


 PRIVATE ENTRANCE  
KEEP CLEAR

# In den Ohren liegen und aufs Auge drücken?

## Auswege aus der Ausnutzung

Sätze, die anfangen mit „Ist es okay, wenn...“, „Du, ich hab da ein Problem...“ oder „Es müsste mal einer...“ anfangen, kennt wohl jeder und jeder weiß in etwa, was sie bedeuten: Jemand anderes will, dass man etwas für ihn erledigt, dass man ihm zuhört, dass man einen Kompromiss eingeht - kurzum: Man wird überredet, etwas zu tun, zu dem man vielleicht weder Zeit noch Lust hat und/oder zu dem man sich von alleine nie bereit erklären würde.

Obwohl man bei einem solchen Satz genau weiß oder spürt, was er im Schlepptau hat, antwortet man häufig mit Ja oder bietet sogar von sich aus eine noch größere Hilfestellung an.

So kommt es, dass man bei Gruppenarbeiten in der Schule viel mehr als die anderen macht (irgendjemand muss ja schließlich...), dass man ohne die geringste Lust stundenlange Tröst-Telefonate mit irgendwelchen, stets schwer vom Leben gebeutelten FreundInnen führt, dass man Sachen verleiht, die man selber braucht, dass man sich im Bus nicht traut, mitteilungsbedürftigen Mitmenschen zu sagen, dass man eigentlich seinen eigenen Gedanken nachgehen will, dass man große Mühen auf sich nimmt, um für jemanden etwas zu besorgen oder zu reparieren, obwohl man gar keine Zeit dafür hat...

Natürlich: Menschliche Beziehungen leben davon, dass man sich gegenseitig hilft, dass einer dem anderen auch mal unter die Arme greifen kann, wenn es eben nötig ist. Nur sind „Gegenseitigkeit“ oder „Notfall“ dehnbare Begriffe, und spätestens dann, wenn man das Gefühl hat, mehr für andere als für sich selber zu tun oder wenn man

sich in den oben beschriebenen Situationen wiederfindet, kann es gut sein, dass man in seiner Hilfsbereitschaft ausgenutzt wird:

Gerade als JugendlicheR kennt man oft seine Bedürfnisse und seine Belastbarkeitsgrenzen noch nicht gut genug und kann sie im Voraus nicht richtig einschätzen und mit einem ADHS wird alles noch komplizierter.

Aber woran liegt es, dass man gerade ADHSlerInnen so prima in den Ohren liegen oder ihnen so schnell mal was aufs Auge drücken kann?

Ein paar mögliche Gründe:

- Menschen mit ADHS sind hochempfindlich. Das Leid anderer geht ihnen besonders nahe und sie wollen ihm besonders schnell ein Ende setzen.
- Durch ihr schlechtes Selbstwertgefühl nehmen viele ADHSlerInnen ihre Wünsche nicht so wichtig, wie es andere bei sich tun. Sie erklären sich so zum

Max, 21: Bei mir ist es so, dadurch, dass ich Anerkennung haben will, bin ich bereit, sehr viel auf andere einzugehen und stecke dadurch sehr viel zurück.

Joana, 19: Ich hab das Problem so nicht, weil ich eigentlich immer weiß, was ich will.

Jannis, 14: Ich beschwer mich, wenn es mir zu viel wird. Ich breche den Kontakt ab bei Leuten oder Gruppen, die immer nur wollen, dass ich etwas für sie mache, das habe ich grade vor kurzem

Tania, 16: Ich verwende sehr viel Zeit für meinen Freund, auch um ihm zu helfen, das tut mir einerseits gut, andererseits ist es anstrengend.