



Wie benutzt man ein ADHS-Gehirn?

Vielleicht sollten wir uns erst einmal klar machen, dass so ein ADHS-Gehirn anders arbeitet, nicht schlechter, aber anders und man braucht eine Art Gebrauchsanweisung, um seine Genialität zu nutzen. Ja, es hat wirklich geniale Fähigkeiten, die sich aber noch nicht jedem Besitzer erschlossen haben, aber das kann ja noch werden...

Also nun erst einmal zu den Schwierigkeiten bei der Nutzung des ADHS-Hirnes: es funktioniert nicht immer, wenn man es will und wenn man es braucht. So hat es die Eigenschaft, dass es besonders gut arbeitet, wenn es Spaß hat oder wenn eine sehr spannende Belohnung winkt. Dann kann dieses ADHS-Hirn zur wahren Hochform auflaufen und Berge versetzen. Es hat auch die Eigenschaft hyperfocussieren zu können. Damit ist gemeint, dass es sich unglaublich gut auf eine Tätigkeit konzentrieren kann, wenn diese erstrebenswert ist und sie sich im Fernrohrblick der eigenen Interessen befindet. Alles was dann in diesem Fernrohr erscheint, wird genau wahrgenommen, hochkonzentriert verarbeitet und die Zeit scheint dann wie im Flug zu vergehen. Einen solchen Zustand nennen wir Flow und er ist die wahre Kreativität. Während dieses Flows erfolgt eine ausschließliche Konzentrierung auf das angestrebte Ziel und die Welt drum herum kann sogar vergessen werden. Das kann so weit gehen, dass selbst Hunger, Durst oder Harndrang nicht mehr wahrgenommen werden. Auch Angehörige können sehr darunter leiden, wenn sie sich nicht mehr beachtet fühlen. In diesen Phasen kann das ADHS-Gehirn Höchstleistungen erbringen, nur leider sind diese nicht abrufbar, sondern sie passieren einfach, wenn die Aufmerksamkeit durch große Motivation und enormes Interesse gefesselt wird.

Ganz anders sieht es nun für Tätigkeiten aus, die keinen Spaß und keine Belohnung verheißen. Dann kann das ADHS-Hirn sich völlig verweigern und selbst kleine Verpflichtungen werden dann zum unüberwindbaren Hin-

dernis, weil es nicht in die Gänge kommt und die Arbeit erst gar nicht begonnen wird. Dies kann sich bis zu einer Denkblockade steigern. Das ist dann die Geschichte mit dem riesigen inneren Schweinhund und der Aufschieberitis. ADHS-ler beherrschen es leider oft in Perfektion Meister der Selbstausrufen zu sein und sich immer wieder vor unangenehmen Situationen zu drücken. Das schafft auf Dauer ziemlich Ärger mit den Mitmenschen, die nicht begeistert davon sind, immer wieder die unangenehmen Dinge tun zu müssen, während der ADHS-ler sich auf die Dinge konzentriert, die ihm Spannung verheißen. Auf diese Erklärung und Entschuldigung kann man nicht ein Leben lang zurückgreifen und es sichert einem auf Dauer nicht die Sympathien der Mitmenschen. Diese können nämlich nicht verstehen, warum der ADHS-ler kann, wenn er will, aber nicht kann, wenn ihm die Tätigkeit keinen Spaß macht oder sie nicht aufregend ist.

Man sollte ADHS also nicht als Ausrede benutzen, sondern an den eigenen Schwierigkeiten arbeiten und wachsen. Überhaupt ist es besser, wenn wir nicht von Schwierigkeiten reden, sondern von Herausforderungen!!!! Man kann ja im Leben immer etwas dazu lernen, damit es einem besser geht... lebenslanges Lernen nennt man das und es sei gut gegen Alzheimer. :-))

Also dann, was macht man mit eben diesen Erkenntnissen?

Zuerst diesen Floweffekt unbedingt nutzen, aber bitte vorher den nahe stehenden Mitmenschen eine Erklärung dazu geben, sich abmelden und diesen Flow zeitlich eingrenzen, denn man kann ja von den anderen nicht uneingeschränktes Verständnis dafür erwarten, dass man sich nur noch ausschließlich mit den eigenen Geistesblitzen beschäftigt. Wenn man diese Phase hat, sollte man versuchen, alles andere zurück zu stellen und diesen Zustand auszunutzen, indem man alle diese Geistesblitze schriftlich festhält. Das ADHS-Gehirn kann wirklich unglaubliche Einfälle haben, aber wenn man sie nicht schriftlich