

Donnerstag, 17. Februar 2005

Abhängig sein - Abhängig machen

Heute war eine Mail auf add-de Anlass um mit Gedanken über ein Thema zu machen. Und zwar nicht die Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol oder Heroin, sondern die Abhängigkeit von Bestätigung und Liebe.

Sinngemäß lautete der Satz der etwas anspringen ließ 'mir fällt nur auf wie sie alles tut um Mami zu trösten wenn sie traurig ist..' und die vorangegangene Mail ließ vermuten das es sich nicht um einen einmaligen Vorfall handelt sondern um ein regelmäßig stattfindendes Ereignis.

Warum ich das schlimm finde?

Jeder Mensch braucht Bestätigung. Das Gefühl einen Sinn im Leben zu haben, natürlich zu sein.

Bei einem Gespräch mit meiner Therapeutin sprach diese mich darauf an, das ich mich ja sehr von anderen abhängig machen würde, wenn ich mir diese Bestätigung nur von aussen holen würde.

Tatsächlich überstieg es meine Vorstellungsmöglichkeiten auch nur in Erwägung zu ziehen, das ein Mensch in sich ruhen könnte. Das sein Selbstbewusstsein gesund genug sein könnte um nicht Arbeit, Freunde oder sonstige Aktivitäten zu brauchen um diese Sicherheit eines Lebensinhalts und eines Sinns, immer wieder von Neuem aufzufrischen.

Mein Selbstbewusstsein ist, gelinde gesagt, dauerhaft in Urlaub. Es muß sich schon kurz nach meiner Geburt freigenommen haben, denn ich scheine hin und wieder nur Ansichtspostkarten zu erhalten, mehr nicht.

Aber es fällt einem nicht leicht eines aufzubauen, wenn man immer nur das 'schreckliche Mädchen' ist und einem irgendwann auch wortlos gesagt wird, dass das Verhältnis Zuhause ja nur deswegen so gestört gewesen sei, weil ich in der Schule so schlecht war.

(An dieser Stelle will ich noch einmal auf meine Zeugnisse verweisen, die im Nachhinein eine Schülerin zeigen die in einzelnen Fächern sicherlich Leistungsschwächen aufwies, die in allen anderen Fächern zusammen aber unproblematisch den Durchschnitt einer guten Zwei geschafft hätte)

Somit brauchte und brauche ich tatsächlich meine Umwelt, die mir hilft eine Art rudimentäre Existenzberechtigung zu haben.

Eine große Portion davon, so groß das ich vollkommen abhängig davon war, erhielt ich mit meiner Heirat. Das Gefühl bedingungslos und ehrlich geliebt zu werden, war sicherlich das Stärkste und Schönste was mir je widerfahren ist.

Von diesem Glücksberg habe ich eine ganze Weile lang gelebt.

(Computer)-Technik gibt mir ebenfalls dieses Gefühl. Ein Problem geknackt zu haben oder einem anderen Menschen bei einem Problem weitergeholfen zu haben, reicht durchaus schon für einen guten Tag.

Ein anderer Weg war das Schreiben. Jahrelang war das Feedback aus einem EMail-Rollenspiel mein Benzin. Früher als ich noch bei meinen Eltern lebte, war es das Tanzen (Standard und Latein). Das ich gerne semi-professionell weiterbetrieben hätte. Aber es sollte eben nicht sein.

Somit kann ich mir besser vorstellen, das auch andere Menschen ständige Selbstbestätigung brauchen, als das jemand dies überhaupt nicht benötigen könnte.

Meine Mutter forderte von mir 'Dankbarkeit' ihr gegenüber. Auch eine Form davon.

Mein berflüssigster Ex-Freund aus einer bayrischen Metropole fuhr sogar die extrem aggressive Schiene ständiger Liebesbeweise: 'Wenn du mich wirklich lieben würdest, dann...!', 'Du liebst mich nicht, sonst hättest du mich nicht so enttäuscht...'

Beide Vorgehensweisen sind ganz unbeschönigt emotionale Erpressungen.

Und das, ist denke ich das Problem.

Wenn die Arbeit keine Selbstbestätigung bringt, oder nicht genug und das auch sonstige Aktivitäten nicht tun, oder gar weder Arbeit noch sonstige Betätigung vorhanden ist, dann muß der Partner herhalten. Oder eben noch viel schlimmer, die Kinder.

Und gerade Frauen mit wenig oder keinem Selbstbewusstsein, neigen dazu früh Kinder zu bekommen und dies nur aus einem einzigen Grund: Damit sie jemand lieb hat.

Kinder, die irgendwann zu Erwachsenen werden. Kinder die irgendwann feststellen werden, das sie benutzt und abhängig gemacht wurden. Kinder, die nicht in sich selbst ruhen, weil ihr Lebenssinn darin bestand Mami glücklich zu machen.

Na denn Prost.

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 18:13

Montag, 7. Februar 2005

Ausbildung für ADSler - einige Gedanken

In letzter Zeit habe ich das 'Glück' das meine nächtlichen Besuche in #bdsm.de immer wieder in Diskussionen rund um ADS ausarten. (Und ich hab nicht mal angefangen!)

Jedenfalls veranlasste mich die Diskussion heute, mal ein wenig darüber nachzudenken was ADSler bräuchten um in unserer Gesellschaft glücklich zu werden. Angefangen mit der Schulausbildung.

Schule ist ein großer Zwang. Nicht umsonst heißt es Schul_pflicht_. Was einmal dazu dienen sollte Kinder vor der frühen Ausbeutung auf dem Feld oder in Fabriken zu bewahren und allen eine gleiche Chance geben sollte, entwickelt sich immer mehr zu einem Kinderknast in dem man entweder auf Mittelmaß zurechtgestutzt wird oder untergeht.

Nicht nur wird die klassische Schulausbildung als alleine seligmachend empfunden, auch nach ihrem Ablauf - denn die Schulpflicht währt nur zehn Jahre und bei einigen ist es wirklich nur ein Ablauf und kein Abschluss - wird man ein Leben lang weiter daran gemessen das man dort aufs richtige Format zurechtgeschnitten wurde.

Doch gerade ADSler und auch Aspies sind sowohl hochintelligent als auch nonkonform. Viel Talent, viel Gewinn.. unendlich viele Möglichkeiten, werden einfach nicht genutzt, weil die Betroffenen einfach die Anpassungshürde nicht geschafft haben. Schaffen sie die Anpassungshürde dennoch, sind sie eben jenes: Angepasst. Und sie greifen nicht mehr auf ihre schlafenden Möglichkeiten zu, weil man ihnen beibrachte sie zu mißachten.

Um Menschen und insbesondere die hier angesprochenen Gruppen, wie einer der Channelbesucher zu sagen pflegt, artgerecht zu halten, bedarf es einigen Umdenkens...

Unsere Welt verlangt nach einem Höchstmaß an Sicherheit und Einschätzbarkeit der Umgebung. Nicht ohne Grund haben wir zuerst unsere Häuser befestigt, statt in Zelten zu leben und später auch Flüsse kanalisiert. Und so mancher würde seinen rechten Arm für eine Wetterkontrolle geben oder die Möglichkeit Erdbeben auf ewig zu verhindern.

So wurden auch Zeugnisse entworfen um Personalchefs die Möglichkeit zu geben einen Kandidaten schnell einschätzen zu können und ihn für qualifiziert oder unqualifiziert zu halten.

Keine Annahme wird so sehr überschätzt, wie die, das Zeugnisse ernsthaft verwertbare Informationen enthalten. Das würde bedingen das alle die gleichen Ausgangsvoraussetzungen erhalten, die exakt gleiche Forderung und komplett identische Interpretation der Ergebnisse. In der Realität sieht es aber anders aus. Einige erhalten gute Noten weil sie wenig sagen. Andere weil sie viel sagen. Wieder andere weil sie genau das sagen was der Lehrer hören will, selbst wenn es das Falsche ist.

Ein Teil der Menschheit kennt ein Mädchen, das mit lieben Augenaufschlag ein paar Nichtigkeiten in den Raum haucht und dafür vom Lehrer mit der vollen Punktzahl bedacht wird, während das eigene, in 20 Stunden mühevoll ausgearbeitete Referat, mit einer guten Drei missachtet wird. Der andere Teil der Menschheit war eben das Mädchen mit dem lieben Augenaufschlag.

Sehen wir nun ein, das Zeugnisse und Noten komplett subjektiv sind und nichts aussagen, das sogar ein Pokerspiel noch berechenbarer ist, das sie eigentlich komplett überflüssig sind, sind wir schon einen ganzen Schritt weiter.

Dann kommen wir langsam in die Richtung das jeder erlernt was er braucht und was er gut kann, statt mit sinnlosem aber abprüfbar Wissen abgefällt zu werden, wie eine Gans in der Maststation...

Ich würde gar so weit gehen, das es für einige Menschen nicht zwingend notwendig ist, Lesen, Schreiben und Rechnen über die Grundkenntnisse heraus zu lernen. Zumindest sollte man nicht versuchen es ihnen unter Zwang einzutrichtern. Gerade hyperaktiven ADSlern würde ich zutrauen auch ohne 10 Jahre Mathematikunterricht durchlitten zu haben, dennoch äußerst erfolgreich ein Unternehmen leiten zu können.

Würde man in großen, internationalen Konzernen wahllos ein paar hundert hohe Tiere einsammeln und sie zwingen

unter Aufsicht und Zeitdruck einen Brief selbst zu verfassen, können sicher interessante Schwächen zum Tage. Doch im Alltag bemerkt sie niemand, da man spätestens ab einem gewissen Level eine Hilfe zur Verfügung hat, die genau jene Aufgaben übernimmt für die, die Manager selbst weder Zeit noch Fähigkeiten besitzen.

Genau das sehe ich als Sinn einer Gesellschaft, als Sinn von Staatenbildung. Das jeder beiträgt was er am Besten kann, nicht zu was man ihn verdonnert.

Es kann nicht der Sinn dieser Gemeinschaft sein Fähigkeiten zu kastrieren, denn dann kann sie aus diesen keinen Nutzen ziehen.

Aber genau das tun wir.. täglich.. dauernd.

Sicherlich wird jemand der seine Kindheit und Jugend damit verbrachte Schauspiel und Musik zu erlernen, der sich nach heutigem Denken also irgendwie durchgemogelt und um das harte Lernen gedrückt hat, nachweisen müssen das er für Job XYZ taugt. Aber es wäre sinnvoller, dies durch erweiterte Probezeiten oder Praktika herauszufinden, statt über Blätter die mit Buchstaben bedruckt sind.

Wir erwarten lebenslanges Lernen... also sollten wir auch jene belohnen die dies ernst nehmen. Die sich verändern, entwickeln und deren Lebenswege dadurch nicht stromlinienförmig gerade sind.

Schule ja. Aber praktisch, ins Leben integriert und be-greif-bar.

Niemandes Lebensweg sollte zu früh festgelegt werden. Wer sich mit 10 noch keinen Deut für das Rechnen interessiert und viel lieber einen Ball über Gras kickt, kann mit 17 doch immer noch zum Mathecrack und dem nächsten Nobelpreisträger mutieren. Oder auch erst mit 27...

Der Spagat wäre zu schlagen zwischen Anleitung und Freiheit. In verschiedener Gewichtung, je nach dem was der einzelne Schüler braucht...

Ich bin überzeugt das wir uns das leisten könnten. Denn eine Gesellschaft die ihr Potential ausschöpft, ist eine besser funktionierende Gesellschaft, als eine die mit angezogener Handbremse und dem falschen Treibstoff dahintuckert, wie es unsere tut.

Geschrieben von Mela in Schule und Anderssein um 05:08

Sonntag, 6. Februar 2005

Früher ins Bett == erwachsen?

Wenn dies hier irgendwie generell gültig wäre...

Eine Untersuchung der Schlafgewohnheiten von 25 000 Deutschen und Schweizern hat ergeben, dass Heranwachsende ihre Schlafphasen immer tiefer in die Nacht verlegen - ab einem bestimmten Alter aber verabschieden sie sich vom Nachteulen-Dasein, sogar an den Wochenenden. Dieser Punkt, meint Roenneberg, markiere den Eintritt ins Erwachsenenalter. Für Frauen liegt er bei 19,5, für Männer bei 20,9 Jahren.

... würden eine ganze Menge Aspies und ADSler die Qualifikation zum Erwachsenen niemals erreichen. Kein Frühererschein, nicht wählen.. und alles nur weil die Hirnchemie variiert, wäre schon blöd.

Wäre eigentlich schön wenn man auch in der Chronobiologie endlich einsehen könnte das es verschiedene Typen gibt, statt einen der dann als einzig richtig(tm) definiert wird...

via Thomas Nesges

Geschrieben von Mela in Allgemein um 03:10

Samstag, 5. Februar 2005

Real Life Situationskomik ist...

... wenn sich mein geliebter GÄttertgeratte das Buch von Cordula Neuhaus "Lass mich, doch verlass mich nicht." Ä¼ber ADS-Beziehungen, vom Tisch krallt, es in wenigen Sekundenbruchteilen durchblÄttert und mit der Bemerkung 'Keine Bilder drin' gleich wieder fallenlÄsst...

Geschrieben von Mela in ADS um 16:33

Freitag, 4. Februar 2005

Hallo Phobie

Ich brauche meinen Freiraum. Anders kann ich es nicht ausdrücken. Direkten Körperkontakt ertrage ich nur bei Menschen die mir unglaublich sympathisch sind. Und zwar auf eine ganz bestimmte Art sympathisch, die nur auf einen kleinen Teil meines Bekanntenkreises matcht.

Nur diese umarme ich zur Begrüßung oder zum Abschied freiwillig, auch wenn ich aus Gründen der höheren Sozialkompatibilität versuche bei einigen Anlässen auf Autopilot zu schalten um die überflüssigen Kässchen-Kässchen Zeremonien über mich ergehen lassen zu können.

Im Allgemeinen bevorzuge ich um meinen Körper herum eine gewisse Schutzzone, die sich im Idealfall durch einen halben Meter Freiraum zwischen mir und anderen Menschen definiert.. im Notfall immer noch durch Ellenbogenfreiheit.

Ist nicht einmal die letzte Voraussetzung gegeben braucht es nicht einmal einen sonderlich schlechten Tag um mir den schnellen Besuch eines ausgewachsenen Agoraphobieanfalls zu bringen. Der langsam von unten aufzieht, meinen Körper mit einem unangenehmen Kribbeln und meinen Geist mit blanker, unlogischer Panik füllt.

An schlechten Tagen reicht schon weniger...

Wie an Silvester letzten Jahres, als ich mit Gwen beim Zubereiten des Essens Ellenbogenhakeln musste und selbst mein Abrücken nur ein Nachrücken produzierte, sowie meine Position einfach durch die des Waschbeckens irgendwie festgelegt war. Als dann noch mein Geliebter hinter mich trat, und meinen Bewegungsspielraum so fast vollständig einschränkte konnte ich den Panikanfall nicht mehr niederkämpfen, sondern mein Ellenbogen landete in seinem Magen und drängte ihn unsanft Weg.

Ein Vorfall der, meiner Meinung zufolge, in unserer Riesenküche und nach einmaliger Aufforderung wegzugehen, zu vermeiden gewesen wäre und mir den Abend hätte komplett killen können. Wie der Agoraphobieanfall am 50. Geburtstag meines Vaters es tat, in Folge dessen ich mehrere Monate kaum aus dem Haus gehen konnte.

Hätte ich mit diesem kleinen Phobieproblem nun nur bei unerfreulichen oder belastenden Situationen zu schaffen, könnte ich diesen ja noch irgendwie aus dem Weg gehen. Aber das sie einem Aktivitäten erschwert bis unmöglich macht, an denen man gerne teilhaben würde, ist noch einmal nervtötender.

Die letzte Woche habe ich in Hamburg verbracht um meine Freundin Petra zu besuchen. Schon vorher wollte ich das am 4 Februar das Ladengeschäft von Gudrun Sjödén in Hamburg eröffnen. Die schwedische Designerin produziert Frauenbekleidung im Stil von H&M auf Marijuana und Petra, Alex und ich wollten uns den Laden einfach mal ansehen.

Um 12 Uhr sollte die Eröffnung beginnen und um halb 1 hatten wir uns vor dem Rathaus verabredet. Der Laden war von dort aus keine 5 Minuten entfernt und somit kamen wir nicht sehr lange nach 'Anpiff' dort an.

Um festzustellen das wir alle drei auf diesen dicht bepackten Ort keine Lust hatten.

Einen Kaffee später wagten wir uns in den nun etwas leereren Laden.

Doch so leer er nun auch im Vergleich zum vorherigen Stand war...

Immer wieder stand ich Minuten vor einem blockierten Gang ohne das sich dort jemand aus dem Weg bequemt. Immer wieder uebertraten Frauen im Kaufrausch eben jene Distanz die ich für mich selbst benötigte, um nach Kleidern zu greifen oder zu Ständern zu stürzen die sie noch nicht genauestens untersucht hatte.

An gemühtliches Stöbern war einfach nicht zu denken, zwischen mittelalten Frauen mit Kreditkarte und riesigen Stapeln auf den Armen...

Schliesslich floh ich zum Eingang um wenigstens etwas Luft zu bekommen und das ansteigende Kribbeln in mir loszuwerden. Noch einmal versuchte ich mit Petra und Alex zu dem versprochenen Empfangssekt vorzustossen, doch unmöglich. Keine Ellenbogenfreiheit im Gudrun Sjöden Laden heute.

In Zukunft bestelle ich doch lieber online...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 21:37

Donnerstag, 3. Februar 2005

Das illustrierte Lexikon des BÄßsen

Kein ADS oder Asperger Buchtipp.. aber ein Buch das sicher vielen von Euch gefallen dÄ¼rft. "Das illustrierte Lexikon des BÄßsen von A bis Z"

Alleine schon solche Definitionen

Kaffeetafel:

"Ein Ort der tausendfachen MÄßlichkeiten, unangenehm aufzufallen, z.B. durch anstÄßliche Bemerkungen, Knigge-Unkenntnis, unklare Zukunftsvorstellungen"

lassen einen mehrere Stunden angenehmen SchmÄßkerns erwarten. Oder auch das 'onkeln':

Da fragt man sich doch, welchen Begriff sie fÄ¼r MÄßter gefunden haben, die ihrem Kind in der Äffentlichkeit Flecken im Gesicht mit einem Taschentuch und Spucke entfernen mÄ¼ssen

Leider gibt es das Buch nicht im Buchhandel zu erwerben, sondern nur hier:

Hochschule fÄ¼r Grafik und Buchkunst,
Klasse Illustration,
Professor Volker PfÄ¼ller,
WÄchterstraÙe 11,
04107 Leipzig,
Fax 0341/2135166

via Uni Spiegel Online

Geschrieben von Mela in Buchhinweise um 18:23

Aus der Presse: Zappelphilipps: Die HÄßfte braucht keine Arznei

Bocholter-Borkener Volksblatt - Viele falsche Diagnosen

Zappelphilipps: Die HÄßfte braucht keine Arznei

Bei jedem zweiten Kind, dem eine Aufmerksamkeitsdefizit- HyperaktivitÄtsstÄßrung (ADHS) attestiert und das aus diesem Grunde medikamentÄßs behandelt wird, stimmt die Diagnose nicht. Dies hat eine aktuelle amerikanische Studie ergeben.

Unsere Suchaufgabe fÄ¼r heute. Finden Sie den Fehler in dieser Aussage.

Die Äberschrift suggeriert das viele 'Zappelphilipps' keine Arznei benÄßtigen, die USA-Studie weist jedoch deutlich auf Fehl-Diagnosen hin und bestÄtigt damit genau meine Einstellung.

Viele echte ADSler sind undiagnostiziert und benÄßtigen Hilfe und Medikamente, aber es sollten fachlich richtige Diagnosen sein. Keine Diagnose auf einfaches Ansehen oder gar nur einem Fragebogen. Es gibt auch andere Ursachen fÄ¼r ADS-Symptome und diese sollen und mÄ¼ssen vorher ausgeschlossen werden.

Ritalin hilft nur wenn im Hirn eben die richtigen Schalter nicht umgelegt sind. Es ist aber kein Beruhigungsmittel für vorübergehend 'troubled' Kids.

Geschrieben von Mela in Aus der Presse um 17:52

Mittwoch, 2. Februar 2005

de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit jetzt auch mit Wiki

Nachdem dasad.org nun seit GrÃ¼ndung der Newsgruppe mit einer einfachen Startseite rumdÃ¼mpelte, wurde nun nach dem Umzug auf unseren neuen Rootserver zusÃ¤tzlich ein Wiki installiert.

Dort finden nun alle Leser oder zukÃ¼nftige Leser der Newsgruppe de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit nicht nur eine FAQ im Entstehungsstadium, sondern auch die MÃ¶glichkeit weitere Informationen und Ressourcen abzulegen oder sogar ein Gruppen-Treffen zu organisieren.

Weitere Autoren, Logo- oder Favicon-Spenden sind gerne gesehen.

Geschrieben von Mela in ADS um 12:05