

Dr.med. Ursula Davatz

22.6.2021

Warum fallen Menschen mit AHDS und ADS häufiger in eine Depression und wie finden Sie wieder heraus?

[Audio](#)

[00:00:02.130] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte Sie alle herzlich begrüßen zu diesem Abend. Das Thema ist: "Warum fallen Menschen mit ADHS und ADS häufiger in eine Depression und wie finden Sie wieder heraus?"

[00:00:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Zuerst ein paar allgemeine Gedanken. Der Mensch ist ein soziales Wesen, ist eigentlich eine Banalität, aber das bringt mit sich, dass wir Kontakt brauchen mit unseren Mitmenschen. Wir können nicht alleine leben. Wir brauchen eine Zugehörigkeit. Das hat man jetzt gerade gemerkt, auch in der Corona Zeit, dass viele Leute sich isoliert gefühlt haben und unglücklich und zum Teil auch psychisch krank geworden sind. Wir sind also auf unsere Gruppe, auf ein Kollektiv angewiesen. Wenn Sie mit einer Reisegruppe durch eine Stadt gelaufen sind und Sie haben sich nicht auskennt in dieser Stadt, oder vielleicht sogar auskennt, und dann haben Sie den Anschluss zu dieser Gruppe verpasst, dann machen wir zuerst immer so eine kleine Panikreaktion. "Oh, jetzt finde ich mich nicht mehr zurecht." Man meint, man muss mit dieser Gruppe gehen. Dabei könnten wir uns schon auch alleine zurechtfinden, aber ja, da kommt eben der Gruppeninstinkt zum Einsatz. Als erstes gehören wir zur Gruppe der Familie, zum Familiensystem. Dann in der Pubertät zur Peergruppe. Wenn man Leute aus der Pubertät, aus ihrer Peergruppe herausreisst, dann machen viele schlechte Entwicklungen.

[00:01:47.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt wie einen Unterbruch in der Entwicklung. Dann fühlen wir uns zugehörig zu einer Volksgruppe, zu einer ethnischen Gruppe. Zu einer Religion, zu einer politischen Gruppe und schlussendlich zur Nation. Die verschiedenen Gruppen können grössere Gewichte oder wichtigere Rollen spielen, je nachdem wie man geartet ist. Es gibt die allgemeine Regel, wenn eine Gruppe in Ruhe ist, wenn wenig Angst um sie ist, dann hat das Individuum innerhalb dieser Gruppe relativ viel Spielraum. Es kann Kapriolen machen, es kann rausgehen und es wird doch immer wieder integriert. Wenn aber ein hoher Angstpegel in der Luft ist in dieser Gruppe, dann wird das Individuum viel schneller zurechtgewiesen, zur Anpassung gezwungen und bestraft, wenn es gegen die Gruppenregeln verstösst. Man kann das bei den sozialen Tieren sehen, bei den Sozialen, und man kann es ganz sicher beim Menschen sehen. Also je angstfreier das Kollektiv ist, umso freier kann sich das einzelne Individuum bewegen.

[00:03:08.380] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Corona Zeit sind zwei Sachen herausgekommen. Einerseits haben sich die natürlichen Gruppen, Familien, besser organisiert, sind sich näher gerückt, haben mehr Zeit gehabt. In anderen Kollektiven sind sie einander auf den Wecker gegangen, das heisst unbeachtete oder schlummernde Konflikte sind auf einmal ans Tageslicht gekommen und haben dann grosse Schwierigkeiten gemacht.

[00:03:40.490] - Dr.med. Ursula Davatz

In unserer individualisierten Gesellschaft, wir leben in einer sehr individualisierten Gesellschaft, stehen wir immer auf eine Art immer zwischen dem Dilemma, wie viel Selbstverwirklichung, Selbstdarstellung oder sogar Selbstbehauptung und wie viel wir uns der Gruppe anpassen. Wenn eben wie gesagt Angst im Kollektiv ist und ein Individuum sticht aus der Gruppe heraus, dann passiert leicht ein Mobbing. Das heisst, das Individuum, auf das geht man los und probiert es gewaltsam wieder zur Anpassung zu bringen oder man schmeisst es ganz raus. Es gibt hier Beispiele, ein afrikanisches Volk, wenn die Fische fangen gehen, die konnten nicht schwimmen und wenn einer über Bord gefallen ist, dann hat man nicht mehr Mensch gesagt und den auch nicht gerettet, dann ist er ein Fisch gewesen. Wenn ein Individuum sich von der Gruppe trennt, kann es gefressen werden. So machen es auch die Wölfe. Sie treiben ein Schaf weg von der Gruppe und dann können sie es reissen. Das sind Sozialverhaltensmechanismen, die auch bei uns Menschen existieren. Wenn ein Individuum mit seinen Fähigkeiten, mit seinen Genen, mit seinem angeborenem Temperament in eine Familie geboren wird, die zu der Haltung ähnlich ist, wenn die gut zusammenpassen, also wenn zwischen dem Individuum und der Gruppe eine gute Passung besteht, dann muss man sich nicht anpassen.

[00:05:31.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man passt ja zusammen, man versteht sich. Wenn aber das Individuum ein wenig andere Eigenschaften hat als in dieser Gruppe, gepflegt, hoch geschätzt werden, dann gibt es Konflikte. Dann hat die Gruppe die Tendenz zu sagen Du musst dich anpassen oder sonst gehörst Du nicht zu uns. Strafgefangene sind solche, die sich der Gruppe nicht anpassten, und die werden dann separiert, die werden exkludiert, also rausgeschmissen aus der Gruppe.

[00:06:07.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir reden heute Abend von ADS und ADHS. Es gibt durchaus ADHS Kinder, die passen gut in ihre Familie rein, und die Familie kann gut mit ihren Eigenschaften umgehen. Dann werden sie nie zum Problem. Sie machen vielleicht ihre Berufslaufbahn ein bisschen unterschiedlich als andere Normotypen, aber die Eltern können mit dieser Andersartigkeit gut umgehen. Wenn aber das ADHS Kind in ein Kollektiv, in ein Familiensystem hineingeboren wird, wo seine Fähigkeiten, sein Temperament nicht so gut dazu passen, dann gibt es Probleme. Das Familiensystem hat dann die Tendenz, das Kind immer wieder zurückzuholen zu den Normen der Familie. Die Methode, das Individuum zur Anpassung zu bringen, ist ja, man sperrt es in das Badezimmer ein. Oder modern sagt man jetzt, wenn das Kind in einer Erziehungsanstalt ist, er muss ein Timeout machen. Also man macht Beziehungsabbruch, um das Kind gehorsam zu machen.

[00:07:22.340] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich ist das pädagogisch gesehen schlecht. Das sollte man eigentlich nicht machen. Aber es wird bis zum heutigen Tag produziert. Im Augenblick, in dem sich das Kind sich dauernd etwas falsch vorkommt, weil es nicht so gut passt in das Kollektiv, dauernd bestraft wird etc. Dann bekommt es natürlich ein schlechtes Selbstwertgefühl. Es hat immer das Gefühl, ich bin nicht recht, ich darf nicht so sein, wie ich bin, ich darf nicht so reden, ich darf mich nicht so verhalten, wie es mein Naturell ist oder wie mir der

Schnabel gewachsen ist. Die Folge davon ist, dass es ein schlechtes Selbstwertgefühl bekommt und sich dann allenfalls als Erwachsener nicht so gut selbst behaupten kann. Oder es macht genau das Gegenteil, es sagt, es geht mich nichts an, ich höre auf nichts mehr, ich mache nur noch, was ich will. Das ist auch eine Möglichkeit. Das sind dann eher die männlichen ADHSler, die dann über Gruppen hinausgehen, ihre eigenen Banden bilden und wenn es extrem geht, dann kommen sie in die Delinquenz kommen. Wenn ein Kind sich aber gerne anpassen möchte und die sensiblen Kinder sind oft so, oft auch die Mädchen, dann setzen sie alles daran, dass sie sich anpassen können. Sie wollen es ihrem Umfeld, ihrem Eltern, ihrem Lehrer recht machen.

[00:08:57.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gelingt trotzdem nicht. Man will schön schreiben, aber schon hat man wieder einen Tolgen. Es geht einem immer ein wenig daneben. Dann fühlt sich das Kind natürlich auch nicht richtig. Das gibt auch wieder ein schlechtes Selbstwertgefühl. Im Erwachsenenalter kann das sehr leicht zu einer Depression führen. Es will seine Erzieher auch nicht enttäuschen. Man hat ja gerne, wenn man von seinem Umfeld akzeptiert wird. Wenn man sieht, dass die Mutter einen Lätsch oder Runzeln macht, dann versucht man sich schnell anzupassen. Die Kinder sind sehr sensibel, man liest die Mimik des Umfeldes und richtet sich danach. Mädchen können sich besser anpassen, das ist von ihren Genen und Hormonen her. Wir brauchen das, wir Frauen, wir müssen uns ja auch an die Kinder anpassen. Ich mache immer einen Vergleich mit den Tieren. Eine Stute lässt sich viel leichter reiten als eine Hengst. Das heisst, die Mädchen kann man leichter dressieren. Das hat dann zufolge, dass sie sich über alle Massen anpassen. Sie müssen sich in dem Sinn ausbeuten lassen und dann im Erwachsenenalter nicht recht wissen, wer sie eigentlich sind und was ihr innerstes Wesen ist. Sie kommen dann nicht zur Talententfaltung ihrer Persönlichkeit. Im Erwachsenenalter haben sie die Tendenz, sich sowohl im Beruf eher ausbeuten zu lassen, weil sie ja angepasst sind und folgen, was man ihnen befiehlt.

[00:10:52.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch in der Ehe sieht man, dass sie sich eher anpassen und unterordnen, weil ihnen das einfach leichter fällt. Das Resultat ist, dass sie sich nicht durchsetzen für sich und irgendwann kommt dann Depression. Oft können sie sich in der Mutterrolle noch gut zurechtfinden, denn das ist eine natürliche Naturgegebene Rolle und man hat eine gewisse Befriedigung, man bekommt auch die Rückmeldung von den Kindern, man wird geliebt etc. Aber wenn dann die Kinder weg sind, auf einmal hat man den Boden verloren und dann bricht die Depression aus. In diesem Sinn kann bei Frauen eine Depression durchaus eine Folgekrankheit sein. Umgekehrt eine andere schlechte Passung Es gibt ADS Kinder, die sehr verträumt sind, die immer in die eigene Fantasie gehen, nicht recht aufpassen, die Hälfte verpassen in der Schule. Wenn das Umfeld um sie herum speziell aktiv und zielgerichtet ist, dann findet man, was träumt der immer, der braucht so lange, was ist mit dem los? Dann hat das Umfeld die Tendenz, den Menschen mit ADS Verhalten ständig zu drängen, zu einem Resultat, zu einer Effizienz. So kann der Mensch auch wieder nicht richtig sich selber werden. Solche Menschen, Mädchen oder Jungs, entweichen eher in die innere Fantasie.

[00:12:42.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie Schriftsteller werden können, ist das wunderbar. Wenn sie Erfinder werden können, ist das auch gut. Aber wenn man sie ständig stört bei ihrem Nachdenken und ihrem Philosophieren, dann können sie das auch nicht recht. Dann können sie in dem Sinn ihre Persönlichkeit auch nicht entwickeln. Also wenn das Kind introvertiert ist und das Umfeld extrovertiert, dann hat das extrovertierte Umfeld die Tendenz, das introvertierte Kind ständig zu irgendetwas zu drängen. Ich hatte so Jungs, wo die Mütter extrovertiert waren und immer sagten, dass sie nichts machen, dass sie keinen Kontakt mit anderen Kollegen haben, er muss doch mehr machen. Ich sage dann, lässt ihn, er braucht seine Zeit, er sucht sich dann die Kollegen schon, die er brauchen kann und die zu ihm passen. Aber wenn man am Tag ungeduldig ist, dann verursacht man eher eine Störung. Ein weiterer Faktor ist, dass Kinder das Anrecht auf starke, verständnisvolle, tolerante, stabile Eltern haben. Das wäre ideal. Aber die Eltern sind natürlich nicht immer so. Manchmal ist das Umfeld geschwächt. Da wir ja soziale Wesen sind, haben wir als Kinder die Tendenz, auch schon als Kinder, dass wenn das Umfeld geschwächt ist, dass dann das Kind sich anpasst.

[00:14:20.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Mädchen, die passen sich an, indem sie dann helfen und vermitteln oder liebe Sachen machen, damit alle schön zufrieden sind. Die Jungs, ich sage das ein wenig schematisch, damit das Bild herauskommt, die Jungs übernehmen manchmal das Kommando. Wenn die Eltern bei einem anderen Kind nicht richtig durchkommen, übernehmen die Jungs das Kommando und sagen, dass sie nicht streng genug sind. Das Kind setzt sich dann in die Elternposition hinein. Man nennt es ein paternalisiertes Kind. Das Kind versucht die Lücken, die die Eltern haben, zu lösen. Es ist angewiesen, dass das Familiensystem funktioniert. Es kann auch sein, dass ein Geschwister spezielle Aufmerksamkeit braucht, handicapiert ist und dann ist das Umfeld wieder geschwächt und das sensible ADHS/ADS Kind passt sich an, lebt für das System, funktioniert für das Familiensystem und ist nicht in der Lage, seine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Das kann alles später zum Ausdruck kommen, dass sich diese Person als Erwachsene nicht behaupten kann. Denn sie ist gewohnt, sich immer für sein Umfeld einzusetzen. Man kann aus dem einen Beruf machen. Man kann Arzt werden, Psychologe, Psychiater. Wenn man seine Familienrolle dann professionalisiert, dann kann man sie wieder verwenden. Dann hindert es einem nicht, sich zu verwirklichen. Aber nicht alle können die Rolle, die sie in der Familie gelebt haben, professionalisieren.

[00:16:45.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben in der Schweiz sehr viele Migrationsfamilien, in letzter Zeit immer mehr, die von überall vertrieben werden oder auswandern. Die Schweiz war immer schon ein Einwanderungsland. Wir gelten als Oase, wir sind ein Ideal auf dieser Welt. So meint man mindestens und so werden wir oft auch wahr genommen. Wenn wir mit Migrationsfamilien zu tun haben, dann hat das Kind einerseits die Aufgabe, sich seinen Eltern anzupassen und ihren Traditionen. Die leben das oft weiter, so wie sie es von ihrem Ursprung her gewohnt sind. Auf der anderen Seite muss es sich der Schweiz und unseren Traditionen anpassen. Das Kind muss sich zweimal anpassen, dem eigenen Familiensystem und dem schweizerischen System. Wenn das gut läuft und das Kind anpassungsfähig ist, dann wird es sehr flexibel, sehr tolerant, sehr vielseitig und kann je nachdem auch zu einem guten Diplomat werden. Aber wenn es sich nicht so schnell anpassen und einpassen kann, dann kommt es je nachdem darunter. Wir von der Schweiz her, die ja eigentlich ein Immigrationsland sind, sehen die Unterschiede nicht und dort passen auch viele Fehler, dass man nicht schaut, wie sich das Kind zu Hause an etwas anpassen muss

und in der Schule und in der Gemeinschaft an etwas anderes. Das Kind hat dann vielleicht noch weniger Möglichkeiten sich selbst zu verwirklichen.

[00:18:41.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann aber genau das Gegenteil passieren. Das passiert zum Teil auch in der Schulklasse, dass die Migrantenkinder auf einmal dominieren und die Schweizer Kinder dann Schweizerdeutsch sprechen wie die Migranten. Die fremde Kultur dominierte und man hat sich dieser in der Jugendkultur untergeordnet. Das wäre das geschwächte Familiensystem, das noch mehr Anpassung verlangt, als sonst notwendig wäre. Im Augenblick, wo die schlechte Anpassung besteht, wird ein ADHS Kind mit zusätzlichen Lernstörungen geboren, in einer Akademikerfamilie, wo akademische Performance wichtig ist, dann hat das Kind ein Handicap. Dann will man von diesem Kind, dass es akademische Leistung bringt. Man kann nicht verstehen, dass es das nicht kann. Es ist intelligent, aber es hat eine Lernstörung. Diese schadet dem Kind im Schulwesen. Dann kann es den Anforderungen, den Leistungen seiner Eltern nicht entsprechen und von dort her kommt es sich immer minderwertig vor, nicht genügend wertig. Wenn so etwas über längere Zeit läuft, kann sich dann auch wieder eine Depression daraus entwickeln kann. Es entwickelt ein schlechtes Selbstwertgefühl, wenn es sich davon nicht befreien kann. Im Erwachsenenalter kann es eine Depression entwickeln. Wird ein intellektuell begabtes Kind in einer Bauern- oder Handwerkerfamilie geboren, hat aber zwei linke Hände, das kommt auch vor. Dann sagt man, dich kann ich nicht brauchen.

[00:20:57.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin eher in einer ländlichen Gegend aufgewachsen und wenn man dann gesagt hat, man lernt Latein, hat es geheißen, braucht man doch nicht, für was brauchst du das als Mädchen. Bei den Bauern natürlich, wenn man dann zwei linke Hände hat, dann kann man einen nicht brauchen. Dann ist all die intellektuelle Fähigkeit nichts wert. Dann gibt es wieder ein schlechtes Selbstwertgefühl, obwohl gute Talente da sind. Wenn dann nicht ein Lehrer da ist, der das Kind entdeckt, unterstützt und dem Kind hilft, von diesen Wertvorstellungen seiner Bauernfamilie sich entfernen, dann kann es je nachdem untergehen und depressiv werden. Wenn das Kind sich gut entwickelt, ist man stolz darauf. Aber am Anfang natürlich nicht. Ein begabtes Kind in einer Handwerkerfamilie kann genauso darunter kommen wie ein handwerklich begabtes Kind in einer Akademikerfamilie. Es sind nicht nur die Akademikerfamilien, die ihre Kinder zurecht stauchen. Auch im Fall, wo so schlechte Passungen zwischen Fähigkeiten, Talent des Kindes und seinem erzieherischen Umfeld so schlechte Passungen sind, dann kann sich der junge Mensch nicht richtig in die erwachsene Position begeben, kann seine Persönlichkeit nicht richtig entwickeln. Depression ist eine Verliererkrankung.

[00:23:01.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man ständig mit Windmühlen kämpft und seinem Umfeld, dem man es ja recht machen will, nicht recht machen kann, dann kommt man sich als Verlierer vor. In diesem Sinne ist Depression ein Verliererkrankheit. Das Kämpfen kann gegen die Eltern sein, das kann gegen einen Partner, eine Partnerin sein, das kann am Arbeitsplatz sein. Wenn man nicht gelernt hat, sich für sich und seine Fähigkeiten durchzusetzen, dann passiert es einem, dass man sich als Verlierer vorkommt. Darum sage ich, dass Depression eine Verliererkrankheit ist. Man hat bei Reptilien beobachtet, die miteinander

kämpften, zwei Männchen. Das Männchen, das verloren hat, hat die Farbe verloren und ist in die Ecke gehockt. Das, was wir Psychiater als Crouch Position benennen, mit Augenfallen runter und einem Lätsch, also nicht ein Smile, sondern ein Lätsch, hat also physiologisch depressive Zeichen gezeigt, das Reptilienmännchen das verloren hat. Die Verliererreaktion ist eine physiologische, körperliche Reaktion, Verhaltensreaktion, die nicht nur bei den Menschen vorkommt, die kommt auch bei den Tieren vor. Man sagt dann manchmal auch, es gibt verschiedene Definitionen, ich sage jetzt Verliererkrankheit, es gibt eine Theorie, wo man sagt: arretiertes Kampfverhalten, man steigt in den Kampf ein, aber man kommt mit seinen Methoden nicht durch. Man verliert dann. Man verliert, weil der andere vielleicht stärker ist, aber man kann auch verlieren, weil man falsche Methoden anwendet.

[00:24:49.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Methoden, die nicht funktionieren. Klar, wenn man nicht durchkommt mit seinem Selbstbehauptungsverhalten, dann wird man depressiv. Jetzt auf der Einladung haben Sie eine Zeichnung, die Sie vielleicht angeschaut haben. Da ist auf der einen Seite das Männchen gezeichnet. Das ist das Individuum, das sich aufmacht auf den Weg. Wir haben es schon von den ADHSler und ADSler, die haben oft Visionen. Sie sind sehr impulsiv und sehr schnell. Manchmal oder häufig sind sie mit ihren Ideen schneller als mit ihrer Handlung. Denken kann man viel schneller als Handeln. Man kann sich x Visionen ausdenken, wie toll das wäre, davon träumen, etc. Aber dann geht es noch um die Realisierung. Wenn man die Geduld zur Realisierung nicht hat, dann fällt man hier einfach runter. Dann auf den Kopf und dann wird man depressiv. Wenn man Geduld hat, aber ADHSler haben das häufig nicht, wenn man Geduld hat, wenn einem vielleicht jemand hilft, in kleinen Schritten, um seine Visionen zu verwirklichen. Dann kommt man auf die andere Seite. Dann hat man eine gewisse Anpassung, also man passt sich an die Realität an und man verliert seine Visionen nicht. Man kann sie teilweise verwirklichen, zum Teil vielleicht mit Hilfe und dann kommt Erfolg und es geht weiter.

[00:26:36.450] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne ist das Individuum zwischen Visionen, runterfallen aus diesen Visionen, depressiv werden und Realisation. Hier muss ich den ADHler immer wieder sagen: Geduld. Ich sage jeweils, die Eigernordwand wird nicht in einem Sprung erklommen. Man muss Griff für Griff, Schritt für Schritt. So ist es auch im Leben. Man muss sich verlangsamen. Ich muss viele von den ADHSlern verlangsamen, dass sie nicht enttäuscht werden, dass sie ihre Visionen, ihre Ideen sich selber nicht verwirklichen können. Da sind wir jetzt schon, wie kommt man dann wieder raus aus diesem Loch? Also, wenn man sich ständig als Verlierer vorkommt, alles nicht recht macht, niemand zufrieden ist, die Ziele nicht so schnell erreicht, wenn man gerne hätte, dann fällt man ins Tief, dann fällt man in ein Loch in die Depression. Offiziell in der Psychiatrie holt man diese Leute aus der Depression heraus mit Antidepressiva. Antidepressiva sind alles stimulierende Medikamente, ähnlich wie Ritalin. Man kann den Menschen künstlich wieder zufrieden machen, respektive im künstlich wieder Energie über Medikamente geben. Ich will nicht, dass der Mensch über die Medikamente den Menschen aus seinem Loch oder aus seiner Talsohle herausholen, sondern ich will der Sache ein bisschen mehr auf den Grund gehen.

[00:28:19.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, ich will die Problematik bei den Wurzeln packen. Da sage ich, wenn ich depressive ADHSler, Erwachsene habe, muss ich sie zur Verlangsamung bringen. Ich muss sie immer zur Verlangsamung bringen und mit ihnen schauen, wo ihre Ressourcen sind, wo sie verschüttet wurden, wie man sie ausgraben kann, wo sind Talente und Eigenschaften. Dann muss man schauen, wie sie sich vom erzieherischen Umfeld, später vom Arbeitsumfeld und allenfalls auch von der Beziehung, Partnerschaft, wie sie sich "contre coeur" immer wieder angepasst haben und wie sie über das eigentlich verkümmert sind. Ich muss dann auch Geduld haben, um sie vorzuholen. Ich muss mich mit ihnen fragen, wann sie Dinge machen, die sie eigentlich gar nicht wollen. Wann machen sie Dinge, nur zum einfach gut durchkommen, um es den anderen recht zu machen, um keine Probleme zu haben. Dem anderen zuliebe, aber eigentlich nicht für sich. Also im anderen zuliebe wegen unserer sozialen Zugehörigkeit. Man hat ja immer Angst, man könnte von der Liebe ausgeschlossen werden, vom Kollektiv ausgeschlossen werden. Oje, so kann ich ja dann gar nicht überleben. Vor lauter Anpassung haben sie in diesem Sinn ihren Selbstwert verloren. Findet man ein Verhaltensmuster, die der erwachsene Mensch pflegt, nur um es den Wertvorstellungen der Eltern recht zu machen. Also nur aus Loyalität zu den eigenen Eltern.

[00:30:19.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind auch als erwachsene Personen oft mehr loyal zu unseren Eltern, als wir denken. Wenn die Eltern noch leben, dann sage ich, und das ist Systemtherapie, ich versuche das herauszuarbeiten, dann sage ich den Erwachsenen, dass sie sich nochmals als Erwachsene mit dem Vater einzeln und mit der Mutter einzeln auseinandersetzen sollen. In dieser Auseinandersetzung ihre eigene Position beziehen. Nicht einfach sich anpassen dem Frieden zuliebe, sondern wagen in eine Opposition zu gehen. Wichtig ist dabei, nicht, dass man die Eltern von der eigenen Überzeugung belehrt, um miteinander zu verschmelzen, sondern dass man alleine für seine Haltung steht, den Eltern ihre Haltung lässt, sich nicht mehr von den Eltern missionieren lässt, aber auch die Eltern nicht missioniert. Wenn ich Eltern solche Aufgaben gebe, merke ich, dass sie häufig, wenn sie nach Hause gehen zu den Eltern, ihre Position beziehen, dass sie die Erwartungshaltung haben, dass die Mutter oder der Vater zustimmen müsste. Daran sieht man, dass man immer noch abhängig ist, eigentlich nicht eigenständig, sondern man will immer noch die Anerkennung des Vaters oder der Mutter. Hier muss ich sie unterstützen, dass sie es aushalten, dass der Vater oder die Mutter eine andere Meinung haben.

[00:32:00.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man selber eine andere Meinung hat, dass man beide stehen und beide leben lässt. So im Sinne von Leben, selber leben und den anderen leben lassen. Man denkt, das sei einfach, aber das ist gar nicht so einfach. Denn wir sind viel mehr an die Loyalität an unsere Eltern gebunden. Wenn man dann mal in der Lage ist, sich zu positionieren, vor seinen wichtigen Bezugspersonen, seien das Eltern oder ältere Geschwister, wenn man in der Lage ist, das auszuhalten und nicht zu vergispeln oder einfach wieder in die Anpassung zu gehen, dann ist man quasi gestärkt, dass man auch sonst im Leben, sei das am Arbeitsplatz, bei den Kollegen, in der Partnerschaft, auch besser zu sich selber stehen kann. Denn die Eltern sind doch immer noch sehr wichtige Bezugspersonen. Die wie Marksteine, Messsteine für einem sind. Also gelingt einem diese Verhaltensänderung den eigenen Autoritäten und Erziehungspersonen gegenüber, es könnten auch Lehrer sein oder irgendwelche Vorgesetzten, dann hat man eine Verhaltensveränderung gemacht, dann muss man nicht mehr in ein Loch fallen, wenn die andere Person

nicht mit einem einig ist, muss man nicht mehr depressiv werden. Dann ist man eigentlich genügend stark, um sich selbst durchzusetzen. Dann hat man genügend emotionale Energie, um sich selbst zu sein und auch genügend emotionale Energie, um sich anzupassen.

[00:33:47.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht nicht darum, dass man sich nur selbst behauptet, sondern wir müssen immer zwischen Anpassung und Selbstverwirklichung ein Gleichgewicht finden. In diesem Sinne möchte ich sagen, Depressionen treten immer dann auf, wenn ein Mensch mit falschen Mitteln gegen Windmühlen kämpft. Die Windmühlen sind die vorgestellten anderen Meinungen und dann die falschen Mittel. Wenn man als Untergebenen gegen seine Vorgesetzten kämpft, indem man sie belehrt und sagt, was sie alles falsch machen, dann kommt man wahrscheinlich nicht so weit. Da sage ich dann immer, man muss wissen, was oben und unten ist und dann den rechten Ton finden. Also Depression tritt dann auf, wenn man mit falschen Mitteln in einer verkehrten Situation gegen Windmühlen kämpft, etwas erreichen will, was nicht zu erreichen ist. Wenn man aussen etwas verändern will, anstatt dass man sieht, welche Mittel man verwendet und welche nicht funktionieren. Wenn man nicht das Umfeld verändern will, sondern eher einen Einblick in seine eigene Geschichte hat, dann kann man sich selbst verändern. In der Partnerschaft, in den Paarbeziehungen gibt es ja immer Kampfsituationen. Da hat man immer die Tendenz, den anderen zu verändern, damit es bequemer wird. Ich muss dann immer sagen, man kann sich nur selbst verändern, sich besser verstehen, den anderen besser verstehen und dann mit der Realität besser umgehen.

[00:35:45.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das kann, muss man nicht mehr in eine Depression fallen. Wenn man mit falschen Mitteln gegen Windmühlen kämpft, ist Depression eine Verliererkrankung. Wenn man erkennt, wie man falsche Mittel verwendet und wie man es anders machen könnte, ist Depression nicht mehr nur eine Verliererkrankung. Depression ist nur der Anfang zur Selbstfindung. Die Depression sagt einem rein körperlich, man ist dann schwach und mag nicht recht, man hat falsch investiert. Man muss über Bücher gehen und neu investieren in sich, in seine Selbstbehauptung, vielleicht sogar in seine Selbstdarstellung. Man kann nur sich verändern. Wenn einem die Depression dazu bringt, dass man nachdenklich wird und schaut, was man verändern könnte, dann zeigt die Depression den Weg auf, dass man etwas verändern kann. In diesem Sinne sage ich dann, ein wenig extrem formuliert, Depression ist der Anfang zur Selbstfindung. Man muss nicht die Depression mit Mitteln bekämpfen, sondern man muss seine falschen Strategien erkennen und dann Strategien entsprechend verändern. Das heisst natürlich nicht, dass man als Individuum, wir sind ja eben eine soziale Spezies, dass das Individuum von diesem Moment an nur noch Selbstbehauptung, nur noch Durchsetzung, rücksichtslose Durchsetzungskraft, man sagt dann Egoist, man sagt auch Narzissten, die nur noch für sich schauen, aber eigentlich sind Narzissten alles Menschen, die gekränkt worden sind und nicht genügend zur eigenen Selbstfindung gekommen sind. Sie sind eigentlich immer noch auf dem Weg.

[00:37:51.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst nicht, wenn ich das Individuum unterstützen möchte, dass es ein asoziales Individuum wird. Jeder Mensch muss selber herausfinden, wie viel Selbstbehauptung er/sie ertragen kann. Er bekommt ja

dann auch eine Art Echo von aussen. Wie viel Anpassung braucht er/sie, um sich wohlfühlen. Gewisse sind mehr auf der Seite des Individualismus, andere mehr auf der Seite des Kollektivismus, wo sie sich der Gruppe anpassen. Gewisse sind mehr in der Herde drin und andere stehen mehr heraus. Im Augenblick, wo ein Mensch in der Lage ist, sein Individuum, seine persönlichen Talente, seine Fähigkeiten zu realisieren, kann er dann auch ein gutes Gruppenmitglied werden. Das Ganze, also das ganze Kollektiv ist mehr als die Summe von jedem Einzelnen. Es gibt mehr daraus. Über unser Zusammenarbeiten als Individuen innerhalb eines Kollektivs können wir erfolgreicher sein, als wenn wir nur einzeln durch die Welt gehen oder nur als Massenmenschen durch die Welt gehen. Also es braucht immer diese Spannung zwischen Individuum und Anpassung. Wenn ich von diesem Gleichgewicht spreche, Anpassung, Selbstbehauptung, Selbstverwirklichung. Heutzutage mit den modernen Medien hat eigentlich jeder die Möglichkeit das Kollektiv zu beeinflussen. Da spricht man jetzt von Influencern, also Leuten, die irgendeine Idee aufs Internet stellen, die dann zieht, eine Wellenbewegung macht, respektive eine Herde ansammelt.

[00:39:57.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind dann die sogenannten Influencer. Also wenn man Anpassung, Selbstbehauptung, Selbstverwirklichung und Selbstdarstellung betrachtet, sind die Künstler, die mit der Selbstdarstellung arbeiten. Das ist ihre Aufgabe. Wenn sie etwas finden, was beim Kollektiv ankommt, dann werden sie zu Influencer oder Trendsetter. Wenn sie aber nicht so beim Kollektiv einschlagen, sind sie vielleicht trotzdem interessante Persönlichkeiten, aber dann brauchen sie mehr Eigenständigkeit. Das heisst, an sich ist es nicht unbedingt so wichtig, wie toll man gefunden wird oder wie grosse Einschaltquoten man vom Kollektiv bekommt. Man sollte auch etwas verwirklichen, das primär nicht so viel Echo hat. Ich denke, es ist wichtig, dass man seine Talente realisiert. Da bringe ich dann immer die Theorie, oder nein, es ist eine wissenschaftliche Erkenntnis, man soll an dem, was man macht, Freude haben und nicht an erster Stelle das machen, damit die anderen Freude daran haben. Das ist schön, wenn die auch Freude daran haben. Da hat man herausgefunden, und das zählt jetzt auch wieder in der Covid Zeit, wenn man etwas macht, wo man Freude daran hat, und man hat schon Freude einfach über das Machen, und es ist einem eigentlich egal, wie viel Erfolg man hat. Dem sagt man auch eudaimonic happiness, also man ist glücklich über das, was man macht.

[00:41:38.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hat eine positive Auswirkung auf das Immunsystem, und das können wir alle brauchen. Hingegen, wenn man etwas macht nur um den anderen zu gefallen, das hat überhaupt keine positive Auswirkung auf das Immunsystem. In diesem Sinne ist unser Körper und unser Immunsystem ein Lügendetektor. Also ich kann sagen, der Körper kann nicht lügen. Der Körper sagt einem, wenn etwas gut ist für einem. Es ist natürlich dann etwas gut für einem, wenn man sich treu bleibt oder wird und wirklich das macht, von dem man überzeugt ist. Nicht nur etwas macht, um die Masse zu bewegen etc.

[00:42:23.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine letzte Bemerkung. Ich habe mich viel auch mit psychosomatischen Krankheiten befasst. Ich merkte, dass psychosomatische Krankheiten immer dann auftreten, wenn der Mensch den Eltern loyal bleiben will und eigentlich hätte den Eltern dysloyal werden müssen. Man schädigt lieber seinen eigenen Körper,

als den Eltern dysloyal werden. Nicht alle, aber... Dort kommt der Körper rein. In diesem Sinne lohnt sich, auf den Körper zu hören, was er sagt. Der Körper kann nicht lügen. Mit dem Intellekt kann man alles schön reden, weg argumentieren. Aber der Körper fällt nicht auf das rein. Also sage ich, je mehr man zu sich selber kommt, sich selber ist, umso gesünder wird man oder bleibt man.

[00:43:28.740] - Dr.med. Ursula Davatz

So möchte ich alle, die mit ADHS zu tun haben, dazu auffordern, dass sie versuchen, zu sich selber zu kommen und das auch zu verwirklichen. Das gibt die grösste Befriedigung und auch die beste Gesundheit. Das wären meine Worte.

[00:43:57.850] - Bemerkung 1

Sich in Geduld üben, das ist ein sehr guter Ansatz. Bei Schulen oder Universitäten kann man die Abgabefristen nicht ins Unendliche strecken. Man ist an diese Rahmen gebunden. Ein langsamer, vertiefter Prozess ist nicht möglich. Wie soll man sich da verhalten?

[00:44:34.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Sie in einem festen Programm sind, können Sie nicht langsamer machen. Klar, Sie können nochmals ein Semester anhängen. Dann müssen Sie mit Ihrem Zug gehen. Wenn ich sage man soll langsamer machen, meine ich in einem Augenblick, in dem man über Bücher gehen muss. Wenn man einen falschen Beruf gewählt hat oder ist am falschen Arbeitsplatz. Ich habe schon jemandem gesagt, er müsse kündigen. Das ist nichts für sie. Er fand dann, das könne nicht sein, die kennt mich doch gar nicht. Je länger man im Beruf ist, desto mehr kann man aus dem Buch heraus, intuitiv handeln. Er hat dann gekündigt, er hat eine Matur gemacht, studiert und hat jetzt einen Beruf, in dem er sehr zufrieden ist. Wenn Sie im Zug sind, können Sie nicht langsamer. Sie müssen schauen, wie Sie die Erholungsphase haben, damit Sie wieder zu sich kommen können. Wenn Sie grundsätzlich herausfinden müssen, ob das überhaupt der Beruf ist, den Sie haben wollen, dann muss man sich langsam überlegen und sich Zeit lassen. Viele Antworten mir dann, ich habe keine Ahnung, ich weiss es nicht. Dann sage ich, halt langsam, zuerst einmal zu sich kommen. Ich zitiere den Antoine de Saint-Exupéry: on ne voit bien qu'avec le coeur, il faut consulter votre coeur. Im Zug da muss man schauen, wie man sich Erholungszeit holt.

[00:46:02.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte jetzt jemanden, der Ritalin genommen hat. Es läuft ihm alles besser, er kann seine Potenzen besser verwirklichen. Die Partnerin sagt dann: Du hast gar keine Zeit mehr für uns. Man sagt ja von den ADHSlern, dass sie überhaupt nicht fokussiert sind, wenn es sie nicht interessiert. Wenn sie interessiert sind, sind sie hyperfokussiert. Da muss man lernen, als hyperfokussierter ADHSler, jetzt arbeite ich und jetzt mache ich frei. Sie müssen sich Struktur setzen und zur Struktur gehört auch Erholungsstruktur und nicht nur Leistung.

[00:46:52.200] - Bemerkung 2

Wie soll man vorgehen wenn man etwas nicht angehen kann, nicht vermeiden kann? Zum Beispiel im Schulunterricht hat man einfach Mathe, man hat einfach Bio. Wie kann man den Fokus setzen, wie kann man seine Konzentration erarbeiten, in einem Bereich, in dem es einem überhaupt nicht zusagt, aber zum gesamten Paket gehört. Auch wenn das gesamte Paket stimmt.

[00:47:23.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, schwierig. Dort braucht es Disziplin. Manchmal braucht es auch etwas Selbstdisziplin. Oder man kann an diesem Fach, oder an dem, was man hier lernen sollte, vielleicht noch etwas zusätzlich dranhängen, sodass es interessanter wird. Wie beim Kochen, man kann es beim Kochen würzen, sodass es auf einmal wieder spannend wird. In diesem Sinne kann man eigentlich alles interessant finden, wenn man noch etwas mehr hineingeht. Ich würde sagen, dass man es noch tiefer hineingeht und auf einmal wird es interessant. Sodass man nicht in der Abwehrhaltung bleibt, dass es einem stinkt, wenn ich nur nicht müsste. Man muss aus der Abwehrhaltung herauskommen und auf die Zugehenshaltung kommen. Jeder hat einen anderen Trick. Man kann sich danach belohnen. Ich mache das und dann mache ich das. Das kann je nachdem auch helfen. Aber es braucht auch ein bisschen Disziplin. Selbstdisziplin. Darum sage ich den Müttern, sie sollen aufhören ihre Kinder zu stossen. Das Kind muss ab einem gewissen Alter selber lernen sich zu motivieren und zu disziplinieren. Habe ich es jetzt ein bisschen beantwortet? Okay, viel Spass. Sie können ja vorher Chili Pfeffer essen, dass es so richtig brennt, dass sie dann brennen nach Neugier.

[00:49:20.000] - Bemerkung 3

Wieviel grösser ist das Risiko, dass ein ADHSler oder ADSler in eine Depression gerät, wenn man das mit Leuten vergleicht, die das nicht haben?

[00:49:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin kein numerischer Typ, und ich kann es nicht in Zahlen sagen, ich zitiere dann immer Einstein, und der sagt "Not everything that counts is countable, and not everything that is countable counts." Also man kann nicht alles zählen, was wichtig ist, und ich gehöre natürlich nicht zu den Statistikern, die zählen. Es kommt ganz darauf an, was der ADHSler noch für andere Dinge um sich herum hat, wo er sich befriedigen kann, zufrieden ist, wie viel er immer über die Klippe gestoßen wird von der Normierungspressen, sag ich jetzt, und auch wie robust er ist. Wie viel er schon als Kind vielleicht gelernt hat, das auszuhalten, oder gar nicht gelernt hat. Ich muss das ganze Muster anschauen. Bei jedem Menschen, es gibt schon so allgemeine Muster, aber ich muss genauer, wie soll ich sagen, genauer hinschauen. Ich schaue immer drei Generationen an und sehe dann, was da für Themen runterkommen über die Großeltern, Eltern und dann Kind.

[00:51:04.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo passt jetzt der Mensch rein, wo ist er in die Grube gefallen und wie muss man ihn wieder rausholen. Ich kann es nicht zahlenmäßig sagen, ist ganz unterschiedlich, auch nicht zeitmäßig. Manchmal reicht schon ein einzelnes Ereignis, das so demütigend ist, weil es in alte Kerben reinhaut. Manchmal sind es viele kleine Demütigungen, die schlussendlich zur Depression führen. Ich müsste die Geschichte genauer haben. Ich weiss nicht, ob Sie so befriedigt sind.

[00:52:16.100] - Bemerkung 4

Zu dem Punkt, dass man das machen muss, was zu einem passt, was sich richtig anfühlt, das ist zum Teil auch schwierig und redet sich auch Sachen ein. Wenn ich z.B. einen gewissen Beruf erlernen möchte, steht dahinter teilweise Jahre Ausbildungszeit, die teilweise auch sehr theoretisch sein können, z.B. an einer Uni. Dann merkt man oft, dass das, was man in der Vorlesung lernt, nicht unbedingt das Gleiche ist wie das, was man nachher macht. Dann geht es vielleicht 5 Jahre, bis man das macht, was man überlegt hat, das könnte zu mir passen. Dann merkt man vielleicht sogar, dass das, was man in der Vorlesung hat, das macht mir überhaupt keinen Spass. Liegt das daran, dass das in der Vorlesung zum Abhärtungsprozess gehört? Zum Selektionsprozess? Um mich zu testen? Zum Disziplin erlernen? Oder wird das wirklich so schlecht sein, wie das, was man in der Vorlesung macht? So oft im Leben ist man an dem Punkt, wo man einfach nicht genau weiss, jetzt schaffe ich das, jetzt grabe ich das Loch, aber ich weiss nicht wo ich nachher rauskomme. Man weiss einfach nie genau, wird das jetzt so etwas oder wird das jetzt nicht. Viele Leute brechen dann mitten drin ab und sagen, nein, das wäre jetzt nichts für mich, aus diesem Grund, aber eigentlich reden sie es sich ein. Irgendwie kann man diese Frage fast nicht wirklich beantworten. Was meinen Sie dazu?

[00:53:43.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, Sie sprechen da etwas ganz Wichtiges an. Also so viel zur Passung zwischen theoretischem Studium und praktischem Leben. Diese Passung ist nicht immer so gut. Da könnte man sagen, die Universität oder die ETH, die Hochschulen forschen am Leben vorbei oder sind am Leben vorbei. Ich sage das in der Psychiatrie, ich rege mich immer auf, was hier alles geforscht wird. Ich denke, Sie können alles vergessen. Man müsste es eigentlich anders machen. Aber ja, die Welt ist so, wie sie ist und die Hochschulen sind halt so, wie sie sind. Dann muss man herausfinden, wo man seinen Weg findet. Wenn man hinterher nach all dem harten studieren, als Medizinerin hat man früher noch sieben Jahre studiert, dann kommen noch fünf Jahre Psychiatrie hinzu. Man ist ewig am Studieren, man ist immer der Lehrling. Hier erzähle ich jetzt einen Witz aus der Medizinerwelt. Man sagt, Chirurgen können alles und wissen nichts. Mediziner wissen alles und können nichts machen, die Krankheit ist schon so weit entwickelt, dass sie nichts mehr machen können. Vom Psychiater sagt man, dass sie nichts können und nichts wissen. Sie kommen gar nicht draus, wie das läuft. Dann sage ich, dass wir ständig am Lernen sind. Das ist interessant.

[00:55:12.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder Patient ist anders. Wir haben ihn ausgelernt. Man muss bei jedem Patienten von vorne anfangen. Er hat eine andere Lebensgeschichte etc. Wenn Sie ein bisschen die Neugier behalten können, auch wenn Sie zudeckt werden mit Theorien, die Sie nie brauchen können. Man muss die lange Spannkraft behalten für hinten dran. Ich habe Medizin studiert mit dem Wunsch Psychiatrie zu machen. Die meisten wollen nicht Psychiater werden, sie gehen in dieses Gebiet, weil sie nirgendwo anders durchkommen. Wir haben das tiefste Ansehen. Prof. Dr. Dr. Ambros Uchtenhagen in Zürich hat mal einen Umfrag gemacht. Die Psychiater sind nach dem Magnetopath gekommen. Der Pfarrer hatte noch mehr Ansehen. Aber ich finde es für mich trotzdem der tollste Beruf. Man darf seinen Fokus nicht verlieren und muss halt durch das Zeugs durchgehen. Ich habe mich im Medizinstudium auch aufgeregt, dass sich alle mit ihren

Eigennamen profiliert haben. Die musste man alle auswendig lernen. Ich bin nicht so gut im Namen behalten. Ich muss immer eine Geschichte haben. Ich wollte, dass sie die Funktion beschreiben und nicht ihren Namen dran hängen. Aber ich habe es dann auch überlebt. Also probieren Sie, den langen, gespannten Bogen nicht zu verlieren.

[00:56:58.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht auch etwas in der Freizeit machen, dass sie wieder aufstellt. Mit Kollegen austauschen, die ein wenig ähnlich gesinnt sind, wo eine Passung da ist. Dann bringt man es auch besser durch. Aber es ist nicht einfach. Ein harter Weg. Aber nicht so schnell die Flinte ins Korn schmeissen. Habe ich Sie etwas aufgemuntert?

[00:57:24.950] - Bemerkung 4

Muss sagen, ich habe auch schon mit solchen Kollegen rumgegangen, aber sie sind dann immer durchgefallen.

[00:57:33.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind früher auch nach Paris gefahren, anstatt in die Vorlesung. Das kann man heute nicht mehr so gut.

[00:57:42.960] - Bemerkung 6

Ist ADHS überhaupt kompatibel mit einem Studium?

[00:57:56.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf jeden Fall. Unter den Medizinerinnen gibt es ganz viele ADHSler, unter den Lehrern gibt es viele. Einstein war ein ADS. Viele Forscher haben ADS, weil sie so viel studieren und so gerne beobachten und im Kopf die Theorie machen. Es ist schon kompatibel. Aber, wie soll ich sagen, vielleicht braucht man auch ein Umfeld, das einem unterstützt. Manchmal sind es Frauen, die dem Mann den Weg freimachen. Nicht immer machen die Männer den Frauen den Weg frei. Ich kann es auch geben. Also man muss sich halt ein wenig einrichten. Doch doch, ich habe einige durch das Studium begleitet. Viele sind ja gerade wegen der Schnelligkeit, viele haben eine schnelle Auffassungsgabe, aber nicht Geduld, um lange bei etwas zu bleiben. Aber wenn Sie etwas finden, was Sie interessiert, dann können Sie schon dranbleiben. Wenn man dann die Befriedigung hat von dem, was man hier macht, dann kann man das andere noch ein bisschen dranhängen. Ich würde es schon sagen.

[00:59:34.360] - Bemerkung 7

Ich habe mal den Spruch gehört, dass ADHS mit der Zeit sich auswächst. Ich wollte wissen, ob sich im Laufe der Jahre die Symptome verändern oder ob die bestehen bleiben.

[00:59:46.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Früher hat man gesagt, dass sich das auswächst. Dann hat man die Theorie gehabt, dass die Nervenzellen nicht richtig isoliert sind. So wie beim Elektriker. Die Isolation sei nicht richtig. Das sagt man bei der MS. Es reift verspätet. Ja, die Hirne tun verspätet reifen, puncto fixe Struktur, also die Autobahnen, die sie bilden. Auswachsen tut es sich nicht. Man weiss heutzutage, es ist genetisch vererbt. Gewisse sagen, es sei eine Modekrankheit, das stimmt überhaupt nicht. Es ist genetisch weitergegeben. Es läuft in Familien und häufig ziehen sich auch ADHSler und ADSler an. Da gibt es den Satz "They find each other, they bind with each other, they reproduce with each other". Sie finden sich, binden sich und sie machen Kinder miteinander. Es wächst sich nicht aus. Aber wenn man ein günstiges Umfeld hat, das einen versteht, das einen leben lässt, das einen Hörner abstossen lässt, das einen entwickeln lässt, dann lernt man mit der Zeit immer besser mit sich umzugehen. Die Behandlung von ADHS ist nicht in dem Sinne eine Therapie, wo man ein Symptom wegmachen muss. Es ist mehr ein Coaching. Sie müssen lernen, mit sich umzugehen. Sie müssen sich Struktur setzen können. Sie müssen sich nicht nur anpassen an die fremde Struktur, sondern sie müssen sich auch selbst Struktur setzen können.

[01:01:29.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann lernen Sie immer besser, mit sich umzugehen. Sie müssen wissen, wann sie Auszeit machen müssen, wann sie sich erholen müssen, dass sie sich nicht übertun. Manchmal sind sie so begeistert von etwas, dass sie vergessen zu schlafen, zu essen usw. Das hat man vom Einstein auch gesagt. Dann wirkt es so, dass sie besser damit umgehen können und es fällt gar nicht mehr auf und stört sie auch nicht. Diejenigen, die die Diagnose nicht erhalten haben, oder erst mit 50, wenn die dann die Diagnose bekommen, dann sagen sie, dass sie endlich eine Erklärung haben, jetzt verstehe sie ich mich besser. Ich denke, als erstes muss man seine eigene Persönlichkeit akzeptieren. Man muss akzeptieren, wie man funktioniert und nicht immer gegen sich arbeiten. Gewisse arbeiten gegen sich, weil sie dann so normal sein wollen. Weil das Umfeld das von ihnen verlangt hat. Das ist gar nicht hilfreich. Da sagt man ganz allgemein, man muss mit seinem Wesen Freundschaft schliessen. Wenn es schon um etwas Krankes geht, muss man mit seinem Symptom Freundschaft schliessen. Erst dann kann man etwas ändern. Viele gehen gegen sich vor. Ich muss dann immer sagen, sie sind recht, so wie sie sind. Das ist okay. Wir müssen lernen, damit umzugehen. Wenn man gegen sich arbeitet, kann man nicht mit sich umgehen. Sich verleugnen ist die schlechteste Therapie.

[01:03:15.000] - Bemerkung 7

Die Frage ist beantwortet, Danke.

[01:03:19.160] - Bemerkung 8

Sie haben davon gesprochen, dass man in der Tendenz, um negative Auswirkungen im Leben zu vermeiden, seine Talente oder Interessen lebt, was wahre Ich. Zu wissen, was das überhaupt ist? Das muss man ja auch noch einmal merken.

[01:03:39.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so, ja. Man muss merken, was Talente sind. Manchmal findet man das besser aus im Zwiegespräch. In dem man sich mit einer Materie auseinandersetzt und findet, das mache ich noch gerne. So findet man sich langsam. Am Samstag haben wir Collagen gemacht. Da haben alle Leute

haben an ihren Collagen gearbeitet und sehr konzentriert. Da haben einige gesagt, ich habe gemerkt, dass ich hier viel kreativer bin, als ich dachte. Man muss sich mit etwas intensiv befassen. Da muss man noch wissen, was man zu tun hat. Therapeuten, Coaches können einem helfen, dass man sich mit sich befasst und seine Talente versucht auszugraben. Wenn es um junge Erwachsene geht, frage ich die Eltern, was sie finden, dass zu diesem jungen Menschen passt, was passt zu ihrem Sohn, was hat er gerne gemacht als Kind. Ich frage dann manchmal auch im Umfeld, was da das Talent hinten dran sein könnte. Ich denke, wenn man es nicht recht weiss, aber findet, man ist doch irgendwie stecken geblieben, lohnt es sich, zu jemandem zu gehen, um in einem Zwiegespräch zu sein und so vielleicht herauszufinden. Macht das Sinn?

[01:05:16.700] - Bemerkung 8

Ja, das ist interessant.

[01:05:18.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind soziale Wesen, wir brauchen Austausch, wir erkennen uns besser über den Dialog. Die Auseinandersetzung hilft uns oft uns zu finden.

[01:05:35.170] - Bemerkung 9

Ich arbeite als Neuropsychologin. Wir haben in der Praxis häufig Erwachsene mit ADHS. Oft kommen die Patienten aufgrund einer Depression zu uns. Dann kommt oft heraus, dass ein ADHS oder ADS dahinter ist. Die Patienten haben meistens Antidepressiva. Ich habe herausgehört, dass Antidepressiva stimulierend wirkt. Ist das schlecht für den Prozess dieser Selbstfindung, wenn die Patienten länger Antidepressiva haben, um nicht immer wieder in eine Krise zu fallen?

[01:06:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich will nicht sagen schlecht. Die Antidepressiva werden viel diskutiert. Es gibt zwei Sorten. Eine Sorte stimuliert eher und die andere, das sind die sogenannten Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer. Die machen einem eher weniger sensibel, damit man nicht so leicht verletzt wird und dann nicht in der Verletzung in das Loch fällt. Oft gibt man beides. Es gibt auch Kombinationsreparate. Ich sage einfach immer, und das ist meine Überzeugung. Ich finde, man sollte nie Antidepressiva alleine geben. Man sollte immer auch noch begleiten. Antidepressiva können einem aus einem Loch rausholen, sodass man dann die Kraft hat, über die Bücher zu gehen, etwas zu verändern im Leben, neue Strategien zu lernen usw. Sie können durchaus hilfreich sein. Aber wenn man nur Antidepressiva nimmt und sonst nichts macht, dann beseitigt man natürlich die anderen Sachen nicht. Die falschen Strategien, die Anpassung, die eigentlich nicht sein sollte. Macht das Sinn?

[01:07:38.140] - Bemerkung 9

Ja, das ist gut. Danke.

[01:07:39.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Doch, doch, man kann sie sehr wohl verwenden. Ich verschreibe auch, wenn die Leute wollen, sowieso. Ich komme nicht als erstes mit den Antidepressiven. Aber ich enthalte sie nicht vor. Es kann manchmal aus der Trägheit, der Verzweiflung, aus dem Tief heraushelfen, sodass man etwas verändern kann.

[01:08:02.890] - Bemerkung 9

Sie finden nicht, dass es längerfristig eine Lösung sein kann?

[01:08:08.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Aus meiner Sicht nicht, nein. Ich finde immer, dass man auch bei sich über die Bücher gehen kann und schauen muss, was man verändern kann. Sonst ist es nur ein frisieren.

[01:08:12.390] - Bemerkung 10

Wir arbeiten zusammen und ich habe eine Anschlussfrage zu den Medikamenten. Das Beste ist, wenn man einen Patienten mit ADHS, ADS hat, er nimmt Ritalin und es ist alles viel besser und es geht ihm gut. Aber es gibt ja häufig auch die, die Ritalin oder Methylphenidat nehmen und es passiert nichts. Das ist ein Frust. Was empfehlen sie dort, neben der Psychotherapie?

[01:08:45.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie gesagt, auch bei den ADHSlern und ADSlern schaue ich immer ihre Geschichte an. Je nachdem, wie sie biologisch oder biochemisch, also wie sie abbauen usw. Teile reagieren nicht gut auf Stimulanzien, auf Ritalin etc. Die sehr hyperigen werden oft zu hyperig, dass es sie fast verjagt. Dann sage ich Nein, nicht nehmen. Die reagieren auch so auf die Antidepressive die stimulieren. Ich werde so. Bei ihnen sage ich Nein, abstellen, nicht nehmen. Dann arbeite ich an ihrer Lebensgestaltung, Strukturierung, Umgang mit den Eltern, Partner usw. Ich versuche saubere Arbeit im Beziehungssystem zu machen. Ich muss sie immer dazu bringen, dass sie achtsam gegenüber sich selber sind. Dass sie sich nicht negieren und unterdrücken. Ich muss ihnen das Recht geben, die Legitimation, dass sie für sich sorgen dürfen. Aus ihrer Empathie und Sensibilität heraus haben sie ganz schnell die Tendenz sich anzupassen. Das raubt Energie. Es geht bis zu einem gewissen Grad, aber macht sie nicht glücklich. Sie finden sich selber nicht. Ich könnte sagen, ich habe eine Rolle von wohlwollenden Eltern. Ich hole die Pubertät mit ihnen nach. Sie müssen sich mit mir auseinandersetzen können. Manchmal auch verrückt werden. Sie verstehen überhaupt nichts. So wie man es mit einem Teenager hat. Aber wenn man das aushält und nicht von ihnen geliebt werden muss, dann kommen sie weiter.

[01:10:57.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Das funktioniert nicht bei allen. Andere sagen auch, dass sie es nicht wollen, dass sie es alleine können wollen. Dann sage ich, dass es okay ist. Ich zwingt niemandem ein Medikament auf, wenn er nicht will.

[01:11:21.780] - Bemerkung 11

Ich habe noch eine Folgefrage zur Selbstfindung. Was kann ich gut, was macht mir Spass? Ich beobachte bei mir häufig, dass ich mich sehr schnell für etwas begeistern kann. Meine Frage wäre, wie

kann ich herausfinden, was längerfristig etwas ist, was mir Freude macht und mich nicht nur kurzfristig begeistert?

[01:12:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass es nicht nur ein Strohfeuer ist. Ich denke, da müssen sie sich immer wieder ein bisschen zurückziehen, alleine sein, vielleicht ein bisschen träumen. Vielleicht hilft es auch, aufzuschreiben und dann durchzuschauen, wofür man begeistert war und schauen ob man einen roten Faden findet. Man lässt sich schnell in etwas reinziehen, wenn von aussen etwas kommt. Man kann sich für vieles begeistern. Man muss sich immer wieder ein wenig zurücknehmen, um zu schauen, was ist eigentlich mein Weg. Hier muss man sich immer wieder ein wenig zurücknehmen. Die einen machen Sport, andere wandern, andere spielen ein Instrument. Man muss sich genügend Zeit nehmen, um sich selbst zu finden um sich zu mitteln. Das wäre dann eben: Consulter votre Coeur. Da interpretiere ich Antoine de Saint-Exupéry. Die Zeit muss man sich nehmen. Die gibt einem niemand. Es zwingt einem auch niemand dazu. Die muss man sich immer wieder nehmen. Manchmal wird man krank. Wenn man etwas über die Schnur gehauen hat. Dann wird man gezwungen zum Zeit haben. Da kann man sich dagegen wehren, dass man nicht aktiv sein kann. Oder sagen, vielleicht brauche ich das jetzt. Dann diese Zeit, diese Muuse sich nehmen. Macht das Sinn? Okay. Es ist keine verlorene Zeit, es ist gut investierte Zeit. In sich selbst Zeit investieren ist sehr gut investierte Zeit. Nicht nur immer funktionieren, wie die anderen.

[01:13:47.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Weitere Fragen? Man braucht noch ein wenig Interaktion.

[01:14:00.000] - Bemerkung 12

Ich bin über den Begriff "Verliererkrankheit" gestolpert. Depression gleich Verliererkrankheit. Ich war der Meinung wenn jemand depressiv ist, dann ist das eine Krankheit und dann kann er nichts dafür. Jetzt kriege ich noch das Prädikat Verlierer.

[01:14:19.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Also Sie sagen, man ist an der Krankheit schuld. Früher hat man gesagt, man wird dann krank, wenn man gesündigt hat. Gesündigt war gegen die Religion. Es ist ein religiöser, moralischer Begriff. Wir Psychiater müssen amoralisch, nicht unmoralisch, amoralisch, also weg von jeder Moral beurteilen. Darum verwende ich das Wort Schuld nicht. Aber ich weiss, man kann es so verstehen. Ich möchte sagen, wenn ich sehe, dass meine Krankheit, meine Depression über dieses Muster entsteht, dann bekomme ich eine Handhabung, um gegen meine Depression selbst etwas zu machen. Wenn ich gar nicht weiss, wo sie her kommt, dann gehe ich zum Arzt und sage, dass ich depressiv bin und ein Medikament brauche. Dann geht man in die Autowerkstatt und der Mechaniker soll etwas machen und dann fährt das Auto wieder. Ich will die Leute eigentlich autorisieren, dass sie ihr Leben selbst verändern können, sodass sie zufriedener sind und nicht einfach fremd verändern. Wenn ich einen Beinbruch habe und ich brauche einen Schraube in meinen Knochen, das kann ich das nicht selbst machen. Dann muss ich zur Chirurg. Aber bei psychiatrischen Leiden, wir Psychiater können eigentlich nichts nachhaltig verändern bei einem Menschen, wenn nicht der Mensch auch selber mit sich, an sich mit uns arbeitet. Also wir sind immer auf Kooperation des Gegenübers angewiesen. Von dort her sage ich, nein, man ist

nicht schuld, aber ich will den Menschen eine Handhabung geben, etwas in die Hand geben, dass sie selber etwas verändern können und nicht einfach passiv als Opfer ihrem Leben und ihrem Partner und der Gesellschaft und dem Vorgesetzten ausgeliefert sind.

[01:16:59.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine unangenehme Situation. Ich weiss nicht, ob ich so ein wenig geantwortet habe. Ich sage sogar bei der Schizophrenie, also ich bin auch spezialisiert auf Schizophrenie. Das ist die schwierigste Krankheit in der Psychiatrie. Da sagen wir immer, wenn wir Ärzte nicht wissen, woher irgendetwas kommt, sagen wir, dass es Endogen ist. Ich sage, nein, das kommt nicht einfach aus sich heraus. Das hat auch immer eine lange Geschichte. Wenn ich den Patienten dann, wie soll ich sagen, Taktiken in die Hand gebe, mit denen sie etwas verändern können, dann sind sie nicht so ausgeliefert. Auch bei den Schizophrenen sage ich, wenn sie lernen, sich für sich selbst besser einzusetzen, sich auszudrücken und nicht nur einfach gedanklich nach innen zu gehen, sondern aktiv ins Leben gehen, nach ihrem Stil, dann brauchen sie weniger Medikamente. Das ist so. Sie brauchen noch immer Medikamente, um nicht zum Dach raus zu fliegen, sie haben durchgedreht. Sie drehen durch, weil sie nur im Kopf immer drehen und nichts in ihrem privaten Leben umsetzen. Ich will den Menschen autorisieren, dass er selbst etwas ändern kann bei sich.

[01:18:30.000] - Bemerkung 13

Ich habe nur noch eine Ergänzung zu dieser Frage. Ich war am Samstag an diesem Workshop. Dort haben Sie noch ein bisschen mehr über die Verliererkrankheit gesprochen. Dort habe ich es so verstanden, dass wir einfach... Es heisst darum Verliererkrankheit, weil wir ständig in diesem Kampf, so zu sein, wie die anderen uns haben wollen. Oder so zu sein, dass wir perfekt sind. Diesen Kampf verlieren wir immer. Darum ist es die Verliererkrankheit.

[01:19:14.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist gut gesagt. Wenn wir uns immer anpassen wollen, so sein wollen wie die anderen sind, Normotyp, oder ein anderer Typ, dann sind wir ständig Verlierer. Wenn wir uns aber erkennen und den Mut haben zu uns zu stehen, dann sind wir keine Verlierer mehr. Dann sind wir am Anfang zum eigenen Weg. Ja, Sie sagen das richtig. Das muss man zuerst erkennen. Man hat oft die Vorstellung, wie man sein sollte, zu sehr internalisiert, dass man denkt, das sei man selber. Bis man sieht, dass man das gar nicht ist, ich bin ja jemand anderes, das braucht eine gewisse Zeit. Eine gewisse Erkenntnis. Wie soll ich sagen, da ist wieder das anhalten, eine gewisse Ruhe, dass man ein wenig schaut. Eine Reflexion.

[01:20:16.070] - Bemerkung 14

Also ich habe eigentlich mehr eine Ergänzung. Bei mir war es ganz anders. Also ich hatte ein Burnout auf Grund von ADHS. Aber nicht, weil ich nicht zu mir selber gestanden bin, sondern weil ich daraus einen Beruf gemacht habe, dass ich eben anders bin. Das so angekommen ist, dass man mich gepusht hat und dass es immer weitergegangen ist. Also ich bin eigentlich in dem Sinn nicht zu mir selber gestanden bin, im Sinn von Pause machen. Das hat jetzt, also ja, ich habe immer das Gefühl, das ist etwas, was man auch nicht vergessen darf. Es kann auch in diese Richtung gehen. Man hat eine schnelle Auffassungsgabe. Ich musste lernen, dass ich mich als Sprinter trainieren muss. Ich habe ein anderes

Training, wie jemand, der Marathon läuft. Ich habe das Gefühl, vielleicht war es schon die Gesellschaft, aber man mich auf der Geschwindigkeit eines Sprinters zu einem Marathonläufer machen wollen. Oder ich mich selbst. Es hat die ganze Zeit geheissen, man muss zu sich selber stehen und zu seiner Individualität. Ich glaube, das ist sehr wichtig. Ich wurde in meiner Kindheit sicher unterstützt. Bei mir ging es auf die andere Seite los. Man hat es gesehen, man konnte es machen und hat es weitergemacht.

[01:21:55.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagen sie seien eigentlich ein Sprinter und man wollten aus ihnen einen Marathonläufer machen?

[01:22:02.880] - Bemerkung 14

Ich glaube, in der Gesellschaft ist man eher ein Marathonläufer, weil man die Konstanz, die Disziplin hat. Aber die ausserordentliche Leistung die man ab und zu bringen muss. Sprinter rennen Sekunden und dann machen sie zwei Monate eine Pause. Der Marathon läuft der rennt und rennt und rennt in einer ganz anderen Geschwindigkeit.

[01:22:26.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so.

[01:22:26.740] - Bemerkung 14

Ich habe das Gefühl, dass die Gesellschaft das Gefühl hat, die Disziplin, das Durchhaltevermögen muss man auch als Sprinter haben, im Training. Man darf nicht einen Marathon Trainer haben für den Sprinter, denn das gibt dann ein Burnout.

[01:22:48.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist etwas ganz Wichtiges. Ich sage ADHSler haben oft viele und bestimmte Fähigkeiten und sie lassen sich dann ausbeuten. Es ist nicht so, dass es gegen ihre Natur ist, aber es entspricht doch nicht genau dem, was ihnen entsprochen hat. Das stimmt, man will aus einem Menschen Roboter machen, die, die Tag und Nacht laufen. Wenn man jemanden ist, der über kurze Zeit eine Hochleistung bringen kann, dann braucht er wieder Ruhe. Dann darf man nicht dauernd laufen lassen

[01:23:25.470] - Bemerkung 14

Ich glaube, das wird von der Gesellschaft oft, die Hochleistung wird dann für normal angeschaut. Ist es eben nicht. Auch für einen Sprinter nicht. Normal ist es 10 Sekunden und danach macht er es nicht mehr. Für mich war das eine Challenge. Ich musste lernen, dass ich ein Sprinter bin und dann zwei Monate nichts machen darf. Sonst kommt es nicht gut.

[01:23:54.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, man muss seinen Typ, und ich sage auch seine Grenzen kennenlernen. Man wurde nicht unbedingt zu dem anderen gedrückt, aber es hat einem so mitgezogen. Der Trainer hat einen, wie Sie gesagt

haben, falsch trainiert. Da muss man auch wieder seinen Typen erkennen und zu dem stehen und sagen, nein, das kann ich nicht oder das ist nicht gut für mich. Ich muss das machen.

[01:24:23.340] - Bemerkung 14

Aber ich glaube, der Trainer kann man auch selbst sein.

[01:24:25.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, klar. Sie haben recht. Ich denke, es gibt noch viele ADHSler, die dann mit einem Burnout kommen. Sie haben an sich eine Arbeit gemacht, die sie gerne machen, haben dort viel geleistet und immer noch etwas dazu, und auf einmal haben sie ein Burnout. Da müssen sie auch wieder lernen sich zu strukturieren, Grenzen setzen, sagen "Nein, jetzt reicht es, so ist es genug für mich". So wie man sich nicht überessen darf. Man muss sein Mass finden und das ist nicht immer so einfach. Manchmal erst über ein Burnout.

[01:25:09.770] - Bemerkung 15

Eigentlich ein sprintender Marathonläufer. Ein Marathonläufer, der 40 Kilometer sprintet.

[01:25:19.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht nicht. Das führt zu einer Ausbeutung.

[01:25:26.750] - Bemerkung 16

Das ist ein interessanter Aspekt, den sie eingebracht haben. Meine Ärztin hat mir erst kürzlich gesagt, in den 30 Jahren, in denen sie als Psychiaterin arbeitet, wir sagen zwar in der Theorie, dass grundsätzlich jeder ein Burnout haben kann, aber jeder, der sie in ihrer 40jährigen Karriere getroffen hat, sie hat sich spezialisiert auf Autismus und ADHS, jeder, der zu ihr gekommen ist und ein Burnout hatte, ist ein ADHSler. Ist es dann nicht vielleicht auch so, dass man sagen kann, ganz viele ADHSler haben gar nicht eine Depression, sondern vielmehr ein Burnout. Einfach aus der Überforderung vom ständig neu begeistert zu sein, die fehlende Spannung, die man halten kann, dass dann alles zu viel ist und man in sich zusammenbricht, wie implodiert und einfach nur noch da ist und eigentlich von Morgen bis abends im Bett liegt und keine Ahnung hat, wer und was genau ist und was man macht.

[01:26:20.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, die ADHDsler unterliegen eher der Gefahr, in ein Burnout hineinzulaufen. Für mich ist Burnout und Depression das Gleiche. Vom Hirn her ist es derselbe Zustand. Man hat einfach wieder einen neuen Namen gefunden. Beim Burnout bringt man es in den Zusammenhang mit "Ich habe zu viel gearbeitet, zu viel gemacht, ich habe keine Pause mehr gemacht." Man bringt es mit der Arbeit oder seiner Lebenssituation in den Zusammenhang. Wenn man Depression sagt, bringt man es oft mit nichts in den Zusammenhang. Aber bei allen Depressiven sehe ich vorne dran, wie sie sich ausgebeutet haben.

[01:27:04.480] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler mit der Empathie, mit der Leistungsfähigkeit, mit der Sensitivität laufen eher die Gefahr, in ein Burnout zu kommen. Es gibt Studien, bei denen man verschiedene psychiatrische Diagnosen untersucht hat und Genloki angeschaut hat und dann ist das ADHS dabei. ADHS, Schizophrenie, bipolare Störung, schwere Depression haben alle einen ähnlichen veränderten Genloki. Ich sage es ist immer das ADHS. Das zeigt schon, dass ADHSler eher in eine Depression hineinlaufen können. Eben wegen ihren Eigenschaften. Darum müssen sie lernen, Grenzen zu ziehen, für sich zu sorgen, Anspannung und Entspannung und nicht nur in der Spannung bleiben.

[01:28:09.110] - Bemerkung 17

Meine Frage basiert auf der Lebensfindung. Ich habe gestern eine Dokumentation geschaut, zur grossen Depression, zur Finanzkrise der 1920er Jahre. In dieser Szene zeigte sie die Geschichte eines Schulpolierers, der die Schuhe der Banker an der Börse polierte. Er hat im Gespräch so viel von diesen Bankern gelernt, dass er letztendlich auch ein sehr erfolgreicher Börsenbanker wurde. ad dachte ich mir, wow, das war ja früher so möglich, unglaublich, dass es früher so viele Möglichkeiten gab, so queere Wege zu machen, die man heute eigentlich gar nicht mehr so machen kann. Nach solchen Sachen suchen wir ja auch sehr oft. Ich merke, wenn man die heutige Welt anschaut im Vergleich zur Welt von 100 Jahren oder was auch immer, es ist alles viel mehr strukturiert. Die Wege sind schon vorgegeben, sie sind einbetoniert. Es gibt zwar viel, viel mehr Wege, weil irgendwie hat man das Gefühl hat, für alle müsste man einen speziellen Weg finden. Aber der ist immer vorgegeben. Es hat gar keine Spannweite, um selbst etwas zu entdecken, um sich selbst etwas zusammen zu basteln. Man braucht immer ein Papier für alles Mögliche. Jetzt sieht es so aus, als ob wir zwar so viele Informationen haben, alles ist klar, wir haben das Internet, wir können alles Mögliche sehen, wir können praktisch alle möglichen Wege anschauen. Aber das nimmt eben unseren Entdeckungsdrang weg, uns selber etwas zu basteln. Das ist wie nicht mehr so wirklich möglich. Meine Frage ist, wie geht man damit um? Ist das so ein grosses Problem?

[01:29:54.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir wieder den ADHSler anschauen, er/sie hat eine fehlende Filterfunktion. Von dort her ist die heutige Welt noch gefährlich, also schwierig für den ADHSler. Man kann alles reinnehmen und überall gibt es Wege. Man ist dann so verwirrt, dass man gar nicht mehr weiss, wo man durchgehen soll. Sie sagen, alle Wege seien vorgebahnt. Es gibt aber immer noch Möglichkeiten, etwas Neues zu machen. Einen kreativen, neuen Weg gehen. Da muss man sich zurücknehmen und sich selbst versässigen. Philosophieren, reinschauen und dann kommen ja immer wieder neue Sachen heraus. Scham heisst ja, man grenzt sich etwas ab und versucht sich innerhalb dieses Bereiches zu verändern. Es ist schwieriger, man ist so leicht abgelenkt von all dem. Es ist nicht so, dass schon alles erfunden ist. Man kann sicher noch viel Neues erfinden. Es ist schon viel da. Aber man kann sich auf etwas fokussieren und dann dort noch mehr herausfinden. Aber man darf sich nicht dauernd ablenken lassen. In diesem Sinne sage ich dann auch immer, man kann nicht alles. Man muss sich fokussieren. Es gibt viele Dinge, die einen am meisten anziehen. Aber es ist viel Ablenkung da. Man meint, es sei schon alles da. Gerade mit dem Internet. Wenn die Leute ins Internet gehen, wird rumgesurft und am Schluss landet man irgendwo. Da muss man auch wieder einmal weg und schauen, an was ich eigentlich arbeiten möchte. Was interessiert mich?

[01:32:00.340] - Bemerkung 17

Ich meine nicht, dass es nicht mehr so viele Dinge zum Erfinden gibt. Das Problem ist, dass es nicht so viele Wege gibt, wo man sein Leben selbst erfinden kann. Das ist eben die Herausforderung. Es ist viel schwieriger heutzutage, einen queeren Weg zu nehmen. Ganz viele queere Wege sind heute verboten. Man lernt die und die Person in der Geschichte hat das so und so gemacht. Heute geht das überhaupt nicht. Das geht ja gar nicht, der hat ja gar nicht das Richtige studiert. Wieso wird jetzt der Ingenieur zum Manager und bla bla bla. Das macht es schwierig. Das ist der Hauptpunkt.

[01:32:35.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum sagen viele ADHSler, ich will ein eigenes Geschäft. Ich will meinen eigenen Betrieb. Dann kann ich den Weg gehen, der für mich stimmt. Wenn man in eine grosse Firma geht, ist vieles vorgespurt. Das ist so. Da muss wissen, verdient man vielleicht eher ein bisschen weniger, bastelt etwas selber. Wenn man Glück hat, wird man noch reicher als die anderen. Wenn nicht, dann ist man vielleicht nur zufrieden, aber nicht so reich. Also in diesen grossen Firmen ist man schon sehr eingespurt. Aber auch dort gibt es wieder Momente, wo man sagen kann: Nein, ich will es nicht so.

[01:33:17.960] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Medizin ist es auch so, man muss immer weitergehen und rauf und weiss ich nicht was. Dann muss man den Ärzten auch sagen, dass sie auch noch für sich selber und für ihre Familie schauen. Dass man sagt, nein, das kann ich nicht verantworten. Die Firma geht nicht bankrott, wenn sie nicht noch das Bisschen mehr verdient oder mehr vorwärtskommt. Da muss man sich dann auch wieder behaupten. Ich gehe so weit, dass ich sage, nicht über meine Leiche. Ich kann es nicht verantworten, jetzt das noch zu machen. Das ist verantwortungslos vom menschlichen Standpunkt her. Ich wünsche Ihnen nur Mut, zum Mut raten und zu Zivilcourage. Wenn man es anständig sagt, korrekt, ohne dass man seinen Chef oben runterholt, dann wird man in der Regel auch gehört.

[01:34:32.270] - Bemerkung 18

Ich habe noch eine Frage zu dem, worüber wir gerade gesprochen haben. Es ist schwierig. Wir ADHSler kommen manchmal nicht so klar mit dieser Struktur einer grösseren Firma und finden, dass wir etwas eigenes machen müssen. Ich bin zum Beispiel jemand, der immer wieder eine Idee hat und manchmal das Gefühl hat, ob man dem nachgehen soll oder nicht. Ich finde es manchmal schwierig, weil man dann so schwenkt zwischen etwas eigenes zu machen und sich zu verwirklichen, aber gleichzeitig auch man möchte ja eine gewisse Sicherheit haben. Die Wohnung muss gezahlt sein und in welche Richtung man gehen soll, wie findet man irgendwie heraus, welche Richtung man einschlagen soll, auch das Risiko einzuschätzen, finde ich schwierig.

[01:35:38.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, das ist schwierig. Ich denke, das ist immer wieder ein Abwägen. Es kommt darauf an, was für eine Vorgesetzte sie haben. Was verträgt diese an Eigenständigkeit von ihnen, wenn sie Untergebene sind? Was verträgt die Firma, was geht in diesem System? Da sind sie dann zwischen sich durchsetzen als Individuum in dieser Firma und sich der Kultur anzupassen. Wenn die Kultur dieser Firma ihnen total

gegen den Strich geht, dann ist es zum Überlegen, muss ich eine Kultur finden, die mir mehr entspricht, gibt es die überhaupt? Das weiss ich auch nicht. Gewisse machen dann selber etwas. Es ist immer ein Abwägen. Es ist nicht einfach. Man muss das immer analysieren. Dann sage ich dann auch meine Meinung. Ich sehe es jetzt so, aber die betreffende Person muss immer noch selber entscheiden und dann natürlich auch die Verantwortung tragen. Das ist ein Abwägen. Schwierig. Balanceakt.

[01:36:50.320] - Bemerkung 19

Als Tipp von jemandem der ein paar Jahre Berufserfahrung hat. Es ist nicht so, dass die Wege vorgegeben sind. Man kann als ADHSler auch mit einem Querdenken oder mit gewissen Qualitäten, die man hat, durchaus beitragen. Es wird auch geschätzt, wenn man out of the box denkt. Es ist nicht so, dass man sich von der Herde abtrennen muss und völlig individualistisch sein und etwas eigene machen oder sich an einer grossen Firma unterzuordnen. In grösseren Kontexten kann man vieles "out of the box" denken. das ist eine Qualität, die sehr typisch ist. Darum will ich zum Mut machen, dass diese Qualitäten durchaus geschätzt werden können. Wenn man es, wie sie schon gesagt haben, lernt mit ihnen umzugehen und sie auch als Stärke einzusetzen. Ich bezweifle, dass es vor 100 Jahren einfacher gewesen ist, plötzlich an der Börse zu sein. Ich glaube, die Welt ist immer noch recht komplex. Im Gegenteil, wir haben grosse Umwälzungen. Es braucht neue Ideen, wie man Dinge löst. Wir stehen vor grossen Problemen und Forderungen. Ich glaube Kreativität braucht es immer noch. Das zu anerkennen und Menschen mit mit ADHS, Querdenken können vieles beitragen. Einfach auch zum Mut machen.

[01:38:55.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das finde ich ein sehr schönes Plädoyer zum Schluss. Das können wir nur unterstützen. Sie haben absolut recht. Es gibt genügend Platz für das Querdenken. Man muss es einfach gut einbringen, nicht verzagen und immer wieder einbringen. Es gibt einen, der ist jetzt verstorben. Edward de Bono, "Six Thinking Hats". Er hat das Denken der verschiedenen Hüte. Da gehört das Querdenken, das kreative Denken dazu. Die Menschheit braucht das, es bringt die Menschheit weiter. Von dort her ist es toll, dass sie für das eintreten. Okay, ich hoffe, Sie können etwas davon mitnehmen. Ich wünsche Ihnen viel Mut, viel Geduld mit sich selber und auch mit Ihrem Umfeld, dass Sie da sich weiterentwickeln, lernen können und die anderen auch von Ihnen lernen.