

Dr.med. Ursula Davatz

30.8.2018

Empathie vs Selbstfürsorge.

Was wollen die Anderen von mir? – Was will ich?

[Audio](#)

[00:01:51.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich möchte alle ganz herzlich begrüßen zum heutigen Abend und zu diesem Vortrag und ich habe gedacht, ich bringe zuerst ein paar Ideen, nachher machen wir eine Pause. Dann wird noch ein Bericht einer betroffenen Person kommen.

[00:03:54.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Merken sie sich bitte ihre Fragen für mich.

[00:04:06.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe das Thema selber so gewählt: Empathie vs Selbstfürsorge. Was wollen die anderen von mir und was will ich resp., was brauche ich?

[00:04:22.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Als erstes bringe ich einen ganz kurzen Einblick in die Funktionalität von unserem Gehirn.

[00:04:26.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Unsere Nervenfasern kann man aufteilen - das habe ich gelernt in der Medizin - in Afferente und Efferente Fasern.

[00:04:36.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Afferenten sind die Nervenfasern, die vom Umfeld uns Botschaften liefern, über die Sinnesorgane.

[00:04:43.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Efferenten sind die Nervenbahnen, die wieder das Kommando geben, wie man sich nach aussen verhält und was man dann da alles macht.

[00:04:54.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Zwischendrin, zwischen diesen Afferenten und der Efferenten Nervenfasern ist das Hirn.

[00:05:00.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Hirn ist ein sehr komplexer Verarbeitungscomputer.

[00:05:06.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich schätze es immer noch höher ein als den Computer.

[00:05:10.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage das Gehirn ist das soziale Organ. Es tut die Wahrnehmungen, die wir vom Umfeld aufnehmen umarbeiten. Das führt dann dazu, dass man schlussendlich wieder handelt.

[00:05:25.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Einfach gesagt kann man das Aufteilen in Input und Output.

[00:05:29.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Es können vom Gehirn selber auch Inputs kommen.

[00:05:43.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst, von seinem Speicher von seinem Gedächtnis.

[00:05:47.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Inputs vom Inneren, vom Gedächtnis, von unserem Speicher die sind nämlich geprägt durch die früheren Erlebnisse, die wir gehabt haben.

[00:06:00.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Das kann so weit gehen, dass die Inputs von innen Realitätscharakter bekommen, das heisst eine vorgestellte Realität.

[00:06:08.170] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich befasse mich mit ADHS und der schwierigen Krankheit Schizophrenie.

[00:06:15.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei der Schizophrenie kommen die Inputs vom Hirn und sie werden erlebt, als ob sie reell wären.

[00:06:21.520] - Dr.med. Ursula Davatz

In meinem Buch ADHS und Schizophrenie, dort zeige ich das Ganze ein bisschen, wie es vom ADHS zu Schizophrenie kommen kann.

[00:06:33.810] - Dr.med. Ursula Davatz

Das muss aber nicht sein.

[00:06:35.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Denken sie nicht, falls ADHS in ihrer Familie vorkommt, dass deshalb jeder schizophoren werden muss.

[00:06:38.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Dies ein erster Abriss, wie das Gehirn funktioniert.

[00:06:47.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt zum ADHS.

[00:06:50.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich teile in ADHS und ADS auf.

[00:06:55.810] - Dr.med. Ursula Davatz

In den diagnostischen Büchern wird es meistens noch nicht aufgeteilt.

[00:07:00.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenigen, welche praktisch mit Menschen mit ADHS/ADS zu tun haben, die teilen das so auf.

[00:07:04.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Als erstes sage ich ADHS und ADS sind keine Diagnosen, sind keine Krankheiten.

[00:07:16.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie werden aufgelistet in unserem ICD-10 Code.

[00:07:23.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Ärzte haben grosse Mühe damit, es irgendwie einordnen zu können.

[00:07:29.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hört immer mehr Berichte in der Zeitung und in den wissenschaftlichen Heften. Sie ordnen es immer noch als Diagnose ein.

[00:07:39.640] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sagt ganz klar: für mich ist keine der Diagnose.

[00:07:42.850] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS ist ein Neurotyp. ADS ist ein Neurotyp.

[00:07:43.290] - Dr.med. Ursula Davatz

Neurotyp heisst es ist eine Hirnorganisation, die genetisch relativ stark bestimmt ist.

[00:07:58.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Man ist sich auch unter den Fachleuten relativ einig, dass ein starker genetischer Faktor hinter dem ADHS/ADS steckt.

[00:08:08.630] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Sinn wird die Persönlichkeit von einem Menschen mit ADHS/ADS von Geburt her bereits über diesen Neurotyp geregelt.

[00:08:17.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Untersuchungen zeigen, dass man bereits mit einem halben Jahr die Unterschiede zwischen den Kindern sehen kann.

[00:08:26.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Kinder sind anders. Es sind zum Teil Schreikinder usw.

[00:08:27.230] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADS führt zum introvertierten Persönlichkeitstyp.

[00:08:27.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADHS führt zum extrovertierten Persönlichkeitstyp.

[00:08:46.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind zwei Neurotypen, welche von der Psychologie schon lange beschrieben werden.

[00:08:51.240] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat sie nie mit neurologischen Dingen verlinkt.

[00:08:53.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Psychologen sind keine Ärzte, die haben das einfach beschrieben.

[00:09:02.390] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Ärzte suchen natürlich immer nach der Ursache. Beim ADHS/ADS sind das die Gene.

[00:09:04.880] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS und ADS haben beide ihre hohe Sensitivität.

[00:09:05.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum sage ich: Empathie vs Selbstfürsorge.

[00:09:20.680] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer spüren was im Umfeld los ist, gehen auf das ein, müssen helfen, müssen darauf reagieren. Die ADSler fressen es eher rein, die ADHSler reagieren eher mit einer aggressiven Abwehr.

[00:09:33.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei beiden kann es relativ schnell zu einem sogenannten System Overflow führen, d.h. alle diese Inputs, die da kommen, können sie im Gehirn nicht mehr richtig verarbeiten, dann wird das Gehirn verstopft und dann gibt es eine Stressreaktion im Gehirn.

[00:09:43.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist bei den ADSlern eher der Rückzug mit vielen Gedanken im Kopf.

[00:09:56.740] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den ADHSler ist das eher ein Ausbrechen.

[00:09:56.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wären die unterschiedlichen Reaktionen.

[00:10:08.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind Reaktionsmuster, die schon sehr früh auftreten bei diesen Kindern.

[00:10:15.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ADHS, welches aggressiv wird, stösst dann viel auf Ablehnung, auf Rückweisung, auf Kritik, auf aussortieren. Man gibt den ADHS Kindern ein Time-Out, sie werden aus der Gruppe häufig ausgestossen.

[00:10:19.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sich die ADSler zurückziehen, verlieren sie den Kontakt mit dem Umfeld. Das heisst, sie setzen sich nicht mehr auseinander mit dem Umfeld und sie sind nur noch in ihrer Gedankenwelt.

[00:10:47.120] - Dr.med. Ursula Davatz

In ihrer Gedankenwelt machen die ADSler die Rechnung ohne den Wirt, d.h. sie lernen nicht mehr aus der Interaktion mit dem Umfeld. Das wäre etwas sehr wichtiges.

[00:10:49.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHSler ernten Kopfschütteln, Kritik und sehr viel Erziehungs- und Bestrafungsmethoden.

[00:10:59.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Extremfall landen ADHSler dann in Erziehungsinstitutionen und noch extremer, wenn sie erwachsen sind, landen viele im Gefängnis.

[00:11:21.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gefängnis hat vermehrt ADHSler. Das weiss man schon, aber so genau wird das auch nicht immer angeschaut.

[00:11:24.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei den ADSlern geht es in Richtung Autismus. Dort sind sie dann absolut zurückgezogen. Dort sagt man heute auch Asperger.

[00:11:38.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Man macht dann auch immer wieder eine neue Diagnose. Ich sage, das ist eine Extremform von ADS, welche so stark in den Rückzug gedrängt worden ist.

[00:11:39.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Bei Mädchen mit ADHS/ADS verhält es sich wie folgt:

[00:11:52.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Wir Frauen sind natürlich von der Natur her konditioniert zum Kinder aufziehen, das heisst wir müssen viel Empathie haben. Wir müssen uns den Bedürfnissen der Kinder anpassen.

[00:12:05.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort ist die Empathie dann sehr hilfreich.

[00:12:05.580] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Empathie tritt aber schon vorher auf. Darum merkt man, dass Mädchen nicht so leicht auffallen.

[00:12:05.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Es werden fünf Jungs zu einem Mädchen mit ADHS diagnostiziert.

[00:12:05.720] - Dr.med. Ursula Davatz

Mädchen fallen meistens nicht auf, die Träumen und die passen sich ihrem Umfeld an.

[00:12:32.750] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS sind genetisch festgelegte Neurotypen mit viele Kombinationen. Man hat noch andere Gene, ausser denjenigen, welche das ADHS/ADS bestimmen.

[00:12:33.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Gehirn ist ein lernfähiges Organ.

[00:12:48.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn diese Menschen in einem Umfeld aufwachsen, das nicht zu ihnen passt, wenn das Umfeld geschwächt ist, und nicht auf diese Kinder eingehen kann, dann passiert das dann die Mädchen aber manchmal auch die Jungs, dass die sich dann dermassen dem Umfeld anpassen, dass sie selber zu kurz kommen.

[00:13:14.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie übernehmen Funktionen, sie werden zu funktionalisierten Kindern, die im Umfeld alle möglichen ausgleichenden Faktoren haben.

[00:13:25.580] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSler übernehmen Verantwortung, sie haben die Verantwortung von die Emotionen etwas beruhigen. Sie übernehmen die Verantwortung für ihre Geschwister, sie übernehmen die Verantwortung für ihre depressive Mutter, sie probieren den aggressiven Vater zu besänftigen, wenn er Alkoholiker ist, müssen sie ihn aus der Wirtschaft holen, etc.

[00:13:45.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie werden eingesetzt in ihrem Familiensystem.

[00:13:51.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Dank ihrer hohen Sensitivität und Empathiefähigkeit übernehmen die ADHS/ADSler Funktionen, dort wo die Familie dysfunktional ist und wo das Umfeld bedürftig ist.

[00:14:04.560] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich eine Mutter frage, welches Kind merkt zuerst, dass es ihnen nicht gut geht, sagen alle: mein ADHS Kind. Die Mütter können das beobachten.

[00:14:05.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Anpassungsleistung, welche diese Menschen mit diesen Neurotypen für das Familiensystem erbringen, von dem merkt man oft nichts und bis zur Pubertät läuft das relativ ruhig. Es kann in der Schule Konflikte geben, aber zu Hause nicht, oder umgekehrt.

[00:14:43.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald sie in die Pubertät kommen, kommt der Autonomieinstinkt in Gang.

[00:14:44.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann Drängen diese Kinder, diese Jugendlichen nach aussen und wollen sich selber behaupten.

[00:14:56.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig treten dann die schwierigsten Probleme auf und sie können nicht richtig zu ihrer eigenen Persönlichkeit finden.

[00:15:05.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHSler gehen dann eher zu Peer Gruppen, wo sie sich von der Familie lösen. Sie lösen sich oft verfrüht von der Familie.

[00:15:17.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal schliessen sie sich Banden an, das muss aber nicht immer sein.

[00:15:26.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS Mädchen, welche sich lange angepasst haben, die tun in dieser Ablösungsphase dann oft körperliche Symptome oder Essstörungen entwickeln.

[00:15:36.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Schlussendlich gibt man den ADHS Mädchen dann die Diagnose Borderline Persönlichkeitsstörung.

[00:15:38.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zähle alle diese Diagnosen auf und hole jetzt eine Unterstützung aus der genetischen Forschung.

[00:15:48.090] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat eine grosse genetische Studie gemacht. Dort hat man gesehen, dass ADHS, Schizophrenie, manisch-depressiv, schwere Depression, Zwangsstörung, Autismus und auch Essstörungen, alle die gleichen veränderten Genloci haben.

[00:15:48.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Das zeigt für mich, dass das alles zusammengehört.

[00:16:13.690] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS ist die Gen Grundkonstellation, welche zu all diesen verschiedenen Krankheiten führt.

[00:16:21.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Man könnte noch mehr aufzählen.

[00:16:24.740] - Dr.med. Ursula Davatz

So kann ich es beobachten in meiner Praxis.

[00:16:29.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich nehme in der Praxis immer ein Drei-Generationen-Schema auf.

[00:16:32.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sehe dann, wer, wie und wo benannt wird und kann dann die Muster besser anschauen.

[00:16:32.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Jetzt gehen wir zum Beziehungsumfeld.

[00:16:33.030] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder sind in einer Familie und sie sind in der Schule.

[00:16:50.380] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie stellen höhere Anforderungen an ihr Umfeld. Sie sind schwieriger zum Erziehen.

[00:17:02.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Dank ihrer Sensibilität, reagieren sie dann auf viele Sachen viel schneller, so dass es ihnen schadet.

[00:17:11.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Familie müsste als erstes eigentlich erkennen, die Sensibilität von diesen ADHS/ADS Kinder wahrzunehmen und auf die eingehen.

[00:17:20.910] - Dr.med. Ursula Davatz

Prof. Dr.med. Oskar Jenni, Ausserordentlicher Professor für Entwicklungspädiatrie, Universität Zürich, der sagt, man muss das Umfeld an die Bedürfnisse und Eigenart von diesen Kindern hinführen.

[00:17:31.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist sehr schön gesagt. Man kann nicht einfach nur das Kind behandeln, man muss das Umfeld an sie heranführen.

[00:17:36.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Familie und Schulen brauchen Unterstützung.

[00:17:46.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn einem das nicht gelingt, dann können sich psychiatrische Krankheiten daraus entwickeln.

[00:17:52.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Zur Interaktion zwischen Eltern, Erziehern und Kinder:

[00:17:56.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHS/ADS Kinder haben schnell eine Verletzung. Hier ist es die Aufgabe vom Umfeld, dass man nicht sagt, so kannst du dich nicht benehmen, das geht nicht.

[00:18:06.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss immer zuerst die Verletzung vom Kind validiert werden.

[00:18:07.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst wenn man die Verletzung vom Kind validiert hat und gemerkt hat, auf was das ADHS/ADS so sensibel ist, warum das ADHS/ADS Kind so emotional reagiert hat, dann muss man Verständnis entgegenbringen und erst dann dürfen wir mit unseren Erziehungsmethoden kommen.

[00:18:31.470] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Erfüllung vom Normverhalten, welche wir unser Kinder beibringen wollen, steht erst an zweiter Stelle und nicht an erster Stelle.

[00:18:36.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Meistens sind alle Erzieher schnell darauf ausgerichtet zu sagen: das geht doch nicht, jetzt musst du etwas machen.

[00:18:43.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Das geht nicht.

[00:18:43.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sie wirklich zuerst Erkennen in ihrer Verletzung und wahrnehmen um was es geht.

[00:18:52.820] - Dr.med. Ursula Davatz

Nachdem die emotionale Verletzung wahrgenommen worden ist und entsprechend gewürdigt wurde, als ernst genommen wurde, dann kann man mit seinen Regeln kommen.

[00:18:55.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazwischen braucht es noch eine kleine Pause.

[00:18:55.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Erst als zweiter Schritt kann man das gewünschte Sozialverhalten wohlwollend dem Kind aufzeigen und auch einfordern.

[00:19:12.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das heisst nicht, dass das Kind dann sofort folgt und das auch gleich so macht, wie man es von ihm erwartet. Es kann das gar nicht.

[00:19:19.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Das gewünschte Sozialverhalten muss mehrmals eingeübt werden.

[00:19:27.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Auch der beste Tennisspieler hat zwei Aufschläge. Er darf immer einen Fehlschlag machen, danach hat er nochmals eine Chance.

[00:19:27.760] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kindern muss man ein bisschen mehr als zwei Chancen gewähren. Es muss geübt werden.

[00:19:40.430] - Dr.med. Ursula Davatz

Mit der Zeit wird es auch das ADHS/ADS Kind lernen.

[00:19:47.840] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADS Kinder sind nicht so gut im Regeln lerne, weil immer wieder ihre Impulsivität dazwischen kommt.

[00:19:49.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache jetzt einen Sprung.

[00:19:49.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn die ADHS/ADS Kinder die Regeln der Eltern/Erzieher nicht befolgt haben, wenn niemand den Eltern/Erziehern geholfen hat, dass man sie an die Bedürfnisse der ADHS/ADS Kinder herangeführt hat, dann müssen das die ADHS/ADS Kinder als Erwachsene nachholen.

[00:20:16.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können die Eltern nicht mehr ändern. Sie können ihre Kindheit auch nicht ändern.

[00:20:26.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie dürfen dann als Erwachsene alles das was schiefgelaufen ist, dürfen sie dann für sich selber noch nachholen.

[00:20:33.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich probiere kurz durchzugehen wie ich das meine.

[00:20:37.670] - Dr.med. Ursula Davatz

Das wäre dann der zweite Teil, die Selbstfürsorge.

[00:20:38.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn jemand mit ADS eher dazu neigt sich in Konfliktsituationen zurückzuziehen und sich gleichzeitig als Versager verurteilen, weil die Eltern ihnen das immer gesagt haben, dann müssen sie kurz innehalten, Stop sagen und nochmals über die Bücher gehen.

[00:21:10.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier hören sie die verurteilenden Eltern in sich reden.

[00:21:23.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Die muss man zum Schweigen bringen. Sie müssen wieder zu sich kommen, es geht ja um Selbstfürsorge.

[00:21:23.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen kurz anhalten und schauen: Was hat mich eigentlich verletzt? Wie ist der mit mir umgegangen und warum hat mich das verletzt?

[00:21:31.040] - Dr.med. Ursula Davatz

Wirklich eine genaue Analyse machen, was ist da passiert in meiner Seele und wie hängt es mit meiner Vergangenheit zusammen.

[00:21:31.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann schauen: wie könnte ich anders damit umgehen, als nur zu sagen: die Welt ist schrecklich, ich will nichts mehr von dieser Welt wissen und ich bin ohnehin ein Versager.

[00:21:31.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Verlangsamten und nochmals über die Bücher gehen.

[00:22:00.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Hilfreich ist natürlich, wenn man das zusammen mit einem Coach oder einem Therapeuten macht.

[00:22:06.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen herausfinden, was hat sie so stark verletzt, was sind die Muster aus der Kindheit, Vergangenheit und wie könnte ich allenfalls anders damit umgehen?

[00:22:09.790] - Dr.med. Ursula Davatz

Häufig hilft es auch, einfach seine Gedanken aufzuschreiben. Wenn man nur darüber nachdenkt, dann dreht das da oben im Gehirn die ganze Zeit und es geht ganz schnell.

[00:22:29.120] - Dr.med. Ursula Davatz

Hingegen wenn man seine Gedanken aufschreibt, dann verlangsamt man sich ein bisschen und kann auch sorgfältiger mit sich selber umgehen.

[00:22:29.730] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen schauen auf was für Fallen sie reinfallen; z.B. wenn jemand sagt, mir geht es ganz schlecht, die Mutter war immer krank sie brauchte immer Mitleid, man muss sich selber vernachlässigen und für die Mutter schauen, oder für seine Vorgesetzte, Kollegin usw.

[00:22:40.160] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen schauen, wo sie reinfallen.

[00:22:58.650] - Dr.med. Ursula Davatz

Wann gehe ich wieder auf allzu viel Empathie ein und tue mich dabei verleugnen, verlieren und vernachlässigen.

[00:23:09.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Was zwingt mich zu einer empathischen Anpassung?

[00:23:15.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Auf welche Falle falle ich immer rein, sodass ich dann immer der Verlierer bin?

[00:23:29.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald sie diese Beziehungskonstellation erkannt haben, dann müssen sie sich nicht darüber ärgern, dass sie schon wieder darauf hereingefallen sind, das bringt nichts, zurückschauen bringt nichts. Dann müssen sie nach vorne schauen und sagen: Ok, da und dort könnte ich wieder in so eine Situation geraten und wie mache ich es dann anders?

[00:23:52.860] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie wappne ich mich dann gegen diese Situation, dass ich wieder für die anderen schaue, anstatt für mich selber.

[00:24:00.080] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie kann ich dann selbstfürsorgend sein? Wie kann ich Grenzen setzen?

[00:24:05.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Manchmal besteht die Grenze nur, indem man zwei Sekunden wartet, bevor man reagiert.

[00:24:07.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Wie kann ich mich das nächste Mal besser schützen?

[00:24:07.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zitiere gerne stehende Redewendungen.

[00:24:22.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Bevor sie spontan reagieren, konsultieren sie ihr Herz.

[00:24:29.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Herz assoziieren wir mit Gefühl, Mitgefühl.

[00:24:33.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Fragen sie ihr Herz, was es braucht. Nicht unbedingt den Willen, darum sage/frage ich: was sind meine Bedürfnisse?

[00:24:40.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Fragen sie ihr Herz, konsultieren sie das.

[00:24:41.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich zitiere Antoine de Saint-Exupéry der sagt: On ne voit bien qu'avec le coeur.

[00:24:41.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Man sieht nur mit dem Herzen gut.

[00:24:49.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Das Herz hat keine Augen. Im Herz haben wir sehr viele Gefühle lokalisiert, so ist unsere Sprache ausgerichtet.

[00:24:51.290] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem sie das Herz fragen müssen sie ein bisschen innehalten, anhalten.

[00:25:03.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können dann nicht so schnell reagieren und sagen, ich habe das jetzt gesehen und ich interpretiere das jetzt so.

[00:25:07.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Fokussieren sie sich auf ihr Herz und überlegen dann, was sind die begehrlischen Impulse des Umfelds, wie kann ich die draussen behalten und was brauche ich? Schauen sie, was sie brauchen.

[00:25:28.520] - Dr.med. Ursula Davatz

Die ADHSler reagieren eher mit Aggressionen, aggressiver Abwehr wenn sie einen System Overload haben.

[00:25:33.610] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse ADHSler reagieren dann so: die Welt ist schrecklich, alles ist blöde, es ist furchtbar, darum will ich gar nichts mehr mit dieser Welt zu tun haben.

[00:25:55.010] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie verbringen auch sehr viel Zeit mit schimpfen über Gott und die Welt, den Partner, die Nachbarn, etc.

[00:25:55.400] - Dr.med. Ursula Davatz

In dem Augenblick, wo man nur alle Energie für die aggressive Abwehr verwendet, hat man keine Energie mehr zur Verfügung um für sich zu verwenden und sich positiv für sich selber einsetzen auf dieser Welt.

[00:26:21.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier muss man schauen: verschwende ich Energie? Kämpfe ich gegen Windmühlen? Was bringt es mir eigentlich?

[00:26:22.490] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann tagelang über den Chef schimpfen, man kann heutzutage auch über die Politik schimpfen.

[00:26:41.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte heute eine Patientin, die war als Jugendliche ein sehr lebendiges Mädchen. Die Mutter hat die wahnsinnig eingeengt, dass die sich nichts getraut hat zu machen.

[00:26:41.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Heute getraut sie sich auch nichts mehr. Heute schimpft sie über die Welt, wie das alles schrecklich läuft, wie sie nicht glücklich werden kann, weil alles so schrecklich läuft auf dieser Welt. Das ist verschwendete Energie und die könnte man besser in sich selber investieren.

[00:27:14.500] - Dr.med. Ursula Davatz

In so schwierigen, konflikthaften Augenblicken, müssen sie sich wieder die Frage stellen: was wollen die anderen von mir und möchte ich das erfüllen oder was brauche ich?

[00:27:21.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte heute einen anderen Patienten. Er war es immer gewohnt alle Bedürfnisse im Büro zu erfüllen, die Bedürfnisse von seiner Frau zu erfüllen. Er hat sich dann verausgabt und ist verloren gegangen.

[00:27:22.110] - Dr.med. Ursula Davatz

Gegen das empathische sich ärgern über das Aussen, hier kann man Medikamente geben.

[00:27:51.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Psychiatrie gibt hier Medikamente, Antidepressiva, d.h. Selektive Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer (SSRI). Diese Medikamente lassen mehr Serotonin im Blut kreisen. Das gibt einem dann eine dickere Haut, man ist nicht mehr ganz so sensibel, man regt sich nicht so schnell auf.

[00:27:51.620] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat diese Medikamente jetzt abgebaut und sagt: ich habe eine dünnere Haut, ich rege mich viel schneller auf, vorher war ich geschützt. Ich gebe mir jetzt noch zwei Monate Zeit. Dann setzte ich wieder die Antidepressiva ein.

[00:28:16.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich finde das schade, sagt ich dann.

[00:28:27.400] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesen zwei Monaten müssen wir lernen, dass sie sich selber aktiv diese dicke Haut geben und nicht einfach mit medikamentöser Hilfe.

[00:28:43.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Er hat schon sehr viel gelernt und wir arbeiten weiterhin daran, dass er das selber kann.

[00:28:43.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Es ist natürlich viel schöner, wenn man das selber meistern kann, wenn man selber merkt wenn es einem zuviel wird, wenn man unter die Räder kommt. Wo man zu viel Empathie hat für das Umfeld, Problemlösungen gibt und selber dabei verloren geht.

[00:28:57.190] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne, wenn ich wieder zum Anfang gehen, beim Input und Output, müssen ADHS/ADSLer lernen, den Input in das Nervensystem ein wenig zu drosseln, damit kein System Overload geschieht.

[00:29:19.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich mache dann das folgende Bild: sagen sie etwas in ihrem Umfeld, wenn ihnen das Wasser hier an der Brust steht und nicht erst wenn das Wasser ihnen hier beim Mund steht. Dann versteht man sie nicht mehr.

[00:29:32.070] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann sind sie entweder verrückt oder sie sind verstummt.

[00:29:32.190] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen früh genug merken, wenn ihnen irgendetwas zu viel wird. Dann müssen sie etwas sagen.

[00:29:39.260] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich muss die Leuten dann aufmuntern, dass sie sich trauen etwas zu sagen.

[00:29:39.510] - Dr.med. Ursula Davatz

Eigentlich will man angepasst und einfach sein, damit alle mit einem immer zufrieden sind.

[00:29:39.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier muss man mehr Selbstfürsorge walten lassen.

[00:29:53.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich zu ärgern beginnt und einem das Wasser hier steht, muss man mit dem sprechen beginnen und etwas tun.

[00:29:59.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Darin unterstütze ich die Leute, dass sie etwas tun.

[00:29:59.360] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man das einmal gelernt hat und man merkt, es geht ja.

[00:30:10.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Zu Hause durfte man es vielleicht nicht, aber im Erwachsenen Umfeld darf man das.

[00:30:10.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig dabei ist, dass man nicht sagt. Du bist ein Idiot, du bist unfähig, schon gar nicht zum Chef.

[00:30:17.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Sondern man sagt: in dieser und dieser Situation hat das so und so auf mich gewirkt, das hat mich verletzt, das hat mich eingebunden, oder da konnte ich nicht richtig arbeiten.

[00:30:33.980] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich hatte vor Kurzem eine Situation, wo die Chefin gesagt hat, wie sie es machen muss. Sie wusste es eigentlich besser als die Chefin. Was mache ich jetzt? Gehorche ich der Chefin und mache etwas falsch oder höre ich auf mein fachliches Wissen und dann bin ich ungehorsam?

[00:30:41.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann habe ich sie auch gecoached, dass sie halt der Chefin sagt: ich weiss, das ist deine Vorstellung, aber ich habe es so und so gelernt und ich will es jetzt so machen.

[00:31:06.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe sie auch ermuntert, dass sie das darf. Sie hat es dann auch so gemacht. Es gut herausgekommen und dann war die Chefin auch zufrieden.

[00:31:12.970] - Dr.med. Ursula Davatz

Hier muss man abwägen was geht und was geht nicht. Wie ist die Chefin geartet. Wieviel Mut hat man oder nicht.

[00:31:13.210] - Dr.med. Ursula Davatz

Wichtig ist, dass man für sich einsteht und nicht sich Contre-Coeur anpasst.

[00:31:27.530] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick wo man sich hier auseinandersetzt, darf man seinen unfähigen Chef nicht blossstellen, sonst hab man die zwei am Rücken.

[00:31:27.650] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler sind oft sehr spontan. Wenn ihnen etwas nicht passt, wenn sie etwas falsch finden, wird das sofort raus geplaudert. Wenn es ein sensibler Chef oder Chefin ist, dann kommt das nicht gut an.

[00:31:32.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Darum muss man zuerst so ein bisschen überlegen wie man es gerne rüberbringen möchte.

[00:31:59.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Die Methode ist, dass man zuerst immer die ganze Situation, das System beschreibt und dann sagt, wenn das so läuft, dann macht das mit mir das und das.

[00:32:27.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Man darf immer von sich sprechen, das ist erlaubt.

[00:32:27.570] - Dr.med. Ursula Davatz

Das bringt mich in ein Dilemma, es liegt dann an kleinen Worten ob man das gut macht oder nicht. Das kann man ein bisschen üben.

[00:32:27.740] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler und ADSler müssen lernen diesen Input ein wenig runter zu drosseln, damit sie nicht so schnell in einen System-Overload Stresszustand kommen.

[00:32:36.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage auch, man muss sich wie Scheuklappen anziehen, damit man nicht alles sieht. Das Pferd ist ein sehr aufmerksames Tier und es ist Fluchttier, deshalb zieht man ihm Scheuklappen an, damit es nicht überall rum schaut.

[00:32:53.480] - Dr.med. Ursula Davatz

Diese Scheuklappen muss man sich als ADHS/ADSler selber ein bisschen anziehen, antrainieren. Das kann man üben.

[00:32:54.400] - Dr.med. Ursula Davatz

Der ADHSler muss schauen, dass er nicht so viel Energie verbraucht mit sich ärgern über alles und mehr wieder auf sich fokussiert, mehr Selbstfürsorge tätigt, in dem er die Energie vom Schimpfen spart.

[00:33:19.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Sobald man eine bessere Selbstfürsorge an den Tag legen kann, wirkt sich das sofort auf ein besseres Selbstwertgefühl aus. Man fühlt sich dann besser.

[00:33:41.600] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Leute begleite, welche das üben, dann sagen die, dann ist es mir gut gegangen. Wenn sie merken, dass es ihnen etwas bringt, dann wiederholen sie das auch immer wieder.

[00:33:52.710] - Dr.med. Ursula Davatz

So kann man wieder neu in eine Situation einsteigen.

[00:33:53.110] - Dr.med. Ursula Davatz

So kann man sich vor einem Burnout schützen.

[00:34:06.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt viele ADHS/ADSLer, welche in einen Burnout reinlaufen, weil sie so viel Empathie dem Job, der Familie gegenüber etc. haben.

[00:34:06.950] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie mehr Selbstfürsorge für sich verwenden, dann kommen sie weniger in ein Burnout rein, wenn sie weniger stark auf ihre Empathie reagieren und ihre Hilfe bewerkstelligen.

[00:34:46.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Der Output ist meistens die aggressive Abwehr. Das ist Energieverschwendung.

[00:34:46.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich komme zum Herzen zurück.

[00:34:54.220] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen sich auf ihr Herz zurückbesinnen und innehalten.

[00:34:55.310] - Dr.med. Ursula Davatz

In einer Zeit wo man alles schnell erledigen muss, braucht es oft eine gewisse Überwindung, damit man in ein langsames Tempo reinkommt.

[00:35:03.570] - Dr.med. Ursula Davatz

In der Psychiatrie gibt es immer wieder Modetrends. Einer davon ist die Achtsamkeit.

[00:35:13.410] - Dr.med. Ursula Davatz

Es gibt viele Achtsamkeiten wie Achtsamkeitsübungen, Yogaübungen etc.

[00:35:23.800] - Dr.med. Ursula Davatz

Für diese Achtsamkeit muss man nicht unbedingt in ein Seminar, Workshop oder Wochenende gehen.

[00:35:24.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Man kann es auch selber üben, wenn sie das Geld oder die Zeit dazu nicht haben.

[00:35:41.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Es lohnt sich, wenn sie selber achtsam mit sich werden.

[00:35:41.710] - Dr.med. Ursula Davatz

Damit man achtsam werden kann, muss man die Geschwindigkeit drosseln.

[00:35:53.150] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss den Moment mehr erleben und im Moment mehr bleiben.

[00:36:00.750] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHS/ADSLer haben nicht nur die Tendenz impulsiv zu reagieren sondern sie haben auch die Tendenz impulsiv zu denken.

[00:36:00.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Das impulsive Denken, wenn man in einer schlechten Laune ist, wenn man traurig ist, dann eilt das impulsive Denken negativ gefärbt voraus.

[00:36:10.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Dann denkt man, was alles Schreckliches geschehen könnte, was alles schief gehen könnte, wer alles gegen sie vorgehen könnte, etc.

[00:36:29.550] - Dr.med. Ursula Davatz

Es wird dann voll negativ gefärbt.

[00:36:30.030] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sagen dann: Nicht vorseilen, jetzt bleiben sie hier bei diesem Schritt.

[00:36:30.280] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie depressiv sind und negativ gestimmt sind, dann sind alle Gedanken negativ.

[00:36:46.990] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn sie positiv gestimmt sind, die Extremform wäre dann die manische Depression. In einem manischen Zustand eilen sie voraus, eilen über die Stufen hinweg, verheddern sich und machen alles mögliche falsch.

[00:36:51.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Man muss sie dann zurückholen in das Hier und Jetzt, damit sie sich im Hier und Jetzt verwurzeln können.

[00:36:51.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Dazu gibt es verschiedene Vorgehensweisen. Die Japaner haben z.B. Teezeremonien, wo man da ganz langsam alles macht.

[00:37:29.940] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie müssen nicht unbedingt eine japanische Teezeremonie machen. Sie können auch einfach Tee anrühren, Gemüse rüsten. Sie können eine Tasse sorgfältig aus dem Kasten nehmen und hinstellen. Sie können Schritt für Schritt durch ihre Wohnung laufen. Einfach langsam.

[00:37:30.140] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine Methode ist auch, dass man ein Glas mit Wasser füllt und mit dem Glas dann durch die Stube läuft, ohne dass das Wasser ausgeschüttet wird. Wenn ungeduldt ist, dann lehrt das Glas sicher aus.

[00:37:30.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Das sind ganz einfache Übungen. Es geht um die Verlangsamung.

[00:37:44.830] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bringe nochmals ein Beispiel aus der Therapie, das Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR).

[00:37:44.960] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist eine Form von Traumatherapie. Personen, die in einem Unfall waren und wo das Trauma immer wieder hochkommt.

[00:37:52.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Augenblick wo das Trauma hochkommt, bringt man ihnen eine neuropsychologische Übung bei. Es gibt mehrere Übungen dazu.

[00:38:16.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hält die Finger vor sich hin und schaut mit den Augen den Fingern nach, während sich der Kopf nicht bewegt. Dabei muss ich drei Koordinationsbewegungen machen. Schwatzen kann ich, das ist Output.

[00:38:53.250] - Dr.med. Ursula Davatz

Input aus meinem Hirn und aus meiner Erinnerung, die kann ich in diesem Moment nicht herausholen.

[00:38:53.490] - Dr.med. Ursula Davatz

In diesem Sinne schalten sie sich auf Output, auf eine Handlungsebene. Indem sie auf die Handlungsebene gehen, unterbrechen sie das viele Nachdenken.

[00:39:04.320] - Dr.med. Ursula Davatz

Gewisse Leute gehen Joggen, das ist auch eine Handlungsebene. Das wird mit der Zeit so automatisch und dann können die Leute trotzdem studieren.

[00:39:05.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Eine weitere Handlungsebene wäre jonglieren, balancieren.

[00:39:19.660] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man balanciert und an irgendwas herumstudiert, dann fällt man runter.

[00:39:20.100] - Dr.med. Ursula Davatz

Im Yoga macht man den Einbeinstand um sich konzentrieren zu können.

[00:39:28.680] - Dr.med. Ursula Davatz

Es geht immer darum, dass man sich wieder mittelt.

[00:39:29.440] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man sich motorisch diszipliniert um das zu machen, in diesem Augenblick kann man nicht nach links und nach rechts nachdenken.

[00:39:29.630] - Dr.med. Ursula Davatz

Man hat eine ganze Therapie daraus abgeleitet und es gibt alle möglichen Methoden. Ich wollte hier nur das Input und Output Prinzip erklären.

[00:39:41.890] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn ich Output mache, wenn ich mich motorisch koordinieren, ich kann Schwatzen das geht aber denken, das kann ich nicht.

[00:39:57.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Etwas aus meinem Gehirn abrufen, das kann ich nicht.

[00:39:57.700] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist, weil die beiden Systeme innerhalb vom Gehirn so geschaltet sind.

[00:40:06.750] - Dr.med. Ursula Davatz

Musiker gehen Klavier spielen. Man kann trommeln gehen. Einfach aktiv.

[00:40:06.870] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich suche dann mit den Leuten, was sie aktiv für sich machen können, nach Möglichkeit etwas, das ihnen Freude macht. Nicht eine Pflichtübung, sondern etwas, das Spass macht.

[00:40:20.900] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man einen Sport oder ein Musikinstrument, Singen, etwas wählen kann, dass zu diesem Menschen passt, ist das umso besser.

[00:40:30.010] - Dr.med. Ursula Davatz

An dieser Stelle kommt noch ein neuropsychologisches Konzept. Wenn wir etwas machen, an dem wir Freude haben, dann stärkt das unser Immunsystem.

[00:40:54.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn wir etwas machen um den anderen Freude zu machen, dann stärkt das unser Immunsystem nicht.

[00:40:55.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Hierzu gibt es wieder schöne Begriffe.

[00:40:55.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Eudaimonic Happiness stärkt das Immunsystem, das macht gesund.

[00:40:55.760] - Dr.med. Ursula Davatz

Wenn man den anderen gefällt und sich dem Umfeld anpasst, das stärkt das Immunsystem nicht, das nennt man Hedonic Happiness.

[00:40:55.850] - Dr.med. Ursula Davatz

Vielleicht gibt es mehr Klicks und eine höhere Einschaltquote auf dem Internet aber es stärkt das Immunsystem nicht.

[00:41:19.270] - Dr.med. Ursula Davatz

Sämtliche Einschaltquoten macht sie nicht gesünder.

[00:41:28.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Es sieht zwar toll aus, man hat sehr viele Followers, aber es macht nicht gesund.

[00:41:31.840] - Dr.med. Ursula Davatz

Finden sie etwas für sich, dass ihnen Spass macht. Finden sie etwas, das ihnen Spass macht und gar niemandem etwas nützt.

[00:41:39.370] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist dann wieder die Selbstfürsorge.

[00:41:39.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Ein bisschen mehr Selbstfürsorge in unserer gehetzten Zeit ist ohnehin notwendig und das tut auch immer gut.

[00:41:56.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Es muss nicht die therapeutische Schule sein oder jene. Gewisse arbeiten auch gerne im Garten.

[00:41:56.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Jeder muss das wählen, was sie/er gerne macht.

[00:42:10.450] - Dr.med. Ursula Davatz

Sie können jetzt überlegen und mir nach der Pause ganz viele Fragen stellen.