

**Dr.med. Ursula Davatz**

13.2.2022

## **ADHS/ADS bei Jugendlichen und Erwachsenen**

[Audio](#)

### **[00:00:00.000] - Speaker 2**

Vielen Dank, ich möchte Sie auch alle ganz herzlich begrüßen zum Thema ADHS und ADS bei Jugendlichen und Erwachsenen. Wo sind Gemeinsamkeiten, wo sind Unterschiede? Als erstes, ich befasse mich schon Ich arbeite seit über 40 Jahren mit ADS und ihren Auswirkungen innerhalb von Familiensystemen. Ich beobachte das immer und ich sehe mich als Expertin auf diesem Gebiet. Ich sage ganz klar, ADS und ADHS sind Genotypen, d.h. Genetisch bestimmte Neurotypen. D.h. Die Gen beeinflussen das Hirn nicht, sie haben eine Auswirkung auf das, wie das Hirn funktioniert. Und schlussendlich führen dann die Neurotypen zu Persönlichkeitstypen. Zu einer Entwicklung, zu einer gesunden Entwicklung oder auch zu Krankheiten. Und ich sage dann immer, ADHS ist keine Krankheit, ich sage nicht noch keine Krankheit. 25% von Menschen mit ADHS nennen eine normale Entwicklung und das hängt von ihrem Umfeld ab. 75% entwickeln eine psychische Krankheit. Psychiatrie spricht von Komorbidität, also von zwei Störungen. Ich sage, es ist keine Komorbidität, es sind Folgestörungen. Aus den Neurotypen des ADS entwickeln sich Folgekrankheiten. Es entwickeln sich psychiatrische Folgekrankheiten, aber es können sich auch somatische Folgekrankheiten entwickeln. Auf die gehen wir heute nicht so ein. Aber ich schaue eher die psychiatrischen Folgekranken an. Damit wir verstehen, wie sich die Folgekranken daraus entwickeln, sage ich, muss man ein paar wichtige Eigenschaften von ADHS und ADS im Auge behalten.

### **[00:02:23.080] - Speaker 2**

Hauptmerkmal von ADHS und ADS sind eine breite Aufmerksamkeit. Das A steht für Aufmerksamkeitsstörung. Ich sage dem nicht Störung, sondern breite Aufmerksamkeit. Das heisst AD Heissler und AD Heissler haben alles mögliche wahr, Sachen die wir nicht wahr haben. Die fokussieren nicht so schnell vor allen Dingen, wenn es nicht interessant ist, dann haben sie eine breite Aufmerksamkeit. Wenn etwas Sie interessiert, dann können Sie auch sehr hyperfokussiert sein. Aber da die Schule oft nicht interessant ist für sie und viele andere Sachen auch nicht interessant sind, dann zweifeln sie quasi immer um einander, wo sie etwas Interessantes haben können. Also in dem Sinn haben sie einen breiten Sucherinstinkt. Und für Jäger ist das an sich gut, denn die schauen dann immer herum, wo das Tier aus dem Wald kommt. Das nützt ja nichts, wenn man nur an einen Ort schaut. Für unser Durchschnittsbildungssystem ist die Durchschnittsbildung ist nicht so interessant. Denn dann passen sie halt nicht auf, wenn der Lehrer etwas langweiliges erzählt und sie sind überall nur nicht beim Unterricht. Sie schauen zum Fenster aus oder sie träumen. Sie sind weg. Ich nenne es bewusst positiv. Ich sage eine breite Aufmerksamkeit und nicht eine Aufmerksamkeitsstörung. Aber wenn man natürlich fokussierte Aufmerksamkeit will, dann ist es eine Störung.

### **[00:03:59.340] - Speaker 2**

Wenn man nur als Aufmerksamkeit ansieht, kann man sagen, dass es eine breite Aufmerksamkeit ist. Des Weiteren haben sie eine hohe Sensitivität, also sie sind empfindlich. Man kann dann auch sagen, sie sind leicht verletzlich. Also wenn ihnen Sachen widerfahren, die sie verletzen, also die sie nicht gerne

haben, wo sie gekränkt werden, dann reagieren sie stärker. Also eine starke emotionale Reaktivität. Auch diese hohe Empfindlichkeit kann man wieder in etwas Positives übersetzen. Wenn Sie sich das ansehen, sehen Sie, dass das sehr differenzierte Wahrnehmung. Wenn Sie etwas anschauen, wahrnehmen Sie das sehr differenziert. Das kann auditiv sein, also in den Ohren, das kann visuell sein, das kann tastsinnmässig sein und das kann natürlich auch emotional sein. Und wenn ich ADHS Kindern frage, also es gibt noch andere Schlüsse, wenn ich frage, wer von ihren Kindern merkt zuerst, wenn es ihnen nicht gut geht, sagen sie immer ADHS Kinder. Denn die haben diese Empfindlichkeit. Dadurch haben sie auch eine starke Empathie. Aber wenn sie dann zu viele Reize bekommen, dann passiert ein System Overload. Dann machen sie zu und können nichts mehr aufnehmen. Aus den ADSler entwickeln sich auch autistische Zustandsbilder. Und denen merkt man dann gar nichts mehr. Sie haben keine Empathie, aber das stimmt nicht.

### **[00:05:49.180] - Speaker 2**

Sie haben eine Hyperempathie, aber die kann überladen oder überfordert werden, sodass Sie zumachen und dann gar nicht mehr wohnen. Dann haben sie emotional starke Reaktivität. Das heisst, weil Sie so empfindlich sind, weil Sie so viel wohnen, gibt es schnell eine Verletzung, gibt es schnell ein System Overload. Dann reagieren ADH Essler mit aggressiver Abwehr. Die ADH Essler reagieren mit Rückzug nach innen. Es laucht nach innen. Die weichen nur, es lässt den Laden runter und man weiss nicht mehr wo sie sind. Am Augenkontakt sieht man, jetzt sind motorisch stark. Sie agieren mit Aggression, Weinschrei, Schreien, Schimpfen, Todessuchtsanfälle, was auch immer. Sie sind aggressiv, von Natur aus. Sie können die liebsten, empfindsamsten Menschen sein. Aber wenn sie verletzt werden, dann schützen sie sich aggressiv. In dem Sinne sage ich, Angriff ist die beste Verteidigung. Das sagt man ja nicht. Und das ist das, was sie machen. Jetzt wenn sie fragen, was ist der Unterschied zwischen Erwachsenen mit ADHS und Jugendlichen mit ADHS. Und das ja genetisch ist, bleibt an sich die Konstellation das ganze Leben lang. Früher hat man gesagt, ADH wächst sich aus. Man hat gesagt, das ist eine mangelnde Reifung oder verspätete Reifung der Isolierschicht der Nerven und des Hirns.

### **[00:07:51.360] - Speaker 2**

Das waren so mechanische Vorstellungen. Heutzutage weiss man, es wächst sich nicht aus. Es ist ja genetisch bestimmt. Das Hirn bleibt so, wie es ist. Aber was sich ändert, ein kleines Kind kann seinen Impuls weniger gut steuern als ein erwachsener Mensch. Bei allen, ob ADHS oder nicht. In diesem Sinne sagt man, Adiherstler lernen ihren Impuls im Erwachsenenalter besser zu steuern. Und auf gängige Sprache sagt man, sie lernen mit ihrem Neurotyp, mit ihren speziellen Eigenschaften, umgehen. Je besser sie es lernen, umso weniger stossen sie an. In der Kindheit, wo sie es noch nicht so gut haben, stossen sie überall an, weil sie schnell dreischwätzen, weinschreien, schimpfen, in der Schule den Clown spielen, etc. Erwachsene Menschen, das geht bei allen so, können ihre Impulse und Gefühle besser kontrollieren und somit können auch ADHSler das besser. Aber es kostet sie eine relativ grosse Anstrengung. Jetzt, ich sage, es hängt vom erzieherischen Umfeld ab, auf die 25% sich zu gesunden, zum Teil hervorragenden Persönlichkeiten entwickeln. Also unter vielen berühmten Persönlichkeiten gibt es ADHSler, Musiker, Forscher, Politiker, Ärzte usw. Wenn das Umfeld mit diesen Eigenschaften, mit dieser Sensibilität, mit dieser Aggressivität, mit dieser Impulsivität gut umgehen kann, also gut abfangen kann, also tolerant ist, aber doch gewisse Strukturen hat, dann können sich diese eben zu interessanten Persönlichkeiten entwickeln und viel leisten.

**[00:09:57.890] - Speaker 2**

Wenn man das Umfeld aber mit ihren Eigenschaften nicht gut umgehen kann, dann kann es verschiedene Krankheitserfolge geben. Ein gesundes Umfeld wäre ein strukturiertes, aber tolerantes Umfeld, das gewisse Flexibilität hat und auf das Wesen der Kinder eingehen kann. Ich übersetze es immer in die Tierwelt. Man nennt es artgerechte Tierhaltung oder artgerechte Dressur. Eine Kuh behandelt man anders als ein Araberrass. Wenn das Umfeld zu rigid, zu streng und bestrafend ist, dann laufen die ADHSler in der ADHSler laufen natürlich ständig in eine Wand hinein. Bei den Jungen gibt es dann Aggressionen, Topfschutzabfälle, Zerstörung, man sagt dann das Leidleben. Aber es geht eigentlich immer darum, dass sie sich wehren. Sie wehren sich, sie schützen ihre hohe Sensitivität. Wenn das in eine Krankheit hineinführt, in eine psychiatrische Diagnose, dann gibt es eine dysoziale, antisoziale Persönlichkeitsstörung. Das heisst, sie landet im Gefängnis, also delinquent. Dort werden sie dann wieder mit einer Bestrafung gezogen, die aus meiner Sicht überhaupt nicht funktioniert. Das Problem ist, man schaut bei ihnen nur das Endresultat an, also ihr aggressives Verhalten. Man schaut aber nicht ihre Verletzung an. In diesem Sinne müsste man eigentlich immer zuerst die Verletzung anschauen und dann ihnen die Sozialkompetenz beibringen. Wenn man die Verletzung aber nicht anschaut und von ihnen verlangt, dass sie sich korrekt benennt Wenn sie nicht so verletzt sind, dann fühlen sie sich nicht verstanden, machen es nicht mit und es funktioniert alles nicht.

**[00:12:39.480] - Speaker 2**

Man sagt, 30% der Strafgefangenen haben ADHS. Ich würde behaupten, es ist mehr. Aber es gibt, ich weiss gerade keine anderen Statistiken, aber sicher hat es in der Gefängnis vermehrt ADH Essler Männer. Wenn sie sich zusammennehmen und trotzdem versuchen, ihr Temperament unter Kontrolle zu behalten, wenn sie sehr streng und gut und brav erzogen sind, dann können sie in Zwangsverhalten hinein gehen. Sie wollen nicht anecken, sie wollen es ja richtig machen, sie wollen es ihrer Bezugsperson recht machen. Jungs wie Mädchen können dann Zwangsstörungen entwickeln. Mädchen wahrscheinlich noch mehr, aber auch Männer können dann Zwangsstörungen entwickeln. Der Mensch ist ein soziales Wesen, er will ja eigentlich gut zurechtkommen mit seinen sozialen Gefährden, mit seiner Gruppe. Und sie müssen sich viel mehr anstrengen, um die Anpassung hinzubringen. Da hört man dann manchmal, dass Kinder in der Schule sich gut benennen und zu Hause, wenn sie nach Hause kommen, sind sie so erschöpft, dass alles explodiert und sie nicht mehr zu Hause sind. Es kann aber auch umgekehrt sein, dass sie zu Hause brav sind, weil sie dort sehr bestroffen und streng erzogen werden. Und dann verhalten sie sich zu Hause vielleicht einigermaßen korrekt. Und ausserhalb, also in der Schule und auf dem Pausenplatz, kommt dann die ganze Aggression heraus.

**[00:14:31.990] - Speaker 2**

Und unter, ich weiss nicht, ob sie das noch miterlebt haben, unter Rebellen oder der Bader Meinhof Gruppen, also wo dann einen gefangen und umgebracht haben, Wenn man bei denen in ihren Haushalt hineingeschaut hat, also in das Familienumfeld, sind sie immer streng erzogen worden. Also die Aggression wurde unterdrückt. Zum Teil sind es Pfarrerkinder, zum Teil Lehrerkinder. Also die Heimen haben sich angepasst und im politischen Feld haben sie dann agiert. Ich könnte jetzt eine Bemerkung dazu machen oder ich mache sie sogar. Jetzt zusammen mit dem Covid Virus gibt es ja die, die folgen

und sich impfen lassen und auch Masken anziehen. Sie gehören zu denen. Und solche, die dagegen rebellieren. Das sind häufig Spottpubertierende. Die haben jetzt Chancen, zu rebellieren. Und was so interessant ist, die Kinder, die zu Hause sehr streng erzogen worden sind, die sich unterordnen, brav sind, anpassen, die rebellieren dann erst, wenn sie ein Kollektiv um sich herum haben. Man spricht auch von dem, der den Präsidenten in Israel umgebracht hat. Er kam aus einem sehr strengen, orthodoxen Milieu, war ein braver Student, der alles wunderbar gemacht hat. Er hat sich dann der politischen Gruppe angeschlossen und den Präsidenten umgebracht. Das ist das, was ich beobachte.

### **[00:16:15.900] - Speaker 2**

Von dort her ist es nicht hilfreich, wenn man das Temperament, die leichte Verletzlichkeit und die aggressive Abwehr in der Erziehung allzu streng behandelt. Man muss einem gewissen Freiraum lassen und man muss ihnen eher helfen, ihre Verletzungen zu sagen, die zum Ausdruck bringen und dann ihre Bedürfnisse sagen. Aber wenn man sich in ihrem aggressiven Verteidigungsverhalten gerade bestraft, dann können sie die Persönlichkeit nicht entwickeln. Wenn wir zu den Frauen gehen. Die Frauen haben kein Testosteron, sondern Östrogen. Und Oxytozin und Frauen mit ADHS, die sich nicht ausleben können, die tun sich anpassen, denen fällt es einfacher sich anzupassen, die sind dann empathisch, wenn die dann aber in die Pubertät kommen und eigentlich ihre Persönlichkeitssätze entwickeln, dann entwickeln sollten, dann entwickeln sie Depressionen oder Zwangsstörungen oder Persönlichkeitsstörungen, wie Bulimie, also zuerst Anorexie, das heisst Essstörungen, sie gehen ins Fasten hinein, dann können sie nicht so aggressiv sein. Oder Bulimie, da essen sie aggressiv und dann zerbrecen sie wieder. Also sie regulieren ihre Emotionen dann mit einem Suchtverhalten. Sie können Borderline Persönlichkeiten entwickeln, das heisst sie sind mal aggressiv und dann wieder ganz brav. Sie wechseln hin und her zwischen völlig ausser Rand und Band sein und dann wieder sehr angepasst.

### **[00:18:18.800] - Speaker 2**

Was auch passieren kann bei den Frauen, und das könnte auch bei den Männern passieren, dass sie sich einigermassen noch angepasst haben als Kinder und Jugendliche angepasst haben. Und dann auf einmal bricht ihre Emotionalität aus ihnen aus. Dann machen sie eine mannische Episode und schlussendlich bipolare Störungen. Auch Jungen können das ebenfalls machen. Adsler, wenn sie sich nicht richtig entwickeln können, gehen eher in Richtung Autismus, also dass sie sich von der Welt ganz zurückziehen und nur noch in einer vorgestellten Welt oder auch in einer wissenschaftlichen Welt leben, also dass sie dann noch irgendwelche Formeln studieren und den Rest interessiert sie nicht mehr. Also sie schliessen sich dann ab von der Welt. Was weiter kann sein, wenn man ein starkes Umfeld hat, das mit den Pubertierenden umgehen kann, dann gibt es Auseinandersetzungen, es fliegen Pfetzen, aber Vater und Mutter gehen nicht ins Grund, die sind standhaft genug. Wenn das Umfeld geschwächt ist, wenn ein Kranker ist, bei einem Vater oder eine Mutter krank ist, dann haben die Mädchen eher die Tendenz, sich anzupassen, sich selber zu unterdrücken und ihre Emotionalität nicht auszuleben. Wenn sie dann aber ins Leben herauskommen und nicht mehr so fest anpassen müssen, dann kann es auch wieder explodieren und dann kann eine bipolare Störung entstehen.

### **[00:20:00.100] - Speaker 2**

Was Frauen oft auch haben, ist, weil sie sich nicht richtig leben konnten, aber das kann auch bei Männern passieren, weil sie ihre Persönlichkeit nicht richtig entwickeln konnten, entwickeln sie Depressionen, also Schwerwind. Zum Beweis, also zur Unterstützung meiner Hypothese, dass ich aus ADHS und ADS Folgekrankheiten entwickeln kann, ziehe die Genome Wide Association Studies bei. Das heisst, man hat grosse Kohortenstudien gemacht, wo man 5 verschiedene Krankheitsbilder genetisch untersucht hat. Und die Krankheitsbilder sind Schizophrenie, bipolare Störung, schwere Depression, Autismus und ADHD. Diese haben wir alle auf ihre Gensätze untersucht und nach Ähnlichkeiten gesucht. Wir wollten herausfinden, ob gewisse Gen bei diesen verschiedenen Krankheiten wichtig sind. Und da hat sich herausgestellt, dass bei allen diesen fünf Krankheiten das gleiche Genlokus, sagt man da, am gleichen Ort von Gen verändert ist. Vielleicht nicht ganz genau gleich, aber doch sehr stark überlappend. Also der gleiche Gensatz hat zu den verschiedenen Krankheiten geführt. Und dann war mir sehr erstummt und habe gesagt, wie kann das sein, so verschiedene Krankheiten können die gleiche genetische Ursache haben. Und ich habe natürlich gesagt, ist für mich klar, es ist der ADS Gensatz, der zu all den verschiedenen Folgekrankheiten geführt hat, beeinflusst durch das Umfeld. Denn die Umfeldler dieser verschiedenen Menschen waren sehr unterschiedlich.

### **[00:22:09.740] - Speaker 2**

Sie waren die Weichensteller, dass sich die Krankheit, die Krankheit, die Krankheit Ich habe nicht weiter erforscht, warum es so ist, aber ich schaue bei allen drei Generationen an mein Schema, wo es Zeichen nach Adi heisst. Ich schaue dann zum Beispiel so Dinge an wie die Jähzornigkeit eines Grossvaters, Ablenkbarkeit in der Schule, Kreativität, weil sie eine breite Aufmerksamkeit haben, können sie gut über den Tellerrand denken, was nicht immer gefragt ist, aber wenn man kreativ sein soll oder wenn Kunst gefragt ist oder auch wenn Wissenschaft, also Erfinderschaft gefragt ist, dann ist das hilfreich. Und so schaue ich nach Erfindern. Dann hat es zum Teil Grossväter, die irgendwelche Patente angemeldet haben, und dann denkst du, ah, die klingen nach Adi, heisst es, und suche dann so. Also in dem Sinn, ist der Genotyp von ADHS und ADS hat viele Möglichkeiten, in die Gesundheit gehen, in ausserordentliche Persönlichkeiten und kann natürlich auch in die Krankheit hinein gehen. Die Behandlung von ADHS ist heutzutage mit Stimulantien, das heisst mit Vekamin, Ritalin ist das Grundmedikament, aber es gibt viele andere noch. Und diese Vekamin, die helfen, eigentlich stressen die ja das Hirn und die helfen, dass man dann ein bisschen besser fokussieren kann.

### **[00:24:06.000] - Speaker 2**

Denn wenn man mehr gestresst ist, kann man besser fokussieren. Und ADHSler haben Tendenz, ihre Sachen aufzuschieben, weil sie nicht gerne unangenehme Sachen machen. Sie wollen lieber das machen, was ihnen nicht gefällt. Und wenn sie dann aber kurz bevor sie ihre Arbeit abliefern müssen, genügend gestresst sind, dann schüttet sie selber Dopamin aus und können dann die Arbeit auch noch in Nacharbeit erledigen. Wenn man ihnen Ritalin verschreibt, dann können sie besser lernen und können vielleicht früher ihre Arbeit fertigen. Wenn Sie ein System overload haben, dadurch dass Sie so breite Aufmerksamkeit haben, dass viel um Sie herumläuft, viele Störfaktoren, können sie je nachdem darüber ausfallen und dann können sie psychotisch werden. Sie haben gesagt, ich habe ein Buch geschrieben über ADHS und Schizophrenie. Ich habe dort nur Schizophrenie und ADHS miteinander verbunden. Seitdem, das ist jetzt schon eine Weile her, seit ich das Buch geschrieben habe, schaue ich natürlich alle anderen psychiatrischen Krankheiten an im Zusammenhang mit ADHS, nicht nur Schizophrenie. Das ist

die extremste Krankheit. In der Schizophrenie gibt man Neuroleptika, das sind Medikamente, die Dopamin heruntersetzen. In der Zwischenzeit gibt man den Kindern Ritalin und gleichzeitig Neuroleptika. Die Übererregtheit, die sie haben, geht oft nicht weg mit dem Ritalin.

**[00:25:52.160] - Speaker 2**

Sie können zwar besser fokussieren, aber sie sind immer noch sensibel und können leicht übererregt werden. Dann gibt man Ritalin zum Stimulieren, damit sie besser aufpassen können. Und man gibt Neuroleptika, damit sie nicht ganz so empfindlich sind auf all die Reize, die sie aufnehmen. Die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt werden, die ohne Ritalin durchgekommen sind, dann gebe ich in der Regel nicht einfach Ritalin. Wenn sie aber eine zweite Ausbildung machen und lernen wollen, dann bin ich durchgekommen. Ich bin mir ausreichend bereit, ihnen Ritalin oder Ähnliches für die Lernzeit Ritalin zu geben. Damit sie ihre Lernzeit besser durchbringen können. Früher haben Ärzte auch Ritalin genommen, die Prüfungen lernen mussten, das war damals noch verboten. Man konnte die ganze Nacht lernen und so seine Prüfungen schreiben. Heutzutage sagt man in Amerika, man nennt man in Amerika ein Viertel sicher von den Studenten oder mehr, Ritalin zu nehmen, um die Prüfungen zu absolvieren. Das ist in der Schweiz noch nicht so. Das wären so ein paar Gedanken zu ADHs und ADS. Jetzt bräuchte ich Fälle von Ihnen, wo Sie mir praktische Beispiele bringen, mit denen wir schauen können, wie man damit umgehen kann. Oder zuerst noch Fragen zu dem, was ich gebracht habe.

**[00:27:30.480] - Speaker 2**

Wem darf ich das Wort geben? Hier im Saal oder auf Video?

**[00:27:45.000] - Speaker 1**

Die Krankheit, die sich daraus.

**[00:27:54.060] - Speaker 2**

Entwickeln kann. An welche denken Sie gerade?

**[00:28:03.090] - Speaker 1**

Bipolare Störung.

**[00:28:07.320] - Speaker 2**

Bipolare Störung heisst manisch depressiv. Früher hat man NDK, manisch depressive Krankheit. Heute sagt man bipolar. In der Pubertät ist man himmelhoch jauchzend zu Tode betäubt. Bei der bipolaren Störung fällt man in eine manische Phase. Dann ist man distanzlos. Man gibt meistens viel Geld aus, kauft ein, macht mit allen Dudes. Man braucht wenig Schlaf. Man arbeitet nur noch vier Stunden oder weniger und spielen im Zeugs aneinander. Irgendwann wird man dann erschöpft, wenn man sich so verausgabt hat. Dann fängt man an zu sehen, was man alles für Mist gemacht hat. Und dann fallen sie in eine Depression. Dann bereuen sie alles, was sie gemacht haben. Dem nennt man bipolare Störung. An sich gehört die bipolare Störung auch zu der Psychose wie Schizophrenie, weil sie zum Teil an Grösse

wandert. Und meinen, sie seien die grossen Erfinder. Und wenn sie dann depressiv werden, haben sie zum Teil auch Versündigungswahn, Verfolgungswahn. Also, alle schauen mich an, alle wissen, was ich für einen Mist gebaut habe, etc. Aber sie haben in der Regel nicht so einen gut ausgebildeten Wahn wie die Schizophrenen. Aber ich sage immer, wir haben nur ein Hirn und dieses Hirn kann verschiedene Sachen machen. Wir Psychiater nennen es dann bipolare Störung, manisch depressiv oder Schizophrenie.

**[00:29:49.520] - Speaker 2**

Oder man nennt es schizoauffektiv, das ist wieder näher bei der bipolaren Störung. Das sind alle solche Varianten. Aber das Hirn macht diese verschiedenen Störungen. Haben Sie irgendjemanden, der diese Diagnose hat?

**[00:30:16.700] - Speaker 1**

Wie war es am Anfang, als ich in die Abteilung kam? Er ist sich dem bewusst. Ich denke, er hat viele Privilegien mit dem Können und Sollen. Ich habe ACS, ich brauche das, ich brauche dieses. Und er begründet alles mit dem. Das geht nicht.

**[00:30:39.080] - Speaker 2**

Was für Privilegien holt er sich dann?

**[00:30:47.650] - Speaker 1**

Carmet hat den Schatten angeleuchtet und wollte wissen, welches Geräusch das war.

**[00:31:10.770] - Speaker 2**

Und ich.

**[00:31:12.220] - Speaker 1**

Habe dann halt entgegenschattet.

**[00:31:15.680] - Speaker 2**

Das.

**[00:31:16.920] - Speaker 1**

Anrufen habe ich weggebrochen, das ist meistens immer so, wenn man keine Zeit hattest. Für mich ist es wichtig, dass er selbstständig wird.

**[00:31:40.000] - Speaker 2**

Und der hat diagnose ADS oder ADHS?

**[00:31:43.730] - Speaker 1**

Ads.

**[00:31:44.220] - Speaker 2**

Okay, das ist interessant. Adsler haben zum Teil auch noch ADHS. Sie haben Mühe mit neuen Situationen. Sie sind schüchtern und haben Angst vor neuen Situationen. Wenn sie es noch nicht kennen, dann ist jeder Abstand zu. Darum sagt er, er müsse immer alles wissen. Aber es ist nicht okay, wenn er lauter Sonderbedingungen hat. Das ist ja nicht gesund. Er muss ja lernen, mit dem Leben umzugehen. Und bei einem ADSler, das ist dann wie bei einem scheuchenden Ross, dann dürfen sie sagen, du hast Angst vor neuen Situationen haben. Du kannst etwas früher kommen, dann kann ich dir zeigen, was auf dich zukommt. Dann kannst du dich angewöhnen und dann kannst du anfangen. Aber nicht, dass du bekommst diese Sondersituation über, das kannst du anrufen kannst. Das ist nicht so gesund. Man will es ja möglichst gut an die Normalität anpassen. Aber diese Anpassung braucht ein wenig Zeit. Sie geht nicht ganz so schnell. Sie könnte nicht so gut umstellen.

**[00:33:01.980] - Speaker 1**

Sie.

**[00:33:04.440] - Speaker 2**

Brauchen ein wenig Kraft. Da muss man nicht bei allem nachgehen. Es geht um den Prozentsatz. Wie sie ihn einführen, aber nicht er übernehmen dürfen. Sie verstehen, er hat Mühe mit neuen Situationen, aber dann müssen sie es auf eine Art machen. Ich sage also, dass man ihn etwas langsamer begleitet.

**[00:33:33.590] - Speaker 1**

Was noch das Phänomen ist bei ihm, ist, dass er fragt, ob er Hilfe braucht. Du gibst ihm die Hilfestellung, erklärst ihm alles, aber es passt nicht in sein Schema. Wenn er versucht, das ist nicht gut, das ist nicht gut, dann nimmt er keine Hilfe an. Also 8.7, das kann nicht stimmen. 8.7, das kann.

**[00:34:17.590] - Speaker 2**

Nicht stimmen.

**[00:34:18.880] - Speaker 1**

8.7, das kann nicht stimmen.

**[00:34:28.370] - Speaker 2**

Ja, da hat er eine sehr reine Geiz zu denken. Da blockiert er etwas, alles ist wieder Kunst, dass man sagt, jetzt kommt etwas Neues. Und du lernst jetzt etwas Neues. Sie wollen natürlich ihre Komfortzone verharren in dem, was sie gelernt haben. Aber der Mensch ist nicht gut, das ist nicht gut, er vernimmt gar keine Hilfe. Das gibt es nicht. Wenn man etwas lernt, bleibt man still stehen. Und das wollen wir nicht. Ich will dir das beibringen. Und ja, sie haben die Tendenz, dann sind die anderen falsch sind und er nichts



lernen. Und sie dürfen aber als Lehrer sagen, dass sie etwas lernen wollen. Es ist eine differenziertere Interaktion zwischen ihnen. Er kann nicht befehlen, wie es geht. Sie können verstehen, wie es bei ihnen läuft. Aber ich möchte, dass du das jetzt lernst. Und du kannst das lernen. Jedes Hirn kann lernen. Wie alt ist er?

**[00:35:39.770] - Speaker 1**

40.

**[00:35:43.380] - Speaker 2**

Okay. Der Freud hat einmal gesagt, nach 40 würde man nichts mehr lernen. Also man könne sich nichts mehr entwickeln. Das stimmt nicht. Heutzutage weiss man, das Hirn ist noch plastisch. Die Neurogenese, sagt man, noch bis man stirbt. Und auch du kannst noch lernen. Und lernen heisst lebendig bleiben. Und okay, er hat Angst vor neuen Sachen, er will sich hier festsetzen in seiner Komfortzone. Und jetzt gehen wir aber ein bisschen raus aus dieser Komfortzone. Also es braucht von ihnen schon ein bisschen ein Zickeln oder ein Kitzeln oder ein bisschen ein Fordern. Wichtig ist, dass sie nicht verrückt werden. Sobald sie verrückt werden, haben sie verloren.

**[00:36:33.280] - Speaker 1**

Aber das hat keinen Sinn.

**[00:36:34.880] - Speaker 2**

Nein, das hat überhaupt keinen Sinn. Aber gibt Ihnen das einen Anhaltspunkt? Ja. Und Sie dürfen sagen, ich habe den Ehrgeiz, mit Ihnen noch etwas zu lernen.

**[00:36:49.000] - Speaker 1**

Ja, Sie haben schon viel gelernt.

**[00:36:50.330] - Speaker 2**

So gut! Es braucht.

**[00:36:52.160] - Speaker 1**

Einfach mehr Energie.

**[00:36:54.300] - Speaker 2**

Für uns. Das braucht. Aber da können Sie an Sokrates und das sokratische Lernen. Wir Lehrer lernen auch anhand von unseren Schülern. Und man lernt viel an diesen schwierigen Leuten. Vor allen Dingen Geduld und auch neue Methoden. Könnte man sagen, dass.

**[00:37:24.580] - Speaker 1**

Adhs eher bei den Jungs sichtbar wird und ADS eher bei den Mädchen oder Frage.

**[00:37:34.550] - Speaker 2**

Ich weiss immer noch nicht genau, ob die genetisch wirklich unterschiedlich sind. Bei allen Genstudien hat man es nicht auseinandergenommen. Die Mädchen, die ADHS haben, bekommen dann eher den Diagnosen Autismus. Und die Mädchen, die ADHS vielleicht hätten, gehen dann eher ins ADHS hinein. Sie ziehen sich zurück und sind still. Ich denke, sie haben absolut recht. Man trifft das ADHS mehr bei den Mädchen an und das ADHS mehr bei den Jungs. Und wenn man dann das ADHS bei den Mädchen antrifft, dann hat das Umfeld oft auch riesige Schwierigkeiten, mit denen umzugehen. Die kommen von Heim zu Heim, wild, machen alles mögliche, Verrückte und kein Mensch kann mit ihnen umgehen.

**[00:38:43.250] - Speaker 1**

Was wäre das Ideale, wenn man ein Umfeld finden müsste, das klare Strukturen hat und sehr flexibel ist?

**[00:38:55.280] - Speaker 2**

Für ADH Essler braucht es klare Strukturen, einen Rahmen und innerhalb davon relativ viel Beweglichkeit. Und es braucht Autoritäten, die konfliktfähig sind, also sich auseinandersetzen können mit denen, die keine Angst vor Kampf haben. Bei der ADH Essler braucht es ein Umfeld, das sehr aufmerksam ist. Der lernt, dass er abgetruffet ist, dass er nicht dabei ist. Adsler gehen in der Schule verloren. Jungs und Mädchen. Mädchen noch ganz speziell, aber Jungs auch. Und da braucht es ein sehr aufmerksames Umfeld, das sieht, dass man verloren kann. Und dann braucht es, dass der Lehrer oder der Chef ihn reinholt. Sonst geht er einfach verloren, geht weg, träumt und ist überhaupt nicht dabei. Also es braucht mehr Aufmerksamkeit vom Umfeld beim ADSL. Und starke, gute Beobachtungsfähigkeit.

**[00:40:10.840] - Speaker 1**

In den Kampf einsteigen und in die.

**[00:40:18.460] - Speaker 2**

Konfliktfähigkeit einsteigen und.

**[00:40:20.510] - Speaker 1**

Gewisse Sachen aushandeln.

**[00:40:22.690] - Speaker 2**

Diskutieren, Stärkung beziehen. Absolut, wenn ich zum Beispiel AD Heissler Jugendliche habe und ihre Eltern, dann frage ich immer zuerst den Jugendlichen, was ist dein Vorschlag zur Lösung? Und wenn er dann sagt, er will sieben Tage in der Woche für sieben Abende in der Woche ausgehen. Dann sagt man natürlich, das ist zu viel. Das passt mir nicht, da bin ich nicht zufrieden. Also ich frage in der Regel immer zuerst den Jugendlichen, was für eine Problemlösungsstrategie er für die Problemlösungsstrategie. Und

dann wird ausgehandelt. Und dann hin und her, und was meinen sie, und was du meinst. Dann kommt man zu einem Konsens. Der Spielraum, den man.

**[00:41:16.320] - Speaker 1**

Verhandeln kann, ist sehr wichtig.

**[00:41:21.070] - Speaker 2**

Dass nicht.

**[00:41:22.630] - Speaker 1**

Alles schwarzweiss vorgegeben ist.

**[00:41:32.320] - Speaker 2**

Und drüber und es gibt natürlich dann böse Kämpfe, sie machen ihre Väter und Mütter auch völlig runter, dann sage den Eltern, die verzweifelt sind, dass sie sich nicht mehr durchsetzen können, sie müssen wir durch eine Phase durchgehen, wo wir ein bisschen loslassen und dann wieder neu einsteigen. Also nicht sich verkrampfen. Sie dürfen nicht 100% in den Machtkämpfen siegen. Sie dürfen auch verlieren. Sie dürfen auch zugeben, dass sie verloren haben. Und wenn die Eltern im Machtkampf mit den Jugendlichen ab und zu verlieren, dann haben sie etwas für das Selbstwertgefühl des Jugendlichen. Aber klar, sie dürfen nicht in 90% immer verlieren, dann haben sie ein schlechtes Selbstwertgefühl, dass sie ihre Kinder nicht erziehen können. Und der Jugendliche fühlt sich schuldig, dass er so.

**[00:42:41.860] - Speaker 1**

Viel Mühe macht.

**[00:42:55.460] - Speaker 2**

Es gibt ja die gewaltfreie Kommunikation von Rosenberg und Ohmer. Gewaltfreie Kommunikation besteht aus dem Anmelden seiner Bedürfnisse. Verhandeln ist ganz wichtig. Man darf sie nicht zum Gehorsam bringen, man muss sie zur Kooperation bringen. Und Kooperation ist etwas anderes als Gehorsam. Wenn sie sich sehr empfindlich unterordnen müssen, dann werden sie gleich wieder verrückt. Aber kooperieren, das können sie. Darum sagen auch viele Adepten, ich kann nicht unter einem Chef arbeiten. Und wenn sie dann noch einen Chef haben, der nicht so intelligent ist, oder was sie sonst irgendwie blöd finden, dann wollen sie sich von dem natürlich gar nicht zeigen. Und darum wollen alle ein eigenes Geschäft aufmachen. Ja, das geht durchs Baum weg. Aber, wenn sie einen Chef haben, der eben den Spieler geben kann, der mit ihnen verhandeln kann, der sie auch gehört und ernst nimmt, dann fressen sie auch mal aus der Hand, wenn man so sagen will. Dann machen sie mit. Aber sie müssen immer spüren, man nimmt sie ernst, man nimmt sie wahr, man sieht sie auf Augenhöhe, was nicht heisst, dass man bei allem nachgeht, überhaupt nicht. Es sind Zeichen für Handeln. Und in dem Sinn lernt man auch verhandeln. Weitere Fragen?

**[00:45:15.000] - Speaker 2**

Ja. Sie müssen etwas leuter reden. Kommen Sie nach vorne. Es ist etwas weit weg.

**[00:45:35.050] - Speaker 1**

Autismus, Spektrum, Krankheit? Für mich.

**[00:45:41.980] - Speaker 2**

Sind Autisten in der Regel ADSler. Und zum Teil sehr extreme ADSler, die meistens dann noch eine veränderte Wahrnehmungsstörung haben. Aber für mich gehören sie in die gleiche Kategorie. Und in der Genstudie sind sie ja dabei bei der Feu. Also haben die gleiche Genstruktur. Auf jeden Fall. Und wenn man dort genauer schaut, wenn man das ADS Kind anschaut, das dann autistisch wird, dann haben sie meistens entweder eine hyperaktive Mutter oder ein größerer Kind, der allen Platz wegnimmt, dass sie nur noch nach innen flüchten können. Und man redet für sie, und je mehr man für sie redet, umso weniger redet sie. Und das braucht dann wieder Geduld, dass man warten kann, zuhören kann, beobachten kann und verlangsamten kann. Was kann man machen, wenn man mit ADHS Medikamente, also Ritalin, Concheta etc. Nicht arbeiten kann? Ja, genau. Weil die Defektionen auslösen. Ja. Also diese Medikamente fokussieren mehr und eigentlich will man ja die breite Aufmerksamkeit haben. Also dann kann man versuchen, sich Gewohnheiten zuzulegen. Ich muss den Leuten beibringen, wie sie zum Beispiel am Morgen aufstehen. Der Wecker läutet, ich mag nicht abstellen und x mal und dann erst um 10 Uhr. Und da sage ich ganz klar, nein.

**[00:47:47.550] - Speaker 2**

Wenn der Wecker läutet, wird aufgestanden. Und nicht immer das rausschieben. Wenn Sie sich Sachen machen sollten, dann sage ich im Hinterkopf vornehmen und sagen, dann mache ich das. Also so wie innerlich sich vorbereiten, dass man dann das macht. Und nicht die Haltung, ich sollte noch, ich setze noch, ich setze noch, ich habe keine Lust. Also diese Procrastination, das rausschieben ist ja ganz typisch für die ADHSler und ADHSler. Und die müssen sich eine gewisse Disziplin zulegen, eine gewisse Struktur. Dann etwas machen, was man gerne macht. Also ein Hobby, das kann Sport sein, das kann Tanzen sein, das kann ein Musikinstrument spielen sein, das kann Puzzle sein, also etwas für sich machen. Also dass man sich selber eine Struktur gibt. Und ich würde natürlich sagen, vielleicht einen Coach zuzutun, der so ein wenig Erfahrung hat. Und es gibt jetzt immer mehr ADHS Coaches, die einem an sich helfen bei diesen Sachen. Okay. Und Konzentration? Indem man etwas macht, also etwas für sich lernt, man kann etwas Handwerkliches noch lernen, Das bringt dann die Fokussierung. Viele machen Yoga, viele machen auch Achtsamkeitstraining, also dass man sein Hirn in die Mitte holt und sich selber fokussiert. Neurofeedback kann man auch machen, das heisst, da wird an eine Maschine gehängt und man sieht einen Film und wenn die Konzentration weg geht, dann stellt der Film ab und dann merkt man, dass man nicht aufpassen kann.

**[00:49:44.580] - Speaker 2**

Dann muss man die Maschine wieder zurückholen. So kann man sein Hirn trainieren, sich besser zu fokussieren. Ist das eine Antwort darauf? Sie sind nicht ganz zufrieden. Was möchten sie noch? Du bist

vor allem beim lernen? Es geht nicht lange, oder? Ja. Also es gibt Kinder, die brauchen absolute Ruhe, um sich konzentrieren zu können. Andere studieren in der Schule dudeln, da können sie besser aufpassen. Dann findet der Lehrer höre auf mit dem. Aber nein, die brauchen das, um sich über die Handbewegung zu stimulieren. Möllchen ist eine gute Sache. Teile gehen ins grosse, also die gehen dort an den Küchentisch oder an den Esstisch, wo alle drum herum sprechen. Also die können sich besser konzentrieren können, wenn ein Pegel hintendran ist. Oder auch Musik hören. Beim Lernen schauen, wie lange man mag. Dann eine Unterbrechung machen, ein wenig Seiligung oder Motivation. Motorisch und dann wieder dran gehen. Also nicht so lange Lernperioden, mehr unterbrechen. Aber nicht dann etwas ganz anderes machen. Nicht auf einmal aufräumen oder so. Das machen dann die meisten. Das geht nicht. Es muss dann immer das Gleiche sein. Ist so? Bisschen besser beantwortet? Okay, weitere Frage. Wir haben noch 5 Minuten. Ist hier noch etwas im Raum?

**[00:51:47.460] - Speaker 2**

«Kooperation soll.

**[00:51:50.820] - Speaker 1**

Diesen Weg sein, oder?» Das, was sie angesteuert haben. Ist es dann auch so, dass man mit der Kooperationsbereitschaft rechnen kann? Ab und zu bereit sein muss? Man hat ja auch schon ab und zu einen Fehler, wo man merkt, dass man zuhause nicht in den Kooperationsbereich ist. Das ist eher so, weil man die Strukturen zu eng gesetzt hat. Das heisst, wenn man mit Kooperation das Gedanke bekommt, dass man gut darauf eingestiegen wird.

**[00:52:24.620] - Speaker 2**

Dann gibt es Widerstand, Widerstand, Widerstand. Und in dem Moment bringt man nicht eine gute Kooperation hin. Aber zur Kooperation muss man sich führen. Und jeder gute Führer kann begeistern. Und wenn Sie etwas beibringen wollen und selber Freude daran haben, dann macht der andere auch besser mit. Sie können zur Kooperation bringen mit ihrer eigenen Faszination, mit ihrer eigenen Begeisterung. Und wenn sie Freude haben, jemandem etwas beizubringen, also da, wo ich vorhin gesagt habe, ich will dir noch beibringen, dass du auch mit 40 noch lernfähig bist, und ich glaube auch, dass du das kannst, dann will man etwas und denkt, man bringt das auch hin. Oft sagen sie dann, das hat keinen Sinn und nichts, aber wenn man selber ein wenig begeistert ist, kann man den anderen auch anstecken. Macht das Sinn? Ja. Wenn ich Mütter habe, die ein Kind zu irgendetwas bringen wollen, und dann gebe ich eine Idee, und dann sagt die Mutter, ich kann es ja mal probieren, aber wahrscheinlich geht es nicht. Und dann sage ich, Sie müssen gar nicht anfangen. So geht es nicht. Sie müssen voll dahinter stehen, sonst geht gar nichts. Dann lieber gar nichts machen. Also man muss wirklich dabei sein.

**[00:54:01.120] - Speaker 2**

Und so kann man schon Kinder, die irgendetwas nicht wollen, die tut man auch so, um mitzumachen, nicht "du musst jetzt", sondern "oh, jetzt machen wir das". Also die Aufmerksamkeit wecken durch die eigene Begeisterung. Macht das Sinn? Nochmals für eine Frage? Platz? Hier im Raum? Alles klar?

**[00:54:40.000] - Speaker 1**

Er hat sein Gehirn bedingt. Genetisch vererbt.

**[00:54:47.820] - Speaker 2**

Das haben.

**[00:54:48.050] - Speaker 1**

Wir auch mal gelernt. Oder neurologische Krankheit? In der.

**[00:54:56.120] - Speaker 2**

Psychiatrie ist eine Diagnose nicht möglich. Aber meine Erfahrung ist, dass es keine Krankheit ist. 25% der ADHS haben festgestellt, dass sie nicht krank sind. Und müssen nie einen Psychiater aufsuchen. Wie kann es denn noch kranker sein? 75% haben noch eine zusätzliche Diagnose. Aber die Psychiatrie ist nicht da. Ich bin da noch ein wenig alleine. Es gibt einige Psychiater, die das auch so sehen. Es ist kein Kranker, es ist eine gewisse Vulnerabilität. Aber nicht auf eine spezifische Krankheit, sondern einfach eine Vulnerabilität. Und je nach Umfeld und Interaktion mit dem Umfeld gibt es das, das, das oder das. Und die ADHSler selber, die haben das auch nicht gern, wenn man ihnen sagt, du bist krank. Man muss einfach lernen, mit seiner Persönlichkeit umzugehen. Mit seinem Neurotyp umgehen. Man sagt ja, man lernt besser damit umzugehen. Es wächst sich nicht aus, kann sich gar nicht auswachsen. Das Hirn ist ein bisschen anders konstruiert. Von dort her kann man auch sagen, es ist eine Normvariante. Bei der gauschen Glockenkurve ist es irgendwo mehr am Rand, nicht gerade in der Mitte. Und von den Genen her, zuerst hat man gesagt ein paar Gene, jetzt sagen wir über 20, zum Teil über 100 Gene.

**[00:56:30.970] - Speaker 2**

Zwischen den verschiedenen Genen läuft ja auch noch Interaktion. Und je nachdem, was man da noch für andere Kombinationen hat, kommt es auch wieder ein bisschen anders raus. Aber die Hauptmerkmale sind immer ein wenig ähnlich.

**[00:56:53.280] - Speaker 1**

Was ist denn schwierig? Was benennt es? Ist es so, dass die Charakter sehr unterschiedlich sein können?

**[00:57:10.340] - Speaker 2**

Ja.

**[00:57:13.410] - Speaker 1**

Ja. Also ganz.

**[00:57:16.770] - Speaker 2**

Allgemein.

**[00:57:18.100] - Speaker 1**

Auch wenn.

**[00:57:20.140] - Speaker 2**

Mir jemand sagt, ich habe eine Depression, das interessiert mich nicht. Es gibt Schwierigkeiten. Und wenn die sagen, ich habe ein ADS, ok, ich weiss ungefähr was das ist. Wo hast du Schwierigkeiten? Also ganz konkret werden, wo die Person anstösst, was ihr ihre Mühe macht, auf was sie sehr empfindlich ist, also viel konkreter in die Interaktion hineingehen. Das andere ist so wie ein Feigenblatt oder ein Schild, ich muss gar nichts machen, ich habe ja die Klappe. Nein, das würde ich überhaupt nicht akzeptieren. Man weiss dann vielleicht, es geht ein bisschen in diese Richtung, aber die Leute müssen viel genauer sagen, was ihnen Schwierigkeiten macht. Und dann können sie sagen, ok, ja, ich glaube es, aber jetzt lernen wir. Es gibt ja die Geschichte von dem griechischen Philosophen, Rettner, den Masterneses, der einen Sprachfehler hatte und der hat dann mit Kieselstein im Muld trainiert und schlussendlich ist er Retner geworden. Und Biden hat ja auch einen Stotterer, also hat gestottert und hat dann eine Sommerferien lang trainiert, bis er reden konnte. Also sie können sagen, okay, du hast da Schwierigkeiten, aber weisst du, die werden dann nicht zu besseren Rednern, wenn die üben müssen. Und die, die es einfach können, die werden schlampig und geben sich gar keine Mühe.

**[00:58:49.720] - Speaker 2**

Jetzt üben wir. Also sie können eigentlich die Lernbereitschaft bei solchen Leuten aktivieren. Und dann ist es für sie spannend und für ihre Mitarbeiter interessant. Und da müssen Sie sich begeistern. In dem Sinn haben wir 5 erreicht. Sehr gut, danke vielmals, es.

**[00:59:14.070] - Speaker 1**

War sehr spannend und jetzt geht es endlich in die Umsetzung.