

Dr.med. Ursula Davatz, Dr.med. Josef Sachs, Markus Mäder

3.9.2021

Umgang mit Drohungen, Druck, Stress

[Audio](#)

[00:00:09.150] - Moderator

Wir beginnen jetzt gleich mit dem Referat von Dr.med. Josef Sachs.

[00:00:17.640] - Dr.med. Josef Sachs

Danke vielmals für den Vorschussapplaus. Ich hoffe, es gibt am Schluss auch noch einen kleinen. Es freut mich, dass Sie bei diesem schönen Wetter hierher gekommen sind. Es wäre auch draussen schön. Es gibt auch draussen schöne Tätigkeiten, die wir machen könnten. Wir reden heute über das Thema "Umgang mit Drohungen, Druck, Stress, Autoritäten". Vielleicht gleich die erste Frage. Versteht mich jeder, wenn ich so rede? Also auf Dialekt. Oder gibt es jemanden, der nicht einmal die Frage verstanden hat? Also dann würde ich gerne im Dialekt weiterreden. Vielleicht kurz zum Hintergrund. Ich bin Psychiater, ich bin forensischer Psychiater, das heisst Gerichtspsychiater. Ich bin 25 Jahre lang, ich arbeite immer noch auf diesem Gebiet, aber ich war 25 Jahre lang Chefarzt der Klinik für forensische Psychiatrie im Kanton Aargau in Königsfelden. Ich führe jetzt eine private Praxis. Wenn ich jetzt zu diesem Thema rede, dann merken Sie natürlich auch den Fokus, den ich habe. Der Fokus der forensischen Psychiatrie, der Gerichtspsychiatrie, der ist nicht ganz gleich, wie wenn der Fokus von Seiten von Eltern, von Erziehern, von Lehrpersonen usw. Aber wenn wir Querverbindungen machen möchten, ich versuche das bereits im Referat, dann können wir das nachher auch noch in der Diskussion.

[00:02:00.240] - Dr.med. Josef Sachs

Vielleicht sind Sie selber auch schon unter Druck gesetzt worden. Vielleicht haben Sie schon selber jemanden unter Druck gesetzt. Wenn Sie das gemacht haben, haben Sie vielleicht gemerkt, dass Leute sehr unterschiedlich auf Druck reagieren. Es gibt Leute, wenn sie unter Druck gesetzt werden, sich zwar ärgern, aber man sieht ihnen nichts an. Sie schlucken es runter, bis sie Magenverstimmung haben. Dann gibt es andere, die machen die Faust im Sack, sagen direkt nichts und gehen von Pontius zu Pilatus und beklagen sich. Gewisse Leute übertreiben auch. Jemand hat mal gesagt: Ich muss ja übertreiben, sonst glaubt es mir niemand. Andere werden aggressiv, scheissen Dinge umher, schlagen drein oder werden auf eine andere Art gewalttätig. Der grosse Teil der Leute, die unter Druck gesetzt werden, machen nichts davon. Die bleiben relativ ruhig und beginnen damit Drohnungen auszustossen. Sie sagen zum Beispiel, wenn du dich nicht sofort entschuldigst, dann siehst du, dass ich auch noch zu anderem fähig bin. Dann laufe ich davon. Dann kann ich für nix mehr garantieren. Solche Drohnungen werde ich manchmal so direkt ausgesprochen, wie ich es Ihnen gesagt habe. Aber manchmal auch nur indirekt, in Andeutungen. Ich möchte Ihnen zuerst etwas dazu sagen, was die Hintergründe der Drohnungen sind und wie das dazu kommt. Sie sehen hier, das ist ungefähr das Thema, das ich anschneiden möchte. Ich bin jetzt mitten in der Einführung. Ich werde jetzt etwas über Drohnungen als Stressreaktion sagen.

[00:04:14.120] - Dr.med. Josef Sachs

Ich mache das nicht schön der Reihe nach, sondern das ist zum Teil auch ein wenig gemischt. Über die Ursache von Aggressionen. Ich versuche auch eine Beziehung zu ADHS zu machen. ADHS als Diagnose, auch Doppeldiagnose. Ich möchte dann kurz noch etwas über den Umgang mit Risikofaktoren sagen. Zu dem kommen wir aber sicher auch noch in der Diskussion. Wenn ich sage Drohungen, dann versteht man unter Drohungen meistens, dass man irgendetwas Übels ankündigt. Die Kriminologen sagen: Drohungen sind ungehörige Botschaften. Das ist nichts anderes als unanständig sprechen. Die Juristen sehen das anders. Für die Juristen ist es keine Gewalttat, sondern ein Vergehen oder Verbrechen gegen die Freiheit. Wenn sie jemand bedrohen, ist der Bedrohte in seiner Freiheit eingeschränkt. Er erfährt nicht direkt Gewalt, vielleicht psychische Gewalt, aber die ist nicht strafbar. Aber er ist in der Freiheit eingeschränkt. Er kann nicht mehr so handeln, wie er handeln würde, wenn er nicht unter dem Eindruck von Drohungen wäre. Drohungen sind sogar, und das ist wichtig fürs Weitere, strafbare Handlungen. Wegen einer Drohung können Sie bis zu drei Jahre ins Gefängnis kommen, wenn der oder die bedrohte Anzeige erstattet. Wenn Sie sogar Ihren Partner oder Ihre Partnerin bedrohen, dann können Sie sogar mit der gleichen Strafe bestraft werden, ohne dass der Betreffende Anzeige erstattet bzw. wenn er Anzeige erstattet, dann kann er sie nicht mehr zurücknehmen, weil das ein sogenanntes Officialdelikt ist.

[00:06:00.520] - Dr.med. Josef Sachs

Allerdings sind Drohungen im weiteren Sinn nicht immer nur Dinge, wo man jemandem etwas Übles zufügen will, sondern Drohungen können auch eingesetzt werden mit dem genau gleichen Mechanismus, um etwas Prosoziales, etwas Positives zu erreichen. Darum wird dauernd gedroht. In der Politik wird eh immer gedroht. Dieser Herr, der relativ viel droht, ist jetzt nicht mehr im Amt, aber es machen jetzt immer noch andere. In der Erziehung wird auch gedroht. Es kann mir niemand sagen, er habe ein Kind von Babyalter bis in Pubertät erzogen wurde, ohne einmal gedroht zu haben. Wenn du jetzt die Hausaufgaben nicht machst, dann... Das ist das eine Drohung. Allerdings wird das nicht als Drohung verkauft, sondern als Konsequenz. Aber vom Mechanismus her ist es genau das gleiche. Jede bedingte Strafe, die sie bekommen, ist letztlich eine Drohung. Wenn du noch einmal eine Kaugummi klaust und nur das, dann gibt es Gefängnis, dann gibt es eine bestimmte Strafe. Das ist bei uns allen Alltag. Die Drohungen kommen nicht nur so vor, wie ich es Ihnen gesagt habe, von Autoritäten zu abhängigen Personen, sondern es gibt auch Drohungen von unten nach oben. Auch Kinder können Eltern bedrohen. Allerdings auf eine ganz andere Art. Pubertierende Kinder oder junge Kinder, die jung sind, die vielleicht 15, 16, 17 Jahre alt sind, können auf die gleiche Art auch mit Gewalt bedrohen.

[00:07:40.300] - Dr.med. Josef Sachs

Auch kleinere Kinder können sehr gut drohen. Zum Beispiel mit Liebesentzug. Die sagen das nicht. Ich entziehe dir die Liebe, aber sie deuten es an. Kinder in einem gewissen Alter sind manchmal grosse Meister darin, so Andeutungen zu machen mit Bedrohungen. Es wäre ganz interessant, wenn Sie, irgendwo ein kleines Kind haben, das von der Mutter oder dem Vater geschoben wird und geht an den Süßigkeiten vorbei. Das Kind muss manchmal nicht einmal sagen, ich hätte gerne diese Süßigkeiten, sondern muss einen bestimmten Gesichtsausdruck machen, dass die Mutter merkt, wie das ein Theater machen kann und die Süßigkeiten sind im Maul. Das sind nichts anderes als indirekte Drohungen, allerdings nicht strafbare Handlungen. Zum Glück. Drohungen gibt es natürlich auch am Arbeitsplatz. Es

gibt auch Vorgesetzte zu Mitarbeitenden im Sinne von Kündigungsdrohungen. Umgekehrt gibt es wieder Streikdrohungen, aber auch dort gibt es Drohungen, die nicht ausgesprochen werden, aber sehr wirksam sind. Auch dort gibt es zum Beispiel Drohungen von Untergebenen gegenüber Vorgesetzten im Sinne von Beliebtheitsentzug. Viele Vorgesetzten legen sehr grossen Wert darauf, nicht nur erfolgreich zu sein, sondern auch sehr beliebt zu sein.

[00:09:16.380] - Dr.med. Josef Sachs

Sie können mit dem sehr gut unter Umständen unter Druck gesetzt werden. Besondere Herausforderungen sind es, wenn es Drohungen gibt für eine schwere Gewalthandlung. In einem solchen Fall geht es darum, dass eine Drohung letztlich nichts anderes als eine Machtdemonstration ist. Sie sehen, zuerst einmal den Artikel hier, Gewalt und Drohung gegen Behörden und Beamte. Es gibt auch Drohungen, die von unten nach oben gehören. Die nennen massiv zu. Die haben in den letzten Jahren um einen Faktor vier zugenommen in den letzten Jahren. Polizisten werden sehr häufig bedroht, aber auch Sozialämter, Lehrpersonen usw. Wenn jemand eine Drohung ausstosst, z.B. Eine Gewaltdrohung, dann ist das eine Machtdemonstration. Diese Machtdemonstration kann eine sein, wo eine reale Macht dahinter steckt. Es kann sein, dass jemand wirklich Ihnen etwas antun könnte. Es gibt aber auch Machtdemonstrationen, Drohungen von jemandem, der diese Macht gar nicht hat. So wie ein kleines Schosshündchen bellen kann wie ein grosser, aber hat gar nicht die Macht, irgendetwas auszurichten. Wer Macht demonstriert, versucht, Grenzen zu setzen. Seit bis hierher und nicht weiter. So wie Sie, wenn Sie Eltern sind, Grenzen setzen in der Erziehung. Grenzen setzen kann man auf unterschiedliche Arten. Es gibt mindestens zwei völlig unterschiedliche Arten, wie man Grenzen setzen kann in der Erziehung, aber auch im Staat oder am Arbeitsplatz.

[00:11:14.440] - Dr.med. Josef Sachs

Eine Form von Grenzen ist diese Art von Grenzen, ein Art Grenzzaun. Das ist ein Grenzzaun an der ehemaligen DDR Grenze. Aber es gibt auch Grenzzäune, die eine ähnliche Funktion haben, psychischer Art. Die Grenzen dürfen nicht überschritten werden. Beim ersten Überschreiten passiert etwas. Also ganz harte, abgeriegelte Grenzen. Das ist eine Art von Grenzbefestigung. Es gibt auch eine andere Art von Grenzbefestigung, das sind Grenzsteine. Grenzsteine markieren Grenzen genauso gut wie ein Grenzzaun, aber sie sind viel flexibler. Wenn Sie einen Grenzzaun setzen, dann lädt das sie dazu ein, mit Gewalt zu fliehen und den Zaun zu überwinden. Wenn Sie Grenzsteine haben, dann lädt das nicht zur gewaltsamen Überwindung des Zauns ein, sondern es lässt mehr ein, zum auszuprobieren. Ich gehe mal an die Grenze, ich kann auch mal ein bisschen weiter gehen, dann werde ich wieder zurück gepfiffen. Ich kann die Grenzen austasten, aber es ist immer eine Grenze da. Ich versuche sie zu respektieren, aber es lädt eher zu Diskussionen ein, als zum Einsatz von Gewalt. Das ist als Provokation, als Auslöser von Drohung spielt das eine sehr grosse Rolle. Wenn Sie Macht demonstrieren, im Sinne eines ganz fixen Grenzzaunes, festen Grenze, werden Sie eher Drohungen oder Reaktionen darauf haben, im Sinne von Gewalt oder Androhungen von Gewalt.

[00:13:03.280] - Dr.med. Josef Sachs

Wenn Sie Grenzzüge haben, im Sinne eines Marksteins, eines Grenzsteins, werden Sie eher Diskussionen haben oder andere Auseinandersetzungen haben. 97% aller Drohungen sind Drohungen

von Schosshündchen. Das sind harmlose Drohungen. Sie werden nicht umgesetzt, weil jemand gar nicht die Möglichkeit hat, sie umzusetzen, oder weil er gar nicht die Absicht hat, sie umzusetzen.

[00:13:44.660] - Dr.med. Josef Sachs

Wie mit den Drohungen verhält es sich etwa so wie mit den Schlangen. Es gibt Schlangen, die giftig sind, z.B. Korallenschlangen. Wenn diese beißen, dann passiert etwas. Es gibt auch andere Schlangen, zum Beispiel die Dreiecksnatter. Diese ist nicht giftig, aber sie tut, als ob sie giftig wäre. Sie können genauso andere in Angst und Schrecken versetzen wie eine Korallenschlange. Darum ist es wichtig, zu unterscheiden, welche Drohungen sind, wo steckt wirklich ein Potenzial dahinter und wo nicht? Das ist nicht ganz einfach. Aber wenn Sie in den Bergen oder in der Landschaft sind, kann es sehr wichtig sein, dass sie Korallenschlangen und Dreiecksnatter unterscheiden können. Das bedrohliche Verhalten hat auch etwas mit ADHS zu tun. Ich sehe das auch als forensischer Psychiater, dass ein grosser Teil, manchmal bis zu einem Drittel aller Gefangenen, die ich in den Gefängnissen antreffe, diese Diagnose haben. Ob sie richtig ist oder nicht, ist eine andere Frage. Aber sie haben diese Diagnosen. Oder ich komme bei der Begutachtung zu dieser Diagnose.

[00:15:03.160] - Dr.med. Josef Sachs

Allerdings, wenn ich schaue, wie die Diagnose verteilt ist, dann ist das nicht gleichmässig über alle Gefangenen verteilt. Ich finde zum Beispiel kaum ADHS Diagnosen bei Leuten, die Raubüberfälle gemacht haben. Oder auch bei Pädosexuellen. Also bei all diesen Straftaten, die Planung braucht, wo ein überlegtes Vorgehen notwendig ist. Vor 23 Jahren gab es in Zürich einen Raubüberfall auf die Shilpost. Sie sind zu jung, um das noch zu wissen. Vielleicht können Sie sich zum Teil daran erinnern. Dort wurden 54 Millionen Franken gestohlen. Von diesen 54 Millionen sind ganze vier Millionen gefunden worden. Wenn Sie gut schauen, finden sie diese 50 Millionen. An dem merken Sie vielleicht, dass dort sehr planvoll vorgegangen wurde. Da steckt Planung dahinter. Das ist nicht ganz einfach. Das ist nicht ADHS like. Das machen die nicht. Bei anderen Arten von Aggressionen, von Straftaten, z.B. Bei häuslicher Gewalt, sind sie relativ gut vertreten. In der forensischen Psychiatrie unterscheiden wir zwei Arten von Aggressionen. Wir unterscheiden auf der einen Seite die reaktive Aggression. Die reaktive Aggression ist eine Aggression, die auf eine Provokation kommt, unüberlegt, schnell. Die Leute, die aggressiv sind, die gewalttätig sind. Die sehen nur noch rot.

[00:16:54.260] - Dr.med. Josef Sachs

Sie haben geschwollene Halsschlagadern, einen hochroten Kopf, einen hohen Blutdruck und weite Pupillen. Am Schluss, nach ihrer Aktion können sie sich kaum mehr erinnern, was sie gemacht haben. Es tut ihnen wahnsinnig leid, sie schwören die Besserung, aber es passiert halt trotzdem wieder. Dann gibt es die instrumentelle Aggression, das ist die der Fraumünsterposträuber, die geplante, wo man Gewalt ausübt, um etwas bestimmtes zu erreichen. Die hatten nicht geschwollene Halsschlagader oder nicht weite Pupillen, die sind etwa so nervös, wie ein Schüler nervös ist, wenn er eine Prüfung schreiben muss. Also, es ist angespannt, weil es wichtig ist, aber nicht wahnsinnig nervös. Ich erinnere mich, vor ein paar Monaten habe ich einen 30 Jährigen begutachtet, der einen Tötungsversuch gegenüber seiner Partnerin gemacht hat. Er zog drei Monate vorher mit dieser Partnerin zusammen. Diese drei Monate waren wie ein halber Krimi. Dauernd ist etwas passiert. Sie haben einander immer die Fernsteuerung des Fernsehers

nachgeschmissen. Sie sind aufeinander los. Sie sind ausgezogen und am selben Tag wieder eingezogen. Nachher haben sie sich wieder umarmt und ewige Treue geschworen. Immer so. Einmal hat dieser 30-jährige Mann das Handy von seiner Partnerin angeschaut.

[00:18:31.790] - Dr.med. Josef Sachs

Er sah, dass sie mit einem Mann aus dem Fitnessstudio gechattet hat. Mit einem Hübschen. Das ging ihm gar nicht gut runter. Er wurde wahnsinnig wütend. Er ging auf sie los. Sie verprügelten sich gegenseitig. Am Schluss hat sie "Hau ab!" gesagt. Er hat gesagt "Da geh ich halt!" Die Türe zugeknallt und ist rausgegangen. Als er unterwegs war, nach Hause, hat er gemerkt, dass er sein Handy vergessen hat. Ohne Handy geht es nicht. Er ist wieder zurückgegangen. Sie hat ihn nicht mehr reingelassen. Er ist über den Balkon von die Türe gegangen. Er hat gepoltert, bis sie aufmachte, weil sie Angst hatte, dass die Scheibe in Brüche geht. Kaum ist er drin, geht er wieder auf sie los, geht in die Küche, nimmt ein Küchenmesser und versucht auf sie einzustechen.

[00:19:22.670] - Dr.med. Josef Sachs

Dieser junge Mann, also junger oder erwachsener Mann, hatte bereits im Schulalter eine Diagnose von ADHS. Er hatte eine lange Geschichte von ähnlichen Beziehungen, war aber nie in einer Behandlung und nie in einer Beratung. Er hat unter der Art und Weise gelitten, wie er Beziehungen gemacht hat. Er merkte, dass etwas mit ihm nicht stimmt. Aber es wäre ihm nicht in den Sinn gekommen, eine Beratung zu holen.

[00:20:02.920] - Dr.med. Josef Sachs

Menschen, die ein ADHS haben, reagieren auf eine Stimulus von aussen, auf ein Stress von aussen meistens sehr reaktiv, sehr unüberlegt. Am meisten reagieren sie, am intensivsten reagieren sie auf den Stress, wenn der Stress eine Entwertung oder eine Erniedrigung von ihnen beinhaltet. Oder eine Erniedrigung. Die Entwertung oder Erniedrigung muss nicht einmal echt sein. Sondern es kann eine Entwertung oder Erniedrigung sein, die sie nur so erleben. Dann fangen Sie an zu studieren. Es hört nicht mehr auf. Sie beginnen an sich selbst zu zweifeln. Sie beginnen an ihrer Beziehung zu zweifeln. Sie werden unglaublich aggressiv. Man weiss heute oder wir wissen eigentlich schon länger, dass Aggressionen primär etwas mit Schmerz zu tun haben. Biologisch, also aus unserer Entwicklung heraus, wird man aggressiv, wenn wir angegriffen werden, wenn uns jemand Schmerz zufügt, dann werden wir aggressiv, um uns zu verteidigen. Jetzt ist es allerdings dummerweise so, dass wenn wir sozial ausgegrenzt werden, im Hirn, neurobiologisch, ein ähnliches Zentrum aktiviert wird, wie wenn wir einem Schmerz zufügen. Das heisst, der Mensch reagiert auf eine soziale Ausgrenzung, wenn er entwertet wird oder vor allem aus der Gemeinschaft ausgeschlossen wird, reagiert er ganz ähnlich, wie wenn ihm körperlicher Schmerz zugefügt wird, nämlich aggressiv. Darum ist soziale Ausgrenzung oder nur schon gefühlte soziale Ausgrenzung, es muss ja nicht einmal eine echte sein, etwas, ein sehr wichtiger Stimulus, eine sehr wichtige Ursache von Drohungen oder auch von Gewalthandlungen.

[00:21:56.180] - Dr.med. Josef Sachs

Das hat ursprünglich wahrscheinlich auch einen Sinn, wenn sie sich vorstellen, in der Jungsteinzeit oder noch vorher, wenn Sie aus der Gemeinschaft, aus der Dorfgemeinschaft ausgegrenzt worden sind, dann

war das tatsächlich praktisch der Tod. Es war wirklich praktisch so viel wie wenn Sie angegriffen worden sind. Zwischen Tätlichkeit und Drohung gibt es fließende Übergänge. Wenn ein Mensch mit ADHS heftiger reagiert auf Entwertungen, hat das noch einen anderen Grund. Es hat nämlich noch den Grund, dass sie in einem inneren Widerspruch verfangen sind. Den inneren Widerspruch muss man sich so vorstellen, dass sie die Entwertungen und Provokationen sehr schlecht ertragen. Das sind meistens Leute, die sehr sensibel sind, auch eine lange Geschichte mit Entwertungen oder Provokationen haben. Wenn jemand eine lange Geschichte hat mit Entwertungen oder Provokationen, wird er nicht abgehärtet, sondern eher empfindlicher. Es gibt da keine Abhärtung. Das ist mit Entwertungen, mit Provokationen, mit Trauma auch, ist das ähnlich wie mit dem Fusspilz. Wenn Sie einmal einen Fusspilz hatten, dann kriegen Sie den immer wieder rüber. Wenn Sie einmal fest reagiert haben auf Trauma oder auf Entwertungen, dann macht sie das immer sensibler. Auf der anderen Seite sind aber viele Leute mit ADHS gar nicht so wählerisch, wie sie selber mit anderen umgehen.

[00:23:42.480] - Dr.med. Josef Sachs

Sie sind keine Feinmotoriker, also mit dem Wort nicht, aber auch mit den Fingern nicht. Genau so wenig. Also dort können Sie sehr gut austeilen. Nicht in einem böartigen Sinn, nicht im Sinn, jemanden fertig zu machen, sondern eher im Sinn; sie erleben das als ehrlich. Ich bin einfach ehrlich, merke aber nicht, dass diese Ehrlichkeit bei anderen Leuten nicht nur als ehrlich ankommt, sondern als Provokation. Unter Umständen, wenn der andere vielleicht ähnlich gestrickt ist, wird er wieder genauso heftig reagieren wie er. Dann gibt es diese Eskalationen, wie man es im öffentlichen Raum bei Jugendlichen viel sieht. Sie können hier Zürich schauen, bei den verschiedenen Clubs kommt das immer wieder vor. Im häuslichen Rahmen, bei häuslicher Gewalt, bei Auseinandersetzungen in den Paarbeziehungen. Diese Art von inneren Widersprüchen, die Menschen mit ADHS haben, gibt es auch noch in anderen Bereichen. Es gibt es zum Beispiel auch im Bereich, dass viele Menschen mit ADHS es hassen, wenn jemand nicht auf den Punkt kommt, wenn jemand nicht klar spricht. So weitschweifig. Sie haben lieber klare Aussagen. Sie selber können aber sehr gut vom hundertsten bis zum tausendsten gehen und ohne Punkt und Komma sprechen.

[00:25:13.380] - Dr.med. Josef Sachs

Es gibt viele Menschen mit ADHS, die einen Sauberkeitsfimmel haben. Sie können es nicht haben, wenn es in der Wohnung keine Ordnung gibt. Sie verlangen, dass Ordnung ist. Wenn Sie selber aufräumen müssen oder wenn man ihr eigenes Zimmer anschaut. Dann sieht das wieder ganz anders aus. Es gibt ganz eigenartige Widersprüche. Oder auch, sie können in sich selbst widersprüchlich sein. Viele sind ausgesprochen hilfsbereit, ausgesprochen liebenswürdig, können aber, wenn etwas nicht ganz so läuft, vor allem wenn sie unter Druck gesetzt werden, dann gar nicht mehr liebenswürdig sein. Das macht bei vielen anderen Menschen im Umfeld den Eindruck, als ob Leute mit ADHS Menschen sind, die Wein trinken und Wasser predigen. Also dass sie nicht konsequent sind. Das ist aber nicht so gemeint, weil das meistens auch nicht so wahrgenommen wird. Aber es gibt ein Konfliktpotenzial. Dazu kommt noch, dass es gar nicht so einfach ist, und ich rede jetzt vor allem bei Partnerkonflikt, dass es gar nicht so einfach ist, eine Beziehung mit jemandem mit ADHS zu beenden. Dieser Fall, den ich Ihnen vorhin geschildert habe, der immer weitergegangen ist, obwohl sie immer wieder auszog und zurückkam, ist nicht untypisch. Das hängt auch damit zusammen, dass Menschen mit ADHS ausgesprochen emotional und liebenswürdig sein können. Sie helfen gerne anderen Leuten.

[00:27:09.460] - Dr.med. Josef Sachs

Wie heftig jemand auf Drohungen oder Entwertungen reagiert, hängt nicht nur von ADHS oder nicht ADHS ab, sondern das hängt auch von der Person ab. Auch hinter jedem Menschen, der ADHS hat, steckt eine Person. Diese Personen sind so unterschiedlich wie alle anderen Persönlichkeiten auch sind. Es gibt Menschen, die zum Beispiel sehr misstrauisch sind und ein ADHS haben, paranoide Persönlichkeitszüge haben. Es gibt auch Menschen, die dissoziale Persönlichkeitszüge haben, die sich nicht an Regeln halten können. Es gibt Menschen, die narzisstische Persönlichkeitszüge haben. Diese Persönlichkeit ändert sich nicht ohne Weiteres. Sie bleibt dabei. Darum kann jemand, der ADHS ist, kann sich ganz unterschiedlich manifestieren. Es passiert darum nicht so selten, dass Diagnosen verwechselt werden. Also dass man bei jemandem, der ADHS hat, Persönlichkeitsstörungen zum Beispiel diagnostiziert. Persönlichkeitsstörungen und ADHS hängen miteinander zusammen. Viele sagen, ADHS ist nicht einmal eine Diagnose wie eine andere, sondern ADHS ist so etwas wie der Urmutter oder der Wehrboden aller psychischen Störungen. Also andere psychische Störungen entstehen aus dem ADHS heraus. Wenn unsere Neuronen, unsere Hirnzellen, ein Orchester wären, dann ist eine psychische Störung, eine Depression oder eine Schizophrenie oder eine Angststörung, dann ist es so, wie wenn ein Spieler aus dem Orchester ausfallen würde von diesem Orchester.

[00:29:28.440] - Dr.med. Josef Sachs

Wenn jemand aber ein ADHS hat, dann fällt der Dirigent aus, der die Spieler beieinander hält. Das ist darum, weil ADHS die sogenannte exekutive Funktionen beeinträchtigt. Exekutive Funktionen haben nichts mit der Intelligenz zu tun, sondern haben zum Beispiel etwas mit der Aktivierung zu tun. Aktivierung heisst, die Tätigkeit anzufangen und wieder zu beenden. Fokus, die Fähigkeit sich auf etwas zu fokussieren, ist verändert. Es ist nicht einfach eine schlechte Fähigkeit zu fokussieren, aber es ist eine veränderte Art zu fokussieren, die Aufmerksamkeit auf etwas zu lenken. Anstrengung, die Fähigkeit die Anstrengungen zu regulieren, sich die Anstrengungen einzuteilen. Viele Leute, die ADAS haben, wenn sie eine Aufgabe haben, die sie fasziniert, dann geben sie gerade alle Energie hinein und vergessen alles andere. Emotionen, Regulation von Emotionen. Auch das Gedächtnis ist nicht schlecht, aber das Arbeitsgedächtnis funktioniert häufig nicht so gut. Das Arbeitsgedächtnis ist die Fähigkeit, etwas zwischenzulagern, wenn ich zum Beispiel kopfrechne, dass ich das Zwischenresultat zwischenspeichern kann. Auch die Fähigkeit, wenn man einen langen Text lesen will, dass man am Schluss der zweiten Seite noch weiss, was am Anfang gestanden ist. Schlussendlich auch die Fähigkeit zur Aktion, etwas bestimmtes anzufangen.

[00:31:07.580] - Dr.med. Josef Sachs

Das alles sind Fähigkeiten, Funktionen, die unser Hirn oder unsere Tätigkeiten steuern. Es sind koordinative Fähigkeiten, die koordinieren. Wenn dieser Koordinator ausfällt, kann es sein, dass andere Mitglieder des Orchesters lahm liegen, nichts mehr machen oder völlig falsch spielen. Darum kann aus ADHS eine andere psychische Störung entstehen. Das ist jetzt ein bisschen einfach erklärt.

[00:31:41.260] - Dr.med. Josef Sachs

Es kann aber auch das Gegenteil passieren. Wenn ein Dirigent von einem Orchester weggeht, kann es sein, dass die anderen zu viel höheren Leistungen fähig sind. Dass sie motiviert sind, selbst Verantwortung zu übernehmen und Leistungen hervorbringen, die sie alleine oder mit einem Orchester oder einem Dirigent gar nicht hervorbringen könnten. Sie kennen den Mann, Michael Phelps. Er war ein sehr guter und sehr fähiger amerikanischer Schwimmer. Einer der Besten, die es je gab. Er hatte seit seiner Kindheit ein sehr starkes ADHS. Er war aber zu grössten sportlichen Fähigkeiten fähig. Da, glaube ich, 2012 war es, hat er aufgehört mit Schwimmen. Kaum hat er aufgehört mit Schwimmen, ist gar nichts mehr gelaufen. Er hatte Depressionen, Alkoholprobleme, alles mögliche. Als er dann wieder angefangen hat zu trainieren, als er das wieder machen wollte, ist es ihm wieder wesentlich besser gegangen.

[00:33:00.000] - Dr.med. Josef Sachs

Eine andere Funktion, oder ein anderer Grund, weshalb es häufig Schwierigkeiten gibt, bei Menschen mit ADHS ihre Emotionen zurückzuhalten, oder warum sie häufig so impulsiv reagieren, ist ein urmenschliches Bedürfnis. Ein urmenschliches Bedürfnis ist nämlich, dass man ein Gleichgewicht zwischen Aufregung, Anregung und Entspannung sucht. Wenn sie sehr stark aufgeregt oder angeregt sind, suchen sie nach Entspannung. Das gibt eine schwache Erregung und das gibt dann einen Entspannung. Wenn Sie keine Angst haben, sondern wenn es Ihnen langweilig ist, das heisst, wenn einfach gar nicht mehr läuft, dann suchen sie nicht Entspannung, dann würde ihnen noch langweiliger, sondern dann suchen Sie die Anregung, die Aufregung. Es kommt zu einer starken Erregung und wenn diese dann genug stark ist, dann wird es ihnen unwohl, sie bekommen vielleicht auch Angst oder Unwohlgefühl und dann suchen sie wieder Entspannung. Das Gleichgewicht ist bei Menschen mit ADHS verschoben und zwar verschoben, dass die schwache Erregung gar nicht wahrgenommen wird, sie gar nicht richtig wahrgenommen wird. Sie brauchen eine viel stärkere Anregung, eine viel stärkere Erregung, damit es ihnen wohl ist und damit sie im Gleichgewicht sind. Natürlich spielt auch das Alter eine gewisse Rolle. Man sagt im Allgemeinen, dass ADHS mit dem Alter schwächer wird. Dass sie weniger Probleme haben, vor allem die Unruhe, die Hyperaktivität, die geht deutlich zurück.

[00:35:05.130] - Dr.med. Josef Sachs

Das ist tatsächlich so. Auf der anderen Seite können auch Probleme zunehmen im zunehmenden Alter, weil man Energie verliert, um gegen immer die gleichen Probleme wieder anzukämpfen. Ich hatte mal eine Lehrerin in Behandlung. Sie war etwa um die 50er Jahre alt. Das ist auch wieder typisch, Lehrer um die 50er Jahre. Das war einer, der auch ein ADHS hatte. Es war ihm bekannt, dass er das hatte. Er wollte Lehrer werden. Er hatte am Anfang Mühe mit dem Lehrerberuf beim Einsteigen, hat sich nie recht vorbereitet. Er hat immer wieder den Faden verloren. Aber mit der Übung im Laufe von drei, vier, fünf Jahren wurde er immer besser geworden. Er war ein beliebter Lehrer, weil er die Kinder sehr gut motivieren konnte. Er konnte auch gut mit Emotionen arbeiten. Er wurde hervorragend und plötzlich um die 50er sagte er, er mag nicht mehr. Er war ausgelaugt. Was passierte? Er kämpfte jahrelang vorher, und das konnte er erst später sagen, immer gegen die innere Aufregung, die Anregung, die Probleme mit der Organisation angekämpft. Er konnte es niemandem sagen und mit niemandem darüber diskutieren, bis die Batterie von ihm leer war.

[00:36:30.960] - Dr.med. Josef Sachs

Ein wichtiger Risikofaktor bei Drohungen oder Gewalthandlungen ist der Konsum von psychotropen Substanzen, von Alkohol oder Drogen. Das ist bei allen so. Wenn sie Alkohol oder Drogen nehmen, verschwinden alle Hemmungen. Die Erziehung, alles was Sie gelernt haben in der Erziehung, wie man sich benimmt, wie man mit anderen spricht, wie man sich bewegt, geht vergessen. Ich sage auch, dass die Erziehung alkohollöslich ist. Wenn sie genug Alkohol trinken, verschwindet das plötzlich. Etwas Ähnliches gilt auch, wenn sie Kokain oder andere Substanzen haben. Das Gleiche passiert auch bei Menschen mit ADHS. Nur ist die Suchtgefahr etwas grösser, weil gewisse Substanzen, Kokain gehört dazu, durch die niedrigen Dosierungen die Symptome von ADHS, die inneren Anspannungen, auch die motorischen Symptome abschwächen. Viele fangen dann an, sich quasi selbst mit Amphetamin und Kokain zu behandeln. Ganz beliebt ist Kokain in Verbindung mit Alkohol, weil sich die beiden Substanzen gegenseitig verstärken, sodass es dann noch eine viel grössere Wirkung gibt. In solchen Situationen kann es passieren, dass jemand die Hemmungen und die Impulskontrolle völlig verliert. Ein weiterer Risikofaktor sind persönliche Beziehungen. Persönliche Beziehungen sind sehr wichtig, aber sie sind lebensgefährlich. Etwa die Hälfte aller Tötungsdelikte sind Beziehungsdelikte, passieren innerhalb einer persönlichen Beziehung. Wenn jemand Drohungen macht oder wenn es Konflikte gibt oder Drohungen ausgesprochen werden gegen irgendjemanden, den man nicht kennt, zum Beispiel gegen Behörden.

[00:38:42.200] - Dr.med. Josef Sachs

Der Bundesrat wird immer wieder bedroht. Das sind Drohungen, die fast nie ausgeführt werden. Es ist auch schwieriger, man könnte es in der Schweiz schon machen. Kaum jemand hat Beziehung zu diesem Bundesrat. Es stecken keine Emotionen dahinter. Wenn jemand in einer Beziehung bedroht wird, werden diese Drohungen zu einem relativ grossen Teil umgesetzt, weil dort Emotionen dahinterstecken. Der grösste Risikofaktor für Drohungen oder für die Ausführung von Drohungen oder Aggressionen ist die enttäuschte Liebe. Ich empfehle ihnen, ihre Liebsten oder ihr Liebsten nie zu enttäuschen. Das ist nicht gut. Enttäuschte Liebe ist die häufigste Ursache für Gewalt in einer Beziehung oder beziehungsweise nach einer Beziehung. Wenn in einer solchen Situation Drohungen ausgesprochen werden oder wenn es schwieriger wird, dann wird das relativ rasch, kann das auch zu grösseren Problemen kommen. Ähnlich sieht man auch, wie gross die Rolle der Emotionen oder der Beziehungen spielt. Das sieht man auch daran, wie Gewalt oder Drohungen gegen Institutionen, gegen Behörden ausgesprochen werden. Es gibt relativ selten Bedrohungen von Steuerämtern. Obwohl ich das irgendwie noch verstehen könnte. Die werden ganz selten bedroht. Wer wird bedroht? Sozialämter. Ausgerechnet die, die einem helfen. Hier sieht man wieder, dass es die Leute sind, die eine Beziehung zu den Klienten haben.

[00:40:38.020] - Dr.med. Josef Sachs

Wenn Beziehungen da sind, dann sind Emotionen da. Sobald Emotionen da sind, wird die Bedrohlichkeit viel grösser. Ich komme langsam zum Schluss und werde ihnen drei Dinge mitgeben, drei Take-Home-Messages. Zuerst einmal, Drohungen und die Aggression sind keine typischen Merkmale eines ADHS. Die ADHS Betroffenen sind nicht grundsätzlich aggressiver oder drohen nicht mehr als andere Menschen. Aber wenn es einmal zu Drohungen kommt und wenn die Drohungen auf einer emotionalen Grundlage sind, dann eskalieren sie sehr viel schneller. Das bedeutet mit anderen Worten, dass wenn Sie in einem Konflikt sind mit jemandem mit ADHS, dann ist der Konflikt meistens emotional unterlegt. Es ist sehr wichtig, dass man versucht, diese Emotionen herauszunehmen. Wie kann man diese Emotionen herausnehmen? Diese Emotionen kann man am besten herausnehmen, wenn man zuerst einmal

versucht, sich selbst unter Kontrolle zu bringen. Wenn Sie selbst emotional sind, dann ist das ansteckend. Emotionen sind ansteckender als Covid19. Also wenn ich jetzt zum Beispiel, sagen wir nur fünf Minuten lang, so zu ihnen sprechen würde und sagen, die Welt ist halt schon ein Jammertal, aber wir versuchen jetzt den Abend hinter uns zu bringen. Wenn ich das eine gewisse Zeit lang mache, bin ich überzeugt geht es ihnen auch gleich schlechter. Menschen, die ADHS haben, können genauso wie andere Menschen auch an anderen psychischen Störungen leiden.

[00:43:08.390] - Dr.med. Josef Sachs

Besonders sind das Suchtkrankheiten, Schizophrenien, Depressionen. Das Problem ist nicht das, sondern das Problem ist, dass ADHS möglicherweise nicht nur die Ursache der anderen Störungen ist, sondern sie auch noch verstärkt. Das Dritte noch, Leute mit ADHS sind extrem umgebungsabhängig. Es kommt sehr stark darauf an, in welchem Umfeld, in welcher Umgebung sich die Menschen bewegen. Deshalb ist eine gute, tragfähige Beziehung und eine ansprechende Gestaltung des Umfeldes ist das A und O beim Umgang mit Menschen mit ADHS. Ich möchte ihnen an das Herz legen, meine Zeit ist vorbei, die drei "Take Home" Messages auch mitzunehmen. Danke.

[00:44:15.000] - Moderator

Ich begrüße euch wieder zu unserer Gesprächsrunde. Ich habe vorhin gesagt, wir haben drei Gäste hier. Zwei kennt ihr noch nicht, also noch nicht von heute. Ich möchte euch gleich selbst vorstellen lassen.

[00:44:40.310] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich bin Dr.med. Ursula Davatz. Ich bin Psychiaterin und Familientherapeutin. Ich betrachte die Problematik des ADHS vor allem aus der Perspektive von Interaktion zwischen ADHS Individuum und Umfeld. Als ich Dr. Sachs zugehört habe, ist natürlich vieles bekannt gewesen, aber ich möchte ja dann noch meine Gedanken dazu sagen. Das, was für mich herausgekommen ist, ist, Eltern von Kindern mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, diese Kinder auf eine Linie zu bringen. Ich denke, viele von den Eltern mit ADHS Kindern verwenden Drohungen als Erziehungsmethode. Ich habe versucht, das nicht zu machen und ich glaube, es ist mir noch gut gelungen, aber den meisten Eltern gelingt es nicht. All die Bedrohungen, die verwendet werden, sind natürlich traumatisierend für das Kind. Es kommt darauf an, wie es geartet ist und was es für einen Auslauf hat. In dem Sinne tun sich dann die Drohungen, die die Eltern verwendet haben, aufsummieren. Je nachdem, in welchem Umfeld sie sind, kommen all diese Traumatas wieder hervor. Ich hatte eine Mutter, die Mutter von einem ADHS Sohn. Die hat gesagt: ich bin konsequent inkonsequent gewesen. Also man sagt, ich will das und das und wenn du das nicht machst, dann gibt es das und das.

[00:46:11.830] - Dr.med. Josef Sachs

Also wenn, dann Erziehungen. Meistens wird dann aber das dann doch nicht durchgeführt. Die Mütter wollen ja eigentlich nicht böse sein mit ihrem Kind. Das gibt eine ganz unsichere Situation. Wenn wird, ich sage jetzt, ein ADHS Mann am gefährlichsten, ist in der Regel, wenn Beziehungsentzug, also Liebesentzug, mit Liebesentzug der Frau gedroht wird. Durch die vielen Drohungen, die die ADHS Kinder oft erleben, gibt es unsichere Bindungen. Wenn man wieder in die unsichere Bindung reinkommt, dann

kann es gefährlich werden. Das sind so ein paar Gedanken, die ich hier sagen möchte. Die anderen kann man im Laufe des Abends noch beantworten.

[00:46:59.540] - Moderator

Genau, die werden wir noch beantworten. Vielen Dank. Jetzt würde ich die nächste Person vorstellen, Markus Mäder.

[00:47:10.780] - Markus Mäder

Guten Abend miteinander. Endlich einer von Bern. Es hat aber nicht so viel hier drin. Es ist ein bisschen Zürich lastig, deshalb finde ich das cool. Also, guten Abend.» Markus Mäder, 54, das zweite Mal geheiratet. Eine reiche Geschichte, die würde jetzt zu weit führen. Ich war ursprünglich Sekundarlehrer, das war mir zu wenig spannend. Ich bin sehr schnell abgedriftet ins Personalwesen und war über 20 Jahre Personalchef unter dem BLS, SBB, Schneider Electric, Finanzmarktaufsicht und wie ihr schon merkt, ich könnte noch ein paar mehr aufzählen. Es gab relativ häufige Wechsel. Am Anfang konnte ich es noch erklären und in den Vorstellungsgesprächen super gut verkaufen mit Karrieren, mit beruflicher Weiterentwicklung. Irgendwann gingen mir die Ausreden aus. Jetzt bin ich seit 6 Jahren selbstständig unterwegs mit meiner eigenen GmbH als Unternehmens- und Laufbahnberater. Ich bin fast mit allen Wasser gewaschen, was aus der Berufswelt herauskommt. Ich war lange Jahre Geschäftsleitungsmitglied usw. Ich habe ein 300 Mio. Budget für Personalkosten verwaltet. Ich weiss, wie es dort oben abgeht. Ich könnte ein Buch schreiben mit all den Stress, Druck und Drohungen, was in der Berufswelt abgeht. Da bin ich bis hinten raus durch. Ich habe bewusst die Fronten gewechselt. Bei der Laufbahnberatung kam ich in den letzten Jahren immer mehr dazu, die Arbeitnehmerrechte zu vertreten und zu verteidigen, bevor ich bei meinen Kunden, die relativ stark ADHS betroffen sind, durch die Zusammenarbeit mit ADHS 20+, fast immer, wenn sie zu mir kommen, meistens arbeitsrechtliche Probleme vorhanden. Drohende oder schon ausgesprochene Kündigungen. Viele sind gesundheitlich abgestürzt. Dann ergeben sich automatisch die arbeitsrechtlichen Problematiken. Das ist meine Welt. Ich mache jetzt auch Laufbahnberatung und ADHS Coaching von der Berufsseite her. Ich könnte noch ein paar Muster erzählen, wie es da geht. Mit Drohungen, wenn der Chef droht. Drohungen bei der Erziehung. Dann gibt es noch die Komponenten, wenn der Chef droht. Wenn es sehr hierarchisch zugeht, nach dem alten Motto. Regel Nummer eins, kennt ihr. Der Chef hat immer recht. Regel Nummer zwei ist. Wenn er mal nicht recht hat, gilt automatisch Regel Nummer eins. Das ist alte Schule von Führung. Das ist absolut tödlich für jeden ADHS Betroffenen.

[00:49:55.620] - Moderator

Was macht man, wenn bei sich selber plötzlich, dass es passiert, dass man merkt, Aggressionen kommen auf? Was gibt es dort für, wie sagt man, was ratet man in diesem Fall an, was gibt es da für Therapien oder Strategien?

[00:50:34.110] - Dr.med. Josef Sachs

Das ist eine sehr globale Frage. In einer solchen Situation muss man unterscheiden, ob das einem häufig passiert, ob das ein Muster ist und ob man dann vielleicht für sich selbst Strategien erarbeiten muss, die generell angewendet werden können. Es gibt aber bei allen Menschen, also bei mir auch, Situationen, wo

Aggressionen aufkommen. Mit diesen Aggressionen umzugehen, wenn ich euch ein Betti Bossi Rezept geben würde, wie man mit Aggressionen umgehen würde, dann würde ich das nicht hier geben, sondern würde es veröffentlichen und reich werden. Das geht nicht. Was aber eine grundsätzliche Strategie für mich ist, die ich anwenden kann, die ich auch bei Beratungen anwende, ist, dass ich versuche, aus dem emotionalen Modus in einen rationalen, in einen denkenden Modus zu gehen. Das heisst, ich versuche mir zu überlegen, was steckt dahinter, wer hat was gesagt, was hat er ganz genau gesagt. Je genauer man sich die Situation anschaut, desto einfacher wird die Situation meistens und desto mehr gehen die Emotionen raus. Ich sehe das auch, wenn ich mit Leuten spreche, die immer wieder in der gleichen aggressiven Situation in einer Beziehung sind. Wenn ich die Situation mit ihnen zusammen anschau, wie das genau entsteht, was passiert, dann geht häufig ein Licht auf. Es geht ja eigentlich nur um das. Aber die Emotionen dahinter sind sehr viel grösser. Weniger fühlen, mehr denken. In so einer Situation.

[00:52:40.340] - Dr.med. Ursula Davatz

Okay, ich würde noch etwas anfügen. Ich als Familientherapeutin suche natürlich immer nach Mustern. D.h, wenn jemand in einer gewissen Situation aggressiv wird, suche ich nach der Ursache. Ich schaue, welche ähnlichen Muster es in der Kindheit gab, im Umgang mit Mutter und Vater, vielleicht Lehrer, die daran erinnern. Ich suche nach einem Trigger. Das wäre wieder die Traumatisierung, die über Jahre hinweg passiert ist. In diese Kerbe wird wieder reingehauen. Im Augenblick, in dem die betreffende Person sich selbst besser versteht, also ihr Muster besser versteht, kann sie auch besser von den Emotionen zur Ratio zurückkommen. Ich denke, es ist ganz wichtig für den Menschen, dass er sich selbst versteht. Wenn er das Muster besser versteht, dann erkennt er sich besser und dann kann er sich auch besser steuern.

[00:53:36.420] - Markus Mäder

Ich kann euch aber noch ein ganz kleines praktisches Beispiel geben für die Selbstkompetenz aus dem Alltag. Also wenn es einen wirklich triggert, wenn es tut. Ich habe immer wieder eben mit meinen ADHS Kunden, dann mache ich auch berufliche Integration mit der IV, Arbeitsversuche oder WISA Massnahmen. Ich habe jetzt gerade einen noch hier in Zürich, der arbeitet. Er kämpft mit dieser Aggression permanent, weil seine Amygdala überreagiert. Dann gibt es nur eines in diesem Moment. Abstand gewinnen, raus, frische Luft, durchatmen, bewegen, runterfahren. Das dauert zehn Minuten. Dann kann er von der emotionalen Ebene runter auf die Sachebene und dann kann er auf einer vernünftigen Ebene die Lösung suchen. Das ist der Notfalljoker. Dann nicht konfrontieren und eskalieren lassen, frühzeitig ausklinken, sagen, jetzt muss ich weg, jetzt muss ich Distanz haben. Raus, frische Luft und dann geht es wieder.

[00:54:37.420] - Moderator

Wir haben gehört, Verhalten reflektieren, Muster anschauen, Abstand gönnen könnte eine Lösung sein. Bei den Kindern, die Druck erfahren, kann es sein, dass man in eine Negativspirale kommt als Kind. Dass man zum Beispiel nicht mehr gerne in die Schule geht zum Beispiel. Was würdest du dort für einen Ratschlag geben? Wie könnte man dort das Kind unterstützen?

[00:55:10.690] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich berate die Familien, in der Kinder eine Schulverweigerung machen. Je mehr man sie drängt, und das sind noch kleine Kinder, schon Kindergarten Verweigerung, je mehr man sie drängt und drückt und die Mutter Angst hat, dass es nicht klappt und Schulpflege und alle gehen auf sie los, dann geht gar nichts mehr. Also dann wird blockiert. Ich muss dann auch eine Art Timeout machen. Ich muss sagen, die Schule ist nicht so wichtig, die Entwicklung von dem Kind ist wichtiger. Ich muss alles stoppen, allen Druck wegnehmen, vor allen Dingen, auch natürlich von den Eltern. Bei einem Fall habe ich den Grossvater eingesetzt und die Mutter ist draussen. Jetzt geht das Kind wieder in die Schule. Vorher hat er getobt und gemacht. Ich muss das System beruhigen. Ich muss das ganze System beruhigen und schauen, wer im System ruhig übernehmen kann. Die, die mithypert. Es wurde ja gesagt, dass Emotionen anstecken. Wenn das Kind hypert, hypert die Mutter mit. Wenn die Mutter hypert, hypert das Kind mit. Alles läuft aus dem Ruder. Dann muss man alles runterfahren und jemanden reinnehmen, der eine Beziehung zu diesem Kind hat, aber das Ganze ruhiger handhaben kann.

[00:56:26.180] - Moderator

Also im Grunde genommen muss das Umfeld sich korrekt verhalten?

[00:56:30.300] - Dr.med. Ursula Davatz

Ja, ich nehme immer das ganze Umfeld mit rein. Das Umfeld hat Ressourcen, es sind alles Bezugspersonen. Dann versuche ich, die zu verwenden, die die Situation beruhigen können.

[00:56:43.340] - Moderator

Wenn wir beim Druck sind, das war noch eine Frage des Publikums in den USA, ist die Kriminalität höher, also respektive der Anteil an ADHS ist höher in den USA. Jetzt ist die Frage, an was das liegen könnte. Ob das an fehlenden Behandlungen von Personen mit ADHS liegt oder ob die Umstände, das Umfeld anders ist.

[00:57:09.990] - Dr.med. Josef Sachs

Ich glaube nicht, dass es höher ist in den USA. In den USA ist auch der Anteil an Schizophrenen höher. Die haben eine andere Art zu diagnostizieren. Die Schwellen der Diagnosen sind grösser.

[00:57:30.000] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich denke, die USA sind ein Einwanderungsland und ein Auswanderungsland von vermehrten ADHS, genetischen Trägern. Diese Personen konnte man hier nicht brauchen und dort waren sie erfolgreich. Es gibt viele Business Leute, die dort erfolgreich waren. Ich habe für 5 Jahre in den USA gelebt, ich habe zum Teil erlebt, dass sie aber von den Erziehungsmethoden her zum Teil noch sehr archaische Erziehungsmethoden hatten. Zum Beispiel, wenn ein Kind geflucht hat, hat man dem Kind den Mund mit Seife ausgewaschen. Das war schon vor 20 Jahren, aber trotzdem war ich erstaunt, wie restriktiv. Wenn es um Sexualität ging, wenn die Kinder nackt herumgelaufen sind, dann hiess es "Please cover your child". Ein Dreijähriges, nein, ein Einjähriges durfte nicht ohne Windeln herumlaufen. Die USA ist von dort her eine komische Mischung von einerseits: Land der unbegrenzten Möglichkeiten und andererseits auch

von sehr rigider, ich sage jetzt zum Teil an religiöser, enger Erziehung. Das ist eine schlechte Kombination für das ADHS.

[00:58:51.820] - Markus Mäder

Ich möchte eine Ergänzung machen, einen Gedankenimpuls hineingeben, was Frau Dr.med. Davatz mit den Schulverweigerungs-Kinden gesagt hat. Wievielen Erwachsenen geht es so im Berufsleben, dass er am liebsten Arbeit verweigern würde. Er möchte nicht mehr arbeiten, wie das Kind nicht mehr zur Schule will. Dummerweise ist es, dass die Erwachsenen das nicht können. Das Kind hat Narrenfreiheit. Es kann sich verweigern und zu Hause bleiben. Es passiert nichts, es ist umsorgt. Aber wenn man Familienvater ist und verantwortlich ist für die ganze Familie, da muss das Einkommen reinkommen, damit man existenziell gesichert ist. Jetzt haben wir eine doppelte Druck, Stress-Situation. Sämtliche Fluchtreflexe, weil das Arbeitsumfeld so ungünstig ist, dass man es fast nicht mehr aushält, dass man nächstens depressiv wird. Aber ich kann nicht flüchten. Ich muss mich dem stellen, wegen der existenziellen Situation. Jetzt in diesem Arbeitsumfeld. Jetzt könnt ihr euch mal vorstellen, wie wenig es braucht. Eine dumme Bemerkung des Chefs, einen blöden, unpassenden Witz des Arbeitskollegen und es macht Bumm.

[01:00:15.000] - Markus Mäder

Eine weitere Frage ist aufgrund des Referats aufgekommen. Wir haben vorhin von Drohungen gesprochen. Es gibt die kläffenden Hunde, auf die man nicht so schauen muss. Dann gibt es die, die eher gefährlich sind, die Drohungen. Wie erkennt man dann, ob eine Drohung echt oder unecht ist?

[01:00:42.140] - Dr.med. Josef Sachs

Man geht davon aus, dass der grösste Teil der Drohungen Bluff sind. 97%. Um zu erkennen, wo man genauer drauf schauen muss, gibt es bestimmte Methoden, die Faktoren, die man anschauen muss. Darauf bin ich noch nicht eingegangen. Das spielt auch die Persönlichkeit eine Rolle, die dahintersteckt. Ist das jemand, der z.B. schon früher gewalttätig war? Eine sehr grosse Rolle spielt, ob jemand Waffen zu Hause hat, ob jemand bewaffnet ist, ob jemand Alkohol oder Drogenprobleme hat usw. Dann spielt auch die Art und Weise, wie die Drohung übermittelt wird, eine Rolle. Zum Beispiel anonyme Drohungen, wo man nicht dazu steht, die werden selten ausgeübt. Je direkter eine Drohung ist, je persönlicher und konkreter sie ist, desto weniger wird sie ausgeführt. Im Allgemeinen ist es so, dass eine Drohung, wenn sie ausgesprochen wird, nicht gerade daran gedacht wird, sie auszuführen. Die meisten versuchen zuerst zu drohen und versuchen zu schauen, was dann passiert. Dann passieren die Phantasiegebilde, viele stellen sich in der Fantasie auch Gewalttaten vor, indem sie drohen. Das, was sie drohen, stellen sie sich im Kopf vor. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei vielen Leuten, die Gewaltstraftaten begangen haben, dass die Gewaltstraftaten vorher x Mal in Gedanken durchgespielt wurden.

[01:02:21.110] - Dr.med. Josef Sachs

Je mehr man an etwas denkt, desto mehr verliert das an Schrecken und desto normaler wird es. Der Erasmus von Rotterdam, der Philosoph war vor etwa 300 Jahren, der hat einmal gesagt: 1000 Mal schaut der Wille durch das Fenster, ehe die Tat durch das Tor schreitet. Also 1000 Mal schaue ich etwas an, bis ich es tatsächlich mache. Das ist ein Mechanismus, der bei den meisten Menschen so funktioniert und

zwar bei allem, was irgendwie eine Überwindung braucht. Das denkt man zuerst x Mal durch. Darum ist es bei Drohungen wichtig, auch wenn sie nicht so ernst sind, dass man sie bereits vorher aufnimmt. D.h., dass man vorher bereits darüber spricht mit den Leuten, damit das tausendmal Denken und das Eskalieren der Fantasie gestoppt werden kann.

[01:03:18.460] - Markus Mäder

Jetzt müsste man vielleicht noch unterscheiden. Ich würde ich noch differenzieren zwischen ADHS und ADS ohne H. Bei ADHS hat man eine Vorlaufphase mit diesen Drohungen, die kriegt man mit. Das Umfeld kann sich nicht gut vorbereiten. Es gibt vielleicht eine Eskalationskurve, wo es zunimmt. Da kann man abschätzen. Viel, viel, viel schwieriger ist ADS. Das spielt sich alles im Kopf ab. Das wird nicht geredet. Er lässt sich in die Ecke zurückdrängen, er vergräbt sich im Zimmer in sein Schneckenloch. Irgendwann explodiert es. Das sind vielleicht auch so nette Amokläufer, die man sieht. Das war ein ruhiger, unscheinbarer, der hatte ja mit niemandem Kontakt. Wenn er mal etwas sagt, ist er freundlich gewesen, aber ich weiss nicht, wer das war. Und plötzlich, bang! Das Muster ist ja genau das Gleiche. Hier oben. Die Gedankenflut, die Gedankenpyramide, die sich aufbauen. Aber man kriegt es eben nicht mit. Davon habe ich etwas mehr Respekt. Ich als Hyperaktiver muss dort lernen. Das ist nicht meine Welt.

[01:04:26.360] - Moderator

Also eine Differenzierung zwischen ADS und ADHS.

[01:04:33.930] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich würde wieder die Geschichte anschauen. Wenn ein Mensch x Mal verletzt wurde, durch ganz viel verschiedene Situationen, aber nie, nie etwas gemacht hat, dann kann es passieren, dass er dann einmal explodiert. Vielleicht sogar geplante Aggressionen macht. Das liegt durchaus drin. In diesem Sinne würde ich immer in die Geschichte schauen, wie viel wurde er schon verletzt. Dann wird es immer gefährlicher. Also, ich glaube, Fritz Leibacher hat auch gedroht. Günther Tschanun hatte auch verschiedene Auseinandersetzungen am Arbeitsplatz. Man nahm seine Verletzungen nicht ernst. Indem man Verletzungen nicht ernst nimmt, wird es immer gefährlicher. Je mehr man Verletzungen nicht ernst genommen hat, umso gefährlicher wird es. Das andere ist dann schlussendlich halt der Moment. Aber ich denke, die Geschichte spielt eine riesige Rolle. Darum ist es ganz, ganz wichtig, auch in den Sozialdiensten, dass wenn einer sich beklagt, dass man die Verletzungen ernst nimmt. Das heisst nicht, dass man alles machen muss, was er verlangt, aber dass sie spüren, man nimmt sie ernst.

[01:05:48.380] - Bemerkung 1

Das Thema von heute ist: Autoritäten. Wie erkennt man das bei einer Person, die eine Drohung ausspricht, ob sie es ernst meint?

[01:06:34.670] - Markus Mäder

Es ist nicht so entscheidend ob es ernst gemeint ist oder nicht. Drohung an und für sich ist ein ausserordentliches manipulatives Mittel. Das ist die unterste Schublade für einen ADHSler. Die grossen

hauptsächlichen Trigger sind Ungerechtigkeit erleben, nicht ernst genommen werden, auf die Seite gestellt werden, ignoriert werden, nicht für voll genommen werden. Wenn jemand droht, ist das massiv ungerecht. Dan hat meistens der Chef etwas nicht verstanden. Er wollte es ihm erklären. Sie haben aneinander vorbeigeredet. Der Chef ist vielleicht aus der alten Schule. Wir sind nicht hier, um zu labern, sondern um zum liefern. Für den anderen hat es noch nicht gestimmt. Vielleicht hat der Andere es noch nicht begriffen, noch verstanden, oder er hat eine andere Meinung und findet, diese ist besser. Meine Lösung besser ist. Der Chef nimmt ihn nicht ernst und setzt auf stur, auf alte Schule und sagt so und jetzt: Ich Chef, du ausführen, sonst kannst du gehen. Dann ist das eine massive Ungerechtigkeit. Das ist unglaublich. Ich habe die Lösung und bin überzeugt, dass meine Lösung besser wäre. Warum will er das nicht? Es ist egal, ob er es ernst gemeint hat oder nicht.

[01:07:56.020] - Dr.med. Ursula Davatz

Das ist richtig, ja. Ich sehe das auch so.

[01:08:00.000] - Dr.med. Josef Sachs

Das ist eine andere Art von Drohung, als wir vorher gesprochen haben, wenn es um eine Kündigungsdrohung geht. Aber die Kündigungsdrohung, was sie auslöst, ist vor allem eine massive Verunsicherung. Es ist eine unklare Botschaft. Ich glaube, das ist das, was Sie sagen, eine unklare Botschaft, also Unklarheiten zu schaffen.

[01:08:20.760] - Markus Mäder

Es ist ein Doppeltrigger. Es ist eigentlich, dass es ungerecht ist. An und für sich ist es schon ein Vulkan. Dass es dann auch Panik auslöst, Angst auslöst. Was passiert jetzt? Meint er das wirklich ernst?

[01:08:35.000] - Dr.med. Josef Sachs

Es wäre immer noch besser, wenn er sagt: ich kündige. Dann ist es klar. Die Drohung mit Künden kann man beliebig oft wiederholen. Das ist der Vorteil des Drohens. Man kann es in die Länge ziehen kann. Wenn man eine Kündigung ausspricht, ist es ein Ende mit Schrecken.

[01:08:52.220] - Markus Mäder

Das ist ein Grundsatz, den ich in 20 Jahren als Personalchef erlebt habe. Bei jeder Kündigung hat es eine Vorgeschichte. Es beginnt zu eskalieren, eine disziplinarische Situation. Das ist viel anstrengender, auch für nicht ADHSler. Die Ungewissheit. Aber wenn die Kündigung ausgesprochen ist, werden die Leute wieder ruhig. Jetzt ist klar, was ist. Jetzt kann er die Strategie wechseln. Jetzt kann er die Strategie wechseln. Jetzt kann er überlegen, was er jetzt macht. Also handele ich mit Dir eine Austrittsvereinbarung aus, in der ich mehr Kündigungsfrist habe, in der ich mehr Zeit habe, eine neue Stelle zu suchen. Das ist er schon auf einem Lösungsweg. Von dem her, die Ungewissheit ist das Schlimmste.

[01:09:29.730] - Moderator

Wir hatten zu diesem Thema dort hinten noch einen Frage.

[01:09:36.830] - Bemerkung 2

Was macht man in einer solchen Situation? Wie steuere mich da als ADHSler selber, z.B. wenn meine erste Reaktion ist, wenn ich die Chance habe, gebe ich Dir eines auf das Maul. Wie kann man das stoppen?

[01:10:30.740] - Markus Mäder

Das gleiche Muster, das ich vorhin gesagt habe. In einer Eskalationssituation. Das Einzige, was es ist, ist Distanz gewinnen. In diesem Moment das Gebiss zusammenpressen und nichts mehr sagen. Das einmal entgegen nehmen und es innen kochen lassen, auch wenn das einem fast verjagt. Distanz suchen. Dann ein, zwei Nächte darüber schlafen und runterfahren und Strategien überlegen. Wie komme ich jetzt auf einem anderen Weg an diesen Chef heran? Wie kann ich jetzt meine Ideen, die ich ursprünglich hatte, besser platzieren? Alternativstrategien suchen. Dann auf eine andere Art. Dann muss man sich auch überlegen, ob man konfrontativ vorgehen soll, dann reagiert er mit Widerstand. Wie kann ich taktisch geschickt, im Sinne von Networking, abholen, in einem Moment erwischen, in dem er offen ist für neue Ideen. So wieder ganz sanft versuchen, das Thema aufzunehmen. Plötzlich auch oh Wunder, weil der Druck weg ist, die Konfrontation weg ist, ergeben sich vielleicht sogar wieder Lösungen, wieder einen neuen Weg. Das ist das Einzige, wirklich ausklinken, weil sonst eskaliert es.

[01:11:50.290] - Bemerkung 3

Es geht darum, dass man in unseren Situationen, oft Mühe hat die verschiedenen Ebenen zu abstrahieren. Was ist das Ziel, was ist die Sachebene, Selbstoffenbarung. Ein emotional logistisches Problem. Man kann die Emotionen nicht aufräumen. Wenn wir die Möglichkeit haben, eine Botschaft auszugliedern in die verschiedenen Bereiche. Was kläre ich zuerst ab. Bei den Jugendlichen mit den abgebrochenen Lehren sehe ich das oft. Ein grossen Durcheinander an Themen.

[01:12:28.140] - Moderator

Also auf die Metaebene gehen, abstrahieren das Ganze.

[01:13:05.760] - Bemerkung 4

Wir haben jemanden im Publikum, der ein diagnostiziertes ADHS hat und eine generalisierte Angststörung. Jetzt ist die Frage, es passiert manchmal gleichzeitig und die Person weiss nicht, ob welches der beiden überwiegt.

[01:13:33.190] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler passen oft nicht ins Schema. Sie werden erziehungsmässig oft sehr eingengt. Speziell wenn es um Frauen geht. Also Mädchen, die passen sich eher an, engen sich aber ein. Wenn man sich einengt und nicht sich selber sein darf, setzt man seine eigene Persönlichkeit unter Druck. Man hat immer Angst, dass es nicht recht ist, was man macht etc. In diesem Sinne meine ich, die Angststörung kann sich aus

dem ADHS entwickeln, je nachdem wie das Umfeld eben ist. Wenn das Umfeld dieser Person nicht genügend Freiheit, nicht genügend Toleranz gibt, dann kann es zu einer Angststörung kommen.

[01:14:20.460] - Moderator

Ja es gibt einen Zusammenhang.

[01:14:24.460] - Dr.med. Ursula Davatz

Diejenigen, welche so Angststörungen haben, die haben Angst vor sich selber, Angst sich selbst zu sein, denn das könnte ja bestraft werden. Das wäre nicht recht. Sie haben ein schlechtes Selbstwertgefühl, ein schlechtes Selbstbewusstsein. Diesen Leuten muss man helfen, sich zu befreien.

[01:14:46.370] - Moderator

Eine Person mit ADHS kommt eher in diesen Engpass rein.

[01:14:57.430] - Markus Mäder

Da muss ich aus der Praxis eine Ergänzung machen. Es gibt konkrete Kunden, der auch diese Kombination hat mit Angst und Panikstörung, aber aus einem anderen Grund. Es gibt natürlich x Gründe. Vermutlich ist dieser eben auch noch relativ häufig. Ich bin ja nicht Arzt. Wir haben mit ihm nach einer erfolgreichen Karriere im Verkauf als Filialleiter unter anderem zusammengeklappt, Burnout hatte und so weiter, wirklich ganz unten durch. Dann bin ich ins Spiel gekommen als IV Job Coach und konnte mit ihm eine sogenannte WISA Massnahme machen. Also im ersten Arbeitsmarkt, einen Arbeitsversuch. Er hat einfach diese Emotionalität nicht in den Griff bekommen, diese Hochverletzlichkeit und Emotionalität immer kombiniert mit Angst und Panikstörungen. Obwohl er dann angefangen hat, eine klassische ADHS Behandlung zu machen. Er hat Concerta und dann auf Fokalin umgestellt und auch mit Medikamenten probiert. Das war nur die halbe Miete. Wir wussten nie, warum dort nicht auch Stabilität rein kommt. Dann mussten wir den Arbeitsversuch abbrechen. Dann kam er zu Dr. Michael Fischer in Zürich, in die Bethanienklinik in Neurostimulation. Dort gab es ein Bild, ein EEG, Elektroenzephalogramm. Dort hat man festgestellt, wo man die Hirnströme unter Belastung misst, dass er eine unteraktive frontale Cortex hat, klassische ADHS, aber eine unheimliche Störung im limbischen System, also eine Amygdala, die völlig überreagiert, überaktiv ist.

[01:16:31.630] - Markus Mäder

Nahe zur Epilepsie. Er hatte immer elektrische Kurzschlüsse. Das war eine separate Diagnose, eine separate Störung. Dann wurde er sofort umgespitzt. Seitdem hat er ein Neuroleptika, das die Amygdala ruhig stellt, und ein niedriger dosiertes Focalin. Diese Kombination. Jetzt ist er ausgeglichen. Wir haben dieses Jahr ein halbes Jahr lang, haben wir einen picobello Arbeitsversuch hingelegt, wie aus dem Musterbuch. Er wurde jetzt mit einer beruflichen Umschulung zum Velomechaniker belohnt. Er hat im August angefangen. Das ist wie ein anderer Mensch. Was ist Ursache und Folgen und was ist wirklich separat unabhängig voneinander. Da bin ich überfordert, aber es gibt es auch.

[01:17:21.420] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich sage immer, das Hirn funktioniert als Ganzes. Wenn die Person vorher als Filialleiter gearbeitet hat. Also ADHSler haben eben auch die Tendenz, sich überfordern zu lassen. Sie sind sehr empathisch, sie machen alles, was man von ihnen will und tun sich dann überfordern. Sie wollen niemanden enttäuschen und sich selbst auch nicht enttäuschen. In diesem Sinne müssen sie lernen, nicht so oft es den anderen recht zu machen und sich runterzunehmen. Sie kommen aus der übertriebenen Aktivität nicht heraus. Wenn man zuviele Bauplätze hat, zu viel leistet, gibt es ein System Overload. Immer wenn man überfordert ist, gibt es Angst. Da hat man es richtig gemacht. Man hat ihn umgeschult. Wahrscheinlich war er überfordert in diesem Job, hat das aber nicht zugegeben.

[01:18:15.860] - Markus Mäder

Nicht fachlich überfordert, emotional überfordert. Führungsverantwortung habe ich selber erlebt. Ich war 15 Jahre überfordert. Als Personalchef hatte ich Führungsverantwortung. Ich war permanent überfordert. Nicht fachlich, ich war ein guter Chef. Kompetent, aber emotional war ich überfordert. Wenn auf dieser Ebene Kaderstufen und so weiter, dann noch Machtspiele dazukommen, Konkurrenzkampf, Ellenbogen bis hin zu Messer in den Rücken stecken. Das ist Fressen und Gefressen. Das ist ein Haifischbecken ab einer gewissen Stufe. Dann verstärkt es das noch zehnmals, dann sind Sie massiv emotional überfordert. Das muss irgendwo weg. Der Druck muss weg.

[01:19:05.180] - Moderator

Aus der Forensik, gibt es da Zusammenhänge?

[01:19:10.660] - Dr.med. Josef Sachs

Das hat nicht direkt mit der Forensik zu tun. Vermutlich war das ADHS schon vorher da. Denn das ADHS fängt schon sehr früh an. Die Angst und Panikstörung wird irgendwann hinzugekommen sein. Diese Angst und Panikstörung hat meistens irgendeinen Auslöser. Da muss man schauen, was das gewesen ist. Es ist dann eine Störung, die sich quasi selber unterhält. Das heisst, wenn sie mal in Gang gesetzt wird, ist das wie ein Selbstläufer, der dann sehr schwierig zu unterbinden ist. Ich bin der gleichen Meinung wie Dr.med. Ursula Davatz, man kann die beiden Sachen am Schluss nicht mehr trennen. Am Schluss muss man es als Ganzes behandeln und schauen, was gerade nötig ist.

[01:19:55.780] - Dr.med. Ursula Davatz

Den überstelligen ADHSlern gebe ich auch Neuroleptika.

[01:20:02.870] - Markus Mäder

Aus dem Nähkästchen geplaudert. Hyperaktive, impulsive ADHSler, die sich optimal mit einem Medikament stabilisieren können, bei mir ist das Focalin. Ich habe eine optimale Einstellung gefunden, kann es passieren, dass ich trotz Ausgleich und Stabilität mit zunehmendem Erfolg oder einem positiven Ereignis, dass es verstärkt, immer wieder Richtung Flow Zustand gehe, Richtung Manie? Meine allerwelts Heilmethode, wenn ich es merke, meistens sagt es meine Frau. Wenn ich merke, dass es anstrengender wird, ich schlafe immer weniger, ich werde überproduktiv usw. Dann, und das ist ärztlich verordnet, mache ich für 4 bis 5 Tage eine Quetiapin Kur. Das ist ein Neuroleptika. Das dämpft mich runter. Dann

nehme das abends vor dem ins Bett gehen. In der ersten Nacht schlafe ich wie ein Engel und habe zwölf Stunden eine Matschbirne. Mit jedem weiteren Tag nimmt die Trübe im Kopf immer mehr ab. Dann merke ich, jetzt nimmt es mich oben runter. Nach drei, vier, maximal fünf Nächten des Quetiapin, das mich wieder oben runter bringt, ist es wieder gut. Ich bin wieder auf dem Boden, ausgeglichen, ruhig, Flowzustand.

[01:21:33.720] - Markus Mäder

Für die, die das Problem haben, sich zu beruhigen. Ich bin jetzt nicht der Experte für die, die man unten rauf holen muss.

[01:21:41.960] - Moderator

Es gibt auch die medikamentöse Variante.

[01:21:48.620] - Moderator

Wir kommen zu einer anderen Diagnose, und zwar der bipolaren affektiven Störung. Was gibt es dort für Unterschiede beim Diagnosenbefund zwischen ADHS und einer bipolaren affektiven Störung? Insbesondere die Symptome Hyperfokus versus die Manie.

[01:22:16.590] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich habe ich einige bipolare Störungen, die ich behandle. Wenn ich zurückblicke, sehe ich, dass die meisten ein ADHS haben hinten dran. Ich sage wieder, dass das ADHSler sind, die zu eng erzogen wurden. Sie passen sich in die engen Schienen ein und irgendwann explodieren sie. Dann befreien sie sich. Dann entfernen sie all die Einengungen, die Ketten, die Fesseln, mit einer manischen Störung. Sie machen natürlich dann viele Fehler und machen alles Mögliche falsch. Nachher, wenn die Manie vorbei ist, bereuen sie alles, was sie gemacht haben, zu viel Geld ausgegeben, etc. Eigentlich geht es immer darum, dass die lernen, mit Mass sich mehr selber zu sein und nicht zu lange anpassen und dann wieder explodieren und manisch werden. Von der Psychiatrie her wird es als zwei Krankheiten angeschaut. Ich sehe eigentlich immer das ADHS hinten dran. Immer.

[01:23:27.980] - Dr.med. Ursula Davatz

ADHSler können hyperfokussieren. Aber sie müssen zuerst ihren persönlichen Fokus finden. Ich denke, wenn ADHSler ihren persönlichen Fokus findet, dann müssen sie sich in dem Sinne auch nicht mehr mit der Manie befreien. Dann haben sie ja ihren Weg. Aber viele finden das nicht. Das wäre wieder die berufliche Eingliederung.

[01:23:50.270] - Markus Mäder

Mir wurde auch immer eine bipolare Störung angehängt, wo keine ist. Ein cleverer Arzt hat dann folgendes herausgefunden: Meine Amplitude von diesen Ups und Downs ging über mehrere Monate oder fast Jahre. War immer ereignisgesteuert. Euphorische Ereignisse, grosse Erfolge haben mich angetrieben, hochgebracht. Bis man manisch Scherben verursacht hat, dann ist man abgestürzt. Oder es

waren Schicksalsschläge. Kündigung, Jobverlust. Oder meine Frau, die mich verlassen hast und so. Dann ist man am Boden. Das ist der grosse Unterschied zu einer klassischen bipolaren Störung. Davon verstehe ich zu wenig, die hat ganz andere Frequenzen hat und durchaus ohne Ereignis ablaufen können.

[01:24:45.060] - Dr.med. Ursula Davatz

Ich suche bei allen immer Auslöser. Wenn man schaut, hat es immer Auslöser. Aber es kommt darauf an, wie genau man schaut.

[01:24:52.880] - Dr.med. Josef Sachs

Die Frage war ja die Fokussierung. Da gibt es schon einen Unterschied. Beim ADHS gibt es eine klare Tendenz oder auch die Fähigkeit, auf etwas zu fokussieren, wenn man das einmal hat. Bei einer Manie ist diese Art von Fokussierung nicht da. Es gibt natürlich schon etwas, dass man sich einmal auf etwas festgelegt hat. Aber jemand in einer klaren Manie ist nie derart leistungsfähig auf seinem Fokusgebiet, wie jemand, der in einem ADHS etwas fokussiert. Jemand, der in einem ADHS auf etwas fokussiert, kann hochleistungsfähig sein, kann genial arbeiten. Das schafft jemand in einer Manie nicht, er verzettelt sich viel zu fest. Von daher gibt es schon einen Unterschied zwischen den beiden Arten der Fokussierung.

[01:25:41.430] - Bemerkung 5

Wir haben in der Familie jemanden mit einer bipolaren Störung, wo der Psychiater auch ADHS als Grundlage vermutet. Ich habe das Gefühl ich habe mit meinem ADHS mehr Empathie und könnte die Person auch sehr gut unterstützen. Könnte ich Sie darin unterstützen, Ihren Fokus zu finden? Könnte das helfen, dass sie aus dem manisch-depressiv Bipolaren herauskommt? Sie wieder daran erinnern, was sie früher gerne gemacht hat, was ihre Stärken sind. Ein Fokus zu finden. Bei ihr hat es angefangen, als sie Kinder bekam. Sie musste sich mit viel alltäglichem Zeug beschäftigen. Routinesachen, die ihr keinen Spass machen. Ich glaube, den meisten ADHSler haben keinen Spass and Routinearbeiten.

[01:26:36.080] - Markus Mäder

Die einzige Antwort, die ich wüsste, und ich bin hier wirklich alleine. Meine bipolaren Anzeichen sind massiv zurück bis fast verschwunden, ab dem Moment, als ich mein ADHS mit dieser berühmten multimodalen Behandlungsmethode behandelt habe. Ich bin ein ausgeprägter Fall, der einem Medikament nicht vorbeikommt. Das gibt mir so Boden und Stabilität, dass Bipolarität kein Thema mehr ist. Gegen runter hatte ich nie mehr etwas. Manchmal die Flow Anzeichen, die ich aber so auskurieren kann. Für mich ist Bipolarität Geschichte. Ich habe über die konsequente ADHS Behandlung so viel Stabilität gewonnen, dass es zu 80% verschwunden ist, oder?

[01:27:31.410] - Bemerkung 5

Also andere Medikation probieren?

[01:27:38.100] - Dr.med. Josef Sachs

Mit dem ADHS ist es ja so, dass es nicht unbedingt einfach einen Fokus hat. Viele Leute mit dem ADHS können den Fokus ja wieder wechseln. Während einer gewissen Zeit haben sie den Fokus völlig auf Opern und nachher auf Langlauf und nachher wieder auf irgendetwas anderes. Das kann von einem zum anderen gehen. Darum geht es ja nicht darum, nur den Fokus zu finden. Das finden sie meistens schon. Wichtig ist aber, dass sie Nischen im Leben gefunden haben, wo sie sich verwirklichen können. Nischen, in die sie passen und die mehr den Stärken als den Schwächen entsprechen. Das kann eine berufliche Nischen sein, aber auch die Art und Weise, wie man wohnt oder die ganze Umgebung. Ich glaube, das ist wichtig, das soziale Umfeld zu gestalten.

[01:28:24.960] - Bemerkung 5

Die Umgebung, die Sie erwähnt haben. Dass die Umgebung wichtig ist?

[01:28:29.930] - Markus Mäder

Hobby, ja, Hobby als Verwirklichung.

[01:28:33.910] - Dr.med. Josef Sachs

Wenn man einen Traumfokus hatte, dass man irgendjemand ganz Tolles werden sollte, vielleicht sogar noch die Anlage dazu hatte, aber das Schicksal hat einem dann einen Strich durch die Rechnung gemacht und dann kann man diese Traumvorstellungen nie mehr erreichen. Doch behält man diesen Traum in seinem Kopf. Also ich hätte eigentlich Konzertpianistin werden wollen und mein Vater hat es mir durch getan. Wenn man das dann nicht mehr erreichen kann und wenn man nicht mehr wegkommen kann von diesem Traumfokus, von dieser Illusion, dann ist es schwierig. Dann rennt man immer wieder gegen das an. Eigentlich muss man dann mit diesen Leuten Trauerarbeit machen. Das ist nicht so einfach. Gewisse lassen dann aber nicht los.

[01:29:23.800] - Markus Mäder

Ich muss etwas aus der beruflichen Laufbahnberatung dazu sagen. 80% meiner Kunden sind Mitte 40. Eine heikle Phase, wo man den Kopf anschlägt. Wo man Gefahr läuft in eine Sackgasse zu laufen. Warum auch immer. Entweder hat man sich beruflich entwickelt, in einer Spezialistenfunktion, in einer Kaderfunktion. Der Verantwortungsdruck und Volumen wird immer grösser. Je mehr Druck da ist, desto schwieriger wird es. Heikel, dass das ADHS plötzlich unkontrollierbar wird und entweder gesundheitlich oder arbeitsrechtlich eskaliert es irgendwo. So landen viel bei mir. Berufliche Neuorientierung. Jetzt kommt es. Was ich immer wieder feststelle, dass wir eine saubere Potenzialanalyse machen und den beruflichen Werdegang anschauen. Wir machen möglichst eine breit ausgefächerte Auslegeordnung. Dann hole ich immer wieder die Kindheitswünsche ab, die Träume. Was wolltest du eigentlich werden? Welche Sehnsüchte hattest du? Eine Mehrheit, nicht alle, eine Mehrheit von diesen Menschen kehren tatsächlich dann wieder zum dem zurück in den 40er. So, bis jetzt habe ich in dieser Gesellschaft in diesem Hamsterrand funktioniert. Jetzt ist fertig. Ich will kein Burnout mehr. Jetzt kehre ich zu meinen ursprünglichen Sehnsüchten zurück. Es kommen extrem interessante Dinge hervor. Das ist der Weg bei der Neuorientierung: Zurück zum ursprünglichen Traum.

[01:31:05.080] - Moderator

Der Tenor ist klar. Es geht immer darum, sich Raum zu nehmen, zu sich zu kommen, von den Einschränkungen, die man als Kind hatte, und von den primären Erfahrungen, etwas wegzukommen.

[01:31:15.000] - Moderator

Es geht hier um eine Beschränkung eines Arztes. Respektive, es geht um das Autofahren. IDarf man mit ADHS Auto fahren? Ja oder Nein?

[01:31:35.850] - Dr.med. Josef Sachs

Ja.

[01:31:37.768] - Dr.med. Ursula Davatz

Ganz klar ja.

[01:31:38.380] - Markus Mäder

Ja.

[01:31:48.410] - Dr.med. Josef Sachs

Das mit dem Autofahren ist nicht ganz einfach, weil viele, die ADHS haben, müssen ein Präparat zum Autofahren nehmen. Das wäre eigentlich verboten, wenn man so etwas nimmt. Auf der anderen Seite ist es so, dass die besser fahren mit dem Präparat, als wenn sie es nicht haben. Das ist nicht immer ganz einfach, die Strassenverkehrsämter davon zu überzeugen. Das ist etwas ganz Wichtiges. Ich musste schon x Mal einen Bericht schreiben und sagen, ich könnte ihn schon ohne das fahren lassen, aber der fährt dann schlechter. Das ist eben eine Behandlung. Es gibt auch Leute, die schlechter Autofahren, wenn sie nichts getrunken haben. Aber das ist nicht das Gleiche. Das ist eine Krankheit. Beim ADHS ist es wirklich eine Behandlung. Das ist eine Therapie.

[01:32:45.370] - Markus Mäder

Aus meinen europäischen Fahrerfahrungen mit meinem schönen Motorrad muss ich sagen, in der Schweiz in diesem dichten, engen, intoleranten Verkehr nur mit Medikamenten fahren. In Italien ist es scheissegal. Dort könnt ihr... Dort habe ich das Gefühl, es hat nur ADHSler auf der Strasse.

[01:33:03.500] - Dr.med. Ursula Davatz

Dort hat es mehr.

[01:33:30.000] - Moderator

Es hat Flyer. Ich möchte noch ganz kurz auf die nächste Veranstaltung kommen. Die ist am 18. September. Es hat ein grünes Schild auf dem Flyer. Es wird im ZAG sein, in Winterthur. Mit François Gremaud, einem Neuropsychologen. Dort wird es um das Gegenteil gehen als um das, was heute ging.

Heute ging es mehr darum, wie ich mich gegen aussen, also mit Druck rauslassen, vielleicht Stress, Forensik war das Thema. Im nächsten Anlass geht es mehr darum, was mit dem Druck in mir passiert. Also was mache ich mit dem und was mache ich mit dem Stress, den ich in mir habe.

[01:34:31.860] - Markus Mäder

Ich habe einen Stein in den Fingern. Wer hat es gesehen, dass ich einen Steine in den Fingern habe? Also da hat es sehr viele, die hochbegabt sind beim Beobachten. Das hat einen Grund. Mein Schlusswort ist, auf dieser Seite ist es wirklich eine deftiger Stein. Da könnte uns einer zu Tode schlagen. Auf dieser Seite ist es ein Kunstwerk. Das habe ich in der letzten Woche von einer Kundin von mir geschenkt bekommen. Meines wäre, wir sind vielfach gerade im Berufsleben, so in einem dicht drängenden Hamsterrad und unter Druck sein, ist es uns nach Stein zumute. Wir fühlen uns als so Stein. Jetzt schlage ich den Stein dem Chef als nächstes über den Kopf. Eine Strategie ist, um den Druck abzubauen, versucht, den Stein umzukehren und Eure Farben wieder hervorzuholen, den eigenen Charme, die eigenen Farben, die eigene Konzilianz, eure Begeisterungsfähigkeit. Nicht drohen, destruktiv. Schaltet um auf konstruktiv, lösungsorientiert. Farbe. Dann kommt es an.

[01:35:36.840] - Moderator

Vielen Dank!