

Podcast-Transkript “All Inclusive” Spezial

Staffel 3, Episode 2

Thema: Unsichtbare Behinderungen am Arbeitsplatz

Einspieler Angelina Boerger: Es ist so ein Stück weit, sage ich immer, dass ich – ja, so eine Art Frieden mit mir geschlossen habe, weil ich einfach all die Jahre ja sehr hart zu mir selbst auch war und dass ich gedacht habe: “So, das ist meine Schuld, das ist mein Versagen. Das ist typisch das, was immer alle sagen. Streng dich mehr an, konzentrier dich mal, rei dich zusammen.”

Einspieler Ninia LaGrande: Wir alle haben unsere Träume, Wünsche, Ängste und Herausforderungen im Leben – doch bei weitem nicht die gleichen. Was beschäftigt Menschen, die andere Erfahrungen gemacht haben als ich? Was macht sie aus, wofür kämpfen sie – und was können wir von ihnen lernen?

Willkommen zurück bei “All Inclusive” – dem Podcast der Aktion Mensch. Ich bin Ninia LaGrande und ich nehme euch mit in ein Special unseres Podcasts über Inklusion, Vielfalt und Chancengleichheit. Nach den ersten zwei Staffeln widmen wir uns nun in den drei besonderen Episoden dem großen Thema Behinderungen und Arbeitsmarkt.

In dieser Folge spreche ich mit zwei Menschen, denen man ihre Behinderungen nicht ansieht. Denn: Wir haben ja in diesem Podcast gelernt, zahlreiche Behinderungen sind nicht sichtbar. Angelina zum Beispiel hat erst als Erwachsene erfahren, dass sie ADHS hat. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung – ganz schön kompliziertes Wort und vor allem, Störung? Menschen mit ADHS haben viele Stärken, sagt Angelina. Welche das sind und wie sich ihr Leben nach der Diagnose verändert hat, hat sie mir erzählt. Dazu später mehr. Oder Lisa – sie ist Legasthenikerin. Etwa vier Prozent aller Schülerinnen und Schüler in Deutschland haben eine Legasthenie. Das bedeutet, sie haben Schwierigkeiten, bestimmte Buchstaben den entsprechenden Lauten zuzuordnen und umgekehrt. In Folge dessen fällt ihnen fehlerfreies Lesen und Schreiben deutlich schwerer. Lisa spricht mit mir darüber, wie die Legasthenie ihren Berufsalltag beeinflusst, wie Kolleg*innen auf ihre E-Mails reagieren und was sie sich für ihren Berufsalltag wünscht.

Ninia LaGrande: Lisa, du lebst mit Legasthenie. Kannst du mir erklären, wie das für dich ist?

Lisa: Ja, sehr sehr gerne. Wahrscheinlich für mich ganz normal, weil ich damit groß geworden bin und auch in einem sehr sozial geschützten Umfeld groß geworden bin, von Familie und Freunden sehr unterstützt, deswegen kann ich auch offen und gut darüber reden. Aber es sind immer wieder Momente, wo ich überfordert bin, weil es einfach mich ausmacht und mein Schreiben ausmacht, mein Lesen ausmacht und

damit in sämtlichen Lebenssituationen immer wieder da ist und mich immer wieder daran erinnert, dass ich nicht alles immer hundertprozentig richtig schreibe.

Ninia LaGrande: Wir reden ja in dieser Folge vor allen Dingen über nicht sichtbare Behinderungen und den Arbeitsmarkt, den Arbeitsplatz. Was bedeutet das für dich im Arbeitsalltag mit der Legasthenie?

Lisa: Da ich, genau, studiert habe und als Projektmanagerin arbeite und im Bildungsbereich auch arbeite und nicht an der Schule – dazu zu sagen oder nicht direkt am Menschen dran, sondern auch sehr viel am Rechner arbeite, wissen wir alle, ist Schreiben das A und O. Also sprich E-Mail-Verkehr, Protokolle schreiben, Powerpoint-Präsentation. Wir wissen alle, was da so ist und dass es alles auf der Schriftsprache zu fast 90 Prozent basierend ... Also von vonstattengeht. Dementsprechend beschäftigt mich das tagtäglich, einfach.

Ninia LaGrande: Du hast ja auch mir im Vorfeld geschrieben, dass du dann auch immer Reaktionen kriegst von Kolleginnen und Kollegen, die dann deine E-Mail korrigiert zurückschicken oder so.

Lisa: Genau. Also ich bin sehr unsicher immer noch damit am Anfang in der Berufswelt umgegangen. Ich wollte es nicht gleich von Anfang an kommunizieren, weil ich Sorge hatte, bewertet zu werden. Als dumm, weil es typisch ist, faul und Dummheit. Dass man eine Email raus schickt, die fehlerhaft ist. Vor allem, wenn man der deutschen Sprache eigentlich grundsätzlich vom Namen, von der Schlussfolgerung mächtig ist. Ich finde es immer interessant, wenn sozusagen nicht deutsche Sprache beherrschend jemand die E-Mail schreibt. Dann ist es immer noch ein Excuse, also eine Entschuldigung. Aber so ist es halt einfach: Okay, faul oder Dummheit, ist die erste Schlussfolgerung. Dementsprechend blockiere ich mich. Und dann kommen korrigierte E-Mails zurück. Oder ich werde darauf hingewiesen, ob ich doch nochmal das Rechtschreibprogramm anmachen könnte. Ja, natürlich gibt es Rechtschreib-Programme, wo ich denke, natürlich habe ich das jahrelang ausprobiert, aber das Rechtschreibprogramm erkennt auch nur nach einer bestimmten, nach einem bestimmten Logarithmus oder Algorithmus die Rechtschreibfehler und korrigiert nicht in dem Sinne, wie ich die E-Mail eigentlich schreiben wollte. Also sprich, dann stehen da plötzlich andere Wörter. Aber ich sehe ja meine eigenen Fehler nicht. Das ist ja das Schöne an der Legasthenie, dass man ja ganz typische Fehler macht, die man selbst gar nicht sieht und das Rechtschreibprogramm leider auch nicht erkennt.

Ninia LaGrande: Und wie reagierst du dann darauf? Also ich finde es super übergriffig, aber trotzdem: Wie reagierst du darauf?

Lisa: Jahrelang mit Scham und Unsicherheit, es kommt auf den Kontext an. Dass ich es kommuniziere oder einfach sag: "Oh mhm, ja." Also Unsicherheit. Ich fühle mich ertappt, so wie: "Mist. Ich wurde erwischt, bei dem was ich nicht kann."

Ninia LaGrande: Und gehst du denn inzwischen, weil du hast ja auch gesagt, du kannst hier ganz offen darüber sprechen, auch im Arbeitskontext offen damit um?

Lisa: Ja, ich habe gelernt, damit offen umzugehen und krieg auch immer wieder eine totale Bestätigung vom Arbeitsmarkt zurück und super, wie offen ich kommuniziert habe und, und, und. Aber am Schluss des Tages habe ich die Erfahrung gemacht, muss es trotzdem rechtschreibfehlerfrei sein. Die E-Mail muss rechtschreibfehlerfrei sein, das Protokoll muss rechtschreibfehlerfrei sein, "aber es ist doch schön, dass du es kommuniziert hast". Wo ich denke: "Ja, ja ..."

Ninia LaGrande: Toll, wie wir alle offen drüber reden, aber du musst im Kapitalismus trotzdem funktionieren.

Lisa: Genau, du musst trotzdem funktionieren, und es muss trotzdem perfekt sein. Und da war ich einfach mit meinem Latein am Ende, wo ich denke: Ja, wenn man wüsste, wie lange ich an einer Mail sitze. Es ist traurig, aber das ist dann die Realität dahinter. Damit sie fehlerfrei ist. Und sie wird dann auch nicht mal fehlerfrei sein. Das ist so ... Ein kleiner Schrulli wird irgendwo drin sein.

Ninia LaGrande: Bist du dann in deinem Umfeld oft die einzige, die zumindest offen darüber spricht?

Lisa: Ja. Jein. Also ich spreche immer mehr offen darüber. In der Schulzeit war es gar kein Problem, tatsächlich. Und im Studium auch weniger. Aber in der Berufswelt. Und da fange ich an darüber offen zu reden und hör's halt auch immer wieder, dass: "Ach ja, ich habe das auch, oder, oder, oder. Und ich kenne jemanden, der jemanden kennt". Und das ist so was, was mich dann manchmal auch bisschen ärgert, weil es ist immer noch keine offene Kommunikation darüber, sondern man hört, oder ich höre dann häufig, die Person XY hat es auch und super Strategien entwickelt. Und das ist ganz, ganz toll. Und die ist meistens ... Man erzählt ja auch die schönen Geschichten ohne Leitungsfunktion. Das ist ja mal ganz interessant. Mein ehemaliger Chef oder Chef von oder Chefin. Und dann denke ich immer so: "Ja, und was macht die Person?" Also ja, es ist schön zu hören, dass jemand anderes gut ist, aber für mich ist es dann ein "Ja schön, danke. Ich kann es anscheinend immer noch nicht, aber es ist toll." Es ist genauso wie "die Person XY läuft jetzt Marathons. Früher war sie aber auch unsportlich." Wo ich denke: "Ja, ich probier auch dafür zu trainieren." Aber anscheinend jede Legasthenie, jeder Läufer, jede Läuferin, alle sind anders. Und das ist dann immer, wo man denkt, sich wieder selbst dort vergleichen zu müssen. Und das finde ich so schade, weil das so individuell unterschiedlich ist und so viele Komponenten damit hineinspielen, ob man die Strategien gut entwickelt oder nicht gut entwickelt und an welche Leute man im Umfeld gerät, ob die einen unterstützen. Jemand anderes kann eine E-Mail, ich bleibe bei dem Beispiel, einfach schneller rausschicken als ich. Aber es heißt ja nicht, dass inhaltlich jemand

anderes, etwas anderes schlechter kann als ich, was ich dann übernehmen könnte. Das ist so das, wo ich gerne hingucken wollen würde oder auch gemeinsam daran arbeiten wollen würde. Aber dafür bin ich auch noch nicht mutig genug, überall so zu kommunizieren, um ehrlich zu sein.

Ninia LaGrande: Du hast gerade gesagt, in der Schule und im Studium war das kein Problem. Hast du zum Beispiel im Studium Unterstützung bekommen in irgendeiner Form?

Lisa: Menschlich, familiäre Unterstützung von Familienmitgliedern und Freunden tatsächlich. Ich habe mich damals unwissend, habe mich gar nicht damit beschäftigt, dass ich weitere Unterstützung hätte anfragen können, aber das war bei mir immer noch so geprägt, wo ich denke: "Oh Gott, dann steht es ja irgendwo da, da habe ich vielleicht irgendwie Nachteilsausgleich. Dann bewerten mich schon wieder Leute."

Einspieler Ninia LaGrande: Der sogenannte Nachteilsausgleich ist Teil des deutschen Sozialrechts. Menschen mit Behinderungen oder chronischen Krankheiten können während der Ausbildung, also in der Schule oder in der Uni, und auch später im Berufsleben einen Antrag stellen, der ihnen den durch die Behinderung entstehenden Nachteil sozusagen wieder ausgleicht. Je nach Behinderung erhalten sie bei einem erfolgreichen Antrag mehr Zeit, technische Hilfsmittel oder veränderte Aufgabenstellungen – zum Beispiel während einer Prüfung. Ich verstehe total, dass Lisa einen solchen Antrag während ihres Studiums nicht gestellt hat, weil sie Angst hatte, dadurch einen Stempel aufgedrückt zu bekommen. Denn vor allem, wenn Behinderungen nicht sichtbar sind, fehlt im Umfeld immer noch zu oft das Verständnis dafür. Gesellschaftlich muss sich hier noch viel ändern, um zum Beispiel Menschen mit einer Legasthenie nicht das Gefühl zu geben, sie müssten sich in der Öffentlichkeit dafür schämen. Ohne ein gutes soziales Umfeld wären viele völlig aufgeschmissen.

Lisa: Ich wurde viel unterstützt von der Familie und Freunden, aber vom System nicht. Sprich in der Schule wäre ich gescheitert und dementsprechend habe ich das glaube ich auch immer als Tabuthema für mich ... Ich thematisiere es nicht und habe es erst gelernt, zu thematisieren, weil ich die Unterstützung bekommen habe. In der Schule wäre ich mit einem Hauptschulabschluss – also ich wäre von der Schule gegangen nach der Hauptschule. Wenn ich nicht die familiäre Unterstützung gehabt hätte. Andersherum habe ich dann Deutsch-Leistungskurs gewählt. Ich liebe die deutsche Sprache, ich liebe auch die Rechtschreibung. Das heißt gar nicht, dass ich das gar nicht gut finde. Ich hatte sogar im Abi dann den Deutsch-Leistungskurs inhaltlich, wie mein Deutschlehrer mir damals gesagt hatte, die beste Abi-Klausur. Aber da kamen halt leider die Rechtschreib-Abzüge dazu und natürlich mein Satzbau, der dann grammatikalisch nicht immer richtig ist.

Ninia LaGrande: Damals war zumindest noch nicht offiziell klar, oder du hast noch nicht drüber gesprochen, dass du Legasthenie hast, weil sonst hättest du ja vermutlich sowas wie Nachteilsausgleich bekommen können, oder?

Lisa: Du kriegst Nachteilsausgleich, sprich du kriegst mehr Zeit. Aber ich sehe meine Fehler nicht. Also ich kann da noch eine halbe Stunde länger auf meine Arbeit gucken und durchlesen. Ich finde sie ja perfekt, ich finde die ja auch fehlerfrei. Ich wunder mich auch immer wieder, wenn dann alle drüber gucken. Und ich denke mir dann: "Huch, das war doch alles richtig." Ich sehe meine Fehler selbst nicht. Ich habe auch Strategien entwickelt, mir Nachrichten oder E-Mails auch selbst vorlesen zu lassen und auch Texte selbst vorlesen zu lassen von einem Computerprogramm. Und dann ist man selbst erstaunt, was man da eigentlich geschrieben hat. Also deswegen, was ich meine: Ich liebe ja die deutschen Rechtschreibregeln und alles und die Sätze müssen richtig sein, klar. Aber ich sehe die Rechtschreibfehler, also die Dreher, die Wortdreher, die Buchstabendreher, die Endungen. Also ich sehe es halt einfach nicht.

Ninia LaGrande: Dann ist es ja eigentlich auch, ich sage mal ungerecht, dir Punkte abzuziehen, wenn es inhaltlich so gut ... Also ich will da nur irgendwie, für mich ist es unbegreiflich, dass man dann trotzdem sagt: "Ich ziehe dir ein paar Punkte ab". Wenn du sagst, dir hilft die Zeit nicht, weil du das ja ... Verstehe ich total. Du guckst da drauf und denkst auch nach einer halben Stunde immer noch, da ist alles super. Ähm, was brauchst du, um gut arbeiten zu können?

Lisa: Ich brauch im Grunde häufig eine menschliche Rechtschreibkontrolle, also dass 'ne Person drüber liest und einfach schnell die Fehler rausstreicht oder korrigiert. Das ist es. Ich glaube, da komme ich nicht drum herum. Bei wichtigen großen Sachen komme ich nicht drum herum, dass einfach eine menschliche Rechtschreibkontrolle drüber guckt und ich dann, was ich eben schon meinte, gerne andere Sachen an anderer Stelle übernehme. Dass man Aufgaben verteilt, anders verteilt, je nachdem, wer was gut kann und wer was nicht gut kann. Das wäre mein Wunsch auch in der Arbeitswelt. Wir können nicht alle alles gut und ich glaube, die menschliche Rechtschreibkontrolle ist das A und O. Das, oder die Technik, die weitergeht. Wenn wir zum Mond fliegen können – das frage ich mich immer wieder: Warum kann noch kein Programm auch die systemischen Fehler wiederfinden und aus meinem Fehler lernen und die korrigieren? Also vielleicht gibt es auch die Programme. Dann auch wieder der Aufruf an alle da draußen, rein theoretisch: Wenn es sie gibt, sollten sie für Leute wie mich oder Legastheniker*innen mehr greifbar gemacht werden oder präsenter gemacht werden.

Ninia LaGrande: Du hast gerade schon eine Idee gesagt, was man so im Arbeitskontext machen könnte, nämlich Aufgaben anders verteilen. Was wünschst

du dir sonst, wie andere auf dich reagieren oder zukommen sollten bezüglich der Legasthenie?

Lisa: Eigentlich fragen. Ich glaube, das ist das A und O. Also einfach mal fragen: "Hey, ich habe keine Ahnung davon". Weil ich merke das immer wieder, dass Legasthenie, Lese-Rechtschreibschwäche, Lese-Rechtschreibstörung, Lesebeeinträchtigung ... Also es sind ganz viele Wörter, die irgendwie alle fallen. Ich bin auch noch nicht da am Ende, obwohl ich mich damit beschäftigt habe und auch die Forschung ist auch noch nicht am Ende. Aber nichtsdestotrotz, es nicken immer alle. Nicht alle, aber es nicken viele und sagen: "Ja, interessant. Ja, gar kein Problem." Aber es fragt halt keiner danach. Und ich habe hin und wieder mal geschafft, sozusagen Impulse zu setzen und darüber zu kommunizieren. Es fragt aber selten jemand: "Ich weiß es eigentlich gar nicht. Was ist da der Unterschied? Wie denkst du denn anders? Was macht es denn aus? Oder wie ist es denn für dich, wenn du jetzt auf dem Flipchart mal was schreiben musst?" Wo man ja eigentlich auch schon merkt, wenn jemand irgendwo steht und zögert oder bisschen struggled. Das merkt man in anderen Kontexten, bei anderen Menschen merke ich es ja auch. Und da wundert mich das. Und dass man viel zu selten eigentlich fragt, gerade wenn jemand sagt: "Hey, ich habe da ein Handicap, was auch immer." Man sagt ja auch, wenn jemand sagt "Mir geht's grade nicht gut", fragt man im Normalfall ja auch einmal nach. Genau das fehlt mir so ein bisschen und nicht nur dieses "Ja, ah, interessant." Das ist so, da endet meistens die Kommunikation leider.

Einspieler Ninia LaGrande: Wie ihr im Gespräch gehört habt: Lisa nutzt für sich das Wort Handicap. Daher füge ich an dieser Stelle kurz hinzu: Viele Menschen mit Behinderung bevorzugen andere Begriffe, wenn wir über Behinderungen sprechen. Einer unserer Podcastgäste aus Staffel 1, Raúl Krauthausen, sagt immer: Handicap gibts nur beim Golf. Tatsächlich kommt der Begriff aus dem Amerikanischen: Hand in cap, was umgangssprachlich so viel bedeutet wie betteln. Wenn ihr unsicher seid, welche Wortwahl am besten ist, fragt am besten die Person mit und über die ihr sprechen wollt. Als Tipp: Auf der Website "leidmedien.de" findet ihr eine Formulierungstabelle, an der ihr euch gut orientieren könnt.

Ninia LaGrande: Du hast im Vorfeld geschrieben, du arbeitest jetzt zum Thema Potenzialentfaltung und inklusiver Hochbegabung, also so definierst du es. Magst du noch ein bisschen dazu erzählen, was du da genau machst?

Lisa: Ja, sehr gerne. Also wir haben Angebote im digitalen Raum für Kinder und Jugendliche, die ihre Potenziale noch nicht entdeckt haben. Weil ich glaube, wenn man interessenorientiert handelt oder arbeitet oder lernt, setzt es total Energien frei. Aber wir haben häufig noch gar nicht unsere Interessen gefunden oder unsere Potenziale entdeckt, wo wir dann Lust haben und die Motivation gesteigert ist. Und in dem Bereich arbeite ich. Es ist viel über ein Modell, was vor allem für Hochbegabte eigentlich aufgebaut worden ist. Ich denke, dass jeder Mensch auf

irgendeine Art und Weise eine Begabung oder, was auch immer ... Hochbegabung ist eine Definitionssache, aber jeder Mensch hat irgendwas, wo er oder sie eine Stärke hat und Leidenschaft finden kann und damit dann auch andere Schwächen eventuell nichtiger werden, weil das ganz viel auch mit Selbstbewusstsein zu tun hat, was ich ja bei mir auch festgestellt hab. Umso selbstbewusster ich manchmal drüber stehen kann, umso stärker oder umso aktiver und produktiver bin ich auch. Aber wenn man die Stärke nicht gefunden hat und kein Selbstbewusstsein oder nichts gefunden hat, worin man gut ist, dann überwiegen dann auch die Nachteile, die Handicaps, die man irgendwie hat und deswegen dieses inklusive. Weil ich glaube, da jeder irgendeine Art und Weise der Begabung hat oder auch Hochbegabung hat und sie eventuell noch nicht gefunden hat.

Ninia LaGrande: Auch das mit der mit der Schwäche, oder Zuschreibung von Nachteil, ist ja auch nur eine Zuschreibung. Also, genau. Ja, ich weiß ganz genau, was du meinst. Ich habe nicht so ein ... Ich meine, ich habe Abi, da gehöre ich schon zu den Privilegierten, aber wirklich ein schlechtes Abi, weil mich nichts so richtig interessiert hat und schwupps auf einmal im Studium hab ich nur noch das gemacht, was ich gut fand und war dann viel besser. Also ja, das wäre schön, wenn das schon früher stattfinden würde, als erst, wenn man erwachsen ist.

Lisa: Genau. Da würde ich es mir wünschen, dass es dahin geht, dass wir da früher unsere Interessen finden. Und genau, was du meintest, es sind zugeschriebene Nachteile. Oder man hat so Handicaps, die zugeschrieben sind, weil die systemisch zugeschrieben sind. Weil vor allem das Schreiben, richtig schreiben, ist das A und O in unserer Gesellschaft. Das ist so, das ist systemisch, was bisschen schade ist, weil ich denke, es geht auch um den Inhalt und nicht wie es am Schluss geschrieben ist. Also wir können alle jemand verstehen, der, wenn man nicht die gleiche Sprache spricht, schafft man sich ja trotzdem zu verstehen und Gespräche zu führen. Und dann frage ich mich, warum man sich noch an einem "T" oder "D" aufhängt. Also das ist, wenn es nicht anders geht eventuell, dann würde ich eher nachfragen: Geht es nicht anders oder was ist der Grund dahinter? Dann würde ich eher das Gespräch suchen, glaube ich.

Einspieler Ninia LaGrande: Wie recht Lisa hat, oder? Wie komisch es auch ist, dass jemand inhaltlich die beste Arbeit abgeben kann, aber dann wegen grammatikalischer Fehler direkt abgewertet wird. Statt nachzufragen, zu unterstützen und eben genau das kreative Talent dahinter mehr zu fördern. Selbst auf Instagram beobachte ich oft, dass Menschen, die mir noch nie geschrieben haben, sich das erste Mal melden, wenn sie in meinen Texten einen Flüchtigkeitsfehler entdecken. Da passt doch der Spruch: Wer Fehler findet, darf sie behalten.

Neben Legasthenie und ADHS gibt es natürlich zahlreiche andere Behinderungen oder chronische Krankheiten, die nicht sichtbar sind. Diabetes, Epilepsie, Morbus

Crohn und vieles mehr – in den wenigsten Fällen sprechen Menschen im Arbeitskontext offen darüber, weil sie Nachteile fürchten. Dabei haben wir inzwischen sogar eine bekannte Politikerin mit Multipler Sklerose: Malu Dreyer, die Ministerpräsidentin von Rheinland-Pfalz. Und auch bei ihr scheuen sich einige Medien nicht, ihre Leistungsfähigkeit immer wieder zu hinterfragen. Dabei kann sie selbst sicher am besten einschätzen, was für sie geht.

Wie viel es auf dem Arbeitsmarkt für Menschen mit unsichtbaren Behinderungen noch zu verbessern gibt, zeigt auch die Situation von Autistinnen und Autisten. Überdurchschnittliche viele Autist*innen sind hochgebildet und qualifiziert, aber etwa 80 bis 90 Prozent von ihnen sind arbeitslos. Wie passt das zusammen? Die Autorin Marlies Hübner schreibt dazu auf ihrem Blog “Robot in a Box”, dass bereits die Bedingungen in Vorstellungsgesprächen nicht den Bedürfnissen von Autist*innen entsprechen. Auch die Arbeitsagentur sei mit dem Thema oft noch überfordert. Ein weit verbreitetes Vorurteil: Alle Autist*innen könnten gut in der IT arbeiten, weil sie analytisch denken würden. Aber, surprise, nicht jede und jeder ist heiß auf einen Job in der IT. Und so bleiben andere Arbeitsfelder oft verwehrt. So landen immer noch viele Autist*innen in den Werkstätten für Menschen mit Behinderungen. Viele von ihnen sind dort unterfordert – schaffen aber nicht den Schritt raus. Und schuld ist wie immer unser System. Wenn ihr mehr zum Thema Autismus und Neurodiversität erfahren wollt, dann hört doch mal in mein Gespräch mit Eszter Jakab aus der zweiten Staffel rein.

Jetzt aber - weiter zu Angelina Boerger. Angelina arbeitet als freie Journalistin. Sie hat letztes Jahr den Instagramaccount “Kirmes im Kopf” gegründet. Da dreht sich alles um ADHS im Erwachsenenalter. Wer bisher dachte, dass es sich dabei ausschließlich um eine Diagnose handelt, die nur bei Kindern und Jugendlichen auftritt, der irrt sich. Denn wie Angelina haben einige Menschen erst später plötzlich die Erkenntnis: “Huch, so gehts mir doch auch”. Aber hört selbst.

Ninia LaGrande: Angelina, warum hast du den Account “Kirmes im Kopf” gegründet?

Angelina Boerger: Das war tatsächlich Ende 2019, Anfang 2020. Ich habe das erste Mal von ADHS im Erwachsenenalter gehört und war auf der Suche nach Informationen, vor allem deutschsprachige Infos und habe dann gemerkt, da gibt es nicht wirklich viel. Und ich wäre auch so gerne in einen Austausch mit anderen gegangen, aber habe nicht viel gefunden, außer so aus dem US-amerikanischen Raum und habe dann gedacht, dann gründe ich einfach selber so eine Seite, einen Kanal, auf dem ich mich mit anderen austauschen kann.

Ninia LaGrande: Und wie bist du darauf gekommen nach Infos zu suchen überhaupt? Also was war so der Anlass?

Angelina Boerger: Das war tatsächlich so, dass ich Domian – ich weiß nicht, ob dir das was sagt?

Ninia LaGrande: Ja.

Angelina Boerger: Ja, kennt nicht jeder, aber das ist schon einer der großen Late Night Talkmaster im Radio. Und der hatte eine Fernsehsendung. Und da war ich eingeladen im Publikum. Und da kam als letzte Gästin eine junge Frau, die eben im Erwachsenenalter ihre Diagnose bekommen hat: ADHS im Erwachsenenalter. Und für mich war das so ein krasser Moment, weil ich hatte vorher noch nie was davon gehört. Ich habe das immer so als Kinder- und Jugendkrankung abgespeichert und mich nie damit beschäftigt. Und auf einmal fing sie an zu erzählen, wie so ihr Alltag ist, wie sich das für sie anfühlt. Und ich habe nur so gedacht: "Wow! Warte mal kurz." Es ist zwar gerade irgendwie halb eins morgens die Aufzeichnung, aber ich fühle mich total angesprochen und nicht nur ein bisschen." Sondern das war irgendwie ... Das hat mein ganzes Leben widergespiegelt. Und ab dem Moment hat es mich quasi nicht mehr losgelassen und ich bin auf die Suche gegangen und habe mich eben vorinformiert, bevor ich dann tatsächlich meine richtige Diagnose bekommen habe. Ja, und das war ein bisschen so der Weg dahin.

Ninia LaGrande: Was hat sich für dich verändert, seitdem du auch die Diagnose hast?

Angelina Boerger: Es ist so ein Stück weit, sage ich immer, dass ich, ja so eine Art Frieden mit mir geschlossen habe, würde ich das schon fast sagen. Weil ich einfach all die Jahre, ja sehr hart zu mir selbst auch war und immer gedacht habe, viele Dinge, viele Hürden, die ich hatte oder Momente, in denen ich gefühlt gescheitert bin, dass ich gedacht habe: "So, das ist meine Schuld, das ist mein Versagen. Das ist typisch das, was immer alle sagen. Streng dich mehr an, konzentrier dich mal, reiß dich zusammen. Hättest du jetzt das und das gemacht, wärst du an dem und dem Punkt." Und es war quasi für mich so, ich hatte zum ersten Mal eine Erklärung dafür und eben auch eine, ich sag mal, neuropsychologische Erklärung dafür. Und das hat es mir irgendwie einfacher gemacht, Dinge anzugehen, zu ändern, aber auch offener damit umzugehen und auch mal zu sagen: "Hier und da habe ich ein Problem und das ist aber auch in Ordnung."

Ninia LaGrande: Du hast erzählt, du hast dich total wiedererkannt, als die Gästin das da in der Talkshow erzählt hat. Kannst du mir ein, zwei Beispiele geben, wo du gedacht hast: "Oh Gott, das bin ich"?

Angelina Boerger: Ja, also erstmal meinte sie, dass quasi ihr Hirn 24/7 an ist und die ganze Zeit da quasi ... Ja, also sie kommt nie zur Ruhe und hat das Gefühl, es würde die ganze Zeit in ihrem Kopf quasi durchgezappt werden. Ein Fernseher mit 500 Programmen, aber sie selbst hat halt nicht diese Fernbedienung in der Hand,

sondern jemand anders macht halt die ganze Zeit “und weiter und nächstes Thema, und das noch, und das noch, und das noch”. Und wie viele Hürden sie eben auch so bei kleinsten Dingen im Alltag hat. So Spülmaschine aufräumen, Sachen erledigen, sich dann irgendwie auf die Arbeit konzentrieren, eine Hausarbeit schreiben. Wie viel Zeit das immer dauert und wie oft sie da quasi auch an ihre mentalen Grenzen kommt. Und das war für mich einfach so. “Wow, okay, das kann ich so nachvollziehen.” Und auch diese Intensität der Sache, weil viele Menschen immer sagen: “Ja, okay, das habe ich auch. Ich schieb auch mal auf, ich bin auch mal verpeilt.” Aber man muss sich das quasi vorstellen als ein 24/7 Ding, eben kein Kostüm, was man mal ausziehen kann, sondern das ist man selbst und das kann man nicht einfach ablegen.

Ninia LaGrande: Was bedeutet das für dich im Arbeitsalltag?

Angelina Boerger: Ja, das bedeutet für mich im Arbeitsalltag vor allem eines: Ein ständiger Wechsel aus extrem konzentriert sein, weil das ist oft dieses Vorurteil, dass man denkt, Menschen mit ADHS könnten sich quasi gar nicht konzentrieren. Das ist aber nicht so. Sondern es sind vor allem die Dinge, die so verpflichtend sind, auf die man keine Lust hat, dass die einen oft so rausholen. Aber man nennt das auch “Hyperfokus”, also dass man sich quasi extrem auf eine Sache fokussieren kann. Das ist ein Vorteil. Das würde ich auch als eine Stärke sehen, aber das strengt halt unglaublich an. Und ich vergleiche das immer sehr gerne mit Hulk, der ja dann irgendwie auch in so einer Situation so die Superpower kriegt, grün wird, groß wird und für die gute Sache, für die Gerechtigkeit kämpft, aber danach halt völlig ausgebrannt ist. Und das habe ich halt auch, dass ich, ja quasi, ich nehme meinen Job auch mit ins Bett. Ich wach dann ... Ich kann nicht einschlafen. Ich wache mitten in der Nacht auf, habe irgendwelche Ideen, muss die direkt zu Papier bringen und ich verkrampfe auch sehr oft körperlich. Ich merke das körperlich wirklich so, dass ich Kopfschmerzen kriege, dass ich Nackenschmerzen habe und alles mögliche und dann einfach so k.o. bin am Ende des Tages, dass ich dann nur noch in die heiße Badewanne will und quasi wenn der andere oder die andere zum Sport geht, bin ich total erschöpft.

Ninia LaGrande: Und hast du Sachen in deinem Arbeitsalltag auch angepasst, seitdem du weißt, dass du ADHS hast?

Angelina Boerger: Ja, ich habe tatsächlich mir so ganz, ich sag mal so ein paar Hilfen geholt, wie einen ergonomischen Stuhl oder auch einen elektrischen Schreibtisch, dass ich halt auch mal im Stehen arbeiten kann. Damit ich halt nicht immer so in diesem Hyperfokus bin und quasi nach acht Stunden so denke: “Wow, ich habe mich jetzt keine Sekunde bewegt, ich habe nichts getrunken, ich war nicht auf Klo, ich habe nichts gegessen.” So, das passiert nämlich auch immer öfter. Ich arbeite mittlerweile auch mit Weckern. Also es gibt so etwas, das nennt sich

“Pomodoro-Technik”, dass man sich halt alle 25 Minuten einen Wecker setzt und dann fünf Minuten Pause macht.

Einspieler Ninia LaGrande: Funfact! Die Pomodoro-Technik wurde nach einer Küchenuhr in Tomatenform benannt. Kein Witz. “Pomodoro” ist italienisch für Tomate. Francesco Cirillo hat sich in den 80er Jahren überlegt, dass wir nur produktiv sein können, wenn wir auch Pausen machen. 25 Minuten arbeiten, fünf Minuten Pause. In den ersten Versuchen nutzte Cirillo die Tomaten-Küchenuhr, die bei ihm rumstand. Genau genommen besteht die Technik aus fünf Schritten: die Aufgabe schriftlich formulieren, Wecker stellen, arbeiten bis der Wecker klingelt, fünf Minuten Pause – und nach vier pomodori eine längere Pause von 15-20 Minuten machen. Auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge im Arbeitsalltag auf jeden Fall einen Versuch wert, wenn ihr mich fragt!

Angelina Boerger: Das hilft mir halt auch, Pausen einzuhalten und einfach dann eben aus diesem extrem anstrengenden Arbeiten und Denken auch mal kurz auszubrechen und irgendwie mal dann die Wäsche aufzuhängen oder mit dem Hund kurz vor die Tür. Genau solche Sachen sind es hauptsächlich.

Ninia LaGrande: Es geht ja dann hauptsächlich auch, wenn ... Du bist ja wahrscheinlich selbstständig?

Angelina Boerger: Genau.

Ninia LaGrande: Also wenn man selbstständig ist oder im Homeoffice. Ähm, hast du einen Tipp für Leute, die angestellt sind und im Büro sitzen sollen? Funktioniert das da mit den Weckern dann auch? Was meinst du?

Angelina Boerger: Ich könnte mir das schon vorstellen, also wenn man jetzt nicht gerade in irgendeiner Aufzeichnung oder irgendwie sowas ist oder Lehrerin ist.

Ninia LaGrande: So, nach 25 Minuten vorbei. Tschau.

Angelina Boerger: Ja, genau. Aber ich weiß nicht, inwieweit sich das umsetzen lässt, aber es ist ja quasi auch für Menschen, die nicht ADHS haben, beispielsweise dann eben Kinder im Unterricht, vielleicht gar nicht so schlecht, wenn man mal irgendwie sagt: “So, wir machen jetzt mal fünf Minuten Pause, wir laufen jetzt eine Runde um Block oder wir machen mal das Fenster auf. Wir gucken alle nach draußen und verlagern mal unseren Blick weg vom Heft, mal irgendwie in die Ferne.” Solche Sachen einfach. Immer wieder so im Hier und Jetzt ankommen und sich selber irgendwie kleine Pausen gönnen. Das kann natürlich auch mal der Weg zum Klo sein oder zum Kaffeeautomaten. Alles ist möglich.

Ninia LaGrande: Du redest da ja sehr öffentlich drüber, allein mit dem Instagram Account. Würdest du anderen Leuten auch raten, dem Arbeitgeber oder der Arbeitgeberin gegenüber offen damit umzugehen, wenn man ADHS hat?

Angelina Boerger: Das ist tatsächlich eine schwierige Frage, weil es einfach immer noch so ist, dass gerade psychische Gesundheit im beruflichen Kontext irgendwie immer noch ein Tabu ist. Weil man ... Ich finde, selbst wenn da quasi das Verständnis für die Sache zwar da ist und Menschen offener dafür sind, eben dass es doch so ist, dass man dann schnell als nicht so belastbar gilt, nicht so zuverlässig. All diese Sachen und das finde ich total schade, weil ADHS bringt beispielsweise auch einige Vorteile für mich mit. Es hat auch Stärken, eben sowas wie ja Kreativität, dass man sehr empathisch und sehr feinfühlig ist, dass man irgendwie auch in schwierigen Situationen mal ungewöhnliche Wege geht und um aus Problemen irgendwie rauszufinden. Und das wäre für mich so dieser Wunsch, dass Arbeitgeber da vielleicht auch sagen: "Hey, ich setz die jetzt quasi genau dafür ein, wo ihre Stärken sind und nicht für das ..." Ich merke das selbst immer. Ich habe zum Beispiel auch so ein bisschen Probleme mit Rechtschreibung, weil ich viele Flüchtigkeitsfehler mache und dann immer alles so ganz schnell. Und ja, dann ist es für mich total cool, wenn dann noch mal jemand anders drüber guckt und quasi weil jemand anders sagt: "Boah, ich bin da total ... Ich liebe das total. Ich sehe direkt Fehler und ich liebe es, Sachen zu verbessern." Und dass man quasi so eine Dynamik entwickelt in einem Team oder einem Job. Und das es quasi nicht ist: "Du musst jetzt eine Sache machen und wenn du da irgendwie so ein bisschen Schwächen hast, ist das direkt so ... hm." Ja, weiß ich nicht, würde ich mir wünschen.

Ninia LaGrande: Die Zuhörerinnen und Zuhörer sehen das nicht, aber ich nicke gerade die ganze Zeit, weil du genau das Gleiche sagst wie die Lisa, mit der ich über Legasthenie gesprochen habe, die auch gesagt hat: "Ja, das ist schön. Ich sage dann manchmal: "Ich habe das." Und dann sagen die Leute: "Ja, kein Problem." Und am Ende des Tages muss sie aber eben trotzdem irgendwie das Gleiche leisten wie alle anderen. Anstatt zu sagen, wir sind jetzt mal kreativ und verteilen die Aufgaben irgendwie anders. Also da scheint es wirklich noch Potenzial zu geben. Daraus folgernd: Glaubst du, es braucht mehr Verständnis und Aufklärung für ADHS im Erwachsenenalter?

Angelina Boerger: Da würde ich sagen unbedingt. Weil es einfach auf der einen Seite wichtig ist, dass nicht nur die Betroffenen selbst aufgeklärt sind und eben vielleicht es vielen Menschen einen, ja einen gewissen Leidensweg auch ein Stück weit zumindest ersparen würde. Sei es irgendwelche Fehldiagnosen oder Ärztemarathons, also Ärzteodyssees oder irgendwelche negativen Erfahrungen, die man im Laufe der Jahre so macht. Auf der anderen Seite ist es natürlich aber auch

immer super, wenn man Awareness schaffen kann im Umfeld, ob es jetzt irgendwie im privaten Umfeld ist oder im beruflichen Umfeld. Und da wünsche ich mir auf jeden Fall mehr Aufklärung und bin da auch total hinterher und schreib jetzt sogar ein Buch deswegen darüber. Und arbeite auch an einem Podcast und versuch, so ein kleines Netzwerk aufzubauen. Und ja, es ist einfach mir ein großes Anliegen, dass es da mehr Aufklärung gibt.

Abmoderation Ninia LaGrande: Hmm. Möglicherweise, also vielleicht, hatte ich gerade, als Angelina davon erzählte, dass sie ein dauerhaftes Fernsehprogramm im Kopf habe, das ständig umgeschaltet wird, aber sie hat die Fernbedienung nicht, auch den Gedanken: "Huch, das haben nicht alle?!" Also falls ihr euch auch wiedererkannt habt: Vielleicht lohnt es sich auch für euch, das mal beim Arzt abchecken zu lassen. Weil allein das Bewusstsein dafür bringt einem ein klareres Verständnis von einem selbst und vor allem von seinen eigenen Bedürfnissen. Wie Angelina gesagt hat: Die neuropsychologische Erklärung kann dazu führen, dass man einen gewissen Frieden mit sich selbst schließt und vor allem weiß, welche Bedürfnisse man hat, welche Stärken und Schwächen. So ist man vermutlich weniger hart zu sich selbst und kann mit seinem Umfeld, ob nun privat oder beruflich, offen damit umgehen. Und nur so kann sich etwas zum Positiven verändern!

Was ich in dieser Folge auf jeden Fall gelernt habe: Wir müssen uns vom Leistungsprinzip verabschieden. In allen Bereichen. Es kann nicht immer am wichtigsten sein, dass du alles perfekt und besonders schnell gemacht hast, sondern welche Idee dahinter steckt. Würden Arbeitgeber*innen mehr auf einzelne Talente und Stärken schauen und Teams so zusammensetzen, dass sie sich gegenseitig supporten, wären alle gemeinsam noch stärker. Und: Wir brauchen nicht nur mehr Akzeptanz, sondern aktives Verständnis. Statt die Kollegin ständig barsch zu korrigieren, könnte man miteinander ins Gespräch kommen und schauen, wie man gemeinsam am besten zum Ziel kommt.

Was ebenfalls für Außenstehende unsichtbar ist, sind Depressionen. Darüber wollen wir in der dritten Spezialfolge von "All Inclusive" sprechen. Ich will wissen, wie gut die Idee ist, seinem Arbeitgeber von der eigenen Depression zu erzählen – und welche Hürden es in Deutschland und insbesondere auf dem Arbeitsmarkt immer noch gibt, wenn man sich um die eigene mentale Gesundheit kümmern möchte. Das alles hört ihr nächste Woche. Ich freu mich drauf. Bis dahin - tschüss!