weggewischt. Wenn du das erkennen und annehmen kannst, wird es möglich sein daran zu wachsen und dir selbst schneller zu helfen. Du kannst auch lernen, Probleme nicht zu gross werden zu lassen oder sogar vorausschauend abzuwehren. Mit der Zeit kannst du dich selbst auch besser spüren, ohne dass du immer gleich an die Grenze gehen musst.

Die Kunst des Lebens ist es, nicht zu verbittern oder depressiv zu werden.

Paulo Coelho

Gewonnen hast du, wenn du gelernt hast, achtsam und liebevoll mit dir und deiner Umwelt umzugehen, dich zu reflektieren und dich selbst immer wieder auszubalancieren. Gewonnen hast du auch, wenn du das erfolgreich umsetzen kannst, was du dir vorgenommen hast. Gewonnen hast du, wenn du dir angewöhnt hast, das zu nehmen, was dir gut tut, das zu geben, was du kannst und dich von dem zu lösen, was dich schwächt. Gewonnen hast du, wenn du dir und anderen verzeihen kannst.

Nur der beinahe trotzige Glaube, dass ich es schaffen könne und der Wille, dies auch zu tun, hinderten mich daran aufzugeben ich realisierte, dass Glück kein Zustand ist, sondern eine erlernbare Disziplin, eine Geisteshaltung, die immer wieder aufs Neue aktiviert werden muss .

Evelyne Binsack, Bergführerin, 1. Schweizerin auf dem Mount Everest, Expedition Antarktika



Über die Autorin:

Corinne Huber, ADHS-Coach, Heilpädagogin, Lehrerin, Praxis für Coaching & ADHS-Beratung in Basel, Präsidentin Elpos NW, Mutter von 3 Kindern,

langjährige Erfahrung mit Referaten und Kursen und in der Lehrerweiterbildung, www.adsberatung.ch

Buchtipp der Redaktion:

Die Entdeckung der Langsamkeit von Sten Nadolny, Ersterscheinung 1983. Der preisgekrönte Roman erzählt das Leben des englischen Seefahrers und Nordpolforschers John Franklin: „Franklin ist ein langsamer Mensch, im Denken, Sprechen und Handeln. Die vermeintliche Schwäche des Aussenseiters wird jedoch als Ausdauer, Gründlichkeit und Gelassenheit zur Stärke. Franklin entzieht sich der Beschleunigung des Zeitalters und setzt ihr seine Haltung und Anschauung entgegen, nach der jedes Individuum seinen Fähigkeiten entsprechend einen sinnvollen Beitrag zur Gesellschaft leisten kann.“ (Auszug Kurzbesprechung). Das Buch wurde zum Welterfolg und ist ausserordentlich empfehlenswert!