

ADHS und Frauen

Andrea ist 35 Jahre alt und lebt seit 14 Jahren mit ihrem jetzigen Ehemann zusammen. Sie haben 3 Kinder: 5, 7 und 9 Jahre alt, 2 davon sind in ADHS-Abklärung. Andrea ist Yogalehrerin und seit November 2021 mit ADHS diagnostiziert.

*Interview mit Andrea, durchgeführt von Christiane Hyvert
Januar 2022*

1. Wann und warum wusstest Du, dass Du ADHS hast?

Ich wusste es bis vor kurzem nicht. Es wurde auch nie in Betracht gezogen, obwohl Verwandte von mir Betroffen sind. Ich hatte einen Zusammenbruch während einer Grippe bei der ich nicht mehr reagiert habe und habe mich dann gemeinsam mit meinem Mann und Ärzten entschieden eine Auszeit zu nehmen und bin in eine Klinik für einen längeren Aufenthalt in der Hoffnung wieder schlafen zu lernen und um endlich herauszufinden was mir genau fehlt und warum ich so frustriert und wütend bin. Welches Puzzleteil ich einfach nicht finde.

Die Klinik hat mich diagnostiziert und seitdem nehme ich Ritalin. Im Frühling führe ich eine vollumfängliche Abklärung bei [BrainArc](#)-Chur durch.

Vor 15 Jahren, nach einem Auslandsaufenthalt war bereits eine ambulante Reha-Behandlung nötig. Ich war so erschöpft, dass sie mir damals das chronische Müdigkeitssyndrom und Reizdarm diagnostiziert haben. Später kam noch Endometriose dazu, welche ich viermal operiert habe. Mein Körper wollte nicht mehr mitmachen, was mein Kopf wollte. Die vielen Warnsignale habe ich komplett ignoriert. Ich habe früh gelernt, mich anzupassen. Ich habe sozusagen mein Leben lang meine Bedürfnisse ignoriert, nie gelernt, was ich brauche und die Bedürfnisse der anderen hatten immer mehr Wert und waren wichtiger.

Kürzlich entdeckte ich auch aufgrund der Diagnose Parallelen zur ersten Episode, und was dort die Auslöser waren. Ich tappte viele Jahre im Dunkeln, was mich manchmal sehr traurig stimmt. Aber mittlerweile finde ich meinen Weg spannend und kann die Diagnose annehmen und sie hilft mir in vielen Momenten und sorgt vor allem für einen entspannten Umgang mit mir selbst und mit meiner Familie. Ich empfinde fast gar keinen Frust und Wut mehr.

2. Wie hat sich Dein Leben seitdem verändert?

Es fühlt sich für mich an, als ob ich jetzt endlich die Erlaubnis habe mich selbst zu sein. Genauso, wie ich bin, richtig bin und dass genau das mich ausmacht. Ich versuche mein Anderssein auch immer mehr zu zeigen.

Es ist nicht meine Schuld. Es ist okay nicht alles zu können und es ist ok dass mir gewisse Dinge schwerer als anderen.

Die Diagnose hilft mir, zu verstehen wie mein Körper-Geist-System noch besser funktioniert. Ich in einer Balance bleiben kann und warum manche Dinge laufen wie sie eben laufen. Ich darf jetzt einfach loslassen und konzentriere mich auf die Dinge die ich gut kann. Und nicht wie bisher, so

viel Zeit und Energie mir Dinge verschwenden, die mir nicht liegen. Auch wenn ich mit Disziplin und Tools sehr viel erreicht habe. Ich muss nicht mehr immer zu allem ja sagen.

Trotzdem habe ich Angst, wie mein Umfeld reagiert. Menschen die mich nicht kennen oder glaubten mich zu kennen und von meiner Diagnose erfahren. Sätze wie: "Jetzt kannst du aber nicht alles auf das (ADHS) schieben." verletzen mich.

Ich habe viel erreicht, aber ich darf jetzt auch sehen und zugeben, dass ich nicht mehr alles selber stemmen muss und kann. Mein Mann hingegen ist erleichtert, denn er weiss jetzt endlich was mit mir los ist. Und kann mich unterstützen. Wir ergänzen uns jetzt viel bewusster.

Ich suchte schon immer, meinte eine gute Freundin letztens. Nach was wusste ich auch nicht. Sie sah mich als eine "Suchende", die rastlos durchs Leben schiesst.

Ich machte eine Lehre zur Kauffrau mit Berufsmatura habe die Prüfung nicht bestanden, durfte nicht wiederholen bekam einfach den Lehrabschluss. Bin ins Ausland Australien, machte die Reha, zog nach Linz AT mit meinem Mann für drei Jahre, er studierte und ich hatte dort verschiedene Jobs. Fand Yoga. Kam dann wieder in die Schweiz, hab mitgeholfen eine Privatbank aufzubauen, HF BWL abgeschlossen, gleichzeitig zwei Kinder bekommen. Die Yoga Ausbildung gemacht, das dritte Kind, die Ausbildung zum systemischer Coach und Beraterin, wir bauten um, wohnten auf der Baustelle. Dann noch Aromatherapie. Hatte vier Jahre den gleichen Yogajob in einem Unternehmen. Insgesamt unterrichtete ich 4 Lektionen und drei Kinder und Haushalt, machte auch immer mal wieder einen Online Kurs und habe sehr viele Bücher gelesen. Keine KITA dafür überaus tolle Schwiegereltern. Und dann kam die Pandemie. **Es war nicht immer einfach und manchmal war ich auf dem falschen Weg, jedoch habe ich alles probiert – verschiedene Therapien, aber es fehlte immer ein Puzzleteil.** Anti-Depressiva wollte ich nie nehmen. Irgendetwas in mir hat sich so sehr dagegen gesträubt.

Die ständige Routine rund um den Haushalt ist eine Herausforderung. Ich erkrankte an einer Grippe und dann kam der völlige Systemausfall.

Seit Jahren versuche ich mich in diversen Therapien, Yoga und Persönlichkeitsentwicklung, lese Sachbücher zu verschiedenen Themen, auch über die Ernährung und was Nahrungsmittel bei mir oder mit mir machen, aber trotzdem hat etwas gefehlt. Es hat mich zwar kurzfristig weitergebracht aber nach einer Weile war ich wieder am gleichen Punkt, was ich einfach nicht verstanden habe. Ich spürte das da noch etwas ist, was ich nicht über mich weiss. Und das ewige Stop and Go empfand ich irgendwann als überaus anstrengend und frustrierend.

Manchmal machte ich Fortschritte, dann aber auch nicht. Jetzt will ich nur Informationen sammeln und herausfinden in welches Spektrum ich gehöre. Ich möchte lernen zu mir selbst zu stehen und was richtig ist für mich und zu was ich besser nein sage. Manchmal habe ich Angst davor, dass jemand kommt und sagt, dass es doch kein ADHS ist. Und die ganze Litanei von vorne beginnt.

3. Was hat Dir am meisten geholfen?

Yoga war sicher eines der wichtigsten Tools und auch die Philosophie von Yoga.

Verhaltenstherapie und Coaching war auch sehr hilfreich. Vor allem die Philosophie das Leben zu vereinfachen. Für mich ist es sehr wichtig, im Alltag etwas so zu optimieren, bis es nichts mehr zu optimieren gibt, um es dann wieder zu verändern und weiter anzupassen bis es automatisch läuft.

Während dem Klinikaufenthalt, nachdem ich mich erholt habe, was ein paar Wochen gedauert hat, ist mir das Leben, der Alltag mit jedem Tag leichter gefallen. Ich konnte wieder Freude empfinden für das was mir Spass macht. Ich konnte wieder Sport machen. Anfangs konnte ich keine 60 Meter spazieren. Ich hatte Kontakt zu anderen ADHS Betroffenen. In der Klinik, unter Gleichgesinnten, konnte ich mich so geben wie ich bin. Ich habe gelernt, was meine eigenen Bedürfnisse sind und diese auch immer besser wahrnehmen. Wir können keine Bedürfnisse wahrnehmen wenn wir den Körper nicht mehr wahrnehmen könnten. Das weiss ich jetzt. In der Klinik lernte ich wieder zu schlafen. Ritalin half mir dabei zum ersten Mal richtig aus- und durchzuschlafen. Wie bei einem Musikplayer, gab mir Ritalin das Gefühl, dass mein Leben nun auf „PLAY“ ist, anstatt auf „Vorwärtsspulen“.

4. Hast Du je gedacht: Das schaff ich nicht? Und wenn ja, in welcher Situation? Und wie hast Du sie gemeistert?

Ich hatte schon oft das Gefühl ich schaffe es nicht. Ich habe früh gelernt, durchzubeissen und auszuhalten. Mit Durchhaltewillen und einem Plan bei deren umsetzung ich diszipliniert vorgegangen bin hat es meist geklappt. Natürlich brauchte ich unengen an Energie für die Planung von etwas dass ich machen musste. Was ich erste jetzt mit der Diagnose verstehe. Meist haben mir die Dinge nicht unbedingt gefallen oder haben mich interessiert aber ich wollte um jeden Preis gefallen.

Während meines ganzen Lebens herrschte öfter mal Chaos. Chaos im Kopf. Von aussen kaum sichtbar. Ich konnte es gut verbergen. Nur Menschen die mir sehr Nahe stehen merken das oder auch sogar die nicht. Ich bin gut darin eine Maske zu tragen. Wenn ich überfordert bin mit meinen Aufgaben die nichts mit Dritten zu tun haben, und kein Plan als Stütze da ist, dann nehme ich ein Ohnmachtsgefühl war, dass in mir aufsteigt und ich bin unfähig zu handeln. Ich mache und schaffe dann für einige Zeit gar nichts mehr. Hingegen brennt es bei anderen funktioniere ich blendend. Und kann jedes Feuer löschen.

Unter Druck, und von aussen, kann ich mich bestens fokussieren.

Ich habe gelernt mich zu organisieren bereits in der Schule. Ich schreibe viel, um nicht den Überblick zu verlieren. In den letzten vier Jahren wurde das leider immer weniger und ich habe den Fokus verloren.

In der Klinik habe ich aber gemerkt wie meine Texte immer pessimistischer wurden. Weil ich endlich Zeit hatte, sie zu lesen. Zeit für mich hatte. Das werde ich ändern.

Die Depression kam schleichend. Irgendwann konnte ich nichts positives mehr an mir finden. Der Kritiker in mir wurde laut und immer präsenter tagsüber und auch nachts. Was brauche ich? Was ist gerade nötig um den Tag abzuschliessen und wie plane ich meinen Tag. Das sind Fragen die ich mir jeden Abend wieder stelle. Was war gut und wofür bin ich dankbar. Ausserdem hatte ich Schamgefühle, weil ich es nicht so schaffte wie andere Mütter in meinem Umfeld und einfach nicht die gleiche Freude empfand nur Hausfrau und Mutter zu sein.

Ich war oft gereizt mit den Kindern und im Haus wurde es immer chaotischer und Termine der Kinder und auch meine wurde für mich immer schwieriger einzuhalten. Was ich einfach nicht verstehen konnte. Ich verfiel in andere Extreme, hörte auf Alkohol zu trinken, hatte Panikattacken, Schmerzen nach dem Sport, dauernd Übelkeit nach dem Essen, Verdauungsprobleme, konnte nicht mehr schlafen, suchte diverse Ärzte auf. Ich versuchte mein Wissen umzusetzen, aber auch das hat dann irgendwann nicht mehr geklappt. Ich glaube an einem Punkt angekommen kann man

sich nichts mehr schönreden. Dann braucht man einfach Hilfe. Ganz zum Schluss bekam ich eine Essstörung und verlor 7 kg innerhalb ein paar Wochen. Keiner konnte mir helfen und auch ich habe es nicht mehr gekonnt. Wie all die Jahre zuvor.

Seit der Diagnose nehme ich Ritalin und es hilft mir, meinen Alltag zu strukturieren und zu arbeiten. An Ideen und Projekten, im Haushalt oder auch einkaufen zu gehen. Ich bin so entspannt und schlafe viel besser. Auch mein Mann merkt den Unterschied. Ich konnte früher manchmal so entspannt sein, aber da hatte ich noch keine Kinder und musste nur für mich sorgen. Mir gefällt es sehr Kinder zu haben, ich liebe diese Herausforderung, vielleicht hätte ich sogar noch mehr, aber alles andere wie Haushalt, kochen oder einkaufen, ist für mich überaus energieraubend und frustrierend. Die grosse Wut im Bauch der Frust, die dauernde Überreizung auch in Bezug auf die Kinder. Jetzt kann ich entspannt zuhören, Abstand halten und muss nicht auf jeden Reiz aufspringen den mir meine Kinder oder mein Monkey Mind in oder an den Kopf wirft.

5. Was macht Dich stärker mit ADHS?

Mein ganzes Leben haben mich Manche als stark gesehen. Ich würde doch so vieles schaffen und hätte so viel erreicht. Mir das ab und zu auch gesagt. Ich habe das nie gesehen. Ich machte das oft schlecht und konnte es nicht anerkennen. Es war nie genug. Ich hatte das Gefühl es wäre nicht der Rede wert. Dieses Gefühl, das ich stark bin hatte ich nie. Als ich meinen ersten Sohn geboren habe, habe ich das erste Mal Stärke empfunden und mir ist aufgefallen, dass ich dieses Gefühl kenne. Ich darf jetzt daran arbeiten dieses Gefühl öfter zuzulassen und mich stark zu fühlen. Ich versuche es anzuerkennen. Anzuerkennen, was ich alles erreicht habe. Und freue mich sehr darüber nie aufgegeben zu haben. Ich freue mich darüber dass irgendwo in meinem Körper eine Kraft ist, die ich jetzt auch nutzen darf. Dass es möglich ist, die Gefühlspalette und die eigenen Bedürfnisse neu kennenzulernen ganz gleich was einem für Steine in den Weg gelegt wurden.

6. Wie sieht ein idealer Tag in Deinem Leben mit ADHS aus?

Er ist ausgeglichen und strukturiert, beinhaltet Zeit mit meinen Kindern, Zeit mit meinem Ehemann für ein ungestörtes Gespräch, Zeit für meine Projekte, Yoga, Natur, Tee und Zeit für mich selbst, das heisst, Zeit für die Meditation, Zeit in Stille. Es ist noch eine Herausforderung für all das Zeit zu finden.

Ich bin jedoch guter Hoffnung, dass es sich lohnt diese Struktur so weit zu optimieren bis sie automatisch läuft. Als Neumama ist es mir leichter gefallen, und dann aber irgendwann im Hamsterrad der Leistungsgesellschaft konnte ich es nicht mehr. Zeit für mich rauszunehmen, weil ich ja gefallen wollte. Ich habe vergessen, wie wichtig es ist, Zeit für sich alleine zu haben, Energie aufzuladen, Freude im Leben zu haben. Dinge die einen glücklich machen. Jetzt weiss ich, ich brauche Zeit für mich, um zu funktionieren. Sodass alles andere auch funktioniert.

7. Was inspiriert Dich?

Inspiration finde ich überall. Meist dann, wenn ich in einem Gefühl der Ruhe und Entspannung bin. In einem Gespräch mit einer guten Freundin, bei der Arbeit mit Klienten oder in der Natur. Auch meine Kinder inspirieren mich. Unser Haus. Wenn ich ein Bild male oder einfach nur sitze

und Tee trinke. Und mich inspirieren Frauen, die ihr authentisches Selbst leben. Sich zeigen und genau so sind, wie sie sind.

8. Was macht Dich nervös?

Wenn ich merke, dass ich etwas nicht schaffe und deshalb unter Zeitdruck gerate oder nicht merke, dass ich Ruhe brauche. Manchmal renne ich hin und her und habe trotzdem das Gefühl nicht geschafft zu haben. Keine Ziele oder Projekte zu haben macht mich nervös. Keine Lösungen suchen zu müssen für ein Problem. Und dann kreierte ich mir Projekte, damit mein Hirn beschäftigt bleibt und ich Freude empfinde, wenn ich etwas geschafft habe. Auch wenn es nur die Neuorganisation im Haus ist. Neu einrichten mit bestehendem ist meine Leidenschaft. Die Leiden vor allem für meinen Mann schafft. Ich habe gemerkt, dass wenn ich es schriftlich festhalte dann mir das enorm Hilft entspannt zu bleiben, weil ich nicht dauernd das Gefühl habe etwas zu vergessen. Wer kennt's?

9. Wie und wo tankst Du für den nächsten Tag Energie?

Ich bin viel in der Natur. Ich gehe jeden morgen, wenn die Kinder aus dem Haus sind mit meinem Hund Floyd eine Stunde spazieren. Manchmal jogge ich und manchmal hänge ich einfach meinen Gedanken nach oder höre einen Podcast oder bin einfach nur für mich präsent. Ich habe aus einer Intuition heraus kurz vor meinem Zusammenbruch einen Hund in unsere Familie geholt. Ich hatte als Kind schon einen Hund und bin bis ich 17 war geritten. Jetzt habe ich wieder einen Hund und reite auch wieder. Ich habe mich irgendwann mal in meiner Not gefragt, was anders war als es mir noch leichter viel und hab herausgefunden, dass die Natur eine sehr grosse Rolle für mich spielt. Ich war seit Geburt meiner Kinder zwei Mal täglich spazieren und dann als keines mehr im Wagen sitzen wollte auf einmal nicht mehr. Ich glaube tatsächlich, dass das was wir als Kinder gerne getan haben auch sehr wichtig bleiben sollte wenn wir erwachsen und viel beschäftigt sind. Yoga mache ich irgendwann und irgendwo. Auf der Matte neben der Matte gerade wo es passt.

10. Findest Du, man kann in der Schweiz mit ADHS gut leben?

Ich denke ja. Aber es gilt, das Bild von ADHS Betroffenen zu verändern. Es muss dringend sensibilisiert werden und zwar auf jeder Stufe. Alle Fachpersonen die mit ADHS in irgendeiner Form zu tun haben sollten informiert sein, was es bedeutet Betroffen zu sein. Wir sind anders und das Anderssein sollte verstanden werden bevor Hilfe angeboten werden kann. Und da ist noch sehr viel Luft nach oben.

11. Welchen Ratschlag würdest Du anderen Frauen mit ADHS geben?

Schliesst euch zusammen, redet über die Herausforderungen. Wir profitieren voneinander, die Gemeinschaft ist sehr wichtig, wie Frau Dr. Neuy sagt. Wir waren einige Betroffene in der Klinik und profitieren sehr voneinander. Zwar haben wir viel Ähnlichkeit im Verhalten aber sind trotzdem alle verschieden anders. Ich hatte nie das Gefühl, dass ich was nicht sagen konnte, oder wenn ich was einfach gesagt habe, mich komisch oder missverstanden gefühlt. Wir hatten so viel Spass und

konnten über so viele Dinge endlich auch lachen. Ich für mich habe den Humor wieder zurückgewonnen und zum Ende wieder richtig Spass an meinem Anderssein. Die meisten wussten immer um was es geht. Man wird gesehen und gehört, das wollen doch eigentlich alle Menschen. Wenn man sich gegenseitig austauscht, ist die Möglichkeit grösser gesehen und gehört zu werden. Und wir fühlen uns weniger einsam, hilflos oder sogar aussichtslos weil wir merken wir sind nicht allein. Anhand von Gesprächen findet man mehr über sich selbst heraus. Die Herausforderungen sind überall die gleichen.

12. Jemand gibt Dir einen Zauberstab, was würdest Du damit tun?

Ich würde mir den perfekten Job herzaubern. Bei dem ich meine bisherigen Erfahrungen und Ausbildungen und meine Intuition vereinen kann. Bei dem ich etwas bewegen kann und es sich nicht anfühlt wie Arbeit sondern mir das Gefühl von Freude und Glück gibt. Bei dem ich mich zeigen kann wie ich bin und mein Potential Leben darf. Bei dem ich verschiedene Projekte umsetze und auch andere von meiner Leidenschaft teilhaben lassen kann. Es soll ein Miteinander sein. Ein Team bei dem jeder seinen Beitrag leistet und wir so alle aus dem Vollen schöpfen können.

Für mich persönlich möchte ich erreichen, dass ich mehr für mich einstehen kann und öfter Nein sage zu Dingen die ich nicht möchte. Entspannung und Klarheit sind für mich sehr wichtig geworden und ich tue alles in jedem Lebensbereich damit das wieder erreicht wird. Und ich kann jetzt meinem Gwunder freien Lauf lassen und jedem Interesse hinterherjagen bis ich es eingeholt habe.

Ich möchte auch Frieden schliessen mit meinem Körper und meinem Zyklus. Ich werde versuchen mein Anderssein so zu Leben, damit auch der natürliche Zyklus darin seinen angemessenen platz hat.

Ich wünsche mir Balance und Gleichmässigkeit in Dingen die ich steuern und entscheiden kann, und schaffe damit Platz mein Anderssein, welches ich nicht beeinflussen kann, zu Leben. Es darf sein.

13. Gibt es sonst noch was, was Du uns sagen wolltest und was ich nicht gefragt habe?

Ich frage mich, wie es wäre, wenn ich dort weitermachen könnte. An dem Zeitpunkt als für mich alles noch stimmte. Meine Bedürfnisse und die meiner Familie.

Ich frage mich wie es wäre, wenn ich mehr für mich eingestanden wäre und öfter auch mal Nein gesagt hätte, ob ich dann ohne Diagnose Leben könnte. Wahrscheinlich ja, ganz bestimmt sogar, aber ich glaube trotzdem auch dann hätte sich das Leben so entwickelt, dass ich hätte hinsehen müssen irgendwann. Sei dank der Pandemie, ohne hätte ich es wahrscheinlich nie so vor den Latz geknallt bekommen.

Das ist jetzt mein Weg und es macht mir zwar manchmal Angst. Aber ich mag Herausforderungen und liebe es lösungsorientiert durchs Leben zu gehen. Mein Motto, das mich bereits schon als Kind begleitet hat: "Es kommt wie es muss und ist immer genau richtig. Auch wenns manchmal unbequem ist. Es ruckelt ein wenig, wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet.

Es wird anders, und anders war für mich schon immer der richtige Weg.