

KOPFSACHE



Zappel-Philippa und Hannah Guck-In-Die-Luft

Diese beiden Kinderbuchfiguren kommen den meisten bestimmt bekannt vor. Aber irgendwas scheint nicht ganz zu passen. Doch was? Genau! Diese zwei Charaktere aus den Kinderbüchern von Dr. Heinrich Hofmann sind eigentlich beide männlich! Statt Philippa und Hannah findet man dort Philipp und Hans. Beide gelten häufig als Sinnbilder für ein prototypisches Verhalten mit AD(H)S: Zappelphilipp, der einfach nicht stillsitzen

kann und der verträumte Hans, der immer wieder in Schwierigkeiten gerät. Die Autorinnen von „Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S“ greifen diese beiden Charaktere auf, mit der Fragestellung: Wieso sind es gerade Jungen, die hier portraitiert werden, und nicht Mädchen?

Mit einer kleinen Exkursion in die Welt der Genderforschung und -medizin schafft es das Buch, Leser:innen für dieses vielschichtige Thema zu begeistern. Ob Ausprägungen in Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter, das Buch verdeutlicht, dass AD(H)S zwar Herausforderungen mit sich bringt, es auf der anderen Seite aber etliche Möglichkeiten eröffnet, diese besonderen Ressourcen für sich nutzen zu können. Ein durchaus gelungenes Buch für den Einstieg in die Thematik Neurodiversität, im speziellen AD(H)S, bei Frauen. Mit Übungen und Impulsen zu einem alltagstauglichen Umgang mit AD(H)S. **Xenia Jörn** ◀

▶ Christine Carlet al.: Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S. Beltz 2022. | 20,00 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: Thermometer oder Thermostat?

„Bei uns ist gerade eine ganz komische Stimmung in der Abteilung“ bemerkt die Klientin. „Wir waren mal ein eingespieltes Team, in dem jeder den anderen unterstützt hat. Wir hatten viel Spaß. Jetzt ist jeder froh, wenn er schnell raus ist aus dem Laden.“ „Sie haben da offenbar sensible Antennen für diesen Stimmungswandel. Wenn Sie die Arbeitstemperatur hier an diesem Thermometer ablesen könnten, wie hoch wäre die?“ „Sicher nur bei kühlen drei, vier Grad. Fast frostig.“ Ich stehe auf und lenke den Blick der Klientin auf einen Heizkörper, genauer gesagt, zum Thermostat daran: „Was halten Sie davon, wenn wir beide uns mal anschauen, wie Sie neben dem Messen der Temperatur auch selber das Klima beeinflussen können?“ Dabei drehe ich die Heizung ganz langsam ein gutes Stück höher ... „Gute Idee!“ meint sie. „Wie hole ich ein paar Grad raus?“

Horst Lempart ◀

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

KRAFTSTOFF



© Carmen Yaamin Hoffmann

Auftanken mit
Karin Kiesele

Jagd auf die Schlafräuber-Bande: Tipps für eine erholsame Nacht

Total gerädert setze ich mich auf und reibe mir die müden Augen. „Das kann auf keinen Fall so weitergehen!“ beschließe ich, bevor ich mich ins Bad schlepe. Handygedaddel im Bett? Tschüss und Adieu! Einnicken vor dem Fernseher? Nichts für Ausgeschlafene! Im eigenen Mief in die Kissen sinken? Ja, meine Schlafhygiene lässt zu wünschen übrig und braucht eine Frischluftkur, denn ich habe genug von geraubten Nächten!

Abends beim Zähneputzen staune ich nicht schlecht, wie schön und selbstverständlich es sich anfühlt, schon um 22 Uhr bettfertig zu sein. Noch bevor mein innerer Räuberhauptmann sich zu Wort melden kann, schalte ich nicht nur das Handy, sondern auch ihn aus, indem ich beide in die Küche verbanne. Befreit von der Last sprühe einen Hauch Lavendel über meine frisch gelüftete Ruhestatt und belebe ein uraltes Schlafritual: Ich klappe ein „echtes Buch“ auf und fange an zu lesen. „Nicht zu fassen, wie vertraut und kuschelig sich das anfühlt,“ freue ich mich still.

Nach einer Weile verirren sich meine Augen zwischen den Zeilen. Ich knipse das Licht aus und begeben mich ins Land der Träume. Am nächsten Morgen kitzelt mich ein Sonnenstrahl an der Nase. Ich beglückwünsche mich selbst zur gestrigen Hygienemaßnahme, bevor ich ausgeschlafen in den Tag starte.

www.karin-kiesele.de