

4 Skurrilchaotische Existenz

ohne



Effizienz



Inkl.
Ratgeberanteil

80%

krank

20%

infor
mativ



in autobiografisch angerichtetes ADHS

und all die irren Erlebnisse und Flausen seines "Besitzers"

Webpräsenz des Autors:

Instagram: vierbuchstabler

Blog: www.vierbuchstabler.net

Inhaltsverzeichnis

Prescriptisches Wirrwarr

Entwirrtes Vorwort

Kapitel 1 | Kurzbiographie

Wer bin ich, und was war mein bisheriger Weg?

Wer bin ich heute?.

Kapitel 2 | Kurzgeschichten

Skurrilkreative Erlebnisse aus einem ganzen Jahr

Morgendlicher Warmlauf.

Im Arsch, oder nur für'n Arsch?.

Mann in blau

Wer ist hier eigentlich der Wichser?

Isch 'arbe au scheinbar kein Hirn!

Geh weg, ich bin blockiert!

Frühstück mal anders

Explosives Feedback!

Dokumentensuppe.

Missverständlicher Aufbau

Es ist RALF!

Hokus Pokus aufm Lokus?

Heißer Schnee – oh weh, oh weh!

Manchmal reicht auch ein Popo.

Zum Nageln erstmal in die Karre

Daumen im Arsch

Für Opa reicht die Oper

Selfilaugh

Mein Motivationscock
Die »Was-passiert-dann-Spinnerie«
Als aus dem Publikum ein »Pupli« kam
Impulsivität und Naivität, wie sie im Buche steh'n:
TabuMED – Pussy-Seife
Ein bisschen Bammel beim Bummel aufm Rummel.
Von steuerlich zu ungeheuerlich
Schizophrenie.
Lecker Schwanz auf Brot.
Under pressure I feel fresher.
Falsche Havarie
Leider NICHT daneben
Schiss vor mehr Biss.
Schräge Kleinanzeige
Für'n Supi braucht es scheinbar krasse Piepen!
Tele, komm endlich! Ich muss kacken!
Teilzeitharmonie
Selbstreflexion des heutigen Vormittags
Gananayaka im Dienst.
Null-Null Karma wegen Gurkendrama
Autokorrektur-Fauxpas
Typische Morgenroutine einer kunsthumanen
Chaosmaschine
Gesunder Fladen aus dem Laden?
Mopsfidele Herzdecker Wildbuben in Opas
Kaminstub'n.
Kleine »Idiot-Anekdot'«
Ohhh doch! Auch Frauen bedienen mal das falsche
Loch

Selbst auf 'ner hotten Line kann man selten glücklich sein!

Keine Lust auf Ordnerfrust.

Klassisch oder Grey?

FKK (Fummel-Kompensations-Kreation)

Wenn die Scheiße durch die Wohnung rennt und Frau deswegen Bäche flennt

Pork - mal anders

Saunieren muss man trainieren

Querschnitt niveauvoller TV-Unterhaltung

Der Weg zu Panne und Wahn - Küchenmaschinen haben jetzt LAN

Nur imaginäres Feuer is' mir geheuer

Kapitel 3 | ADHS-Spezifisches

Meine Diagnose im Detail.

ADHS und Hochbegabung

ADHS und Beruf

ADHS und Parties

ADHS und Medikamente

ADHS und Sucht

ADHS und Autismus

ADHS und Partnerschaft.

ADHS und die Kopfllosigkeit.

ADHS und Freundschaften.

ADHS kommt selten allein

ADHS und die Kritiker

ADHS und der mühselige Weg zu diesem Buch sowie der schreiberischen Berufung

Kapitel 4 / Ratschläge für Betroffene und Angehörige

Kapitel 5 / Andere betroffene Stimmen

Der ADHSler und die Müdigkeit

Alles anders – alles gut!

Geht nicht gibt's nicht!

Kapitel 6 | Schlusswort

Danke, Mama, für deine Unterstützung und deine an mich weitergereichte Kreativität

Danksagung

Prescriptisches Wirrwarr

Gerade will ich so schön inspiriert mit meinem Buch loslegen, aber mein Umfeld mit Werbeslogans zu piesacken, ist gerade lustiger. Also:

»Carglass repariert - Carglass tauscht aus!!« ... Jaja, wirklich ein Graus, erlebt man den Aimo zu Haus'. Wartet kurz, ich geh' mir noch schnell 'n Käffchen holen, dann geht's aber auch los, versprochen.

So! Wieder zurück. Doch nun krieg' ich Hunger auf teuren Süßkram und es erklingt passenderweise ungefragt in mir: »Zaster-raus-Kuchen-Fachgeschäft ... Lalala!« FUCK! Halt die Goschn Aimo, du wolltest doch 'n Buch schreiben. Da wäre jetzt eher eine eigene Sprachmelodie angebracht als jene über Windschutzscheiben oder sauteure Kuchen, nicht wahr? Na, ei verbibbsch nommol! Jetzt ruft auch noch der Ofen: »Die Pizza - die Pizza!« ... Moment, komme gleich. Ihr lasst mich eben noch essen, oder? Dauert auch nur zehn Minuten - na ja, vielleicht zwei Stunden, aber ihr habt sicher schon andere Wartezeiten überwunden.

Moin Moin, ich bin's wieder. War legger! ... Und zack - da meldet sich der innewohnende Clown, und auch er will mir die Planungen versauen. Gut okay - fünf Sekunden improvisierter Verbalgrützensport und ich führe fort: »-Nosche bäh wodna wodschuschu dambl dom dak daro dakkata-« ... ring ring - jetzt is' auch noch Mama da ... Nein, kein Telefonat. AIMO! »SITZ UND AUS!!« Chaos beiseite, lass den Ernst hinaus.

So, erneuter Versuch - ich wollt ja eigentlich 'n Buch schreiben, gell? Worüber noch gleich? Mmmh ... vergessen - ach so ja, über die mindere Effizienz meiner Existenz,

stimmt ja. Lohnt sich das überhaupt? Vielleicht sollte ich doch lieber den Titel tauschen in: »Ohne Beginn, macht's kaum Sinn.« Ach egal, ich versuch's nochmal.

»Der - Die - Das ... Wer - Wie - Was ... Warum - Weshalb - Wieso?« Weiß nicht, aber mein Kater kackt gerade ins Klo. FUCK! Würgereiz fördernder Gestank - na vielen Dank. Und jetzt kommen auch noch meine Synästhesien zutage ... Der Verstand hinkt, der USB-Dildo singt, die Arschbacke klingt, die Luft malt Bilder von Nougat in mein Hirn, der Anfang des Buchs misslingt.

Ich check' mal noch schnell Facebook, und dann probiere ich es zum x-ten Mal. Es muss klappen. Wenn schon die ganze letzte Woche nicht, dann wenigstens heut'.

So, Chat ist komplett und war nett, aber ich hab ja 'n Auftrag. Also, bevor wir zum eigentlichen Thema schwenken, muss ich noch ausnahmsweise auf 'n anderes lenken. Aber bevor wir wiederum damit anfangen, muss ich noch kurz meiner Echolalie ihren Raum geben. Hab nämlich zwischen FB, Kääffchen und olfaktorischer Frustration auch nochmal zufällig in »Hallo Spencer« *reingeswicht*, und es überkommt mich gerade die rauschhafte Lust, euch Teile des Inhalts vorzuträllern: »Wir rufen dich Galaktika. Vom fernen Stern Andromeda ...« Ja gut, das soll dann mal reichen. Das alles kam euch jetzt schon ziemlich chaotisch vor? Für einen ADHSler ist das mehr oder weniger Alltag.

Hier als Einstimmung mal zu meinem heutigen Missgeschick, einem Erlebnis, wie es für ADHSler wohl kaum besser passt:

Kann man wirklich verpeilter sein???

Mit einer Selbstverständlichkeit, wie ich sie allwöchentlich an den Tag lege, schnappte ich mir heute früh meine Einkaufstüte und schlenderte fröhlich singend den Weg zum Supermarkt, wegen ein paar Gummis mit Papaya-*Taste*. So ganz chillig und ohne Sorgen am frühen Morgen das Nötigste besorgen. Dass die Fußwege und Straßen

irgendwie ziemlich leer waren – keinesfalls wie immer – fiel mir, vertieft in meine freshen Grooves auf den Lauschern, natürlich nicht auf.

Ganze 15 Minuten spazierte ich also stramm und voller Vorfreude durch meinen Ort und feierte schon mental die für den Abend geplante Gulaschsuppe – genial! Am kleinen Durchgang zum Markt angekommen, belächelte ich dann noch innerlich etwas die wohl kaputtgegangene Leuchtreklame, bis mir noch eine lange weitere Minute später endlich bewusst wurde, dass ich heute – am SONNTAG – wohl auf meine Gulaschsuppe verzichten musste.

Tja, Vollpfosten gibt's auch aufm Dorf. Zumindest hatte ich aber glücklicherweise dieses Mal mein Portemonnaie nicht vergessen. Mein Therapeut wird mich in den Himmel loben! Na ja, dann eben zurück ohne Gulaschglück ...

Scheiße, bin wohl schon wieder abgedriftet wa? Wollte ja 'n Buch schreiben. Gut, das war jetzt hier kein Vorwort, eher 'n kreativ-prescriptisches Wirrwarr ... Ich lass' dann wohl mal auf der Keramikinsel noch 'n bisschen Druck ab. Wenn's unten nämlich ordentlich strullt, verringert sich weit oben der Tumult, und es entspringt womöglich karge Geduld.

Na? Dieser Text flutschte doch sicher nur so runter bei euch, nicht wahr? Ich weiß, es war ein arg überspitzter Einstieg, um direkt eine kleine Vorstellung davon zu geben, was Menschen wie wir in kompaktem Raum-Zeit-Gefüge alles so unterbringen, obwohl es eher mit wenig Sinn und Zusammenhang behaftet ist. HAHA. Ich kann euch aber beruhigen. So schlimm wie bis hierher wird es auf den kommenden 188 Seiten nicht mehr! Mit rhythmischer Komplexität beruhigt sich ein ADHSler paradoxerweise nämlich eher als mit 'nem wohlmeditativen Klängemeer. Also 7/8 Jazzfunk an – na dann bemühen wir mal das etwas entspanntere Aimo-ADHS-Gespann.

Ich habe nun meinen schreiberischen Ort und gebe somit ab ans offiziell »vorige« Wort. Tschakkaa!

Entwirrtes Vorwort

Die Grundlage meiner heutigen Persönlichkeit und meines kreativen Schaffens bildet eine leider immer noch sehr missverstandene, neurobiologische Besonderheit. Vier harmlos wirkende Buchstaben, die bei vielen Unsicherheit, wenn nicht sogar Unbehagen auslösen.

Ein Großteil der Gesellschaft lebt in dem Glauben, Träger dieses Merkmals seien egozentrisch, ignorant, cholerisch und faul – insgesamt also unfähig oder gar dumm. Und es sei ein Leichtes, sich funktional zu integrieren, wenn man es denn einfach nur wolle. So, wie es scheinbar alle tun und auch zu tun hätten in dieser Gesellschaft. AHA. Ist es denn tatsächlich so einfach? Wohl kaum.

Das Verständnis, die Toleranz, die kompetente Begleitung, aber auch das Fingerspitzengefühl der Gesellschaft für solch andersartige Menschen wie uns bedarf meines Erachtens dringend eines Updates: In vielen von uns schlummern nämlich jahrelang Begabungen, die durch als verpflichtend suggerierte, sozialgesellschaftliche Anpassungen oftmals unterdrückt werden. Auf diese Weise gehen der Welt eben sehr kreative und vielversprechende Talente verloren, wenn dieses Thema und die Betroffenen dahinter sich selbst überlassen bleiben. Das ist doch traurig!

ADHS heißt das manchmal kleine, manchmal große, aber auch durchaus »gewinnbringende Übel« – ein noch immer stark defizitär betrachtetes und verstandenes Syndrom, sowohl als hypo- als auch als hyperaktive Form (das H stellt beide Formen dar). Es geht hervor aus einem Persönlichkeitsmerkmal, welches sich in neurologischen Stoffwechselabweichungen äußert, indem es sein eigenes Spiel mit den Botenstoffen DOPAMIN und NORADRENALIN treibt. Unsere Reizverarbeitung funktioniert dadurch ganz

anders (oder auch manchmal gar nicht), was für viele schwer nachvollziehbare Lebensweisen und Herausforderungen im Alltag bedeutet.

Je nach Umfeld und Kindheit generiert dies gravierende Probleme, und längere Zeit unentdeckt beeinflusst es sogar die gesamte Persönlichkeit eines Menschen und verlagert diese sehr zum selbstverurteilenden Tollpatsch, auch wenn sich, gefangen im Schatten jener Negativität, doch sehr viel Positives verbirgt.

Insgesamt sind alle »Neurodivergents« - Träger von Diagnosen wie ADHS, ASS (Autismus-Spektrum-Störung) - sehr sensible, einfühlsame, ehrliche, hilfsbereite und kreative Menschen, die lediglich eine etwas andere Wahrnehmung und einen anderen Blick auf die Welt haben, und daher auch anders funktionieren, leben und leben wollen - MEHR NICHT.

Wird ein Persönlichkeitsmerkmal medizinisch durchpathologisiert, erscheint es nur logisch, dass sich dies nicht nur auf die Abweichung an sich begrenzt, sondern auf den gesamten Menschen auswirkt. Und dieser nimmt sich selbst demzufolge dann als krank und gestört wahr. Auf dieser Basis soll ein Betroffener zu Stolz und Selbstvertrauen finden? Mmmh - ja, klingt logisch.

Wenn der Wert des Menschen gesellschaftlich auf seine Defizite reduziert und die positiven und faktischen Wahrheiten über dieses Persönlichkeitsmerkmal infolge jener Pathologisierung belächelt und abgewertet bzw. unterdrückt werden, wen wundern dann noch die steigenden Fälle von Depressions-, Angst- und Suchterkrankungen? Alles hat zwei Seiten. Nicht mal das genialste System arbeitet perfekt.

Weshalb sollte das Eine das Andere also ausschließen, insbesondere natürlich, wenn der Teufel auf der anderen Seite der Waagschale auch mal zum Engel wird und die tollen Eigenschaften und Stärken von uns Neurodiversen immer mal wieder zum Vorschein kommen lässt.

Es ist von großer Bedeutung, sowohl Stärken als auch Schwächen in der Gegenüberstellung zu betrachten – eben als eine Art Yin und Yang, welches nur im Zusammenspiel funktioniert und seine Potentiale entfalten kann. Weder ist es sinnvoll, selbst die Existenz von möglichen positiven Eigenschaften und Talenten von vornherein zu leugnen oder als wertlos einzustufen (was leider viele Betroffene tun – mich eingeschlossen) noch sich zwingen zu wollen, nur noch an seine Stärken zu glauben und die unschönen Charaktermerkmale mit einer Art »Tschakaaa-Ich-schaff-das-Formel« wegzuthrapieren.

Erst wenn ich meine Persönlichkeit mit all ihren störenden Facetten voll und ganz akzeptiere, kann ich eben auch daran arbeiten, nach und nach immer mehr schlummernde und schöne Seiten an mir selbst kennenzulernen und sie zuzulassen. Hierzu sollte man aber natürlich bereits wissen, was die eigene Diversität überhaupt ausmacht, und allein das kann bei fehlender Toleranz und Unterstützung seitens des familiären Umfelds oder der Gesellschaft im schlimmsten Falle auch mal mehrere Jahrzehnte dauern.

Das größte Problem ist generell weniger das allgemein meist liebevoll betitelte »Handicap« selbst, sondern die Nicht-Kenntnis davon. Denn unwissend kann natürlich keiner medizinisch/therapeutisch/methodisch eingreifen, um so womöglich einem recht pannengeprägten Schicksal entgegenwirken zu können. Wer es schlicht nicht weiß, dreht unter Umständen eben jahrzehntelang am Dynamo, ohne zu wissen, dass dieser einen wertvollen Nutzen hat. Er erhöht nämlich die Lebensqualität erwähnenswert – durch »Strom«. Aber auch nur dann, wenn man auch weiß, wie man diesen abgreift und nutzt.

Ich bekam meine Diagnose erst im Erwachsenenalter – mit 39 Jahren. Ein Alter, in dem die Geschicke der meisten Menschen bereits einen roten Faden, ein gesatteltes Dasein, klare Struktur usw. aufweisen sollten, geht es nach der

Norm. Einem Alter, das von der Erwartung gekennzeichnet ist, einstige Ziele für die Zukunft teilweise schon erreicht zu haben – als Erstes sind da natürlich Wohnsitz, Familie, Beruf etc. zu nennen.

Es gibt aber auch Menschen, die sehen das vollkommen anders, handhaben das vollkommen anders. Sie sehen dies als etwas Konventionelles, das man zwar als groben Richtwert betrachten, aber nicht als allgemeine Pflichtvorgabe sehen sollte.

Fazit: Mit der Diagnosestellung fühlte es sich tatsächlich an, als käme ich mit 39 erneut aus der Schule und müsste mein Leben aus dem Nichts heraus komplett neu organisieren.

Wenn sich dann allerdings schon zig weitere komorbide Störungen (Begleiterkrankungen aufgrund der jahrelangen Unkenntnis der Ursache) entwickelt haben, wird so ein Vorhaben natürlich zu einem schmerzlichen Spießrutenlauf, und für manche – sogar mit Therapien – zu einer auf den ersten Blick unlösbaren Aufgabe. Deswegen ist es wichtig, Pathologisierungen entgegen zu treten, dem Diagnosewahn aufrichtig ins Gesicht zu blicken und Gesellschaft, Ärzte, Therapeuten und Pädagogen für das Thema zu sensibilisieren, damit sie betroffenen Kindern und Erwachsenen zur Seite stehen können mit Unterstützung, Toleranz, menschlicher Wärme und ganz wichtig – auf Augenhöhe.

Es bedarf so vieler Änderungen und innovativer Ansätze in unserer Welt, welche nicht wirklich ohne Kreativität, Scharfsinn und ein »Um die Ecke denken« erkannt, erarbeitet und verbessert werden können. Sie braucht eben diese nerdigen Freaks und andersdenkenden Problemlöser wie uns, und diese Erleuchtung wünsche ich mir persönlich von der Gesellschaft – eine Anerkennung, Wertschätzung und Integration von Menschen, die stets mit Mühe gegen den Strom schwimmen, um überhaupt irgendwie dabei sein zu können.

Wie schenken wir also einander das essentielle (Selbst)Vertrauen, das benötigt wird, um eine Gesellschaft zu erschaffen, welche sich von Vorurteilen, Intoleranz und linearen Denkmustern distanziert, und stattdessen die Vielfalt begrüßt, das Spontane und das Weltoffene? Eine Gesellschaft, die sich zutraut, die Herausforderungen der Gegenwart und Zukunft in die Hand zu nehmen, ohne zu stigmatisieren, voreilig zu werten, und die Nächstenliebe nicht nur als Worthülse verwendet, sondern aufhört, Menschen auszugrenzen – ganz gleich aus welchen Gründen auch immer.

Wie fühlt es sich überhaupt an, so ein Mensch zu sein?

Ein Mensch der gezwungen wurde, in einem System zu überleben, in das er absolut nicht passt. Und wie schafft man es, in der täglichen Portion Fata Morgana selbst nach Jahren immer wieder gleichen Spiels niemals die Hoffnung auf Wasser aufzugeben? In diesem Buch möchte ich darüber erzählen. Was ich war, zu wem ich wurde, und wer ich heute bin. Ich möchte eine Brücke schlagen zwischen der typischen Biographie eines unbehandelten ADHSlers und einigen grundlegenden und aufklärenden Infos zu diesem, leider immer noch ziemlich verkannten Handicap, sowie einer recht gewöhnungsbedürftigen, skurrilen und einfach »andersartigen« Komik, die man ja häufig bei ADHSlern erlebt. Aber auch einige Gastbeiträge von ebenso Betroffenen aus meinem Kreis, sollen dabei sein, um möglichst ein vielfältiges Bild dieses Handicaps bei verschiedensten Persönlichkeiten aufzuzeigen.

Dies ist also ein Werk, welches sich ernstgemeint zwischen Ernsthaftigkeit und Humor bewegt.

Bevor es aber nun losgeht, möchte ich noch kurz anmerken, dass ein ADHSler es natürlich sehr schwer hat, sich an unausgesprochene Autorengesetze, Stile, richtige Dramatik, Spannungen, Zeitdarstellungen oder generelle

Überlegungen zu »sinnbringendem« Buchaufbau zu halten. So, wie ich rede, nämlich impulsiv, direkt, frech, provokant, wirr und ohne groß nachzudenken, schreibe ich auch, und genau das empfinde ich als wichtig und ebenso als meine persönliche Handschrift. Ich lasse diese eventuellen Ungereimtheiten in Bezug auf Zeit, Form, Aufbau, Doppelungen, Kontinuität etc. daher auch bewusst nicht korrigieren, denn dann würde der Text gefühlt nicht mehr von mir stammen. Und ich möchte einen möglichst authentischen Einblick in die Gedanken- und Gefühlswelten eines Betroffenen bieten. Jede Art von Korrektur meines Outputs stünde diesem Anliegen eben massiv entgegen.

Sollte sich dieses Buch daher in Bezug auf Zeit, Logik oder auch manch verschachtelte Sätze eventuell etwas schwieriger für euch lesen als ihr es üblicherweise von anderen Büchern gewohnt seid, dann liegt das daran, dass ich mich einfach nicht in die Riege gewöhnlicher Autoren einreihen lasse, und dies auch gar nicht will. Eine abstraktere Denkweise und andere Reizverarbeitung führen, schlicht gesagt, zu Ergebnissen abseits des Standards. Das könnte natürlich polarisieren, ist aber ein wichtiger Bestandteil meines Ichs und damit auch dieses Buches über mich.

Aber nun viel Spaß mit dem Vierbuchstabler und seinem neuen Streben nach einem kreativen Leben!

Kapitel 1 | Kurzbiographie

Wer bin ich, und was war mein bisheriger Weg?

Ich heiße Aimo, bin 44 Jahre jung, komme gebürtig aus Niedersachsen, aber wohne seit mehr als 15 Jahren zuerst in Berlin und anschließend sehr zufrieden im schönen brandenburgischen Land, nordöstlich kurz hinter Berlin.

Beruflicherseits bin ich vom schüchternen Schisser über das freigeistliche »*Nerdum*«, einer beinahe unendlich andauernden, kreativchaotischen und freakigen Existenz, über den stillen Sonderling, Musiker, Blogger, Clown, unfreiwilligen Charismaten und über eine jahrelange Erwerbsunfähigkeitsrente nun zum Autor mutiert.

Jedoch alles, ohne jemals den Anker für mein Leben finden zu können. Denn ich bin anders – schon mein Leben lang. Aber hierfür die Hintergründe zu erfahren, war mir leider erst im späten Erwachsenenalter vergönnt. Bis es soweit war, mussten 39 äußerst ungemütliche Jahre vergehen.

Im Kindergarten fing es damals bereits an, dass ich typisch einzelgängerisch wirkte, keine Lust auf andere Kinder, langweiliges Bla-Bla, auf Teamarbeit oder Gruppenspiele hatte. Ich konnte mir dafür aber stundenlang im Alleingang Höhlen bauen, komplizierte Stcke auf der Flöte spielen, pausenlos den Lastenaufzug und eine Waschmaschine beobachten, auf den Töpfen der Kitakche trommeln, gar mit Spannung die Ausbuchtungen an der Rauhfasertapete zählen, ohne dass mir jemals langweilig wurde, oder auch

Wolkenkratzer aus dem benutzten Geschirr aller Kitagruppen erbauen. Auch wenn das natürlich stets gegen den Willen der Erzieher geschah.

Ich machte häufig, überall und auch gerne etwas gegen den Willen Anderer. Das mochte ich! Davon abgesehen bekam ich für mein natürliches Verhalten sowieso noch nie Anerkennung oder Lob. Nur Zurechtweisung, Tadel, Vorwürfe, Ärger. Mehr kannte ich kaum. Weder aus der Kita, noch aus meinem privaten Umfeld.

Die Andersartigkeit belastete damals im Kindesalter natürlich eher die Familie oder mein Umfeld als mich selbst, denn ich empfand mich ja als normal und all die Anderen als kurios, eigensinnig und irgendwie »falsch«.

Zusammengefasst lebte ich mein Leben bis zum Schuleintritt relativ schräg, aber entspannt, wenn auch schon mit einem leichten, noch nicht so richtig greifbaren Bewusstsein dafür, dass ich irgendwie anders war als andere Kinder.

An die Grundschule kann ich mich kaum erinnern. Ich weiß nur, dass ich grundsätzlich immer Schwierigkeiten im sozialen Umgang hatte, sprich Freundschaften aufzubauen und zu pflegen sowie Situationen oder Gegebenheiten zu folgen, die mich nicht oder wenig interessierten. Und dass stets die Unordnung um mich herum vorherrschte.

Die richtigen Probleme begannen in der Realschule. Als auf einmal Selbstorganisation, Gruppenarbeit, lange Konzentrationsphasen, wichtige Entscheidungen, Leistungsdruck etc. einen hohen Stellenwert bekamen, brach mein bis dato noch einigermaßen solides Funktionslevel, welches ja noch überwiegend auf Fremdsteuerung ausgelegt war, zusammen.

Ich wiederholte zweimal, hatte eher einen Schnitt von befriedigend bis ausreichend, und schloss dann irgendwann mehr schlecht als recht mit der 10. Klasse ab.

Von diesem Zeitpunkt an begannen so ziemlich die schlimmsten 20 Jahre meines Lebens, denn mehrere

Ausbildungsversuche scheiterten, ich versank immer wieder in schweren Depressionen, fühlte mich immer mehr als Versager und hatte extreme Minderwertigkeitskomplexe und Versagensängste weil ich:

- a. nicht wusste, wohin mit mir selbst.
- b. weil einfach nichts gelang, was ich anfang oder anfasste.
- c. weil ich mich irgendwie nie als nützlichen Menschen empfand, sondern eher als einen naiven Dummling - völlig ohne Selbstbestimmung - quasi ein JA-UND-AMENSAGER. Einfach Ballast.
- d. weil mich immer mehr das Gefühl übermannte, mit meiner Art nicht in diese Welt zu passen und nicht darüber reden zu können!

Ich lebte zwar, wollte dabei sein, lernen, erkunden und genießen, aber ich kam irgendwie ganz und gar nicht mit allen Anforderungen an mich klar! Immer wieder gab es Anforderungen, denen ich nicht gewachsen war, so sehr ich mich auch bemühte. Alles war mir zu viel - kleinste Dinge wie Wohnung sauber halten, Rechnungen fristgerecht bezahlen, Beziehungen eingehen und halten, richtige Entscheidungen treffen, vernünftig mit Geld umgehen, Organisations- und Alltagsmanagement, einfach alles! Ich konnte fast nichts planen, weil ich eben irre planlos war - vom Leben und bezüglich der Warum-Frage meiner generellen Existenz. Das machte mich fertig! Jahrelang. Aber ich schwieg und funktionierte mit laufendem Kompensationsmotor so, wie man es von mir erwartete: Normal wie alle, aber gefühlt immer mehr dem Wrong-Planet-Syndrom zugehörig, passte ich einfach nicht ins System. War zu freaky, zu kindisch, zu tiefgründig, zu sensibel und einfach zu anders für diese Welt, und Toleranz brauchte ich aus meiner Umgebung nicht zu erwarten! Freunde hatte ich, bis auf einen, auch nicht, und außerdem sind psychische oder gar neurobiologische Störungen ja