

Donnerstag, 5. Oktober 2006

## **Von der Schwierigkeit rechtzeitig die Notbremse zu ziehen**

Eine Lektion die eigentlich alle von ADS oder dem Asperger-Syndrom betroffenen erlernen müssen ist rechtzeitig die Notbremse zu ziehen oder schwerer noch: Zu erkennen wann die Notbremse gezogen werden muß.

Während die hyperaktiven ADHSler geradezu vor Energie brodeln und man einige von ihnen wie einen Hamster ins Laufrad sperren könnte, damit sie die auch loswerden, liegt die Kraft der hypoaktiven ADSler in der Ruhe. Und gerade AS-Betroffene wird durch Äußere Umstände immer wieder Kraft abgezogen. Ganz normale soziale Situationen - vom Zusammensein mit Freunden, bis hin zur Geschäftspost, müssen weise dosiert und ausbalanciert werden um nicht früher oder später in einem tiefen Energieloch zu sitzen.

Im Moment sitze ich in einem solchen Energieloch und muß rückblickend ganz ehrlich sagen das der Sommer einfach too much für mich war. Durch die Eigenproduktion unseres ersten Buchs, hat dieses weit mehr Energien verschlungen als geplant war, oder als meine Co-Autorin und ich jemals hätten absehen können. Das zehrte an den Energien fürs zweite Buch, das zu der Zeit schon scharrend in den Startlöchern wartete.

Extrem kräftezehrend auch die ganzen Emails die nach Erscheinen des Buchs geschrieben werden wollten. Ja normalen Menschen fällt sowas leicht, wird quasi nebenher erledigt. Hier bei mir ist jede Mail eine Art Energieblutspende. Ein halber Liter pro Mail und nach 6 davon fühle ich mich schon ziemlich blutleer, erledigt.

Dazu kam dann noch die Informatica Feminale. Eigentlich hätte ich mich schon im Vorfeld überfordert, aber ich fand es unfein zwei oder drei Wochen vor dem Start abzusagen und meinen ganzen Kurs ins Wasser fallen zu lassen. (Ganz abgesehen davon das ich im nächsten Jahr natürlich auch gerne dabei wäre und eine kurzfristige Absage die Chancen auf ein nächstes Mal nicht gerade eben erhöht.)

Die IF war dann auch wie immer eigentlich ganz schön. Dennoch wurde in dieser Zeit meine Energie nicht nur per Blutspende entnommen, sondern mit einer Pipeline abgeführt.

Erschwerend kam hinzu das im Juni meine Verhaltenstherapie beendet war und ich es in dem Trubel der ohnehin belastenden Zeit nicht geschafft habe mir einen Anschlußtherapeuten zu suchen. Bis dahin war die Therapie - wenn auch ebenfalls kräftezehrend - doch ein wichtiges, stabilisierendes Element gewesen. Ein zweiwöchentlicher Realitätscheck bei dem irrationale Erwartungen und Befürchtungen auf den Prüfstand gelegt wurden und ich mit der Therapeutin daran arbeitete meine verschiedenen Bedürfnisse, plus die Erfordernisse des Alltags in die Waage zu bringen.

Zuletzt ein wochenlanger Ausfall meiner Putzhilfe, der den Haushalt - ohnehin ein kräftezehrender Molloch - zu einer unbezwingbaren Hydra werden liess. Ein Kopf abgeschlagen.. sofort zwei neue..

Kurz, das alles führte zu einem Riesenloch in den letzten Wochen. Seit Anfang/Mitte Juli wirkte MPH kaum noch bis gar nicht mehr, was jeden Tag zu einer elendigen Tretmühle gegen die Auswirkungen von ADS und AS werden liess. Unendliches Verschleudern von Energien beim Versuch normal zu funktionieren.

Langsam, ganz langsam scheint es aber wieder ein wenig Luft um meinen Kopf herum zu geben. Zumindest genug Luft um zu erkennen wo die Notbremse hätte gezogen werden müssen, ich es aber leider nicht getan habe.

Genug Luft um das anstehende Exposé für Buch Nr. 3 nicht nur terminlich, sondern auch geistig, aufs erste Quartal 2007 zu verschieben, in der Erkenntnis das wir bis dahin immer wieder für Arbeiten oder Fragen an Buch Nr. 2 zur Verfügung stehen müssen. Genug Luft um die Teilnahme am CCC dieses Jahres mit einem dicken 'Wäre das wirklich klug?' zu versehen und generell etwas die Hektik und Versagensängste aus dem eigenen Denken rauszunehmen.

In diesem Sinne: Back to work und hoffentlich wird die Notbremse beim nächsten Mal tatsächlich rechtzeitig gezogen.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 17:37

Ich kann Dich ja sowas von gut verstehen Mela

Liebe Grüße

Sylvie

Anonym am Okt 8 2006, 02:08

hi mela,

ich bin zufällig beim stöbern auf dich gestoßen und irgendwie dachte ich in meiner begrenzten pauschal denkenden welt, imo, es gäbe nur jungs und männer die adhs haben. scheinbar ist das nicht so, damit wärst du die erste frau die ich treffe die adhs hat

würde mich arg freuen wenn du mich mal kontaktieren würdest, zum gedankenaustausch (ich bin "leidensgenosse").

grüße ori

Anonym am Jun 4 2007, 20:32