

Unser Doris Ryffel-Rawak
facettenreiches
Leben



ADHS- COLLaGEN
zum **Schmunzeln**

Widrigkeiten trotzen,
mitunter
befreiend lachen

Doris Ryffel-Rawak

Unser facettenreiches Leben

**ADHS-COLLaGEN zum
Schmunzeln**

**Widrigkeiten trotzen, mitunter
befreiend lachen**

Copyright: © 2017: Doris Ryffel-Rawak
Doris Ryffel-Rawak, 3047 Bremgarten bei Bern
doryffel@gmail.com

Lektorat: Erik Kinting - www.buchlektorat.net
Umschlag & Satz: Erik Kinting

Verlag: tredition GmbH, Hamburg
978-3-7439-5643-8 (Paperback)
978-3-7439-5644-5 (Hardcover)
978-3-7439-5645-2 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Meinen ADHS-Patienten gewidmet.

Rabbi Mosche Löb sprach: »Ein Mensch, dem nicht an jedem Tag eine Stunde gehört, ist kein Mensch.«

Martin Buber, *Die Erzählungen der Chassidim*

Inhaltsübersicht

Vorwort

Über das Lachen.

ADHS und Humor

Stimmungsschwankungen und ADHS

Symptome der ADHS im Erwachsenenalter

Zu guter Letzt

Collagen zu

Aufmerksamkeitsstörung

Hyperaktivität und Impulsivität

Hypoaktivität

Hohe Sensitivität

Substanzmissbrauch

Behandlung der ADHS

Gutgemeinte Tipps für den Alltag

Schlussbemerkungen

Danksagung:

Literaturverzeichnis

ADHS-Selbsthilfegruppen im deutschsprachigen Raum:

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein unkonventionelles Buch über die ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung) in Händen. Dieses Buch soll ADHS-Betroffenen oder Ihrem Umfeld helfen, den Widrigkeiten des Lebens mit mehr Heiterkeit entgegenzutreten.

Die Skeptiker unter Ihnen werden möglicherweise sagen, das sei unangebracht, doch wer meine bisherigen Bücher gelesen hat weiß, dass mir nichts ferner liegt, als die Probleme meiner Patienten auf die leichte Schulter zu nehmen. Meine jahrzehntelangen Erfahrungen mit Betroffenen haben mich gelehrt, wie viel Leid eine ADHS mit sich bringen kann. Die Bücherregale von ADHSlern, Ärzten und Psychologen, die sich mit dieser Thematik befassen, quellen über, die Anzahl von Büchern, die darüber geschrieben wurden, ist unüberschaubar. In all diesen Büchern wird über Fakten, Statistiken, Therapien und Falldarstellungen geschrieben, manch einer kann sich damit identifizieren, wird aber gleichzeitig das Gefühl nicht los, immer noch zu leiden. So entstand bei mir der Wunsch, hier ein klein wenig Abhilfe zu schaffen.

Auch Sie, liebe Leserin, lieber Leser, haben das Recht, einen Moment lang ganz bei sich zu sein und das Gefühl von Heiterkeit aufkommen zu lassen. Sie sollen den Widrigkeiten zum Trotz auch einmal schmunzeln, lächeln oder gar lachen können, auch wenn sich die Thematik dabei ausschließlich um ADHS dreht. Dennoch werden

nicht alle Bilder Sie erheitern, sondern öfters auch nachdenklich stimmen.

Ich habe schon mehrere Bücher mit Collagen gestaltet, bisher allerdings nur auf Spanisch. Die spanische Sprache ist wie geschaffen für Wortspiele jeder Art.

Manchmal spielt einem der Zufall in die Hände, so war es auch dieses Mal: Auf einer Reise ins Landesinnere von Uruguay, meinem ursprünglichen Heimatland, besuchten mein Mann und ich ein Landgut, eine *Estancia*. Da wir die Besitzer von früher her kannten, ergaben sich persönliche Gespräche. In der Folge fragten sie uns, ob wir Interesse hätten, das ursprüngliche, jetzt halb verfallene Wohnhaus aus dem 19. Jahrhundert zu besichtigen. Mit großer Begeisterung erkundeten wir dieses alte Haus. Ich liebe Antiquitäten und hier entdeckte ich ein unglaubliches Sammelsurium an Ramsch und Trödel: Petroleumlampen, die im nächsten Augenblick von der Decke herunterzufallen drohten, Stühle und Sessel mit abgewetzten Sitzen, falls diese noch vorhanden waren, Geschirr aus Urgroßmutterzeiten und vieles mehr. Bei diesem Rundgang fand ich auch alte deutsche Zeitschriften aus den 30er- bis 50er-Jahren des letzten Jahrhunderts. Fasziniert blätterte ich darin herum. Vor allem die Reklame hatte es mir angetan. Mehrere dieser Zeitschriften wurden mir am Ende unseres Aufenthaltes geschenkt.

Zu Hause nahm ich diese wieder zur Hand und begann mit der Schere dieses und jenes auszuschneiden. Intuitiv entstanden Bilder, die es mir erlaubten, die Schwierigkeiten von ADHS-Betroffenen darzustellen.

Vielleicht beurteilen einige von Ihnen diese Bilder als nicht mehr zeitgemäß. Für mich stellen diese Collagen aus der *Mottenkiste* jedoch eine Art Brücke dar. ADHS hat es schon

immer gegeben, wenn auch nicht unter dieser Diagnose. So erfüllen diese Bilder eine etwas andere Verbindung zwischen der Vergangenheit und der Gegenwart.

Das Wiedererkennen und die Spiegelungen des *Ichs* mögen in den Bildern ein Lächeln erzeugen. Leicht und humorvoll, das könnte die Kunst eines gelingenden Lebens werden.

Über das Lachen.

Bekanntlich bezeichnet der Begriff *Binsenwahrheit* einen Gemeinplatz oder eine allgemeine bekannte Tatsache. Dieses Wort wird insbesondere dann verwendet, wenn zum Ausdruck gebracht werden soll, dass eine als interessant vorgetragene Erkenntnis im Grunde genommen keinen besonderen Wert hat. Nun, wer kennt ihn nicht, den Ausspruch *Lachen ist die beste Medizin*? So hat es sich von selbst ergeben, dass ich als Ärztin mehr über das Lachen oder das Lächeln erfahren wollte.

Eine erste Suche im Internet ergab, dass es sogar einen eigenen Wissenschaftszweig, die *Gelotologie* gibt, die sich mit dem Thema beschäftigt. Dass es sich beim Lachen um eine natürliche Reaktion eines gesunden Menschen auf komische oder erheiternde Situationen handelt, wissen wir alle. Die zum Lachen vorhandene mehr oder weniger interessante Literatur ist immens.

Beeindruckt hat mich bei meiner Recherche zunächst das Buch des jüdischen Psychoanalytikers Wilhelm Stekel aus den 30er-Jahren des letzten Jahrhunderts: *Der Wille zum Leben*. Es handelt allerdings nicht vom Lachen als solchem, sondern vielmehr von den unbewussten Ressourcen im Menschen, die ihm helfen sollen, sich verschiedenen Lebenswidrigkeiten zu stellen. Da heißt es zum Beispiel, dass man sich in schwierigen Situationen, die bekanntlich bei ADHS-Betroffenen häufiger als bei anderen Menschen vorkommen, nicht immer wieder neu erfinden muss. Um