

Dr.med. Ursula Davatz

11.11.2022

ADHS und Selbsterziehung – Prägungen und Erwartungen

[Audio](#)

Dr.med. Ursula Davatz (00:04)

"Selbsterziehung von ADHS oder Erziehungsschäden aus der Kindheit". Neutral können man sagen "Prägung", wäre ein neutraler Punkt, eine neutrale Beschreibung. Ich arbeite schon seit über 40 Jahren mit Menschen mit ADHS und hole mir natürlich immer mehr mehr Erfahrung. Ich sehe sie zum Teil über drei Generationen hinweg und sammle dann alle Daten in meinem Hirn zusammen und interpretiere sie für mich. Kinder mit ADHS sind bekanntlich sehr dickköpfig, sehr eigenwillig. Sie bereiten den ehrgeizigen Eltern und vielleicht hat es ein paar Eltern hier, oft Mühe und Sorge. Wenn die Erzieher aber genügend gelassen sind, wenn sie, die erzogen wurden, Eltern hatten, die genügend Freiraum ihnen gelassen haben, dann hatten sie Glück. Wenn die Eltern sich nur auf ein paar wenige Grundprinzipien konzentriert haben und sie sich sonst frei laufen lassen, dann haben die ADHS Kinder die Möglichkeit, sich selber entwickeln und schon als Kinder quasi selber erziehen. Wenn sie aber Eltern hatten, die feste Vorstellungen hatten, was sie können und machen müssten, und ihre Talente nicht den Vorstellungen der Eltern entsprachen, dann gibt es Probleme. Ich sage jetzt, ich bringe jetzt nicht Medikamente und Biomarker zusammen, sondern ich schaue Temperament, das Wesen des Kindes und die Erziehungsstile an. Im Augenblick, in dem die Eltern Vorstellungen haben, wie sie sein müssen, und ihr Temperament oder ihr Wesen nicht dazu passen, dann laufen sie ständig in Konfrontation.

Dr.med. Ursula Davatz (02:15)

Und wenn ich es etwas böse sage, dann sage ich, dann besteht die Gefahr, dass die Gefahr besteht, dass sie damit einen Erziehungsschaden davon tragen. Und das ist natürlich Pech. Aber der Mensch und das Hirn sind so etwas Flexibles. Es kann sich immer wieder entwickeln, verändern, plastisch, etc. Es ist nie zu spät. Die Organisation heisst ja ADHS 20+. Das heisst, wir sprechen von ADHSler, die volljährig sind, die über 20 sind, im Gegensatz zu den Kindern. Früher sagte man, das ADHS wächst sich aus, das sei nur eine Kinderkrankheit. Die Myelinscheiden der Nerven reifen etwas langsamer. Aber wenn man das Erwachsenenalter erreicht hat, ist alles weg. Das stimmt nicht. Und in diesem Augenblick möchte ich noch Frau Amrein vorstellen. Die Frau, die die Organisation gegründet hat. Sandra Amrein, steh bitte auf, damit wir dich loben und beklatschen können. Sie ist eigentlich in diesem Sinne sehr fortschrittlich und avantgardistisch. Sie hat gesagt, wir müssen eintreten, auch für die Erwachsenen eintreten, die ein ADHS haben. Früher hat man gesagt, das gibt es gar nicht. Wenn ich zu den Erwachsenen spreche, die ein ADHS haben, ob sie es sind oder ihre Bekanntschaft, im Augenblick, wo man als Erwachsener merkt, dass man ein ADHS hat, und heutzutage diagnostizieren sich sehr viele selber, es ist so viel Wissen über ADHS in den Medien, auf dem Internet, man kann Sachen herunterladen, und viele kommen dann auch schon in die Stunde und sagen, ich habe das gesehen und das gehört, und ich glaube, ich gehöre auch in diese Kategorie.

Dr.med. Ursula Davatz (04:27)

Oder mein Partner gehört in diese Kategorie oder auch mein Kind. Wenn Sie eine erwachsene Person sind und Sie bekommen diese Diagnose, dann kommt jetzt die Haltung zum Zug. Sie müssen sich selbst erziehen. Sie müssen aus Ihrer Eigenschaft, aus Ihren Eignungen, die wir hier ein bisschen gehört haben, aber die viele ja ohnehin schon wissen, das müssen sie als Erstes, bevor Sie sich selber erziehen können, anerkennen. Das heisst, bei den Ärzten sagt man, man kann ein Symptom nur verändern, wenn man das Symptom akzeptiert. Ich habe viele Leute, die ADHS Eigenschaften an sich erkennen und dann gegen sie kämpfen. Das ist keine gute Idee. Ich sage ja ganz klar, das wissen die Leute, die mich kennen. Ich sage ganz klar, ADHS ist an sich keine Krankheit. ADHS zeichnet sich einfach aus durch gewisse Hirnaktivitäten. Ich sage, es ist ein Neurotyp, ein Persönlichkeitstyp. Und wenn man seinen Persönlichkeitstyp, seinen Neurotyp besser erkennt, dann kann man auch besser mit ihm umgehen. Und in diesem Sinne darf man nicht gegen sich vorgehen und sagen, wie schrecklich, ich kann das nicht und ich möchte so gerne normal sein. Das bringt nichts. Man muss erkennen, welche Eigenschaften man hat.

Dr.med. Ursula Davatz (06:06)

Erst wenn man diese erkennt, kann man damit arbeiten. Man kann gute Eigenschaften haben, und diese kann man fördern kann. Man kann auch Uneigenschaften haben, die einen im gesellschaftlichen Leben mehr stören. Aber auch diese Uneigenschaften muss man zuerst akzeptieren, dass man lernen kann mit diesen besser umzugehen. Man muss mit diesen Eigenschaften Freundschaften schliessen und erst dann kann man sie verändern. Aus ärztlicher Sicht hat man immer die Tendenz, auf die Symptome loszugehen und diese zu verändern. Aber wir müssen Freundschaft schliessen mit unseren Symptomen. Und erst dann können wir sie verändern. Die ganz besonderen Eigenschaften sind nicht Krankheitssymptome, sondern einfach Persönlichkeitsmerkmale, neurotypische Merkmale. Heutzutage kann man diese immer mehr messen mit EEG, mit funktionellem MRI und sieht dann, welche Hirnaktivität aktiviert wird, wer mit welcher Hirnhälfte mehr arbeitet etc. Im Augenblick wo sie Freundschaft geschlossen haben mit ihren Eigenschaften, mit sich selber, dann müssen sie auch nicht mehr dagegen kämpfen, denn es ist ja keine Krankheit. Dann sind sie in der Lage, sich mal zu akzeptieren. Aber dann ist wichtig, dass Sie schauen, wie gut Ihre Eigenschaften passen zu der Erziehungsmethode passen, die Ihre Eltern mit Ihnen versucht haben. Und dort kommt dann eben heraus, dass gewisse Dinge, die mit Ihnen gemacht wurden, oder auch Lehrerinnen und Lehrer, nicht so gut zu Ihnen passten.

Dr.med. Ursula Davatz (08:05)

Als Kind will man den Eltern aber dennoch immer alles recht machen. Man sagt zwar beim Lehrer, man lerne nicht für den Lehrer, aber das stimmt nicht. Man lernt über die Beziehung und von dort her wollen wir es auch dem Lehrer und der Lehrerin recht machen. Man will es seinem Chef auch recht machen. Wir sind kooperative Wesen und primär wollen wir es gut haben mit unserem Gegenüber. Wir wollen es der Familie recht machen. Dort müssen wir genau schauen, wo es nicht passt. Dann müssen wir schauen, was wir von unseren Erziehern übernommen haben, seien es die Eltern oder die Lehrer, die eigentlich gar nicht so gesund sind. Im Augenblick, als wir es unserem

Umfeld recht machen wollen. Und die Nummer eins ist, dass wir es dem Umfeld recht machen. Dann kann es passieren, dass wir eher gegen uns vorgehen. Frauen sind eher auf dieser Schiene. Also als Mädchen schon und auch als erwachsene Frau haben sie eher die Tendenz, dem Umfeld alles recht zu machen. Und sie kommen dann zu kurz. Und das Endresultat davon ist eine Depression. Und das ist natürlich nicht so hilfreich. Dann muss man dann das wieder behandeln. Also speziell Frauen müssen aufpassen, dass sie immer wieder das Gleichgewicht finden zwischen "Wie viel passe ich mich an?" und "Wo muss ich auf mich schauen?" und "Was mache ich mit mir?" Das wäre dann die Selbsterziehung und Selbstbestimmung.

Dr.med. Ursula Davatz (09:35)

Im Augenblick, wo wir als erwachsene Menschen von der Prägung, der Erziehung unserer Eltern abweichen und auch von den Regeln der Kultur, zu der wir gehören. Im Augenblick, wo wir abweichen von diesen Normierungen abweichen, dann löst das Angst aus. Und wenn es um moralische Sachen geht, auch Schuldgefühle. Schuldgefühle sind wie der Hirtenhund, der uns bei der Herde behaltet. Das heisst, über Schuldgefühle passen wir uns wieder an. Aber wenn wir uns zu viel anpassen, dann verlieren wir uns selber. Dann werden wir krank. Wenn wir nicht hören, werden wir körperlich krank, nicht nur psychisch krank. Dann läuft eigentlich alles schief. Es ist nicht so einfach, die Regeln, die man in der Kindheit gut gelernt hat, gegen sie zu verstossen und mehr auf sich zu hören. Es ist eine gewisse Arbeit, dass man von den Regeln und Prinzipien wegkommt, die eigentlich gar nicht zum eigenen Temperament passen. Es ist ein Balanceakt. Es macht oft Angst. Ich erlebe häufig, dass im Augenblick, in dem Menschen weggehen wollen von dem, was sie gelernt haben, in dem sie sich ihren Eltern sogenannt dysloyal werden, also die Loyalität kündigen, dass sie dann sogar körperlich krank werden. Die körperliche Krankheit sagt, man sei nicht in der Balance.

Dr.med. Ursula Davatz (11:12)

Da muss man nochmals hinschauen. Da muss etwas umgelernt werden. So, wie vorhin über das Neurofeedback gesagt wurde, kann man etwas Neues oder Verbesseres lernen. So würde man in der Beziehung, im Coaching, in der Therapie lernen können, ein bisschen wegzukommen von diesen falschen Prägungen. Im Augenblick, wo Schuldgefühle auftreten und man zurückgeht zur alten Methode, zur Anpassung, sage ich immer, sie müssen bei sich bleiben, sie müssen lernen, sich selbstorientiert durchs Leben zu bewegen oder Konflikte auszufechten, aus der eigenen Haltung. Und eine der Sprüche, die ich Sainte Exupéry verwende, sage ich dann, «il faut consulter votre coeur», also sie müssen auf sich hören. Bevor sie in die Anpassung springen, auf sich hören. Vielleicht eine Nacht darüber schlafen, nochmals überlegen und dann schauen, was zu mir passt, was nicht. Ich habe einmal einen Vortrag für die ADHS20+ gehalten, wir konnten es nur online. Dort war das Thema "Empathie versus Selbstfürsorge". Und die Selbstfürsorge wäre auf das Eigene hören, auf die Selbstzentrierung. Und das ist nicht Egoismus, das ist nur Selbstzentrierung. Und manchmal braucht man Zeit, dass man sich Zeit nimmt, sich auf sich zu zentrieren. Damit man nicht über lauter Empathie seine eigene Richtung verliert und sich selber ganz verliert. Wenn man seine Eigenschaften kennt und genügend auf das schaut, genügend bei sich selbst ist und

auch Freundschaft mit sich selbst geschlossen hat und dann doch noch an gewissen Eigenschaften, die einem Schwierigkeiten machen im gesellschaftlichen Leben, im Sozialkontakt, dann kann man auch an dem feilen.

Dr.med. Ursula Davatz (13:45)

Wenn man zuerst an seinen Uneigenschaften feilt, geht oft sehr viel Zeit und Energie verloren und man kommt nie richtig zum Ziel. Und da verwende ich immer das Beispiel, wo einem gesagt wird, eine Mutter würde ja eigentlich immer gerade fürs Kind schauen. Und als erwachsene Frau schaut man immer noch für die Familie oder für sein Umfeld. Im Flugzeug sagt man, man muss zuerst die eigene Sauerstoffmaske tragen und erst dann dem Kind anziehen. Und das wäre ungefähr das Gleiche. Wenn man gut bei sich ist, sich akzeptiert hat, Freundschaft mit sich geschlossen hat, dann kann man auch an diesen kleinen Macken, die man hat, besser feilen, sodass dann die Interaktion mit dem Kollektiv besser gebaut, dass man dann noch ein bisschen besser in die Gesellschaft passt. Viele ADHlser sagen, sie haben immer gemerkt, sie seien anders, sie passen einfach nicht rein. Gewisse gehen dann so weit, dass sie sagen, sie passen nicht rein. Ich muss mein Leben nehmen. Das will ich natürlich überhaupt nicht. Man muss wirklich zuerst zu sich kommen und dann kann man auch noch ein paar Sachen verändern. Als Schlussbemerkung sage ich, und Sandra Amrein hat mich daran erinnert, und ich fasse das nochmals zusammen, ich habe damals, ich habe den Vortrag nicht mehr gewusst, aber sie hat mir gesagt, ich habe damals in diesem Vortrag gesagt, wir Menschen soziale Wesen sind.

Dr.med. Ursula Davatz (15:14)

Als soziale Wesen sind wir auf Beziehungen angewiesen. Wir sind darauf angewiesen, dass wir als Kollektiv in einer Gruppe existieren können. Wir können eigentlich nur überleben in einer Gruppe. Wir sind aber auch individuelle Wesen. Und gerade in der westlichen Gesellschaft und noch ganz speziell in der Schweiz haben wir den Anspruch an uns, dass wir Individualisten sind. Dass wir auch Individuen sind, dass wir eine eigene Handschrift haben, einen eigenen Geschmack etc. Also wir wollen auch Individuen sein. Und wenn in einem Kollektiv viele Individuen sind, die man leben lässt, dann bringt das eben die ganze Gesellschaft weiter. Und hier sind wir wieder beim Balanceakt. Wir balancieren zwischen uns selber sein, uns treu sein und uns anpassen. Und jede Person muss selber wissen, wohin sie will. Wie viel Anpassung, wie viel sich übergehen oder verlieren oder wie fest sich selber sein und dann manchmal ein bisschen anecken. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, dass sie immer wieder an dem Gleichgewicht feilen. Einmal macht man es ein bisschen mehr so und einmal ein bisschen mehr so, aber schlussendlich gleicht sich das wieder aus. Und am Schluss, wenn es da auch noch Mütter hat, sage ich, und ich komme immer mehr darauf.

Dr.med. Ursula Davatz (16:47)

Ich habe zum Teil sehr hyprige ADHS Kinder und wenn die Mütter dann auch noch ADHSler sind, dann gibt es eine wahnsinnige Interaktion. Und dann komme ich zu dem Leitsatz, dass ich sage, erziehen Sie Ihre ADHS Kinder gar nicht, sondern lassen Sie sie einfach wachsen. Wir sind ja soziale Wesen und in dem sie ein gutes Vorbild sind, in dem sie sorgfältig mit dem Kind interagieren, ohne zu erziehen, lernt man sehr viel.

Denn, wie gesagt, wir sind soziale Wesen und wir wollen dazugehören. Und primär, und das sagt auch Jasper Juhl, sagt ganz klar, Kinder wollen an sich kooperieren. Und wenn wir ernsthaft mit ihnen umgehen, dann kooperieren sie auch mit uns. Und wenn wir eine Beziehung zu einem Kind haben, dann hört das auch eher auf uns, auch wenn es dickköpfig ist. Aber man muss dem Kind eine gewisse Latenzzeit geben. Denn wenn das Kind etwas am machen ist, und wir wollen jetzt halt schnell zum Coiffeur, nein, zum Einkaufen gehen, oder zum Arzt gehen oder irgendetwas. Wenn man das Kind sofort rausreisst, dann hat es keine Zeit zum Umschwenken und ADHSler haben dort speziell Mühe. Und dann mitgehen. Also wenn sie wollen, dass das Kind etwas mit Ihnen macht, geben Sie ihm ein wenig Zeit, dass es diesen Schwenker machen kann.

Dr.med. Ursula Davatz (18:20)

Sind Sie nicht ungeduldig. Also ich predige heute Kinder nicht erziehen, zusammenleben, Beziehung pflegen, Vorbild sein, eine sorgfältige Beziehung pflegen. Das wäre ein Leitsatz für Sie heute Abend. Zum Abschluss bringe ich noch eine kleine Anekdote aus meinem Leben. Ich wohnte mit einer Freundin zusammen im gleichen Zimmer. Ich sass nachts um 12 Uhr auf dem Tisch und sollte einen Aufsatz schreiben. Es war ein freier. Ich habe immer etwas gegessen, wenn ich nicht wusste, was ich schreiben soll. Ich fragte meine Freundin, die letzte Frist, soll ich das mit einem S oder mit zwei S schreiben? Unterdessen habe ich gelernt, wenn ich Vorträge mache, dass ich sie vielleicht nicht vier Wochen vorher mache, sondern eine Woche vorher mache. Wenn Du das noch hinbringst, dass Du das nicht in der letzten Nacht machst, sondern vielleicht drei Tage vorher oder sieben Tage, wenn du Zeit hast, hast du weniger Stress. Es ist gesünder. Wenn man so jung ist wie du, kann man sich das noch leisten. Aber ich kann es mir nicht mehr leisten. Und so habe ich gelernt meine Sachen früher vorzubereiten.