

Dr.med. Ursula Davatz

1.9.2012

Paardynamik bei Erwachsenen mit ADHS/ADS.

[Audio](#)

[00:00:01.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt kommt der Workshop zum Thema: Paardynamik bei Erwachsenen mit ADHS/ADS.

[00:00:07.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Gehalten an der ELPOS Tagung in Luzern, am 1. September 2012.

[00:00:18.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte sie alle ganz herzlich begrüßen zu diesem Workshop, heute an dieser Tagung zum Thema: Paardynamik bei Erwachsenen mit ADHS/ADS.

[00:00:28.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist der Titel des Workshops.

[00:00:31.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Nach dem sehr unterhaltenden Cabaret von Manfred Spitzer versuche ich, etwas Ruhigeres zu machen.

[00:00:36.630] - Dr.med. Ursula Davatz

https://de.wikipedia.org/wiki/Manfred_Spitzer

[00:00:38.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Paardynamik zwischen Erwachsenen mit ADHS/ADS ist an sich schon etwas sehr Bewegtes.

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

Ich habe diesen Workshop noch nie gehalten.

[00:00:49.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich wurde auch noch nie gefragt, etwas zu diesem Thema zu sagen, obwohl ich täglich mit solchen Dingen zu tun habe.

[00:00:57.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu meiner Person. Ich bin Psychiaterin und Familientherapeutin.

[00:01:02.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin seit 40 Jahren spezialisiert und interessiert an ADHS/ADS. Ich habe es zum ersten Mal gehört, als ich in Samedan Assistenzärztin war.

[00:01:16.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Kinderarzt aus St.Gallen hat dort über POS gesprochen. Das fand ich interessant.

[00:01:21.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Danach war ich in den USA. Dort habe ich das dann weiter aufgegriffen. 1980 kam ich nach Königsfelden zurück, in den Aargau in meinen Heimatkanton. Dort habe ich mich weiter mit dem ADHS/ADS befasst.

[00:01:38.340] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS hat mich ganz speziell interessiert im Sinne von Umgang mit dem ADHS/ADS, damit es keine Komorbidität gibt, d.h. damit es keine sekundäre Folgeerscheinungen gibt.

[00:01:52.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Man spricht immer von Komorbidität.

[00:01:57.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Da meint man, eine andere Krankheit komme dazu.

[00:02:01.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage: die andere Krankheit geht aus dem ADHS/ADS hervor.

[00:02:07.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Die kommt nicht einfach dazu geschneit, wie Läuse und Flöhe. Diese Läuse und Flöhe sind miteinander verwandt, die sind voneinander abhängig.

[00:02:17.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Deshalb mag ich den Begriff Komorbidität nicht besonders. Ich spreche viel mehr von Folgeerscheinungen.

[00:02:19.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Vor zwei Jahren an der ELPOS Tagung habe ich gesagt: 75% von ADHS/ADS Erwachsenen Betroffenen haben eine zusätzliche psychiatrische Störung.

[00:02:45.330] - Dr.med. Ursula Davatz

Das müsste überhaupt nicht so sein, wenn man geschickter damit umgehen würde.

[00:02:50.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Eines ist der Umgang der Eltern mit dem ADHS/ADS Kind.

[00:02:55.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zweite ist der Umgang von Eltern, die ADHS/ADS betroffen sind, miteinander.

[00:03:00.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eigentlich wichtig. Ich bin erstaunt, dass man das bis jetzt so wenig angeschaut hat.

[00:03:08.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum habe ich mich auch auf diesen Vortrag gefreut, dass ich das beleuchten darf.

[00:03:12.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben schon viel über das ADHS/ADS gehört.

[00:03:16.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich nehme nur zwei Symptome oder Merkmale heraus, die eine grosse Rolle spielen.

[00:03:25.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADHS/ADS Syndrom ist für mich keine Krankheit.

[00:03:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Normvariante wie irgendeine andere.

[00:03:33.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann zu einer Krankheit führen, wenn das Umfeld schlecht damit umgeht.

[00:03:40.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Zum ADHS/ADS Syndrom gehören zwei wichtige Faktoren.

[00:03:44.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine sehr hohe Sensibilität. Das ist heute Morgen auch gesagt worden.

[00:03:50.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu dieser hohen Sensibilität gehört auch eine schnelle Reaktivität.

[00:03:55.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Man nimmt etwas schnell wahr und reagiert schnell darauf.

[00:04:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Man nennt das Impulsivität, also schlechte Impulskontrolle.

[00:04:04.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Da kommt man schon mit der Kontrolle rein.

[00:04:09.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Durch die hohe Sensibilität entsteht eine hohe Reaktivität.

[00:04:12.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Das konnten sie heute Morgen bestens beobachten, wie schnell er reagiert hat, wie er probiert hat, zu schauen, wie er reagiert.

[00:04:19.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ging ganz schnell hin und her.

[00:04:22.770] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ein Individuum eine hohe Sensibilität hat, schnell reagiert und das andere reagiert dann mit einer Impulsivität zurück, und das erste reagiert auch schon impulsiv, dann kann man sehen, dass hier schnell ein Feuerwerk entsteht.

[00:04:41.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man gleicher Meinung ist, dann schwingt man in die gleiche Richtung und kann überzeugen und mitreißen. Man kann sogar einen Trend erreichen.

[00:04:50.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man nicht gleicher Meinung ist, dann wird es schwierig.

[00:04:56.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann schaukeln sich die beiden Individuen, die hier mit hoher Empathie, mit hoher Reaktivität, mit hoher Emotionalität, mit schnellem Reden, etwas dem anderen rüber bringen möchte, dann schaukeln sich die wahnsinnig schnell hoch, so wie in einem ganz schnellen Ping Pong Match oder Tennis Match.

[00:05:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Eher Ping Pong. Beim Ping Pong geht es schneller hin und her. Und dann, was macht man? Irgendeiner eskaliert dann, beginnt zu schreien, schlägt zu oder man geht unverrichteter Dinge auseinander.

[00:05:34.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie sich vorstellen, dass an dieser Stelle noch ein Kind hinzukommt, welches die gleiche Reaktivität und Sensibilität hat, dann haben sie ein Chaos.

[00:05:34.840] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Chaostheorie sagt man: wenn zwei Grössen, also Menschen miteinander interagieren und auch von einander abhängig sind, wie z.B. in der Partnerschaft, dann geht das noch. Bei den ADHS/ADS Individuen geht das nicht ganz so gut.

[00:06:18.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn eine dritte Grösse hinzukommt, also ein Kind, dann gibt es ein Chaos.

[00:06:18.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann man rein mathematisch darstellen.

[00:06:23.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle drei: Vater, Mutter und Kind wirken alle aufeinander ein. Sie sind alle voneinander abhängig, das alles zur gleichen Zeit. Dann haben sie sofort ein Chaos.

[00:06:36.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das, was man häufig antrifft.

[00:06:42.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADS Prädisposition ist vermutlich vererbt. Es gibt Gene, welche das weitergeben.

[00:06:46.940] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Menschen ziehen sich oft an, weil sie die Ähnlichkeit spüren, weil sie sich gut miteinander verstehen. Sie verstehen sich ohne zu sprechen miteinander. Es ist eine hohe Empathie bei beiden. So fühlt man sich. In der Verliebtheitsphase ist das alles wunderbar.

[00:07:28.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn dann verschiedene Programme reinkommen, dann kann es schnell ein Chaos geben, eine wahnsinnige Korrepetition. Zusammen mit dem Kind gibt es dann ein Chaos.

[00:07:39.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ehe genügt schon, um ein Chaos zu veranstalten.

[00:07:43.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie ist denn das Konfliktverhalten in der Partnerschaft, von ADHS/ADS Partnern?

[00:07:54.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig sind beide betroffen, weil sie sich ja auch anziehen.

[00:08:00.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein Partner äussert seine Meinung über ein Problemthema, welches den anderen auch betrifft. Das Kind betrifft immer beide.

[00:08:27.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Der andere greift in seiner schnellen, impulsiven Reaktivität im Satz ein, bevor der andere seinen Satz fertig gesagt hat und bringt seine Meinung.

[00:08:37.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sagt der erste: ich bin noch gar nicht fertig und will sich wieder einbringen. So geht das hin und her.

[00:08:44.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Argumentieren gibt es verschiedene Vorgehensweisen.

[00:09:04.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man verzweifelt ist, gibt es das Argumentum ad Personam. Zu Deutsch: ein Tiefschlag. Man geht auf die Person los. Man geht nicht auf eine Eigenschaft los. Man vernichtet den anderen. Du bist sowieso dumm. Du konntest noch nie richtig denken. Du bist ohnehin immer hysterisch. Man sagt eine verallgemeinernde Äusserung, man will den anderen totschiagen, damit man sein eigenes Argument rein bringen kann.

[00:09:39.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das tut, wie kommt der andere zurück? Doppelt so stark. Bis einer sagt: ich gebe auf und weggeht.

[00:09:50.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Da beide viel Energie haben, gehe sie noch mehr aufeinander los.

[00:09:55.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Derjenige, welcher sein Argument rüberbringen will, versucht den anderen tot zu schlagen mit einem Argumentum ad personam. Er gibt dem anderen einen Tiefschlag. Er macht es in Not, um Platz zu schaffen, um seine Argumente rüberzubringen.

[00:10:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit bewirkt er genau das Gegenteil. Der andere kommt noch mehr wie ein Vulkan zurück.

[00:10:15.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Schluss endet die Auseinandersetzung mit dem Gefühl, der hört mir nie zu. Beide sagen genau das gleiche. Der hört mich nie, der lässt mich nie ausreden. Der andere sagt das auch. In der Paartherapie höre ich das immer.

[00:10:47.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Es stimmt für beide.

[00:10:53.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Keiner kann zuhören. Keiner kommt zum Ausreden.

[00:10:53.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder spricht dem anderen bereits nach dem ersten Wort rein, weil er denkt, er weiss was der andere sagen möchte. Er muss gleich wieder sein Argument bringen.

[00:11:01.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort liegt auch eine allgemeine Eigenschaft der Menschen, welche die ADHS/ADSLer noch mehr haben.

[00:11:09.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine kognitive Erfassung. Wir arbeiten mit Automatismen, Schubladendenken.

[00:11:21.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn nur ein Accessoire, das in die Schublade gehört, gezeigt wird, sagt man schon, dass es diese Schublade ist. Man hört sich den Resten gar nicht an.

[00:11:29.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht hätte derjenige, welcher etwas gesagt hat noch andere Accessoires hinzugefügt. Dann wäre etwas ganz anderes herausgekommen.

[00:11:37.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Man geht davon aus, dass er mit dem einen Accessoire, mit dem einen Wort das gemeint hat, was in die Schublade gehört, wo man meint. Darauf reagiert man.

[00:11:49.140] - Dr.med. Ursula Davatz

So kann man aneinander vorbei argumentieren. Keiner fühlt sich verstanden, keiner fühlt sich gehört und keiner kann ausreden, beide fühlen sich sehr einsam in der Beziehung.

[00:12:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das höre ich immer, dass sie ganz ganz einsam sind.

[00:12:07.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Haben sie das in ihrer Partnerschaft bereits erlebt oder klingt das völlig Spanisch?

[00:12:22.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie versuchen sie das zu bremsen? Was haben sie für Methoden um das zu unterbrechen?

[00:12:35.420] - Bemerkung 1

Den anderen ausreden lassen.

[00:12:59.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie versuchen sich zurück zu nehmen. Sie versuchen ihre Impulsivität zu zügeln und zum Ende des Satzes zuzuhören.

[00:12:59.550] - Bemerkung 2

Wenn ich das Gefühl habe: ich weiss schon was er erzählt. Ich versuche es.

[00:13:15.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagen genau das. Sie haben das Gefühl, dass sie wissen, was er sagen möchte und er sagt einfach wieder das Gleiche. Sie haben das eine Accessoire und sie kennen den Rattenschwanz.

[00:13:20.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Obwohl sie das denken, versuchen sie sich Mühe zu geben, bis zum Ende zuzuhören. Er fühlt sich nicht ernst genommen, wenn er nicht ausreden darf.

[00:13:34.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gelingt ihnen nicht immer. Was machen sie dann? Dann reden sie wieder rein?

[00:13:34.820] - Bemerkung 3

Mein Mann sagt dann zu mir: jetzt hörst du mir bis zum Ende zu.

[00:13:42.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann nehmen sie sich zusammen?

[00:13:42.530] - Bemerkung 3

Dann schnaufe ich durch und streng mich wirklich an.

[00:13:50.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim zuhören und sprechen, geht es um ganz einfache Regeln, wie beim Morsecode.

[00:13:56.380] - Dr.med. Ursula Davatz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Morsecode>

[00:13:56.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Solange man gemorst hat, konnte nur einer sprechen, der andere musste zuhören, sonst war der Kanal unterbrochen.

[00:14:06.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich muss man sich wieder an diese Regel halten.

[00:14:06.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss vereinbaren, wer jetzt spricht und wer zuhört. Es dürfen nicht beide gleichzeitig sprechen oder zuhören.

[00:14:18.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich einigen: du sprichst jetzt und ich höre dir zu.

[00:14:24.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn derjenige, welcher zuhören muss so hyper ist und das nicht richtig kann, sich fast nicht beherrschen kann, dann habe ich dem gesagt, er solle ein Notizblock oder ein Büchlein hervorheben. Das was ihm dazu in den Sinn kommt, soll er notieren.

[00:14:40.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Persönlich habe ich es so gemacht, wenn ich einen Vortrag gehört habe und nicht aufstrecken durfte, habe ich mein Büchlein hervor genommen und rein geschrieben.

[00:14:53.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat Angst, dass man vergisst, was man sagen wollte, deshalb will man es sofort sagen.

[00:14:58.740] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man ein Notizbüchlein hat und es sofort aufschreibt, was man sich dazu gedacht hat, kann man sich gelassen wieder setzen und den Rest noch anhören.

[00:15:09.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Wäre das eine Möglichkeit?

[00:15:10.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein kleines Büchlein, das man hervorholt.

[00:15:17.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss es vielleicht dem anderen sagen: ich muss jetzt das notieren, damit ich nicht zappelig werde, damit ich dir nicht dreinrede, aber du sollst dich nicht stören lassen.

[00:15:17.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem, wenn der andere auch so über reaktiv ist, dann denkt der: was schreibt sie jetzt auf? Sicher irgendetwas Böses. Dann wird er wieder gestört. Daran muss er dann arbeiten.

[00:15:46.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann einem beruhigen, wenn man das was man denkt nicht raus spricht sondern aufschreibt.

[00:15:47.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Sinnesrendundanz.

[00:16:01.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie bekommen eine Botschaft, sie denken etwas dazu und wie wollen das gleich sagen.

[00:16:09.240] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem sie, anstatt dass sie es sagen, es aufschreiben, verwenden sie ihre Sinne, sie handeln. Sie können nicht ganz so schnell schreiben, wie sie denken.

[00:16:18.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich etwas disziplinieren, Sie müssen sich ein Bild machen, sie müssen sich formulieren. Das tut ihnen gut.

[00:16:30.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Das holt sie ein wenig runter. Das bündelt sie ein wenig, beruhigt die Situation.

[00:16:44.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können ein wenig zurücklehnen und denken: ich weiss dann noch, was ich sagen möchte.

[00:16:47.520] - Bemerkung 4

Ich weiss nicht, ob ich das kann, meine Gedanken aufschreiben und gleichzeitig redet mein Partner weiter. Dann höre ich ihm wieder nicht zu und er fühlt sich auch nicht erst genommen.

[00:16:58.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann passieren.

[00:16:58.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man denkt, der redet sowieso immer das Gleiche, dann macht das nicht so viel.

[00:17:07.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist das kleinere Übel.

[00:17:13.320] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man aufschreibt, beruhigt man sich und fällt ihm nicht ins Wort.

[00:17:18.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Es kann schon sein, dass der Partner denkt: du hörst mir gar nicht zu.

[00:17:21.910] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Menschen können Multitasking machen. Von dort her hören sie immer noch zu und da schreibt es halt etwas.

[00:17:29.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Lehrer fühlen sich gestört, wenn das ADHS/ADS Kind in der Schule zeichnet. Die sagen: ich kann besser aufpassen, wenn ich zeichne. Das verstehen die Lehrer nicht.

[00:17:29.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss man seinem Partner sagen.

[00:17:45.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich da etwas aufschreibe, macht das mein Zuhören wieder frei.

[00:17:51.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Mein Zuhörkanal wird wieder frei, weil ich mich entlaste mit meinen Gedanken, die ich da rauslasse.

[00:18:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Sonst verplatzt es mich fast, dass ich da was sagen muss.

[00:18:03.380] - Bemerkung 5

Das kann eine Abmachung sein: ich warte jetzt einen kleinen Moment, die muss das zuerst einmal aufschreiben.

[00:18:09.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Das könnte man auch sagen. Warte schnell, du darfst nachher weiterfahren, ich brauche etwas Zeit um meinen Gedanken zu notieren. Dann verlangsamt es.

[00:18:18.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht um verlangsamen, beruhigen und nicht eskalieren.

[00:18:25.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird etwas aufgewertet. Ich würde nicht sagen, aufwerten. Es wird etwas verstärkt, beschleunigt, akzeleriert.

[00:18:36.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie sagen, warte kurz, ich muss es aufschreiben, damit ich meine Gedanken nicht vergesse, und dann höre ich wieder zu, dann verlangsamen sie die Interaktion.

[00:18:46.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sowieso gut.

[00:18:48.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich als Therapeutin, wenn es da so hin und her geht, dann muss ich sagen: halt, stopp, stopp, stopp, ich komme nicht mit, etwas langsamer, dann frage ich nochmals nach.

[00:18:53.180] - Dr.med. Ursula Davatz

ich muss auch immer verlangsamen.

[00:18:58.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Was machen andere, wenn es eskaliert?

[00:19:08.630] - Bemerkung 6

Warten. Es braucht einfach Geduld. Wenn man einen Partner hat, der ADHS/ADS hat und man es selber nicht hat, und man weiss, dass es sehr emotional ist, gerade in diesem Moment, braucht es halt wirklich Geduld und ein dickes Fell. Aber man wartet. Vielleicht eine Stunde, vielleicht zwei. Je nachdem, wie dringend das Thema ist. Vielleicht auch einen Tag. Wenn man es dann nochmals anspricht, geht es plötzlich.

[00:19:30.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Super.

[00:19:30.880] - Bemerkung 6

Das Ziel sollte sein, dass man sich irgendwo einigen kann. Nicht in dieser Minute, sondern dass man eine Lösung findet.

[00:19:35.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Richtig. Das ist eine ganz gute Methode. Ich nenne das Problemlösung in mehreren Stufen.

[00:19:53.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Als ADHS/ADS Mensch ist man eher so geartet: ich will es gerade jetzt lösen, ich brauche die Lösung sofort. Genau das geht nicht.

[00:20:06.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Guter Wein muss sich setzen, der Tee muss sich setzen, der Kaffee muss sich setzen. Man lässt es ein wenig setzen.

[00:20:17.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den ADHS/ADSLer ruhig stellen möchte, mit Argumenten, das geht nicht. Er hört nicht zu. Es eskaliert. Er fühlt sich nicht ernst genommen. Er dreht seine Emotionen noch mehr auf.

[00:20:34.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geschieht oft den Ärzten, wenn sie ein ADHS/ADS Person gegenüber haben. Die jammern und dramatisieren. Sie versuchen immer dagegen zu argumentieren. Umso mehr wird dramatisiert.

[00:20:44.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Emotionen lassen sich nicht mit Argumenten beruhigen. Im Gegenteil, das ist wie Öl ins Feuer oder ein Schlag ins Wasser. Sie steigen eher nach oben.

[00:20:55.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Emotionen beruhigen sich nur, wenn man selber ruhig wartet.

[00:21:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn das Gegenüber ruhig ist.

[00:21:07.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann häufig das Problem in dem Moment nicht lösen.

[00:21:10.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Da lohnt es sich zu sagen: das ist jetzt so erhitzt, wir vertagen das und wir kommen wieder darauf zurück.

[00:21:16.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Viele Frauen haben Angst, dass es der Mann einfach vergisst.

[00:21:16.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Er geht jetzt weg und dann ist es einfach vorbei. Das stimmt, das wird auch häufig gemacht. Es wird einfach abgebrochen. Dann spricht niemand mehr darüber.

[00:21:31.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Man geht zum Alltag über, weil man Angst hat, wenn man es wieder angehen würde, würde es wieder eskalieren.

[00:21:36.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage, es lohnt sich, das Thema wieder anzugehen, wenn sich alles beruhigt hat, auf folgenden Art und Weise.

[00:21:52.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sagt, man wolle noch einmal von dieser Situation sprechen. Es ist dort eskaliert und wir waren verschiedener Meinung.

[00:22:01.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sollte man die Situation völlig wertfrei, strukturell beschreiben.

[00:22:08.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Es war die und die Situation. Du hast das und das gesagt. Ich habe das und das so empfunden. Ich habe so und so reagiert.

[00:22:17.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Interaktionsmodell, den Pingpong, ruhig und langsam beschrieben, ohne Bewertung.

[00:22:26.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann erst am Schluss, wenn man sehr überlegen ist, kann man den anderen fragen, was hat dich dort so verrückt gemacht? Was hat dich dort so verletzt?

[00:22:42.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann ist man in der fragenden Position und in der zuhörenden Position.

[00:22:42.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Man breitet zuerst die Situation aus und dann fragt man nach den Emotionen.

[00:22:47.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann darf er sie erklären. Dann hört man zu, fragt vielleicht noch nach und er darf es noch besser erklären, also differenziert erklären. Dann muss man eine Art eine Wertschätzung geben. Man sagt dem "validieren" in der Kommunikationssprache.

[00:23:02.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann muss seine Aussage über seine Emotionen, seine Verletzungen validieren.

[00:23:09.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann eine kleine Pause.

[00:23:12.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht mit: aber, ich, auch. Sondern das setzen lassen.

[00:23:13.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt beschreibe ich noch, wie es für mich war. Dann kann man sagen, was einem verletzt hat, was einem verrückt gemacht hat.

[00:23:23.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht gleichzeitig.

[00:23:23.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist immer das Problem.

[00:23:28.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder will gleichzeitig zeigen, wie er gelitten hat, wie er verrückt geworden ist. Dann geht natürlich gar nichts.

[00:23:41.390] - Bemerkung 7

So funktioniert es fast immer. Man muss wirklich Geduld haben, auch wenn es einem extrem beschäftigt. Man hat die Energie um ruhig zu bleiben. Das ist das Mitbringsel in eine Beziehung mit jemanden, der ADHS/ADS hat. Es kostet viel Energie, am Ende des Tages hilft es beiden und es hilft der Sache.

[00:24:05.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Absolut richtig.

[00:24:05.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Problemlösung in mehreren Stufen.

[00:24:12.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht meinen: jetzt muss alles gelöst werden.

[00:24:14.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig sieht alles ein bisschen anders aus, wenn man mal darüber geschlafen hat. Dann kann man es ruhiger angehen und es sieht wieder ein wenig anders. Es lohnt sich. Man darf nicht vergessen, was man drannehmen möchte.

[00:24:14.860] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Stelle wäre auch wieder das Notizbuch hilfreich.

[00:24:23.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Das und das ist das Problem. Das war die Situation. Das wollte ich eigentlich sagen, aber ich konnte es nicht sagen, weil alles eskaliert ist.

[00:25:03.920] - Bemerkung 8

Oftmals findet das Gespräch dann auf einem viel gesitteteren Weg statt. Es ist dann für beide angenehmer. Für mich ist das Sprechen dann viel angenehmer.

[00:25:04.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist eine Art ein Versöhnungsverhalten und ein viel tieferes Verständnis vom anderen. Das ist das schöne an einer Partnerschaft, dass man sich immer besser kennenlernen kann. Man muss sich die Zeit nehmen. Es ist erkenntnismässig etwas dabei und gefühlsmässig, im Sinne der Versöhnung.

[00:26:12.570] - Bemerkung 9

Ich lasse dann irgendeinen Bullshit raus. Danach bereue ich das. Man hat Schuldgefühle. Man hat das gar nicht so gemeint. Es ist nicht nur in der Beziehung, es ist auch im Geschäft so. Wenn ich an einer GL Sitzung bin, und ich muss dort etwas erreichen, dann halte ich sehr wenig aus.

[00:26:40.040] - Bemerkung 9

Meinem Chef habe ich gesagt: ich habe ADHS/ADS. Er war sehr positiv. Er schaut mich an und stoppt mich. Weil ich ja sehr sensibel bin auf das, merke ich das und dann stoppe ich. So holt er mich runter.

[00:26:40.390] - Bemerkung 9

Wenn es in unserer Partnerschaft ganz schlimm wird, dann ergibt es sich, dass mich meine Frau einfach festhält. Sehr bewusst, das beruhigt mich.

[00:27:07.340] - Bemerkung 9

Danach habe ich immer irgendwie Schuldgefühle. Ein Schuldgefühl ist dann da.

[00:27:07.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Schuldgefühle sind schrecklich.

[00:27:57.130] - Bemerkung 9

Ich habe die Vorstellung in mir: ich stehe mit beiden Füßen auf dem Boden und zähle zuerst einmal auf zehn. Ganz einfach. Das ist wahnsinnig.

[00:27:57.430] - Bemerkung 9

Ich komme ab und zu an Menschen ran, die explosiv sind. Ich stehe dann darüber. Ich weiss genau wie er reagiert. Das können sie ausspielen. Sie können ihn runterholen oder ihn mit einem Wort hoch bringen.

[00:29:01.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Da sind sie bereits sehr versatil. Das sind sie sehr gut im spielen mit dem Ganzen. So wie im Tennisspiel, wo man verschiedene Strategien verwenden kann.

[00:29:03.870] - Bemerkung 9

Das kann man auch ausnutzen. Man kann den anderen auch steuern. Er weiss nicht, dass ich weiss wie er sich fühlt.

[00:29:15.940] - Bemerkung 9

Wenn ich einen Kunden berate, kann ich damit spielen. Das ist auch noch gefährlich.

[00:29:24.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es als Machtinstrument verwenden und den anderen manipulieren.

[00:29:28.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Ethik, dass man von seinen Fähigkeiten weiss, dass man sie im Berufsleben auch einsetzt. Man wäre ja dumm, man würde es nicht tun. Man soll sie aber nicht missbrauchen.

[00:29:46.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Zurück zu den Schuldgefühlen. Das stimmt, wenn man explodiert ist und dann etwas rauslässt, das man lieber zurücknehmen würde, dann kann man sehr von Schuldgefühlen gefangen sein.

[00:29:58.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Mann oder Frau, bei den Männern ist das häufiger. Der Stolz gibt es einem nicht zu, zu sagen: ich habe es dort nicht so gut gemacht.

[00:30:12.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Frauen können es eher. Mütter gehen oft auch zum Kind und sagen: es tut mir leid. Sie entschuldigen sich sogar. Ich bin dort einfach ein wenig ausgerastet.

[00:30:20.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Für Männer ist das schwieriger. Männer sind stärker im Dominanzverhalten. Von dieser Dominanz wegzugehen, ist eine Demütigung.

[00:30:31.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Für den Mann wäre es sehr hilfreich, wenn er auch zugeben könnte, dort war ich ein bisschen daneben.

[00:30:31.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier können sie die gleiche Methode verwenden, welche ich bereits erwähnt habe: ich möchte nochmals auf unsere Auseinandersetzung zurück kommen.

[00:30:46.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Das und das und das ist passiert. Das und das hat mich zum Explodieren gebracht. Sie sprechen von ihrer Verletzung, denn die Explosion ist eigentlich nur eine Verteidigung oder eine Verdeckung der Verletzung.

[00:31:04.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie von der Verletzung sprechen können, dann versteht sie jede Frau.

[00:31:04.560] - Dr.med. Ursula Davatz

An sich versteht sie auch ein Mann.

[00:31:04.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur in der Kampfsituation, darf man nicht die Wunden zeigen. Dort schlägt der andere rein.

[00:31:04.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind nicht ständig im Wettkampf. Wir leben auch zusammen.

[00:31:23.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wäre hilfreich, wenn sie zurückkommen können und sagen: das und das hat mich verletzt. Darum habe ich so dreingeschlagen. Man schlägt nur so drein, wenn man verletzt ist. Wenn es einem zu nahe geht. Sich in der Friedenssituation verletzlich zu zeigen ist Grösse, das ist Stärke.

[00:31:48.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Krieg darf man das nicht zeigen, da muss man so tun, als ob man unantastbar wäre.

[00:31:59.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wäre das eine Möglichkeit?

[00:32:01.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gleiche gilt auch für den Arbeitsplatz.

[00:32:13.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie schaut der Chef sie an, um ihnen zu sagen, dass sie bremsen müssen?

[00:32:14.700] - Bemerkung 10

Ich habe die Eigenschaft, dass ich mich steuern kann. Ich habe ihm gesagt: ich lasse das zu, du musst mich steuern. Er macht es so oder so.

[00:33:00.000] - Bemerkung 10

Ich nehme ihn zum Teil auch mit, weil er meine Emotionen gut steuern kann.

[00:33:00.360] - Bemerkung 10

Bei den Kindern spiele ich gerne den Clown. Das kommt in der Pubertät gar nicht gut an. Die Kinder sagen, dass ich nicht zuhöre.

[00:33:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich komme auf die Partnerschaft zurück. Der Chef kann sie steuern. Sie akzeptieren den Chef auch als Führungsfigur. Sie lassen sich steuern. Wenn man den Chef nicht akzeptieren würde, ginge das nicht.

[00:33:47.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute ist man in der Partnerschaft gleichgestellt.

[00:33:54.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Partner das Signal gibt: es reicht, stopp. Dann kann es je nachdem, genau das Gegenteil bewirken.

[00:33:58.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Du hast doch nicht das Recht, mir zu sagen, wann ich stoppen muss.

[00:34:01.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich stoppe dann, wenn ich will.

[00:34:02.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Du kannst mir nicht befehlen.

[00:34:04.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Von Partner zu Partner kann man dem anderen gar nichts befehlen.

[00:34:09.760] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Moment stellt man sich in eine Autorität rein.

[00:34:12.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Je nachdem erträgt das der ADHS/ADS Betroffene überhaupt nicht.

[00:34:19.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Körperkontakt kann je nachdem funktionieren, aber auch das kann schiefgehen.

[00:34:26.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Fass mich nicht an, lass mich in Ruhe.

[00:34:27.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin einfach verrückt und man macht weiter.

[00:34:30.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde den Partnern nicht unbedingt anraten, dass sie immer so steuern. Bei einigen Paaren geht das, aber es geht nicht immer.

[00:34:39.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann funktioniert es besser wenn man ein wenig zurück geht, wartet, runterfahren lassen.

[00:34:46.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Emotionen haben es an sich. Sie steigern sich zu einem Höhepunkt und dann kommen sie wieder runter.

[00:34:53.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Alle Wellen kommen von selbst wieder runter.

[00:34:57.200] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe das Beispiel vom Tsunami.

[00:35:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt Wellen auf dem Meer, die eine sehr lange Wellenlänge haben und eine niedrige Amplitude.

[00:35:06.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die ans Land kommen und dort hat es eine Felswand, dort gibt es eine Aufbäumung, also einen Tsunami, also eine Monsterwelle. Wenn es hingegen flach ist, dann geht es rein und raus, rein und raus und irgendwann ist die Energie vorbei.

[00:35:25.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den emotional aufgeregt gewaltsamen stoppen will, dann bäumt es sich gleich noch auf.

[00:35:33.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Kennen sie das?

[00:35:50.280] - Bemerkung 11

Ja natürlich.

[00:35:57.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Was muss man bei ihnen tun, um sie zu beruhigen?

[00:35:58.010] - Bemerkung 11

Das ist unterschiedlich. Schreiben funktioniert nicht. Ich kann stundenlang schreiben aber das nützt mir nichts.

[00:36:07.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Was macht ihr Partner, das gar nicht funktioniert? Wir müssen zuerst hören, was nicht funktioniert. Dann können wir vielleicht besser korrigieren.

[00:36:07.770] - Bemerkung 12

Berührungen funktionieren nicht. Davon laufen.

[00:36:07.970] - Bemerkung 11

Das ertrage ich schon gar nicht.

[00:36:27.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Davon laufen ist Beziehungsabbruch, Liebesentzug. Wenn man auf 100 ist und der andere läuft davon, lässt er einen jämmerlich im Stich.

[00:36:41.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Man will gegen etwas kämpfen, dann kämpft man gegen Windmühlen, gegen die Luft, gegen die Wand. Das ist schrecklich. Da könnte man wirklich noch mehr ausrasten.

[00:36:50.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Das erträgt man gar nicht. Von dort her ist das eigentlich nicht so gut.

[00:36:57.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Was machen sie sonst noch? Was möchten sie in einem solchen Moment, wenn sie auf 100 oben sind?

[00:37:21.170] - Bemerkung 11

Abladen, ohne Reaktion.

[00:37:21.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie wollen, dass er das einfach über sich ergehen lässt.

[00:37:29.090] - Bemerkung 11

Genau.

[00:37:43.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Darf er sich irgendwie bewegen?

[00:37:43.400] - Bemerkung 11

Nein.

[00:37:43.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Er muss wie ein Fels in der Brandung, wie eine Statue da sitzen.

[00:37:43.480] - Bemerkung 11

Mein Mann ist ADHS/ADS betroffen. Ich habe einfach eine Impulsstörung.

[00:37:53.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ja egal, wie wir es nennen.

[00:37:56.320] - Bemerkung 11

Ja, und dadurch kann er es auch nicht aushalten.

[00:37:59.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht lernt er es ja.

[00:38:03.680] - Bemerkung 11

Ja, er ist auf gutem Wege. Wir lernen beide.

[00:38:10.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Was ist für sie schwierig, wenn die Monsterwelle ihrer Frau kommt, ihre Emotionen?

Was ist das Schwierigste?

[00:38:31.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Verletzt sie es? Sie fühlen sich gezwungen, dagegen zu halten? Und dann wird es noch stärker?

[00:38:41.740] - Bemerkung 12

Ja.

[00:38:47.260] - Bemerkung 12

Wegen was müssen sie zurück geben. Wo ist ihre Verletzung? Was müssen sie schützen?

[00:38:48.380] - Bemerkung 12

Ich muss mich selber schützen, damit ich mich nicht klein fühle.

[00:38:57.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Waren sie schon mal am Meer. Sind sie schon mal unter den Wellen durch getaucht?

[00:39:09.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Kind, wenn man lernt, mit Wellenschlag umzugehen, wenn man den Kopf oben behalten will, dann schluckt man sicher Wasser, Sand und alles Mögliche und hat Angst.

[00:39:21.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sagt, jetzt kommen die Wellen, Achtung, ich muss kurz die Luft anhalten, sie geht über mich hinweg, dann wird es wieder ruhig und dann man kann man wieder die Übersicht behalten.

[00:39:34.044] - Dr.med. Ursula Davatz

Würde ihnen das helfen?

[00:39:34.260] - Bemerkung 12

Es ist mir auch schon gelungen, das Ganze über mich ergehen zu lassen.

[00:39:52.140] - Bemerkung 12

Wenn ich nicht reagiere, ist es nicht sehr beruhigend für mich.

[00:39:58.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie hat vorhin gesagt: ich will abladen dürfen, ohne dass er etwas macht.

[00:40:11.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Problemlösung in verschiedenen Stufen. Wenn sie als Erstes das über sich ergehen lassen, wie eine Welle im Meer, erst dann sich wieder sammeln und dann etwas sagen. Wäre das eine Möglichkeit?

[00:40:16.020] - Bemerkung 12

Ja

[00:40:31.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er die Dinge aufschreiben würde, würde sie das verrückt machen?

[00:40:36.100] - Bemerkung 11

Ja.

[00:40:37.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Warum?

[00:40:47.200] - Bemerkung 11

Weil er dann auf das konzentriert ist. Weil er mir dann nicht zuhört.

[00:40:47.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie ihr Feuerwerk haben, wollen sie absolute Aufmerksamkeit?

[00:40:53.820] - Bemerkung 11

Ja.

[00:40:53.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er es im Kopf behält und nachher etwas sagt, wäre das akzeptabel?

[00:41:08.300] - Bemerkung 11

Wenn er es im Kopf im behält, dann schon.

[00:41:10.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er es nicht aufschreibt, nur im Hinterkopf behält? Wäre das okay?

[00:41:18.060] - Bemerkung 11

Ja.

[00:41:18.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Könnten sie es im Kopf behalten, was sie sagen wollten?

[00:41:26.500] - Bemerkung 12

Später formuliere ich das, was ich sagen wollte, ganz anders.

[00:41:32.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie meinen Sie?

[00:41:33.430] - Bemerkung 12

Ich habe mir das notiert. Ich werde es versuchen, mit dem Notizblock, damit ich weniger reinreden muss.

[00:41:47.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können es auch erst nachher notieren.

[00:41:51.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann das ja irgendwie durchgehen lassen und sie können irgendetwas Banales darauf sagen, aber sie speichern im Kopf noch etwas.

[00:41:57.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie kommen dann am nächsten Tag darauf zurück. Dann wäre es wieder die Situation rekonstruieren und dann schauen, was hat sie eigentlich so verrückt gemacht, was hat den Sturm ausgelöst hat.

[00:42:09.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Hinterher, wenn sie das alles sagen konnten, darf er dann sagen wie es für ihn war, als die Welle über ihn drüber gegangen ist.

[00:42:14.190] - Dr.med. Ursula Davatz

In zwei oder drei Teile aufteilen. Ist das eine Möglichkeit?

[00:42:24.510] - Bemerkung 12

Ja, das ist eine Möglichkeit. Am nächsten Tag denke ich oft: lassen wir das Thema doch am besten.

[00:42:35.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Nein.

[00:42:35.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Sitzen sie am nächsten Tag mit sich selbst hin.

[00:42:39.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist der Mann, der hier einfach abspalten will. Wir Frauen wollen die Probleme immer lösen.

[00:42:43.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Sitzen sie mit sich alleine hin und schreiben sie ein bisschen auf, was war eigentlich, was hat sie gesagt, was hat mich verletzt, was hat mich verrückt gemacht. Gehen das Ganze so ein bisschen durch, sortieren es.

[00:42:58.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann, wenn sie sich ein Bild gemacht haben, gehen sie wieder zurück zu ihr und sagen, dass sie darüber noch einmal sprechen wollen.

[00:43:05.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie werden sehen, wenn sie von dem Stier davon rennen, dann trifft er sie von hinten.

[00:43:16.180] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie auf den Stier zugehen und ihn an den Hörnern packen, dann können sie mit ihm umgehen.

[00:43:21.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird ihnen leichter fallen.

[00:43:22.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Beim Tier denkt man, dass es ein männliches Tier ist. Im Sternzeichen ist der Stier mit der Venus zusammen.

[00:43:31.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich ist der Stier ist die geballte Emotionalität der Frau.

[00:43:38.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Der griechische Held, der ins Labyrinth hineingehen musste, um den Minotaurus (einen menschenfressenden Stier mit einem menschlichen Körper und einem Stierkopf) zu bekämpfen, war Theseus. Theseus war der Sohn des ägäischen Königs Aigeus und eine bedeutende Figur in der griechischen Mythologie. Er meldete sich freiwillig, um nach Kreta zu reisen und den Minotaurus zu töten, der sich im von Daedalus erbauten Labyrinth befand. Mit der Hilfe von Ariadne, der Tochter des kretischen Königs Minos, der ihm einen Faden (den sogenannten Ariadnefaden) gab, konnte Theseus seinen Weg durch das Labyrinth finden, den Minotaurus besiegen und danach sicher wieder herausfinden.

[00:43:58.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Mann muss die Emotionalität der Frau bekämpfen, nicht indem er davon rennt, sondern indem man sich dieser Emotionalität stellt.

[00:44:08.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie werden so viel stärker werden und so viel vorwärts kommen, wenn sie sich dieser geballten Emotionalität ihrer Frau stellen.

[00:44:21.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Die spanischen Matadoren üben das immer im Stierkampf.

[00:44:26.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir müssen nicht in die Arena gehen, sie haben es jeden Tag zu Hause.

[00:44:30.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, probieren sie es mal.

[00:44:40.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Es lohnt sich, darauf zurückzukommen, es lohnt sich, dieser Sache zu stellen. Sie lernen mehr. Sonst machen sie mehr vom Gleichen und es ist so frustrierend.

[00:44:48.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Nehmen sie es als Lernmöglichkeit.

[00:44:52.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Indem sie geordnet darauf zurückgehen, analysieren, für sich alles ordnen. Dann kommen sie darauf zurück. Sie fangen das Gespräch an und sagen, dass sie noch einmal darüber sprechen möchten.

[00:45:03.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie fragen sie, was hat dich eigentlich so geärgert, was hat dich so in Wallungen gebracht?

[00:45:09.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann sie es ein wenig erklären.

[00:45:15.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können sagen: ah, ah, ah. Zuhören.

[00:45:15.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Und jetzt möchte ich noch meine Seite darstellen. Bist du bereit zum Zuhören?

[00:45:30.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie beim Morsen, hast du auf Zuhören geschaltet?

[00:45:37.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann erzählen sie ihre Seite. Dann werden sie mehr wahrgenommen, als Matador. Üben, nicht verzweifeln. Es geht X Mal wieder schief. Übung macht den Meister. Es lohnt sich, diese Dinge zu üben. Es ist spannend. Man lernt den anderen viel differenzierter kennen. Man lernt sich selber auch differenzierter ausdrücken. Die emotionalen Dinge, werden nicht einfach abgespalten. Ich befasse mich nur mit dem Intellekt.

[00:46:41.590] - Bemerkung 13

Die Situation kommt mir sehr bekannt vor. Bei uns ist das nicht anders. Ich bin sehr impulsiv. Ich habe ADHS/ADS in mir. Mein Mann ist stark betroffen.

[00:47:46.230] - Bemerkung 13

Das Abladen hat manchmal keinen Sinn dahinter, es hat keine Bedeutung. Es ist einfach ein Abladen. Das Gegenüber muss das ertragen. Das ist schlimm. Ich habe volles Verständnis für meinen Mann. Das ist eine schwierige Situation.

[00:48:09.630] - Bemerkung 13

Vielleicht macht es trotzdem Sinn, das am nächsten oder übernächsten Tag nochmals anzuschauen, speziell wenn man Kinder hat. Was hat zum Schwall geführt? Die Kinder, der Hund, der Garten?

[00:48:09.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man es nochmals genau anschaut, jeder von seiner Perspektive her. Seine Perspektive sehr genau schildern, ohne den anderen überzeugen zu wollen, ohne Recht haben zu wollen. Es gibt immer zwei Wahrheiten, wenn es zwei Personen sind. Mit dem Kind gibt es noch eine dritte Wahrheit.

[00:48:38.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Nur seine Situation darstellen, möglichst ruhig. Ohne anzugreifen, ohne zu verurteilen, ohne zu werten.

[00:48:43.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann darf der andere seine Situation darstellen.

[00:48:44.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann gibt es etwas dazwischen.

[00:48:46.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist die Differenzierung.

[00:48:47.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Nicht auf den gleichen Nenner kommen wollen. Ja nicht zu schnell auf den gleichen Nenner kommen wollen. Das ist gefährlich. Dann gibt es gleich wieder einen Kampf.

[00:49:03.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Manfred Spitzer hat noch von der Sozialisation erzählt.

[00:49:07.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Eines ist die genetische Vererbung, das andere ist die Sozialisation.

[00:49:12.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Überall dort, wo sie stark reagieren, sehr emotional reagieren, hat es auch eine Prägung ihrer eigenen Geschichte.

[00:49:21.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können auf die eigene Geschichte zurückgehen.

[00:49:25.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin Familientherapeutin und nehme immer drei Generationen auf.

[00:49:28.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Pärchen mit den Kindern, die Eltern, die Kinder, manchmal auch die Grosseltern.

[00:49:34.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn irgendetwas eskaliert, können sie schauen, wie es mit ihre Mutter war, wie es mit ihrem Vater war.

[00:49:43.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo waren dort die wunden Stellen? Wie habe ich als Kind reagiert, wenn mein Vater das und das gemacht hat oder nicht gemacht hat.

[00:49:48.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie habe ich auf meine Mutter reagiert, wenn sie das und das gemacht hat oder nicht gemacht hat. Wo sind meine wunden Punkte?

[00:50:00.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wo trage ich historische Verletzungen in meinem Gedächtnis?

[00:50:04.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Hirn ist ein Speicherapparat, das alles registriert.

[00:50:09.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Man registriert über die Emotionalität.

[00:50:12.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn etwas nur im Kleinsten erinnert an das, was früher ein dramatisches Erlebnis war, dann macht es WUMM und die ganze Emotionalität kommt wieder hervor.

[00:50:22.920] - Dr.med. Ursula Davatz

Deshalb lohnt es sich, in seiner Geschichte zurückzugehen.

[00:50:28.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann er machen, wenn er ruhig mit seinem Notizbuch sitzt. Schauen, was in der Pubertät vorgefallen ist. Was ist vorgefallen, als ich ein Kind war.

[00:50:39.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man hier Zusammenhänge und ähnliche Bilder findet, wenn man das dem Partner erzählen kann: weisst du, ich habe so stark darauf reagiert, früher war das bei mir immer so und so. Ich habe damals schon darunter gelitten. Dann löst man sehr viel Verständnis aus. Dann gehört es nicht nur in die Partnerschaft sondern hat seinen Ursprung. Dann fühlt sich der Partner auch nicht so sehr dafür verantwortlich, dass alles schief läuft. Er kann dann sagen: ja, das hat noch mit dem zu tun.

[00:51:10.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Was man dann nicht tun darf: deine blöde Mutter, dein blöder Vater, wegen dem.

[00:51:10.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Obwohl man unter seinen Eltern sehr gelitten hat, vielleicht sogar sehr, vielleicht auch nicht, ist man ihnen trotzdem noch ein wenig loyal.

[00:51:14.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Selber darf man die Eltern kritisieren.

[00:51:20.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn der Partner das tut, oh weh! Das geht nicht so gut.

[00:51:36.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man schon sehr gut damit gearbeitet hat, dann hält man es mit der Zeit auch aus.

[00:51:36.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Am Anfang geht das aber nicht so gut.

[00:51:40.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum muss man Respekt und Ehrfurcht haben, vor diesen Verletzungen, welcher der Partner in seiner Kindheit erlebt hat.

[00:51:44.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann danach fragen und er darf es einem erzählen. Dann hat man mehr Verständnis.

[00:51:53.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sogar noch lebende Eltern hat, kann man zurückgehen zu ihnen und ähnliche Situationen hervorholen. Dort es dann anders machen, als man Kind war.

[00:51:53.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Man wurde von dieser Situation geprägt. Man fühlte sich ohnmächtig.

[00:52:24.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt ist man eigentlich erwachsen und könnte sich anders verhalten.

[00:52:28.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig verhält man sich gleich, als ob man ein Kind wäre.

[00:52:39.240] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man an den eigenen Eltern übt, ist man danach viel überlegener beim Partner.

[00:52:39.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre so ein bisschen eine Möglichkeit.

[00:52:42.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben alle die Tendenz in der Partnerschaft, alles das, was wir nicht hatten zu Hause, zu erwarten vom Partner. Das ist mit der Erwartungshaltung.

[00:52:54.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir haben auch die Tendenz, das, was nicht gut war bei den Eltern, wieder auf den Partner zu projizieren.

[00:53:02.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Alles, was ein bisschen daran erinnert, ruft sofort wieder die alten Bilder hervor und die eigene Ohnmachtsreaktion, Wutreaktion oder was es dann immer es ist.

[00:54:01.520] - Bemerkung 14

Seit ich Unterstützung habe, läuft es besser.

[00:54:06.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt einem Motivation umzulernen, Dinge anders zu machen.

[00:54:14.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Kinder sind natürlich ein sehr guter Seismograf, die sofort merkt, wenn etwas anders läuft. Sie reagieren sehr schnell darauf und geben auch positives Feedback.

[00:54:25.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sehr belohnend.

[00:54:27.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ein gutes Gefühl.

[00:54:47.500] - Bemerkung 15

Früher als Kind, bin ich eher davon gelaufen, wenn etwas gewesen ist. Jetzt ist es zum Teil so, dass ich zu Hause oder im ganzen Leben, dass ich es abschneide. Es interessiert mich gar nicht mehr. Ich nehme den anderen gar nicht mehr ernst. Das ist für meine Frau dann sehr schwierig. Das strahlt man im Geschäft auch ein wenig aus. Man hört nicht mehr zu. Für den nicht betroffenen Partner oder für die Mitmenschen ist das ganz schwierig.

[00:55:40.200] - Bemerkung 15

Sobald sie abschneiden, innerlich davonlaufen, innere Kündigung, oder auch weglaufen, brechen sie die Beziehung ab.

[00:55:52.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das erinnert uns immer an Liebesverlust, also an den Liebesentzug von einer Mutter, die sich entzieht.

[00:55:59.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind alle angewiesen auf Zuwendung, auf Sozialkontakt. Hier wird abgeschnitten.

[00:55:59.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen das für den Eigenschutz tun, damit sie nicht explodieren, damit es nicht eskaliert.

[00:55:59.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie das benennen können, wäre das hilfreich.

[00:56:17.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Anstatt dass sie einfach nur den eisernen Vorhang runterlassen, könnten sie sagen: jetzt bin ich so überreizt, ich explodiere bald.

[00:56:27.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie einen Kommentar dazu geben können, dann ist es für den anderen besser nachvollziehbar.

[00:56:38.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie es nur machen, empfinden es die anderen als Abweisung, Rückweisung, geringe Wertschätzung etc.

[00:56:45.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen es ein bisschen benennen, dass es ein Eigenschutz ist.

[00:56:52.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Klar, man handelt gerade.

[00:56:56.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie ihre Handlung noch benennen würden, wäre es viel besser verständlich für das Gegenüber.

[00:57:01.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht eine kleine Sekunde vom Überlegen und dann das Reden.

[00:57:06.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Es braucht ein wenig Disziplin.

[00:57:08.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie sagen, Sie zählen auf zehn. Dort müssen sie auch schon Disziplin anwenden. Das ist eine Methode.

[00:57:17.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu dem auf zehn zählen, können sie noch die Methode anwenden: ich benenne mich jetzt. Ich sage jetzt, was passiert.

[00:57:21.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie fügen Worte zu ihrem Gefühlszustand hinzu.

[00:57:33.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn Gefühle in Worte gefasst werden, werden sie schon halb bearbeitet.

[00:57:42.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man in den Spiegel schaut um etwas zu verändern, dann ist die Veränderung schon halb gemacht.

[00:57:46.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie schauen in den eigenen Spiegel, sie reflektieren selber, sie merken: jetzt werde ich verrückt. Jetzt muss ich einen eisernen Vorhang runterlassen.

[00:57:56.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie das noch benennen, haben sie schon viel dazu beigetragen, dass sie vom Gegenüber besser verstanden werden.

[00:58:09.030] - Bemerkung 15

Wenn man weiss, dass ich ADHS/ADS bin, und ich nach meinem Ausraster sage, dass es mir leid tut, hat der andere auch mehr Verständnis. Damit habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht.

[00:59:38.730] - Bemerkung 15

Früher als ich nicht wusste, dass ich ADHS/ADS bin, ich habe es über meinen Sohn rausgefunden, bin ich ein stolzer ADHS/ADSLer. Das bringt mir viel.

[00:59:38.930] - Bemerkung 15

Ich gehe einmal pro Monat ins Coaching. Das ist sehr gut. Ich mache immer wieder Ausrutscher. Ich verletzte immer wieder Personen. Ich kann es auch suchen.

[01:00:46.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Was hilft der Partnerin am meisten?

[01:00:54.620] - Bemerkung 16

Wenn man später darüber sprechen kann.

[01:01:01.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Wer greift es auf? Sie oder er?

[01:01:09.120] - Bemerkung 16

Beide, man will den anderen auch nicht verlieren.

[01:01:23.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Schuldbegriff hat es an sich, wenn man sich entschuldigen geht, bei gewissen Leuten wirkt das so, als ob sie sich unterordnen müssen.

[01:01:44.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Der andere ist der Richtige, ich bin der Falsche, ich muss mich unterordnen. Unter dem Joch durchkriechen, so wie die Römer ihre Untertanen unter dem Joch durchgehen liessen.

[01:01:57.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sich nicht entschuldigen. Ich will wegkommen von der Schuld.

[01:02:01.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Ganze noch einmal behandeln. Es tut mir leid, dass ich so ausgerastet bin und noch zeigt, weshalb man ausgerastet ist.

[01:02:10.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Es hat ja einen Grund, weshalb man ausgerastet ist.

[01:02:13.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man mehr in die Dynamik hinein schauen lässt.

[01:02:18.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht um das differenziertere Verstehen, was eigentlich abläuft, damit man den Prozess ein bisschen besser versteht.

[01:02:25.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Innerhalb von einem lebendigen Prozess, gibt es nie Schuld und Unschuld, Täter und Opfer. Es ist eine fortlaufende Bewegung, und jeder trägt etwas dazu bei. Es ist ein dynamisches Konzept, ein lebendiges Konzept.

[01:02:38.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Schuldkonzept ist ein religiöses Konzept, ein wertendes Konzept.

[01:02:42.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Das hilft nicht so viel.

[01:02:43.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir fühlen uns schuldig, wenn wir so Ausraster haben. Das ist sehr unangenehm. Man darf sagen, ich fühle mich eigentlich schuldig, dass ...

[01:02:43.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Aber ich sage nicht unbedingt: sie müssen sich entschuldigen.

[01:03:03.450] - Bemerkung 15

Bei mir geht es immer um eine Sache und eine Person und ich möchte die Person nicht verletzen. Das geht mir nahe.

[01:03:11.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Da leidet man sehr darunter. Es ist wichtig, dass man das sagen darf. Es tut mir so leid, es tut mir weh, dass ich dich so verletzt habe.

[01:03:19.200] - Bemerkung 17

Die Grundlage einer Beziehung, muss Vertrauen und Einfühlsamkeit sein. Die Hypersensibilität von ADHS/ADSlern. Ich merke das auch, wenn wir einen Konflikt haben und ich der Sache auf die Spur versuche zu kommen. Ein Tag später ist der Auslöser vom Konflikt etwas ganz anderes.

[01:03:48.300] - Dr.med. Ursula Davatz

So ist es.

[01:03:55.610] - Bemerkung 17

Ich verstehe sie gut. Wenn sie sich den ganzen Tag in ein Gefüge geben müssen. Man muss ja funktionieren. Wenn man keinen Chef hat, der einem hilft, dann hat man am Ende des Tages einen dicken Hals. Dann kann man von irgendetwas getriggert werden, von irgendeiner Kleinigkeit.

[01:04:16.820] - Bemerkung 17

Den eisernen Vorhang verstehe ich gut. Es braucht einfach extrem viel Geduld und Motivation, um sich selber in gewissen Situationen zurückzunehmen. Es kommt dann so eine Flut.

[01:04:35.160] - Bemerkung 17

Es hat auch effektiv damit zu tun, wie die betroffenen Leute in ihrem Umfeld aufgenommen werden.

[01:04:50.540] - Bemerkung 17

Alleine ich, der eine Partnerin mit ADHS/ADS hat, mit einem Kind mit ADHS/ADS, dann wohnen wir nicht in einer Grossstadt, wo viele andere Leute auch ADHS/ADS haben. Mit dem umgehen zu können, ist für alle eine Qual. Wenn man dann noch eine Harmonie in den eigenen vier Wänden haben sollte, das geht nicht immer. Daran muss man arbeiten.

[01:04:50.740] - Bemerkung 17

Man kann doch nicht ohne den Anderen. Vom ADHS/ADSler wird sehr geschätzt, dass er immer wieder kommt, dass er immer wieder da ist. Dich kann ich wenigstens anschreien. Auch wenn ich oftmals eine Entschuldigung erwarte, weil es tut mir weh.

[01:05:55.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Dem Partner sage ich: keine Entschuldigung erwarten, darüber sprechen schon.

[01:06:01.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn er von sich aus sagt: das tut mir leid, ist das ok. Wir haben nicht das Anrecht, eine Entschuldigung zu erwarten. Die Erwartung von der Entschuldigung fordert eine Unterordnung. Das spürt der andere. Genau das will er nicht. Er fühlt sich ja schon genügend schuldig, dass er ein bisschen ausgerastet ist.

[01:06:19.000] - Bemerkung 18

Ich bin nicht gleicher Meinung. Wenn man bewusst rausholen kann, hier erwarte ich etwas, dann fühlt sich der Partner in diesem Moment auch angesprochen und sensibilisiert, dass er das nächste Mal anders reagieren kann.

[01:06:44.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Stop! Jetzt gehen sie zu sehr vom Kognitiven aus.

[01:06:47.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie haben hier der Partnerin gegenüber einen erzieherischen Auftrag.

[01:06:55.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Das haben wir nicht, das dürfen wir nicht.

[01:06:55.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir dürfen unseren Partner nie erziehen. Das mag er nicht gern.

[01:06:57.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir sind ja gleichwertig.

[01:07:00.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald wir unseren Partner erziehen wollen, dass er etwas daraus lernt, aus dem, was wir erwarten, dass er sich entschuldigt, kann es im Partner gleich wieder Abwehr und Wut aufbauen.

[01:07:09.820] - Bemerkung 18

Das ist mein Bedürfnis.

[01:07:14.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Bedürfnis ist etwas anderes.

[01:07:16.850] - Bemerkung 18

Das ist vielleicht ein etwas milder ausgedrückt. So können wir dann beide Konflikte vermeiden.

[01:07:23.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Begriff Bedürfnis geht, aber es kann den anderen schon wieder unter Druck setzen.

[01:07:29.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen ihre Verletzlichkeit auch zeigen.

[01:07:29.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Man fragt zuerst, was ihn verrückt gemacht hat.

[01:07:29.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann kann man sagen: das und das, was du gesagt hast, hat mir weh getan. Das hat mich verletzt. Das hat mich getroffen. Nicht gleich weiter gehen: darum musst du dich entschuldigen.

[01:07:29.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man eher seinen Schmerz und seine Verletzlichkeit zeigt, als dass man etwas verlangt.

[01:07:55.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Je schwieriger die Situationen sind, und das sehe ich auch als Therapeutin mit Patienten, wenn ich etwas erwarte, dann geht gar nichts.

[01:08:05.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Je schwieriger etwas zu ändern ist, dann muss ich ganz ruhig etwas sagen können und nichts erwarten.

[01:08:11.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald ich etwas erwarte, setze ich Druck auf und dann blockiert es.

[01:08:17.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich ihrer Frau etwas beibringen will, wenn ich ihr das den Hals abstopfe, dann macht es Widerstand.

[01:08:25.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich sage, meine Meinung sei so und das Wort, das du dort gesagt hast, das hat mich verletzt. Ich wusste dann nicht genau, was ich damit machen soll. Ich war traurig.

[01:08:28.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Die eigene Emotionalität hinstellen.

[01:08:43.350] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gibt eine Reaktion vom anderen und dann kann er von sich aus darauf reagieren.

[01:08:43.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich eine Entschuldigung erwarte, setzte ich Druck auf, ich drücke den anderen in ein Gefäß rein. Das kann eher wieder das Gegenteil bewirken.

[01:08:47.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Kein erzieherischer Auftrag dem Partner gegenüber.

[01:08:59.380] - Bemerkung 19

Wenn man zusammen auf den gemeinsamen Nenner gekommen ist, wo das Problem ist, dass man analysiert, wie man das in der Zukunft vermeiden kann.

[01:09:18.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist ok.

[01:09:23.410] - Bemerkung 20

Die Phase der Familiengründung hat viele Stresspunkte und Überforderungen und das Fass überläuft schnell.

[01:10:02.050] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist so.

[01:10:09.560] - Bemerkung 20

Jetzt wo unsere Kinder älter sind und wir auch ein wenig ruhiger geworden sind als Eltern, sind wir für jedes Kind hier.

[01:10:21.490] - Bemerkung 20

Im Augenblick, wo die Kinder erwachsen sind, und man ist wieder mehr nur ein Paar ist, wird so vieles so viel ruhiger. Dann kann man nochmals neu an seine Beziehung herangehen und sieht ganz vieles ganz anders und viel ruhiger, viel gelassener.

[01:10:37.870] - Bemerkung 20

Dann hat man auf einmal auch mehr Einsicht.

[01:10:38.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist etwas schönes am älter werden.

[01:10:48.220] - Bemerkung 21

Einander ernst nehmen. Wenn der Partner einem etwas erzählt und ich versuche die Person ernst zu nehmen, geht es darum, dass ich die nicht werte, sondern man es so nimmt wie man es sieht, damit man es abladen kann. Wenn es zum Negativen kommt, ist es die Situation vom Partner und hat nicht mit mir und dem Moment zu tun. Ich muss einfach jetzt herhalten.

[01:11:52.460] - Bemerkung 22

Bei den Kindern kann ich das auch.

[01:11:53.880] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den Kindern geht das besser. Beim Partner ist das schwieriger. Es kann helfen, wenn man in die Herkunftsfamilie zurück geht, dass man es dann ein wenig besser versteht und auch besser einordnen kann.

[01:12:06.140] - Bemerkung 23

Das hat mir sehr geholfen bei mir zu bleiben, zu wissen, das gehört zu mir und das nicht. Es waren nicht mehr die gleichen Verletzungen und ich habe mich nicht mehr verletzen lassen. Das hat eine andere Dynamik gegeben. Ich finde es toll, dass die jungen Familien von heute zu viel mehr Informationen kommen, als dass wir selber hatten vor 30 Jahren. Das finde ich toll.

[01:12:28.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Dass man sehen kann, das ist meine Geschichte und das ist die Geschichte vom Partner. Ich muss das nicht so vermischen.

[01:12:28.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird vermischt, aber dass man es wieder trennt, wieder separiert.

[01:12:33.540] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein wichtiger Begriff zum Schluss: die eigene Erwartungshaltung. Dass man seiner eigenen Erwartungshaltung mehr bewusst wird. Nicht einfach nur, wenn die nicht erfüllt wird, verrückt werden.

[01:12:33.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man verrückt wird, dass man zurück geht und schaut: was habe ich erwartet in dieser Situation?

[01:12:54.020] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem man sich die Erwartungshaltung eingesteht, versteht man auch besser warum man verrückt geworden ist.

[01:12:58.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich hat man gar nicht das Recht, irgendetwas zu erwarten.

[01:13:07.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Der andere ist eine eigene Person.

[01:13:17.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man die eigene Erwartungshaltung wahrnimmt, aussprechen kann, ist es schon fast erfüllt.

[01:13:23.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist das Gleiche wie wenn man in den Spiegel schaut, um etwas zu lernen. Dann hat man schon etwas gelernt.

[01:13:33.510] - Bemerkung 24

Wir haben jetzt immer über die Problematik gesprochen. Ich bin jetzt mit einem nicht ADHS/ADS Menschen zusammen. Wir als ADHS/ADS Menschen bringen, sehr viel Positives in die Partnerschaft ein. Es wird einem nicht langweilig. Die Partner sollten sich dessen auch bewusst sein. Die ADHS/ADSler haben viel Positives.

[01:13:53.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Das dürfen sie sehr gerne sagen.

[01:14:02.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Als Psychiaterin schraube ich immer an den Problemen herum. Es ist ganz klar, ADHS/ ADS Partner sind hochinteressant. Sie machen das Leben spannend und von daher möchte wir sie nicht missen.