+ bearbeitet
in Thema
Jugend

Vortrag vom 20.9.87 in Widen

Warum sucht die heutige Jugend so oft die Flucht in die Sucht ?

Ich habe als Thema "Warum sucht die heutige Jugend so oft die Flucht in die Sucht" gewählt. In dem Sinne habe ich schon mit dem Thema definiert oder etwas darüber ausgesagt, was ich eigentlich denke, was Sucht ist. Es ist auf eine Art Fluchtreaktion, und daran will ich auch festhalten.
Ich möchte das vielleicht jetzt so einleiten: Wir alle sollten uns die Frage eigentlich stellen, nicht nur die Fachleute etc., sondern auch die Eltern, Politiker, Lehrer und Lehrmeister. Sie sollten sich heutzutage noch die Frage stellen: Warum passiert das alles? Was ist da los? Ich meine, es ist wichtig, dass man sich die Frage auch selber stellt und sich auch selber überlegt und nicht nur in irgendwelchen Lehrbüchern nachschauen geht: Was meinen da die Fachleute? und die Frage ist längstens nicht beantwortet. Man kann immer ein wenig verändern, der Grund wird immer wieder ein wenig anders sein.
Wie ich in meinem Thema, eigentlich schon im Titel, definiert habe, handelt es sich beim Suchtverhalten um ein Fluchtverhalten. Ich kann auch sagen, ein Ausweichverhalten oder um ein Problemlösungsverhalten mit untauglichen Mitteln. Der Problemlösungsversuch ist eben die Flucht auf chemischem Weg und das löst das Problem natürlich nicht. Ich könnte auch ganz generell sagen: Beim Suchtverhalten handelt es sich meistens um ein Angstverhalten. Dieser Flucht liegt meistens eine Angst zugrunde, denn es flieht ja niemand ohne Grund. Meistens geht das Gefühl der Angst der Flucht voraus. Eine Angstreaktion kann Flucht auslösen, oder auch Kampf, aber auch da würde ich sagen, Suchtverhalten ist in dem Sinne auch Fluchtverhalten und nicht ein Kampfverhalten.
Dann geht die nächste Frage natürlich logisch weiter: Wovor müssen die Jugendlichen eigentlich fliehen, wieso müssen sie überhaupt fliehen, was ist denn da los, dass sie fliehen müssen? Da würde ich zuerst einmal sagen sie müssen vor Drucksituationen fliehen. Ich habe probiert, das ein wenig aufzuteilen in Drucksituationen im Elternhaus, Drucksituationen in der Schule und Drucksituationen in der weiteren Gesellschaft. Ich fange also im Kleinen an, in der Familie.

https://adhs.expert

Ich würde sagen, die heutige Kleinfamilie, mit ein oder zwei Kindern, stellt für das Kind selber eine viel grössere Drucksituation dar als eine Grossfamilie, mit 10 oder 13 Kindern, oder auch nur 6 Kindern. Je kleiner die Zahl der Kinder ist, umso weniger kann man sich unter den Geschwistern verstecken, und umso mehr ist man dauernd im Blickfeld der Eltern. Ein Kind können die Eltern absolut kontrollieren und eben in ihrem Blickfeld behalten, zwei auch noch - man hat ja zwei Eltern und jeder kann dann eines kontrollieren - aber drei kann man schon nicht mehr so recht überwachen. Die meisten heutigen Familien in den Wohlfahrtsstaaten haben 1,9 Kinder, also zwischen 1 bis 2 Kinder, was heisst, sie können die Kinder absolut kontrollieren. Und das gibt meiner Meinung nach eine starke Drucksituation. Dann kommt noch dazu, dass wir von ländlichen Familien in die Industriefamilien gewechselt haben. Man wohnt mehrheitlich in Wohnungen oder vielleicht auch in einem Einfamilienhaus, relativ eng aufeinander und in diesem Sinne ist das Kind auch immer unter den Augen der Eltern. Man kann einfach viel besser kontrollieren und das gibt durchaus eine Drucksituation für das Kind. Vielleicht kommt da noch dazu, dass die Mutterrolle in diesem Jahrhundert oder vielleicht nur in den letzten zwanzig Jahren wahrscheinlich, immer mehr betont worden ist. in diesem Sinne also ist auch die Mutter immer mehr unter Druck gekommen. Die Mutter heutzutage gibt sich wahrscheinlich wahnsinnig Mühe, eine gute Mutter zu sein, währenddem sie früher nicht so sehr im Rampenlicht gestanden ist. Es gibt Zeiten, da die Mutter gar nicht so wichtig gewesen ist. Die Kinder sind einfach so bei einer Grossfamilie aufgewachsen. Sobald man Kleinfamilien hat, in denen nur Vater, Mutter und Kinder zusammenleben, haben die Kinder wenig Ausweichmöglichkeiten zu Grosseltern, Onkel und Tante etc.. Auch das gibt wieder eine Drucksituation, nicht nur für das Kind, auch für die Eltern und für denjenigen, der mit den Kindern zuhause ist. Das könnte ja auch der Vater sein, es hat da ja heutzutage etwas gewechselt. Dieser Druck wird dann leicht an die Kinder weitergegeben, hierarchisch hinunter an das Schwächere. Ich habe gesagt, die Mutter sei auch mehr unter Druck, ich würde das vielleicht mit dem Wort "überengagiertes Elternsein" benennen. Es gibt heutzutage viel Literatur, was die Eltern machen sollten oder nicht, was gut ist und was nicht, also viel Psychologie darüber. Das könnte ja gut sein und es ist eigentlich als Hilfsmittel für die Eltern gedacht. Sehr oft bewirkt es aber das Gegenteil: Die Eltern

https://adhs.expert

wissen schlussendlich nicht mehr, was machen. Sie gehen nachlesen und in dem Moment, in dem sie handeln sollten, haben sie den Kopf voll von theoretischem Wissen, das sie hemmt. In diesem Sinne kommen sie auch unter Drucksituationen.
Dann ist vielleicht ein weiterer Druck da im Elternhaus, der Leistungsdruck. Die meisten Eltern wollen ihren Kindern einen besseren Lebensstandard gönnen, als sie selber hatten oder mindestens den, den sie haben, möchten sie erhalten. Dieses Vorwärtsstreben, das Verbessern etc., wenn sie das an das Kind weitergeben, gibt das auch wieder einen enormen Druck. Niemand will Rückschritte machen. Alle Eltern finden es schlimm, wenn das Kind versucht, sich auf einem tieferen Ausbildungsstand oder Einkommensstand niederzulassen. Das ist wie ein Misserfolg, es sollte eigentlich immer aufwärtssteigend sein. Der aufwärtssteigende Trend ist einfach zu erreichen, wenn man sehr tief unten ist, aber sobald man im Mittelstand oder in der Oberschicht ist, wie kann man denn da noch aufsteigen? Das ist unheimlich schwierig. Auch das gibt eine Drucksituation. Also das wäre der allgemeine Fortschrittsgedanke, das betrifft dann schon die Gesellschaft. Was natürlich ebenfalls eine starke Drucksituation gibt, jetzt wieder im Elternhaus, das sind eheliche Konflikte, also Spannungen zwischen den beiden Elternteilen. Auch das stellt eine enorme Drucksituation für ein Kind dar. Das sieht man bei Scheidungskindern. Das sieht man aber auch bei Kindern von Eltern, die zusammenbleiben, und die dann miteinander ausgetragene oder unausgetragene Konflikte haben. Also es gibt nicht nur Druck, wenn offener Streit da ist, sondern es gibt auch Drucksituationen, wenn schwelender Streit da ist, den man eigentlich von aussen her fast nicht sieht. Aber Kinder sind sensibel, sie nehmen das wahr, und es gibt eine Drucksituation. Vielleicht könnte man da noch dazu sagen: es sind höhere Ansprüche an die Beziehung, an die partnerschaftliche Beziehung. Man muss sich in dieser Beziehung verwirklichen können, die Beziehung muss gut gehen. Auch darüber wird sehr viel psychologisiert. Die gute Beziehung ist ins Rampenlicht gerückt worden und ich meine, das gibt ebenfalls wieder enorme Drucksituationen in der Beziehung der Eltern, was sich dann wieder auf das Kind auswirkt. So viel zum Elternhaus. Viele Eltern sagen, man würde immer alle Schuld ihnen zuschieben. Das möchte ich gar nicht sagen und auch nicht bewirken. Ich möchte diese Situation einfach ein

https://adhs.expert

wenig aufzeigen und ich habe probiert zu sagen, dass die Eltern nicht in dem Sinne schuld oder die einzigen Verursacher dieser Drucksituation sind. Da stehen schon gesellschaftliche Faktoren dahinter.
Das weitere Umfeld vom Kind, in dem es unter Druck geraten kann, ist die Schule. Und ich meine, es ist ein sehr wichtiges Umfeld. Ein Kind zwischen 7 und 14 Jahren verbringt sehr viel Zeit in der Schule, wenn es noch eine weitere Ausbildung macht, bis 20, und dann vielleicht noch Hochschule und noch weiter, es verbringt also enorm viel Zeit in der Schule. Darum ist das ein ganz wichtiger Faktor für einen heranwachsenden Menschen. In der Schule gilt das gleiche wie überall, ich würde behaupten, immerzu steigende Leistungsanforderungen. Die Gesellschaft entwickelt sich weiter, man findet immer mehr heraus, man weiss immer mehr und man leistet immer mehr. Dieser Druck ist natürlich auch in der Schule. Die Wissenskapazität vergrössert sich ständig, d.h. Wissen hat mehr Wert, und man versucht, dieses Wissen weiterzugeben. Früher, als noch nicht so viel Wissen dagewesen ist, war es wahrscheinlich sinnvoll, möglichst alles aufzunehmen, was auf dem Weg lag, was vorhanden war. Heutzutage, wo so viel Wissen vorhanden ist, muss man beginnen, ausscheiden zu können und zu überlegen: "Was will ich überhaupt noch wissen und was nicht?" Aber diese Ausscheidung ist etwas wahnsinnig Schwieriges. Man hat immer Angst, man habe jetzt gerade das Wichtigste weggelassen. Und darum denkt man, man wolle lieber etwas mehr als weniger in diese Wissensvermittlung hineintun. Vor diesem Problem steht heutzutage jeder Lehrer. In dem Sinne werden dann die Lehrpläne oft überfüllt und ich habe an solchen mitgearbeitet - an der Fachgruppe Lehrplanrevision im Kanton Aargau, Fachgruppe Gesundheitserziehung - und dort haben wir es auch von Lehrplänen gehabt und was man alles weglassen sollte. Theoretisch ist man sich dann einig gewesen, man sollte viel herausnehmen und dem Lehrer so viel Freiraum lassen, dass er eben nicht einen so überfüllten Lehrplan hat. Aber sobald es an das Praktische geht und sobald man verschiedene Fachlehrer hat, sagt jeder: "Ja nein, das ist ganz wichtig, und das und das." Am Schluss ist einfach alles überfüllt, d.h. keiner will herausnehmen, kei-

https://adhs.expert

ner will weggeben. Damit muss dann das Kind umgehen und muss es verdauen, und das gibt dann eine Drucksituation. Viel mehr Kinder besuchen eine höhere Ausbildung oder wollen eine höhere Ausbildung machen, was natürlich in der Schule auch eine Drucksituation ist. In diesem Sinne gibt es einen stärkeren Wettkampf unter den Kindern. Denn, man sagt ja, man müsse immer eine Ausscheidung haben. Es dürfen zum Beispiel nicht alle in die Bezirksschule. Man muss da ausschalten und der Durchschnitt wird an die Besten angepasst. Man setzt also das Niveau, wer noch hineinkommt und wer nicht, gemäss den Besten fest. Einen festen Standard, der besagt, ab dieser und dieser Leistung kommen alle hinein, hat man nicht. Und wenn die Besten dann noch bessere Leistungen vollbringen, dann müssen die andern auch aufholen, damit sie auch hineinschlüpfen können. Und so steigert sich das hinauf wie im sportlichen Wettkampf. Die Spitzenleistungen gehen ständig hinauf, und wenn sie auf natürliche Weise nicht mehr steigen, spritzt man ihnen Hormone und gibt Tabletten. Man spritzt den Kindern heutzutage noch keine Hormone, aber was passiert? Sie haben Schlafstörungen und man gibt ihnen Schlaftabletten. Der Tablettenkonsum, und da sind wir schon bei der Sucht, ist bei den Schülern wahrscheinlich enorm gestiegen. Und da muss man sich nicht wundern. Die Spitzenleistungen werden im Sport so hinaufgetrieben und bei den intellektuellen Leistungen versucht man es auch. Es werden dann Amphetamine genommen, also Stimulanzen, und dann steigt die Leistung nochmals. Das ist in der Schule schon recht bekannt. Ein weiterer Faktor in der Lehrersituation ist vielleicht, dass ein Lehrer seinen Ehrgeiz anhand der erfolgreichen Uebertritte verwirklichen kann. Er ist also nur ein guter Lehrer, wenn er so und so viele Schüler in eine höhere Schule hineingebracht hat. Das kann gefährlich sein! Wenn die Begabung, die Neigung oder Eignung der Schüler nicht angepasst ist, dann drückt er sie in ein Leistungsniveau hinein, das ihnen gar nicht entspricht. Wenn er danach seinen Erfolg an diesen Uebertritten misst, dann macht er auch wieder eine Drucksituation. Aus seinem Leistungsbedürfnis oder seiner Art, Leistung zu sehen, setzt er den Druck auf die Kinder aus. Dass sich die Lehrer so messen, das gibt es natürlich nur allzuviel. Dies kommt auch nicht von ungefähr. Die Lehrer werden auch von aussen her, von den Eltern, von der Schulpflege, an dem gemessen. Und darum müssen wir uns alle wieder selber an der Nase nehmen, und uns fra-

https://adhs.expert

gen, ob wir denn auch so messen. Es wäre natürlich idealer, wenn ein Lehrer seinen Erfolg nicht an der Zahl der Uebertritte sehen würde, sondern an der Anzahl gesunder Kinder, die er ins Leben hinaus befördern kann, ganz egal welcher Stufe. Aber eben, Gesundheit, so lange sie da ist, wird überhaupt nicht angeschaut, erst dann, wenn alle krank sind, dann fragt man, was man tun soll. Soweit zur Drucksituation in der Schule.
Ein weiterer Bereich wäre die Drucksituation in der Gesellschaft. Ich habe bei allen Familien und auch in der Schule schon darauf hingewiesen. Ich würde sagen, dass in der Gesellschaft ganz sicher eine Drucksituation durch die starke Ueberstimulation oder Ueberinformation unserer heutigen Informationsgesellschaft besteht, und zwar über die Medien, über das Fernsehen, Radio, Videotape, auch Bücher, Broschüren, Hefte etc.; bei den Kindern sind es Comics, also alles, was da hineingeschlungen wird. Und dann kommt noch dazu, dass die Medien nach einem gewissen Gesetz gehen oder verkauft werden. Sie verkaufen sich am besten, wenn sie, ich sage es noch einmal, eine Drucksituation erzeugen. Also wenn sie irgendwie eine enorme Spannung, etwas Sensationelles, etwas Reisserisches jemandem vor Augen halten können. Und dieses Reisserische erzeugt immer Stress. Wenn man sich einen Kriminalfilm ansieht, bekommt man Herzklopfen, also ich wenigstens. Es geht kurz auf den Mord zu, das ergibt Spannung und erzeugt körperliche Drucksituationen, und mit der Zeit ist nur noch das interessant, was Drucksituationen erzeugt. Die Kinder werden schon recht früh mit diesen Comics, die sie heutzutage lesen, auf das getrimmt. Auch mit den Krimis, die sie anschauen, mit diesen Videos, den Horrorsachen und so weiter. Die Zeitungen können nur verkauft werden, wenn sie solche Sachen bringen. Und das schliesst auf eine Art wie ein Teufelskreis, und greift meiner Meinung nach in den Suchtmechanismus ein, d.h. über den gleichen Mechanismus geht auch das Suchtverhalten. Dazu kommt, dass wir eine Leistungsgesellschaft sind und daher der Druck besteht, immer mehr zu leisten. Die Wirtschaft funktioniert nur, wenn das Bruttosozialprodukt immer mehr steigt, man lebt mit dem Bild der ständigen Steigerung. Also wie bei den Spitzensportlern, die einen immer höheren Rekord anstreben. Wir sehen den Fortschritt lediglich in einer quantitativen Zunahme, und das setzt wieder eine Drucksituation. Ferner ist die

https://adhs.expert

Drucksituation in vielen ökonomischen Situationen, also nicht nur das Bruttosozialprodukt muss steigen. Jede Firma kann nur existieren, indem sie ihren Umsatz steigert. Sonst ist sie nicht mehr marktgerecht und folglich gibt es lauter Sachzwänge in kleinen Kreisen. Dieser Sachzwang wird dann natürlich auf die Arbeiter überwälzt. Wenn diese nicht so viel leisten, dann fliegen sie hinaus, verlieren die Stelle. Folglich muss das Kind in der Schule so viel leisten, damit es eine Lehrstelle bekommt. Man kann diese Kreise selber schliessen.
Dann vielleicht eine weitere Drucksituation, die in der Gesellschaft entsteht: unsere Versicherungsgesellschaft. Wir wollen auf eine Art alles absichern. Wir können kein Risiko mehr eingehen und das 100'000ste Mal absichern, das bewirkt auch eine Drucksituation. Wir können nie alles ganz genau im voraus wissen, man kann sich einfach nicht total absichern. Wenn man meint, man müsse das können, so setzt man sich unter Druck und ich glaube, das trägt auch wesentlich zur Drucksituation in der Gesellschaft bei. Vielleicht noch ein weiteres Schlagwort: wir sind eine Kontrolliergesellschaft. Das hängt vielleicht zusammen mit "alles absichern wollen" oder geht in ein ähnliches Gebiet hinein. Man versucht, alles unter Kontrolle zu haben. Je mehr man weiss, desto mehr mehr meint man, man müsse alles kontrollieren können. Es ist ja alles machbar. Und dies stimmt nicht. Aber man meint, es sei so und dort, wo es nicht mehr kontrollierbar ist, kommt man sehr unter Druck. Man sieht das anhand von Naturkatastrophen, die geschehen, wie jetzt im Veltlin mit diesen Unwettern. Das mobilisiert enorme Gefühle. Wir denken, das darf doch nicht geschehen, das gibt es doch gar nicht mehr in der heutigen Gesellschaft, das kann gar nicht sein. Man merkt die komische Situation, das künstliche bei uns, die Haltung, dass wir alles kontrollieren oder beeinflussen könnten. Das merkt man erst wieder in der Auseinandersetzung mit den Naturvölkern, z.B. mit Schwarzen. Wenn sie uns sehen, finden sie, unser Getue sei unmöglich. Wenn jemand zu spät kommt, ist das für uns schrecklich, das kann es doch gar nicht geben. Es muss doch alles pünktlich ablaufen wie eine Schweizer-Präzisionsuhr. In diesem Sinne können die Naturvölker mit Unwettern oder unvorhergesehenen Sachen natürlicher, ruhiger und toleranter umgehen als wir. Je mehr man eben gewohnt ist, mit Maschinen umzugehen, umso mehr kann man alles kontrollieren. Die

https://adhs.expert

Maschinen können wir schon kontrollieren, aber alles Lebendige kann man nie ganz überwachen. Man kann das Wetter nicht kontrollieren, und eben die Natur auch nicht, und eigentlich auch den Menschen nicht. Er wird einfach krank, und dann kann er auch nicht mehr so gut kontrollieren.
Vielleicht noch eine weitere Drucksituation: Die Fachexpertengesellschaft. Man muss für jede Sache einen Fachexperten, Spezialisten haben. Man kann nichts mehr selber machen, es könnte ja falsch sein. Man könnte ja wieder etwas verpasst haben, darum muss man für alles mögliche x Leute hinzuziehen, und auch das gibt natürlich x Meinungen für eine vielleicht relativ simple Angelegenheit, die man mit gesundem Menschenverstand selber lösen könnte.
Eine weitere allgemeine Situation, die Druck erzeugt, ist die kurzlebende Erfolgsgesellschaft. Man will sofort Resultate sehen, ich sage dem "instant", also "instant"-Kultur. Es gibt "instant tea" und "instant"-Lösungen, alles muss schnell gehen, wir wollen Schnell-Lösungen. Es ist nichts mehr gut, was länger Zeit braucht. Man kann nicht warten, man muss einen Sofort-Erfolg anbieten können, sonst ist man unglaubwürdig. Man hat keine Zeit mehr für Wachstum und langfristige Planung. Und auch das erzeugt natürlich wieder Druck. Mit diesem kurzlebigen Erfolg wird oft vielleicht ein kurzfristiger Erfolg gegen einen langfristigen Misserfolg oder eine Fehlplanung eingetauscht. Aber das sieht man nicht einmal! Kurzfristige Problemlösung häuft sich dann auf kurzfristige Problemlösung, und es wird auf eine Art immer schwieriger. Wie sollte man es denn besser machen, wenn ich unsere Situation so kritisiere?
Ich versuche, allgemeine Ueberlegungen zum Suchtproblem anzustellen, und wie man vielleicht anders umgehen könnte mit der Situation in der Familie, in der Schule und allgemein in der Gesellschaft als Politiker. Jetzt beziehe ich mich spezifisch auf die Sucht. Bei allen andern Sachen könnte man ja jedes Detail herausgreifen und wieder einen Vortrag darüber machen. Der Vortrag sollte eigentlich über die Sucht sein, darum beziehe ich mich in diesen allgemeinen Ueberlegungen auf die Suchtprobleme. Ich würde sagen, man sollte bei der Sucht viel mehr Gedanken und Finanzen in die Prävention hineinstecken als in die kurativen Massnahmen, wo man

https://adhs.expert

versucht, den Süchtigen zu heilen. Und ich predige das seit Jahren; probiere, das zu leben, diesbezüglich Tagungen zu organisieren, versuche, Stellen dafür zu schaffen und das ist enorm schwierig. Ich kann es immer wieder nicht begreifen, dass man zwar bereit ist, Summen von Geld auszugeben, wenn ein Kind krank ist, am Boden "liegt", schon halb zerstört, aber nicht bereit ist, zu schauen, wie könnte man einem Kind, das ein wenig schwankt, helfen oder vielleicht nur das System ein wenig verändern, damit nicht so viele Kinder krank werden. Als ich z.B. bei der Gesundheitserziehung in der Fachgruppe mitgemacht habe, haben wir versucht, das System ein wenig zu verändern, sodass es eine Auswirkung auf das ganze Schulsystem hat. Die Kinder sollten eher ein wenig gesunder da hinauskommen. Da hiess es: "Eure Aufgabe ist es nicht, Politik zu machen, eure Aufgabe ist nur, eine Gesundheitserziehung zu machen!" Ich habe versucht, für die Drogenberatungsstelle "Kontakt", die mir ja unterstellt ist, eine Stelle für einen Präventivmitarbeiter zu schaffen. Wir hatten schon das Geld dafür organisiert, doch wir brachten es nicht zustande, diese Stelle zu erhalten. Hingegen andere Stellen haben wir durchgebracht. Es ist einfach verrückt, wie diese Ideen der Prävention noch nicht in den Köpfen der Leute sind. Und darum würde ich sagen, sollte man wirklich viel mehr Gedanken und auch Geld in die Prävention hineinstecken. Letztes Wochenende, ich glaube am Samstag, erschien ein Artikel in der Zürcher Zeitung, der besagte, man habe enorm viel Geld in die Drogenberatung hineingesteckt, auch in Institutionen, stationäre und ambulante, und es habe gar nicht so viel gebracht, es wurde nicht besser. Ich sage, ja, das ist mir klar. Wenn man versucht, jemandem aus dem Schlamassel zu helfen, wenn er schon ganz tief unten ist, dann kostet es wahnsinnig viel Energie und auch viel Geld, und es ist immer noch nicht sicher, dass man ihn da herausbringt. Hingegen, wenn man früher einsetzen würde, wenn er erst am "langsam eintauchen" ist, meine ich, wäre es durchaus möglich. Diese Drogenkarriere ist nicht vom Schicksal bestimmt oder schon in den Genen verankert und muss einfach so ablaufen. Man könnte da durchaus eingreifen. Ich kann es nur anhand von Einzelfällen aufzeigen, dass es möglich ist, die Suchtkinder, wenn man sie früh erwischt, mit relativ wenig Aufwand herauszuholen. Wenn sie schon länger "drin" sind, kann man sie schwerlich oder nur mit viel Aufwand und viel Geld herausholen, und das gilt für alle Krankheiten, nicht nur für die Suchtkrankheit. Den-

https://adhs.expert

noch ist es schwierig, die Leute zu mobilisieren, solange es noch keine Krankheit ist. Die kurative Medizin - Medizin, die versucht, den schon Suchtkranken zu heilen - ist oft ein Fass ohne Boden. Für diejenigen, die ich in Behandlung habe, setze ich mich voll ein und versuche, all mein Können ins Spiel zu werfen. Trotzdem sage ich, wenn wir beschränkte Mittel haben, dann sollte man weniger dort hineintun und mehr in die Prävention, es wäre lohnender, mit weniger käme so mehr heraus. Es ist enorm hart gegenüber jemandem, der leidet, zu sagen: "Halt, ich habe jetzt keine Zeit. Ich muss jetzt meine Zeit und mein Geld auch für solche verwenden, die noch nicht so leiden, die aber hineinschlüpfen könnten. Das ist ein furchtbar schwieriger Entscheid. Aber wenn man einfach beschränkte Mittel hat, meine ich, müsste man da Weichen stellen. Dann vielleicht ein weiterer Gedanke: Man sollte daran denken, dass ein Menschenleben seine Leistungsgrenzen hat, dies ist eine ganz allgemeine Ueberlegung. Eine Wirtschaft kann man wohl steigern, eine Maschine verbessern, man kann eine neue entwickeln, aber unseren menschlichen Körper, unser Gehirn, unsere Leistungsfähigkeiten sind begrenzt. Und wenn wir diese Leistungsfähigkeit der dauernd verbesserten Technik der Maschinen, den neuen Computern etc. anpassen wollen, dann sind wir auf dem Holzweg. Das können wir nicht, das geht nicht. Im Sport versuchen sie es zwar, aber ich würde nicht raten, dass man das generell zu machen versucht. Ich meine, das ist ein Fehlweg. Wir müssen anerkennen, dass unsere Leistungsfähigkeit begrenzt ist, damit leben und das berücksichtigen. Wir müssen dies anerkennen bezüglich der Leistungsfähigkeit eines Mitarbeiters, eines Schülers in der Schule, eines Kindes etc.. Es ist ein ganz wichtiger Gedanke, den man sich immer wieder sagen muss. Das tönt banal, aber man vergisst ihn leicht, weil man so gewohnt ist, sich an die dauernde Steigerung der Leistungsfähigkeit der Industrie, der Maschinen anzupassen. Was man sich auch - es ist ein ähnlicher Gedanke - vor Augen halten muss: Leben heisst nicht, grenzenlos wachsen. Eine Wirtschaft muss vielleicht wachsen, da sind gewisse Gesetze vorhanden, aber das Leben, also der Mensch, kann nicht grenzenlos wachsen und muss

https://adhs.expert

dies auch nicht. Wachstum heisst, wenn man einmal erwachsen ist, nicht mehr zu wachsen, sondern sich zu verändern. Und Leben heisst eigentlich, sich entwickeln und sich verändern, d.h. nicht quantitativ zunehmen, sondern eine Veränderung durchmachen. Das ist möglich ohne enormen Stress, im Gegenteil, es behält uns wach und lebendig. Man muss sich selber und den Kindern erlauben, Veränderungen durchzumachen und so bleibt man lebendig. Aber Veränderung ist nicht gleich Wachstum. Man kann dem vielleicht geistiges oder seelisches Wachstum sagen, aber das ist nicht unbedingt quantitativ und auch nicht unbedingt messbar. Und dieses Wachstum bringt immer mit sich, dass man irgend etwas wieder weglässt, also dass man auswählen kann, und dass man auch verzichtet, und dass Prioritäten gesetzt werden etc.. Das rein quantitative Wachstum ist nicht der einzige Ausdruck vom Leben, sondern ebenso wichtig ist die Entwicklung.

Ich möchte allen Mut machen zur Veränderung. Mut machen, Widerstand gegen sogenannte Sachzwänge zu haben, die sagen, es sei einfach so, es müsse wachsen, sonst gehe die Welt unter. Ich möchte jedem einzelnen Mut machen für Veränderungen und Widerstand zu bieten gegen all die Sachzwänge, die uns von aussen aufgedruckt werden, die Druck erzeugen und die schlussendlich dann zum Suchtverhalten führen.

https://adhs.expert