

Dr.med. Ursula Davatz

10.2.2023

## **Selbstwert und Selbstvertrauen im Kontext der Berufsfindung und Berufsausübung**

[Audio](#)

Dr.med. Ursula Davatz (00:00)

Ich begrüße Sie alle herzlich zu dieser Weiterbildung. Das Thema heisst, ich halte es mir vor Augen, oder in den Ohren: "Selbstwert und Selbstvertrauen im Kontext der Berufsfindung und Berufsausübung". Der Beruf ist in den westlichen Industrieländern, Produktionsländern, Serviceländern, eine ganz wichtige Angelegenheit. Wir definieren uns sehr stark über den Beruf. Wir verbringen auch sehr viel Zeit in unserem Beruf. Was wollte ich sagen? Zwei Drittel zum Teil. Auf jeden Fall ist es eine ganz wichtige Angelegenheit. Wir definieren uns über das, und andere definieren uns auch über den Beruf. Früher hat man mich immer in der Schule gefragt, was macht dein Vater? Nach der Mutter hat man mich in der Regel nicht gefragt. Heute müsste man beides fragen. Und dann wird das Kind nach dem Beruf eingestuft. Wir stufen uns auch nach dem Beruf hierarchisch, also schichtmässig ein. Und in unserer westlichen Welt ist der intellektuelle Beruf, also das Studieren, höher gewertet als der handwerkliche Beruf. Das führt zum Teil so weit, dass es gar keine Handwerker mehr gibt. Oder dass sie für den schlechten Lohn nicht arbeiten wollen und dass es sehr viele Arbeitslose Intellektuelle gibt. In Spanien zum Beispiel, wahrscheinlich in Südamerika, in England zum Teil und das ist ein Trend, der nicht nur gesund ist. Man sieht, dass die universitäre Weiterbildung, auch sehr stark hoch gewertet wird. Heutzutage gibt es nicht nur Unis, sondern auch Fachhochschulen. Und die sind aus dem Boden geschossen wie Pilze im Regen. Und manchmal finde ich, dass wir das Intellektuelle viel zu hoch werten und das Handwerkliche nicht mehr genügend werten. Sie sind alle mehr im handwerklichen Bereich tätig. Ich möchte das hochwerten, denn das ist etwas ganz Wichtiges. Rein psychologisch sehen wir auch, dass die heutigen Kinder nur noch am iPhone oder am Töggeln sind. Handwerklich oder motorisch sind sie dann oft hinten drein. Und zum Mensch gehört sowohl der Körper, seine Beweglichkeit und nicht nur das Hirn. Aber das ist ein Trend, der läuft, dem ich immer wieder versuche, entgegenzuwirken. Jetzt Berufsfindung ist ein ganz heikler Moment, denn wie gesagt, man definiert sich dann über den Beruf. Früher lief es so, dass man den Beruf des Vaters als Bub einfach übernommen hat. Oder man ist ins väterliche Geschäft eingestiegen. Dann wusste man, was man machen muss. Die Tradition ist schon da, man kennt schon alles. Das ist relativ einfach. Es gab immer Aussteiger, die nicht eingestiegen sind und dann etwas ganz anderes gemacht haben. Während der Berufsfindung, wenn die Eltern etwas vom Kind wünschen, was es lernt. In der Regel haben Eltern die Haltung, das Kind müsse mehr sein, als sie sind. Also möglichst auf der gleichen Stufe oder noch aufsteigen. Aber das geht nicht immer. Man kann nicht immer aufsteigen. Vielleicht passt auch der Beruf, den die Eltern haben, gar nicht zum Kind. Wenn das Kind sensibel ist, nimmt es wahr, was die Eltern wollen. Dann kann es dagegen oppositionieren. Also einfach das nicht übernehmen und verweigern. Oder es kann etwas ganz anderes wählen. Ich habe mich viel mit Schizophrenie befasst. Hier sieht man den Anfang einer psychischen

Krankheit. Es dekompensieren, es zusammenbrechen, oft im Rahmen der Berufsfindung. Wenn die Kinder eine verpasste Berufsfindung haben, wenn der junge Mensch nicht das machen kann, was sich die Eltern vorstellen, oder wenn die Eltern kein Vorbild sind für das, was er oder sie möchte, dann sind sie so wie im No Man's Land. Und wenn man in diesem No Man's Land landet, kann man einfach alles verweigern und gar nichts machen, denn kann niemand mit einem verrückt sein, dass man das Falsche gemacht hat. Aber nichts zu machen ist natürlich das Schlimmste. Aber häufig haben sie Angst davor, dass sie verurteilt werden oder Angst davor, dass sie nicht erfolgreich sein werden, weil sie die Eltern nicht unterstützen. Es gibt auch solche, die das machen, was die Eltern ihnen vorschlagen oder denken. Kinder sind sehr sensibel, die merken, was der Wunsch der Eltern ist. Dann machen sie das, was die Eltern wollen, und denken, die Eltern seien zufrieden. Wenn das zu dem Wesen passt, ist das alles okay. Wenn es aber nicht passt, läuft das Kind in eine Selbstverleugnung hinein. Also der Jugendliche natürlich. Also geht gegen sich selber vor und will den Eltern gefallen. Und wir haben, vielleicht nicht mit Ihnen, aber in diesem Raum schon mehrmals hatten wir es vom ADHS. Und die ADHS Kinder sind ganz speziell sensibel auf das, was das Umfeld wünscht und möchte und denkt. Und die laufen eher in der Gefahr, dass sie das machen, was man von ihnen wünscht und nicht das, was sie eigentlich selber wollen. Und im Augenblick, wo man sich verleugnen muss, um seinem Umfeld, seinem nächsten Umfeld zu gefallen, oder wo man einfach macht, was die Kollegen machen, weil man dann so schön in der Schafherde mitlaufen kann, dann passiert eine Selbstverleugnung. Und sobald man sich selbst verleugnet, respektive sich selbst gar nicht wahrnimmt, dann kann man keinen Selbstwert entwickeln. Denn wenn man etwas «contrecœur» macht, was eigentlich nicht zu einem passt, dann weiss man gar nicht recht, wer man ist. Also es wäre Anpassung versus Selbstverwirklichung. Und die, die sich dann eher anpassen an die Wünsche des Umfeldes oder an die Situation; früher haben die Berufsberater gesagt, ja, dort hat es noch Stellen frei, dort haben sie die Chance. Und dann wurde nicht nach der Fähigkeit, nach der Eignung und Neigung des Kindes gewählt. Und wenn man brav und gehorsam erzogen wird, dann folgt man dem und später findet man dann eine schlechte Situation vor. Ich hatte einen Patienten, ich weiss nicht mehr genau, was der eigentlich machen wollte, aber er hat das gelernt, was seine Mutter ihn vorgeschlagen hat, weil sie dachte, er hätte er einen guten Job und eine Staatsstelle, dann könnte er immer gut überleben. Er hat die Stelle fertig, also die Lehre fertig gemacht und dann nie auf den Beruf gekommen. Er wurde drogensüchtig, und invalid und hat nie gearbeitet. Ich kenne eine andere Geschichte. Einer wollte immer Gärtner werden. Die Mutter sagte, das bringe nichts. "Da kannst du nicht leben, da verdienst du nichts." Er hat dann irgendetwas anderes gelernt. Und jetzt kommt eine verrückte Geschichte. Er beging dann eine Straftat. Ich glaube sogar einen Mord oder eine schlimmere Straftat. Er kam ins Gefängnis und lernte da den Gärtner. Er musste über diesen Umweg zu seiner Berufsfindung kommen. Das ist natürlich kein guter Weg. In diesem Sinne ist es wichtig, wenn ich mit Eltern von jungen Menschen arbeite, die ihre Berufswahl treffen sollten, dass ich sage, haltet euch zurück, ihr dürft Eure Meinung sagen, aber setzt keinen Druck auf. Wenn von aussen her auf die jungen Menschen Druck aufgesetzt wird, dann wissen sie gar nicht recht, was sie wollen und am Schluss enden sie irgendwo im Dschungel und haben dann gar nichts. Jetzt läuft es natürlich nicht immer so ideal.

Nicht alle Eltern können das, sie meinen es ja immer nur gut. Sie wollen dem Kind einen guten Weg zeigen. Und dann enden die jungen Menschen irgendwo im Niemandsland. Und sie haben wahrscheinlich eher mit denen zu tun. Nehme ich jetzt an. Dass sie viele Leute haben, die ihren Fokus nicht gefunden haben, ihre Berufswahl nicht richtig gefunden haben. Und dann ist die Frage, wo gehen wir jetzt hin? Und klar, sie kommen von ihrer Erfahrung her, sie haben ein gewisses Angebot und vielleicht finden dann ihre Klienten, nein, das will ich eigentlich nicht, aber sie müssen, weil man ja berufliche Eingliederung macht. Und dann ist man wieder auf Kriegsfuss.

Dr.med. Ursula Davatz (09:38)

Da denke ich, lohnt es sich, dass sie ihre Klienten fragen, wo du noch in der Pubertät warst, oder von 12 bis 16 oder bis 18 oder bis 20. Was hättest du gerne werden wollen? Was war dein Traumberuf? Teile wissen es nicht, aber viele haben eine Vorstellung, was sie gerne werden wollen. Und dann, die zweite Frage wäre, was hat dein Vater wollen, dass du wirst? Ich weiss es nicht. Du hast sicher eine Ahnung. Also das man nach der Erwartungshaltung der Eltern fragt. Der Vater. Und was hat deine Mutter gewollt? Und zum Teil ist das überhaupt nicht kongruent. Die Mutter will vielleicht, dass man irgendeinen sozialen Beruf nimmt. Und der Vater will, dass man einen technischen Beruf wählt. Dann kann man sehen, was die Einflüsse von hinterher sind. Und dann kann man wieder zurückgehen. Und dann kann man natürlich hören, was der junge Mensch oder bei ihm schon der Erwachsene oder vielleicht schon ältere Mensch wollen. Und dann kann man wieder fragen, und wenn du jetzt überlegst, was du gerne möchtest. Es ist gut, wenn man die Einflüsse, die von hinterher gewirkt haben, von hinten her abfragt und dann vergleicht mit dem, was die Person bei ihnen möchte. Sie müssen ein wenig Geduld haben, dass sie sich getraut, das zu sagen.

Dr.med. Ursula Davatz (11:10)

Ich schreibe oft in der Anamnese auf, wenn ich die Geschichte aufnehme von den Leuten: was war ihr Berufswunsch? Und da erkenne ich die Leute auch, was sie für Träume haben. Jetzt die Träume, die sie hatten, das können natürlich auch Kinderträume sein. Es können vielleicht Sachen sein, die diese Person nie erreichen konnte, aber es ist dennoch wichtig, welche Träume sie hatten. Die Jungs wollten oft Pilot werden, ich weiss nicht, was die Frauen werden wollten. Krankenschwester? Es gibt auch noch andere Berufe. In dem sie diesen Traum erfragen, lernen sie den Menschen ein bisschen besser kennen. Man sagt ja auch: "sage mir, mit wem du gehst, und ich sage dir, wer du bist". Man könnte sagen: "sage mir, was du dir wünschst, und ich weiss, wer du bist". So lernt man persönlich jemand kennen. Es ist nicht immer möglich, dass man das noch werden kann, was man als Kindertraum hatte. Aber es ist hilfreich, zu schauen, was in die Nähe kommt. Ich hatte letztens eine Patientin, die sagte, sie wolle immer schon als Kind Tierärztin werden. Aber da muss man eine Matur haben, die habe ich nicht. Und da haben sie mich gefragt, was wäre jetzt noch möglich? Und jetzt sagen sie, vielleicht kann ich Tierpflegerin werden oder bei einem Tierarzt arbeiten.

Dr.med. Ursula Davatz (12:44)

Also, dass man einen Beruf im ähnlichen Gebiet sucht und schaut, ob dort noch eine Möglichkeit wäre. Wenn das alles schon vorbei ist, dass man nichts mehr lernen kann, sondern es ist nur noch eine Beschäftigung, wenn sie schon ältere Leute haben, dann kann man dennoch fragen, was sie gerne gemacht hätten. Und dann kann man schauen, ob man das in Form eines Hobbys noch verwirklichen kann. Wenn man gerne Musiker geworden wäre, kann man vielleicht noch sein Instrument spielen lernen. Berufsmusiker wird man nicht mehr mit 50, aber man kann mit 50 noch etwas lernen. Also, dass man die Wünsche, die in diesen Menschen stecken, nicht einfach abtut, sondern dass man die in einer einfacheren Ausformung angeht. Denn immer, wenn der Mensch sich ernst genommen fühlt in seinen Wünschen, dann stärkt das sein Selbstwertgefühl. Wenn das Thema Selbstvertrauen und Selbstwert heisst, wenn man den Beruf ausüben kann, den man gerne macht, oder mindestens davon reden kann, den man gerne gemacht hat, dann empfindet man mehr Selbstwert. Ideal sind die Leute, die einen Beruf finden, der ihnen wirklich entspricht, den sie lieben. Dann haben sie einen guten Selbstwert. Dann sind sie nicht so leicht erschütterbar. Und auch ein gutes Selbstvertrauen.

Dr.med. Ursula Davatz (14:25)

Aber sie haben sicher nicht die Leute unter sich. Sie können bei sich schauen, ob den Beruf gewählt haben, den sie mögen. Das ist auch eine Möglichkeit. Aber die Leute, die sie begleiten, sind wahrscheinlich eben. Wenn man das wählen konnte, was man immer wollte und dann sogar noch erfolgreich ist, das ist ganz klar. Das gibt den grössten Selbstwert. Aber die Leute, die sie betreuen haben, konnten sich in der Regel nicht verwirklichen. Deshalb muss man eine Eingliederung mit ihnen machen. Dort muss man wahrscheinlich schauen, welche Berufe sie als Traum im Kopf hatten, die sie nicht verwirklichen konnten, sie auf den Boden runterholen. Man kann das Leben lang träumen von einem Beruf, der nie möglich gewesen wäre und dann verhindert man, dass man hier noch etwas macht. Und das ist nicht sehr hilfreich. Aber Sie können Ihre Klienten dennoch abholen in dem Gebiet, in dem Sie gerne hätten arbeiten wollen. Und indem man über diese Träume spricht, verlieren sie an Behinderung oder an Virulenz, also an Störfaktoren. Ich mache das sogar bei den ganz alten Leuten, die schon am Adieu sagen sind. Wenn sie unzufrieden sind, frage ich, was sie gerne hätten werden wollen oder wenn hätten Sie gerne heiraten wollen?. Oft ist das auch ein Problem.

Dr.med. Ursula Davatz (16:23)

Indem man die enttäuschten Wünsche abfragt, sind sie nicht mehr so störend. Also verlieren sie an pathologischer Wirklichkeit. Darum frage ich auch. Hier kann ich vielleicht etwas sagen. Ich habe ein paar Broschüren mitgebracht, hier heisst es: Wenn aus der Kränkung Verbitterung wird. Und wenn man nicht das wählen kann, was man eigentlich gerne möchte, dann kann man sein Leben lang dem nachhängen, ich hätte doch können, ich hätte doch wollen, ich hätte doch dürfen. Und wenn das einem bleibt, dann ist man immer unzufrieden mit dem, was man hat. Das ist die Geschichte von Hans im Schneckenloch. Er hat alles, was er will. Und was er will, hat er nicht. Und was er hat, will er nicht. Man ist immer auf Doppelgleis. Man ist immer ein bisschen neben den Schuhen. Sie haben wahrscheinlich einige von diesen Leuten, die ein wenig neben ihren Schuhen sind. Und entweder muss man die anderen Schuhe aufgeben und

sagen, das war einmal, aber nein, jetzt muss ich das akzeptieren, dass das nicht geht. Was mache ich aus dem, was jetzt hier noch möglich ist? Ich denke, das ist die grosse Kunst, dass Sie diesen Leuten helfen, zu schauen, was noch möglich ist. Ein bisschen weg von diesen hohen Erwartungen.

Dr.med. Ursula Davatz (17:44)

Sensible Menschen spüren, was ihre Eltern wollen und auch, was sie wollen oder finden. Es ist wichtig, dass sie das herausholen. Sie müssen das herausholen. Sie müssen offen darüber sprechen. Sie dürfen auch ihre Meinung sagen, was sie finden und was zu dem Menschen passt. Sie erleben ja auch ihre Kunden auch. Das ist absolut in Ordnung. Auch wenn es überhaupt nicht übereinstimmt mit dem, was diese Person möchte. Je nachdem kann man miteinander einen Weg finden. Ich habe einmal einem Klienten, er müsse kündigen. Weil ich fand, er sei überhaupt nicht in seinem Beruf. Manchmal hat man so Intuitionen. Er lief dann raus, das war nur eine einzige Stunde. Er lief raus und dachte die spinnt, was fällt ihr ein, das einfach so zu sagen. Aber er hat einen Prozess durchgemacht. Er kündigte dann. Er begann einen anderen Beruf angefangen, hat noch die Matur gemacht, hat studiert und hat jetzt den Beruf, der zu ihm passt. Wenn sie eine Intuition haben bei einem Kunden, ich denke, sie dürfen das sagen. Sie dürfen es nur nicht als Dogma sagen: "du musst unbedingt das machen". Aber sie sind ja auch nicht die Eltern. Von daher können sie ruhig ihre Ideen sagen. In dem man den Menschen wahrnimmt und dem irgendetwas attribuiert, also zuordnet, hat man das Gefühl, man nimmt ihn ernst und denkt über ihn nach.

Dr.med. Ursula Davatz (19:28)

Ich frage häufig, wenn Jugendliche nicht wissen, wo sie hingehen sollten. Das heisst, wenn sie psychisch krank sind. Man will ja dann immer, dass etwas gemacht wird. Wir sind ja eine geschäftige Gesellschaft. Ich frage jeweils den Vater: "Was finden Sie, dass zu Ihrem Sohn oder Tochter passen würde?" Und ich frage die Mutter. Also, ich animiere sie auch, dass sie etwas sagen. Und sie kennen ja, das Kind. Und so, denke ich, dürften auch sie ihre Intuition walten lassen und sagen, "Ich finde, zu Ihnen würde das passen." Ich denke, das ist nicht vermessen. Sie dürfen nur nicht erwarten, dass er dann genau das macht. Aber es gibt eine Interaktion. Sie nehmen die Person wahr, sie sagen etwas und vielleicht fragt dann die Person zurück, warum sie das so findet. Wie kamst du jetzt auf das? Und dann gibt es wieder eine Diskussion. Und vielleicht geht man dann weiter mit dieser Diskussion und landet irgendwo anders. Damit ein Mensch seinen Berufsfokus findet, braucht er genügend Raum zum Überlegen. Er braucht genügend Raum, um sich überhaupt zu wahrzunehmen. Wenn man ständig auf jemand einredet und drückt, dann kann er sich nicht so gut wahrnehmen. Sie sind natürlich verpflichtet, mit jemandem zu arbeiten. Dann könnte man sagen, ich weiss nicht, was dein Beruf ist oder was zu Dir passt, aber jetzt machen wir halt mal das. Lieber das machen, als nichts zu tun und vielleicht kommt es dann schon hinten hervor, was du eigentlich wirklich möchtest. Also zu Hause zu sitzen und zu studieren, was der beste Beruf für mich wäre, da kommt man in der Regel nicht weit. Und da habe ich einige Jugendliche, die das machen und sagen, solange ich noch nicht genau weiss, was ich machen möchte, mache ich einfach nichts. Und da kann man sagen, nein, und dann bringe ich wieder ein Sprichwort: "Probieren geht über studieren". Also, indem man

dann irgendetwas macht, findet man, was man nicht will, und vielleicht kommt dann eher die Idee, was man will. Aber zu Hause im Bett studieren, was eigentlich das Töllste wäre für einen, bringt einem überhaupt nicht weiter. Wenn sie zu Hause sind, dürfen sie mit den Leuten auch das machen, was sie anbieten können, und sagen, vielleicht siehst du schon etwas, vielleicht kommt dir etwas in den Sinn. Aber es ist sicher besser, wenn du jetzt etwas machst, als wenn du einfach nichts machst. Und das gerade bei den psychisch Kranken, da habe ich viele von denen, gerade bei den Jugendlichen, die dann einfach zu Hause rumliegen und studieren oder sich mit Gamen ablenken.

Dr.med. Ursula Davatz (22:28)

Über das Gamen lernt man keine Berufsfindung. Respektive da werden alle supergescheit und der Schnellste und der Beste. Sie lernen Shooter Games oder Ausspielgames. Aber da lernen sie eigentlich nur das, was das Game ihnen vorschreibt. Mit dem Gamen aktivieren sie ihr Hirn nicht auf eine individuelle Art und Weise. Ich möchte natürlich für jeden Menschen individuell das Beste aus ihm rausholen, oder aus ihr, was sie für Neigungen und Eignungen hat. Und eine gelungene Berufswahl, ein eigener Fokus auf etwas, was man gerne macht, ist etwas ganz Tolles. Das gibt Selbstwertgefühl, das gibt Selbstsicherheit und nicht nur das, es gibt auch Gesundheit. Und da bringe ich immer wieder das Konzept der Eudaimonic Happiness und Hedonic Happiness. Eudaimonic Glücklichkeit ist, dass man Freude an dem, was man macht. Und indem man Freude hat an dem, was man macht, das regt das Immunsystem gut an. Dann wird man weniger krank. Wenn man etwas macht, bei dem man eine hohe Einschaltquote hat, also lauter Ups, das macht das Immunsystem nicht gesund. Das reagiert überhaupt nicht darauf. Das ist eine kurze Freude, ein kurzer Erfolg, aber der Körper reagiert nicht darauf. Und in dem Sinn bringt, wenn man das machen kann, was man gerne macht, oder man Freude an dem bekommt, was man macht, das ist auch möglich, dann tut das nicht nur etwas für den Selbstwert und für das Selbstwertgefühl und die Selbstsicherheit, sondern es tut auch etwas für die Gesundheit. Und ich denke, das ist dann ganzheitlich und in dem Sinne ist es natürlich hilfreich, wenn Sie gewissen Leuten helfen können, auf dem Weg, wo Sie etwas gerne machen, wo Sie Freude daran haben, tun Sie nicht nur etwas für das Selbstwertgefühl, sondern auch für die Selbstgesundheit. Das wären so meine Gedanken. Und jetzt möchte ich Ihnen die Möglichkeit geben, Fragen zu stellen. Ist das gut? Ich frage zuerst diese Runde. Sie sind näher bei mir. Wer hat etwas zu fragen oder auch ergänzen, bemerken? Ihre Frage stellen dürfen sie auch. Wer hat eine Situation von jemandem, den sie beruflich eingliedern möchten und es funktioniert nicht recht? Wir können immer an schwierigen Fällen lernen. Oder sind Sie alle erfolgreich? Können Sie alle in die Arbeitswelt integrieren?

Bemerkung 1 (25:55)

Wir haben einen Jugendlichen.

Dr.med. Ursula Davatz (25:58)

Wie alt ist er?

Bemerkung 1 (26:01)

16 Jahre.

Dr.med. Ursula Davatz (26:02)

Sehr jung noch.

Bemerkung 1 (26:03)

Er ist sehr von seinem Mobile abhängig. Sehr, sehr. Wenn wir ihm das Mobile nicht wegnehmen, ist er zu nichts fähig. Er hat eine sehr kurze Aufmerksamkeitsspanne. Er hat ADHS und Autismus.

Dr.med. Ursula Davatz (26:44)

Ich erkläre es dann.

Bemerkung 1 (26:44)

Wir haben jetzt die Schwierigkeit ihn für etwas zu motivieren, für eine Tätigkeit selber. Ihn zur Selbständigkeit zu motivieren.

Dr.med. Ursula Davatz (27:00)

Ich würde vielleicht etwas zu ADHS und Autismus sagen? ADHS Menschen und der Jugendliche ist 16 Jahre alt. Und ist immer am Handy und am Gamen.

Bemerkung 1 (27:15)

Ausserhalb der Arbeitszeit ist er immer am Mobile. Während der Arbeitszeit muss er sein Handy abgeben. Aber er macht es mittlerweile etwas freiwilliger. Es gab auch Zeiten, wo es bis zum 10 Uhr nicht abgegeben hat.

Dr.med. Ursula Davatz (27:34)

Schon mal ein Erfolg.

Bemerkung 1 (27:34)

Bitte nochmals wiederholen.

Dr.med. Ursula Davatz (27:41)

Der Jugendliche gibt sein Mobile nicht ab, aber jetzt gibt es schon mehr freiwillig ab. Vorher gab es nur immer erst um 10 Uhr ab. Und jetzt gibt er es schon am Anfang ab. Am Morgen, wenn sie anfangen.

Bemerkung 1 (27:55)

In den ersten 10 Minuten.

Dr.med. Ursula Davatz (27:55)

In den ersten 10 Minuten. Ist ein Erfolg. Jetzt etwas zu ADHS. ADHSler zeichnen sich ja aus durch hohe Sensibilität. Das sagt man oft eben nicht. Aber die sind sehr empfindlich auf negative Sachen. Sie nehmen alles gerade wahr. Sie nehmen auch wahr, wenn sie schlecht auf ihn gestimmt sind usw. Sie nehmen ihr Umfeld sehr stark wahr. Stärker als Normotypen. Von daher sind sie sehr verletzlich. Früher hat man sogar gesagt,

ADHSler sollen eher mit dem Computer lernen. Denn der Computer wird nie verrückt. Der flucht nicht. Der sagt nur, does not compute. Probier es. Try it again. Mach es nochmals. Der Computer ist emotional neutral. Es geht einfach nicht weiter. Wir Menschen haben die Tendenz, zu reagieren. Das konntest du schon beim dritten Mal nicht. Wann begreifst Du es endlich? So haben sie es meistens zu Hause erlebt oder vielleicht auch in der Schule. Und mit dem Handy oder mit dem Computer ist die Antwort vorhersehbar. Und mit der Zeit lernt man das System und dann kann man den genau handhaben. Aber sie sind halt nicht wie ein Computer. Sie reagieren emotional, Gott sei Dank. Und er muss lernen, mit dem umzugehen. Und wenn man dem jetzt sagt, er sei autistisch, sie sagen es richtig, es sind ja eigentlich zwei Gegensätze. Bei ADHS sagt man extrovertiert, redet immer, geht auf einen los, wird aggressiv. Der Autist ist genau das Gegenteil, der zieht sich zurück, der flüchtet nach innen. Und diese Flucht nach innen ist eine Reaktion auf das, dass man sehr häufig angelaufen ist. Also viel kritisiert worden ist, nicht recht gewesen war, so wie man war. Und dann ist das natürlich eine Abwehrstrategie, ich flüchte nach innen. Dann kann mir niemand mehr etwas sagen. Dann werde ich nicht mehr kritisiert. Jetzt. Der ist jung, erst 16, der muss ja noch etwas lernen. Und von dort her können sie ruhig als Vorgesetzte sagen: Du bist mir wichtig und ich will, dass Du etwas lernst. Das Mobile trimmt dich nur auf die Algorithmen, die in der Software sind. Dann bist du ein Schemamensch, Du wirst zum Computer. Das ist nicht interessant. Der Mensch ist immer noch besser als jegliche gute künstliche Intelligenz. Ich will aus dir einen kompetenten Menschen machen. Darum nehme ich dir das Mobile weg. Das ist nicht, dass ich böse bin auf dich und dir etwas nicht gönne. Ich nehme es dir weg, damit du lernen kannst. Und ich will, dass du lernst. Und dann, was willst du ihm beibringen? Was wollen Sie ihm beibringen?

Bemerkung 1 (31:03)

Ich bin im Allround Service tätig. Aber ich nehme nicht an, dass er einen Job in unserem Fachbereich oder im allgemeinen handwerklichen Bereich für ihn geeignet ist.

Dr.med. Ursula Davatz (31:15)

Was wäre für ihn geeignet?

Bemerkung 1 (31:19)

Er ist sehr in der IT Branche tätig. Er hat auch bei der ABB geschnuppert. Alstom auch. Er geht mehr in diese Richtung, was wir in unserem Bereich noch nicht anbieten können.

Dr.med. Ursula Davatz (31:32)

Da würde ich sagen, Du bist zwar sehr begabt in der IT Branche, aber du bist noch nicht lebensfähig. Was wir hier machen, ist dich lebensfähig zu machen. Es gibt so viele IT Nerds, die gar nicht lebensfähig sind. Das findest du auch keine gute Frau. Ja, man kann ja mit dem locken. Und darum wollen wir dich jetzt ein wenig lebensstauglich machen. Denn du hast die Tendenz, dich zurückzuziehen, wenn etwas neu ist und dir nicht gerade passt und du kennst es noch nicht. Du musst jetzt hier lernen. Und zum Beispiel, wenn man einen sensiblen Hund hat, dann geht man auch mit ihm auf die Strasse, man geht Zug fahren etc. Das Gleiche mit dem Pferd. Also auch Tiere müssen

lernen, mit all diesen Dingen umzugehen. Sie sind der Meister, der ihm eine Lebenstauglichkeit beibringt. Er muss überhaupt nicht auf dem bleiben, aber er kann etwas lernen. So sind sie ein guter Coach. Sie sind mehr ein Lebenscoach als ein Berufscoach. Und dann in der IT Branche hat er vielleicht einen Chef, der dann ein bisschen unangenehm ist. Und nachher bricht er zusammen und kann nichts mehr machen. Da gibt die Geschichte von Linus Torvalds. Sie wissen, wer es ist. Der Finn, der das Linux System erfunden hat. Und die haben eine offene Community, es ist Open Source. Und da dürfen alle immer sagen, was sie finden und wie man es verbessern kann. Also es arbeiten alle immer an diesen Programmen. Linus Torvalds hatte selber kein gutes Benehmen. Er hat seine Leute zusammengestaucht, wie weiss ich nicht was, sodass Frauen gesagt haben, da schaffe ich nicht mehr. Mit dem arbeite ich nicht mehr, das will ich nicht. Und dann, eines schönen Tages, hat er gefunden, er müsse jetzt in sich gehen. Das war vor zwei, drei Jahren. Und dann ist er aus der Community ausgestiegen und hat, weiss ich nicht, was, Psychotherapie gemacht. Auf jeden Fall hat er gesagt, er wolle in sich gehen. Denn es sei nicht in Ordnung, wie er die Leute behandelt hat. Und das war richtig. Aber solche kann man auch sonst antreffen in der Welt. Oder andere Vorgesetzte. Es ist kein Honigfleck, auch wenn man im IT Bereich ist. Er muss ein wenig resistent werden. Dafür sind sie gut dafür. Ich kann noch ein Beispiel aus der Allergologie bringen. Man sagt, wenn Kinder sehr hygienisch aufgezogen werden, sind sie viel mehr allergisch später. Wir müssen lernen, mit Bakterien und Viren umzugehen, unser Körper muss das lernen. Und Sie sagen jetzt dem, dass sie ihn resistent machen wollen im Leben. Wenn du noch so gut bist als IT Mensch, dann überlebst du nicht. Macht das Sinn?

Bemerkung 1 (34:48)

Ja!

Dr.med. Ursula Davatz (34:48)

Sind sie so ein wenig motiviert, den an der Hand zu nehmen?

Bemerkung 1 (35:00)

Heute Abend nicht mehr. Morgen wieder.

Dr.med. Ursula Davatz (35:00)

Aber ja, denn da haben sie eine ganz tolle Aufgabe. Der verschlaft sich einfach in seinen Autismus, hat eine schöne Diagnose. Ich bin halt autistisch, darum kann ich nicht. Nein, das ist überhaupt nicht erlaubt. Eine psychiatrische Diagnose ist kein Freipass, um nicht mehr mitzumachen. Im Gegenteil, daran wird gearbeitet.

Bemerkung 1 (35:21)

Heute konnte ich mich ausruhen.

Dr.med. Ursula Davatz (35:21)

Da kommen sie Morgen frisch und motiviert und sagen, sie ziehen ihn ein wenig mit. Ja, dass sie sagen, sie seien sehr motiviert, ihnen das Leben beizubringen. Und solche Leute muss man auch anstecken. Wenn sie selber motiviert sind, spürt er das, dann

macht er eher mit. Wenn es ihnen stinkt, ist er gerade angesteckt, dann bremst er noch mehr. Sie können jeden Tag wieder überlegen, wie sie ihn motivieren. Es ist wirklich ein Einführen ins Leben. Damit er dann im Beruf taugt. Ja.

Bemerkung 2 (36:28)

Wir haben einen Klienten, einen Lernenden. Er hat die richtige Berufswahl getätigt. Er fühlt sich wohl in dem Beruf.

Dr.med. Ursula Davatz (36:49)

Okay. Was ist es?

Bemerkung 2 (36:51)

Gartenbau. Die Person hat auch autistische Züge und wurde in der Vergangenheit oftmals fallengelassen. Wir haben gesagt, dass wir alles investieren und wir wollen für dich da sein und zusammen kriegen wir das hin. Es war dann so, dass der Lernende sich immer mehr zurückzieht und wir gar nicht mehr an ihn herankommen. Er hat auch abgehängt hat, gar nicht mehr kommt. Obwohl wir mit verschiedenen Sachen versuchen, ihn dabei zu behalten, ist es von ihm aus, dass er sich einschachtelt, gar nicht mehr aus dem Zimmer kommt. Selbst die Eltern kommen nicht mehr rein, obwohl sie uns unterstützen. Der Lernende hängt ab. Was kann man da machen? Er tut sich immer wieder selbst ins Aus stellen, in dem er zu viel nachdenkt. Er denkt ich will nachher noch das und das lernen und dann kommt noch das Militär und und und. Anstatt dass er sich auf dem Moment konzentriert.

Dr.med. Ursula Davatz (38:21)

Okay, ich sage vielleicht zuerst wieder etwas Allgemeines. Aber der junge Mann hat Gartenbau gelernt. Er sagt, das sei der Beruf, den er gerne hätte. Das stimmt. Er hat den richtigen Beruf. Wir sind ein wenig ähnlich wie beim vorhergehenden Beispiel. Wenn Leute gerne im Garten mit Pflanzen arbeiten, sage ich immer, sie seien so ruhig, die fluchen nicht. Die gehen vielleicht ein, wenn man etwas falsch macht. Aber sie sprechen nicht zurück. Und er hat das gewählt, weil Pflanzen so tolerant sind. Aber es gibt nicht nur Garten, es gibt auch Menschen. Und der muss jetzt noch lernen, dasselbe wie bei dem anderen, den wir vorher hatten, der muss auch noch lernen, mit Menschen umzugehen. Und mit Menschen zieht er sich einfach zurück und denkt, er könne seinen Beruf ausüben ohne Menschen. Auch er muss lernen, mit Menschen umzugehen. Und von dort her müsste man fragen, wie kann dich ein Mensch oder wie könnte dich der Mensch am meisten beleidigen, verletzen. Also das Worst Case Szenario. Und dann langsam, also da geht es auch wieder um eine Desensibilisierung, dass er als soziale Verhaltensweise nicht nur Rückzug macht, sondern auch lernt, mit etwas umzugehen. Da sind sie fast so ein wenig Therapeuten. Da müssen sie ihn wirklich fragen, wo wurde er beleidigt, was hat ihn gekränkt und wie können wir jetzt wieder an das hingehen. Ich weiss nicht, Sie haben gesagt, die Eltern kommen auch nicht mehr an ihn ran. Falls die Eltern viel an ihm herummachen, weil sie ihm ja helfen wollen, müsste man die Eltern eher zurückbinden und ihnen überlassen, wie sie diesen jungen Mann ins Leben herausführen. Von den Eltern sollte man sich ja eigentlich loslösen. Und wenn die einem helfen wollen beim Loslösen, das ist ein Paradoxon, also das ist ein Double Bind.

Wenn Eltern sagen, ich will, dass du unabhängig wirst, sobald man sagt, ich will, dass du unabhängig wirst, bindet man sie schon wieder an. Und letztens hat mir eine Patientin gesagt, ja, sie gehe jetzt dort arbeiten, aber es störe sie, dass der Vater Freude hat, dass sie arbeiten geht. Es störe sie, dass sie es nicht für sich macht. Da sagte ich, sie müsse mit dem Vater darüber reden und sich darüber lustig machen. Der Vater hat selber auch schon gesagt, gell Du hast nicht gerne wenn ich Freude habe, wenn Du arbeiten gehst. Das haben ein bisschen erlickt. Das war eine Patientin, die jahrelang nicht mehr mit dem Vater gesprochen haben, weil sie so verrückt war. Aber jetzt kann sie mindestens sprechen mit ihm. Ich denke, mit dem müssen sie auch wieder an dem menschlichen Kontakt arbeiten. Und fragen, vor was hat er Angst? Wo wurde er am meisten gekränkt? Da sind Sie eher Lebensbegleiter als Berufsbegleiter. Macht das Sinn für sie?

Bemerkung 2 (41:32)

Das macht durchaus Sinn für mich. Für mich ist mehr die Frage, ob man gar nicht mehr die Chance hat, zu solchen Prozessen zu gehen. Müssen wir versuchen, aufrechtzuerhalten oder erst recht reinzugehen? Oder machen wir dann noch kaputt.

Dr.med. Ursula Davatz (41:48)

Nein, kaputt machen sie nichts. Alles, was sie wohlwollend machen, aber möglichst ohne Druck. Also einfach im Sinne von Begegnung, Berührung. Ohne "Du musst, du sollst". Ist gut. Aber schauen Sie mal, wie fest die Eltern hinten dran sind. Und die muss man ein wenig rausnehmen können. Wenn die Eltern das machen und sie kommen auch noch, dann denkt er nur, sie seien die rechte Hand der Eltern. Und das bringt es nicht. Wahrscheinlich sind die Eltern auch noch stark hinten dran. Die muss man eher zurücknehmen. Das ist oft meine Aufgabe, dass ich die Eltern sehr zurücknehmen muss. Haben Sie eine Ahnung wie stark die Eltern hinten dran sind?

Bemerkung 2 (42:36)

Das kann ich so gar nicht beurteilen.

Dr.med. Ursula Davatz (42:41)

Fragen Sie das die Eltern mal! Sie dürfen auf sich hören. Intuition. Sie können nichts kaputt machen, wenn Widerstand kommt, dann haben sie wieder ein wenig Geduld und dann versuchen sie wieder. Sie machen nichts kaputt. Einfach nicht forcieren.

Bemerkung 3 (43:03)

Sie haben gesagt, wenn man leidenschaftlich etwas im Beruf machen kann, dann wirkt sich das positiv auf die Gesundheit aus.

Dr.med. Ursula Davatz (43:15)

Jawohl.

Bemerkung 3 (43:18)

Wenn jemand jetzt leidenschaftlich Gamer ist, wirkt sich das nicht auch positiv aus?

Dr.med. Ursula Davatz (43:22)

Nein.

Bemerkung 3 (43:25)

Aber man macht es ja aus derselben Emotion, Überzeugung und Freude? Dann kriegt man zusätzlich noch die Likes.

Dr.med. Ursula Davatz (43:35)

Wenn man leidenschaftlich gamen tut, wieso ist man dann nicht auch gesund? Wenn man leidenschaftlich gerne gamen tut, geht alles immer nach einem Schema. Man gewinnt oder man ist der Gescheitste. Also es ist immer Kompetition und es gibt mehr Punkte, wenn man nach diesem Schema geht. Man lernt mit der Zeit das Schema dieses Games gut kennen und dann kann man das machen. Aber es kommt gar nichts Neues dazu. Es kommt nichts Neues dazu, es ist mehr vom Gleichen. Und in dem Sinn ist es absolut suchtbildend. Man wird zwar immer besser, aber es ist immer die gleiche Schiene. Und das ist das Suchtbildende und das ist nicht gesund. Denn wir sind nicht Roboter. Ich weiss nur, ich habe einen Film angeschaut, der heisst «Anomalia». Das war ein Film, in dem alle Personen Puppen waren, die gesprochen haben. Roboter. Und das war so anstrengend. Ich habe immer darauf gewartet, wann der Mensch endlich kommt. Wann kommt eine normale Person? Bis zum Ende des Films waren alles nur Puppen. Und es war wirklich anstrengend. Und das immer gleiche, also anhand von Gegenständen. Wenn ein Gegenstand maschinell gemacht ist, ist er so schön exakt, wenn ein Gegenstand von Hand gemacht ist, hat es Fehler drin und wirkt lebendig. Und das Gleiche jetzt hier bei der Interaktion. Die Interaktion ist immer die gleiche. Und ich habe letztens etwas gelesen über Tiere. Ich weiss nicht mehr genau, was es war, über Tiere. Alle Tiere, die ganze lebende Welt, lernen gerne. Wir lernen auch gerne, Kinder lernen gerne. Und von dort her hat man immer die Tendenz, etwas Neues anzuschauen. Und da hat man gesehen, Tiere haben eher etwas, das sie nicht gekannt haben, aufgesucht, als das, was sie gekannt haben. Und ich bringe ein Beispiel. Mein Mann hat einmal ein Experiment gemacht. Er hat in einem Buch mit einem Stift vor Eseln oder Geissen gezeichnet. Nebenbei war Rüebli, die sie hätten fressen können. Aber sie interessierten sich nicht für die Rüebli, sondern für den Stift. Das ist das Novelty Seeking. Menschen wollen lernen und wollen Neues. Wenn sie nur gamen, lernen sie nichts Neues. Das ist, das verdummt. Ist das so beantwortet? Okay.

Bemerkung 3 (46:37)

Danke.

Dr.med. Ursula Davatz (46:37)

Sie sind schnell mit ihren Daumen, aber sie benutzen nur einen kleinen Teil des Hirns und nur nach einem gewissen Schema. Es kommt nichts Neues dazu. Es kann nur immer schneller werden, aber nichts Neues. Durch den Mangel an Neuigkeiten ist es nicht befriedigend.

Bemerkung 4 (47:00)

Ich hätte eine ergänzende Frage dazu. Ich hatte gerade einen Flüchtling in einer Potentialabklärung, um zu schauen, was für eine Lehre er machen könnte. Sie kommen ja schon mit einer Vorstellung, aber die Vorstellung zu erfüllen ist schwierig zum Teil. Dann habe ich gefragt, wie wäre es, wenn es etwas anderes wäre? Wir haben das zusammen ein bisschen angeschaut und gesagt, dass es nichts bringt, wenn ich irgendetwas mache und ich bin dann immer unglücklich. Ich habe aus eigener Erfahrung meiner Familie ein Beispiel erzählt und gesagt, dass es auch sein kann, dass sie eine andere Motivation einbringen können. Ich muss ja nicht in diesem Beruf die absolute Erfüllung finden. Aber ich kann mir die Kompetition, ich kann sagen, ich will der Beste sein in dieser Klasse, ich will zeigen, dass ich das schaffe. Das kann auch Motivation sein. Geht es dann in eine Richtung, wie beim Gamen, dass die Kompetition uns im Prinzip nicht gesund hält?

Dr.med. Ursula Davatz (48:09)

Nein, finde ich nicht. Die Kompetition ist etwas absolut Natürliches. Wir Menschen sind kompetitive Wesen. Wir wetteifern. Das ist durchaus eine Möglichkeit. Was hätte gerne werden wollen? Elektriker. Und was haben Sie ihm angeboten?

Bemerkung 4 (48:32)

Ich habe ihn dann gefragt, was sonst noch in Frage kommt. Er hat gesagt, er sei offen für alles. Logistik wäre auch okay. Einfach nicht im Garten. Es hat jetzt mit dem Elektriker geklappt, aber vorerst mal für das Schnuppern.

Dr.med. Ursula Davatz (48:57)

Aus welchem Land?

Bemerkung 4 (49:03)

Afghanistan.

Dr.med. Ursula Davatz (49:04)

Also jemand, der aus einem solchen Land kommt, hat eine ganz andere Beziehung zur Natur. Wir, die schon überstädtet sind, finden die Natur wieder ein Oase und schön. Die, die Natur und Wild haben, wollen immer etwas, was man in einer Stadt macht. Dass man den Berufswunsch auch immer aus dem Hintergrund seiner Herkunft anschaut. Und schauen sich den Hintergrund ihrer Herkunft an. Da haben die Berufe andere Wertstellungen, andere Stellungen im Wertesystem. Kompetition ist schon in Ordnung. Wenn es etwas ist wo er auch begabt ist und das lernen kann, dass er ehrgeizig wird und das gut lernen will, das ist durchaus eine Möglichkeit.

Bemerkung 4 (49:52)

Das stärkt auch das Selbstvertrauen.

Dr.med. Ursula Davatz (49:52)

Auf jeden Fall. Nein, nein, die Kompetition an sich ist nichts Schlechtes. Aber wenn man nur mit dem Verkauf der Games, also die, die die Games machen, wenn man nur dort in der Kompetition ist, dann ist man einfach auf einer Spur. In einem Beruf ist es etwas

anderes. Das ist ja nicht immer gleich. Nein, nein, die Konkurrenz ist schon recht. Das haben wir alle. Das ist eine Eigenschaft, die uns auch vorwärts bringt. Die westliche Welt, speziell in Amerika, ist natürlich sehr, sehr gefördert worden. Und manchmal muss man dann auch wieder sagen, man gehe nicht mit der Herde, sondern schau, was du brauchst und was für dich gut ist. Und schlussendlich wird man natürlich noch besser, wenn man auf sich achtet. Und sonst haben wir dann all diese Zivilisationskrankheiten und dann hat man auch wieder nichts davon. Aber ich bin nicht gegen Konkurrenz.

Bemerkung 5 (50:59)

Könnte es sein, dass diese Computerspiele weil sie so unrealistisch sind, also im Pyjama kann man mit zwei Fingern eine Armee besiegen. Hat es so einen Zusammenhang. Weil es von der realen Arbeit ablenkt.

Dr.med. Ursula Davatz (51:17)

Das stimmt, von dort her ist ein solches Spiel viel weniger komplex. Wenn man im Pyjama anfängt, ist man schon der Held. Und in der Realität ist das nicht so. Man hat z.B. Untersuchungen vom Hirn von Kindern gemacht. Wir haben im Hirn ein Netzwerk. Unser Hirn ist sehr vernetzt. Wenn man die Kinder Spiele spielen lässt, wurde wenig von diesem Netzwerk aktiviert worden. Wenn das Kind mit der Mutter interagiert hat, dann wurde das ganze Netzwerk aktiviert. Von daher verdummt man schon.

Bemerkung 6 (52:11)

Es kommt auf das Mass darauf an. Alles mit Mass ist ok.

Dr.med. Ursula Davatz (52:21)

Klar. Es gibt komplexe Spiele aber sie laufen immer gleich.

Bemerkung 6 (52:21)

Nein heute nicht mehr.

Dr.med. Ursula Davatz (52:38)

Sie meinen wohl Spiele mit Deep Learning.

Bemerkung 6 (52:48)

Es ist nicht so schlimm, wie man immer sagt. Ich komme sehr stark aus dem Bereich Spiele. Ich hatte den Eindruck, dass sie auch sehr stark von Singleplayer Spielen reden. Also wo wirklich eine Person alleine das Spiel spielt. Und das halt relativ einfach programmiert ist. Aber auch heutzutage ist es fast die Minderheit, kann man fast sagen, von Spielen, die gespielt werden, viel grösser und stärker gespielt werden Multiplayer Spiele, wo die stetig, die ganze Zeit wird das Spiel verändert, neu gemacht. Es werden Sachen im Spiel angepasst, was natürlich mit der Intention ist, das Spiel wieder interessanter zu machen, dass man nicht plötzlich Langeweile verspürt, aber Multiplayer, man spielt mit und gegen andere Menschen, was es dann wieder unberechenbar macht. Ich stimme nicht zu 100% mit darüber ein, dass es nichts neues gibt.

Dr.med. Ursula Davatz (54:21)

Wir haben hier zwei Plädoyers für Games. Ich mache jetzt eine Replik. Ich frage meine Patienten auch immer. Ich weiss, dass sie Multiplayer Games haben. Die künstliche Intelligenz, da macht man das Deep Learning, man macht extra Fehler, damit der Computer lernt. Aber unser Hirn wurde über Millionen von Jahren entwickelt. Der Mensch hat so einen Hybris, dass er denkt, dass wir in ein paar Jahren etwas Gescheiteres entwickeln können als das Hirn. Das stimmt für mich nicht. Was in diesen Games ist, ja, es kommen neue Dinge rein, aber es ist immer auf der ähnlichen Interaktion. Das Emotionale ist nicht drin. Es ist immer eine Strategie. Strategisch können wir sehr gut sein. Wir westlichen Menschen sind wahnsinnig gut. Aber wir werden dann zum Teil von denen, die emotionalen Strategien fahren, völlig auf den Leim geführt. Das sieht man jetzt in der Politik. Das sieht man auf der ganzen Welt. Und in diesem Sinne spricht nicht nur von IQ, sondern EQ, also Emotional Intelligence. Und ich denke, die emotionale Intelligenz wird nicht entwickelt beim Gamen. Und darum plädiere ich natürlich für das Lebige. Google hat Untersuchungen gemacht, was für ein Team am besten funktioniert, und sie haben x Algorithmen darüber laufen lassen, wie das Team zusammengestellt sein muss, und man hat lauter Harvard Abgänger, und gibt es jetzt das beste Team, weil die alle so intelligent sind? Nein, überhaupt nicht, das hat gar nicht funktioniert. Und wissen Sie, womit die am Schluss herausgekommen sind? Etwas, was ich von Anfang an gesagt hätte. Das Team funktioniert am besten, wenn sie equal speaking time haben. Also wenn jeder jedem Platz lässt. Und nicht der Beste spricht die ganze Zeit, sondern alles wird reinkommen. Und Empathie. Also wenn man sieht, wenn man die Emotionen vom Gegenüber lesen kann. Und wenn Frauen drin sind. Weil die da drin nicht schlecht sind. Respektive das nicht unterdrücken. Hingegen, Männer können auch gut sein drin. Aber sie haben in der Tendenz das zu unterdrücken. Weil das jahrelang natürlich immer belohnt worden ist. Also in diesem Sinne, nichts gegen die Games. Und das ist ganz klar. Die Medizin liegt in der Dosis. Und das ist ganz klar. Es ist nicht schädlich, wenn man ein bisschen gamet. Aber wenn man den ganzen Tag gamet, dann fällt einfach etwas weg. Und ich habe natürlich Jugendliche erlebt, das war ein intelligenter junger Mann. Der wollte nicht auffallen, mit seiner Intelligenz. Er war absichtlich schlecht in der Schule. Und schlussendlich ist er nur noch zu Hause gehockt und hat gamed und hat IV Rente und die ganze Familie war frustriert. Das Suchtbildende ist schon noch schwierig. Und heutzutage entzieht man auch von Gamesucht. Aber Sie dürfen gerne dafür plädieren.

Bemerkung 6 (57:54)

Gamesucht ist ein ernst zu nehmendes Problem.

Bemerkung 7 (58:15)

Was ich für mich heute nochmals mitnehme, ist einfach ein schlichter Satz, den sie gesagt haben, der für mich eine grosse Bedeutung hat: "Der Selbstwert wird gestärkt durch das, dass wir Wünsche wahrnehmen und ernst nehmen." Das heisst nicht, dass wir sie erfüllen, aber wir nehmen sie wahr und ernst. Und das können wir jeden Tag machen. Das ist umsetzbar.

Dr.med. Ursula Davatz (58:42)

Schön, dass sie das aufgenommen haben, das ist typisch weiblich.

(58:45)

Danke, dass sie heute gekommen sind.