



overflow

overflow

Jennifer Kos

Wenn ein unordentlicher Schreibtisch
einen unordentlichen Geist repräsentiert,
was sagt dann ein leerer Schreibtisch über
den Menschen, der ihn benutzt aus?

Albert Einstein

Abstract

ADHS. Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Vielen bekannt – von den wenigsten verstanden. Die Hintergründe und Symptome kennt fast niemand. Sogleich haben die meisten das Bild vom Zappelphilipp vor Augen. Der extrovertierte Junge, der nicht stillsitzen und keinerlei Konzentration halten kann. Doch ADHS ist unabhängig von Alter, Geschlecht sowie Gesellschaftsschicht. Hyperaktivität ist nicht unbedingt gegeben, Aufmerksamkeit kann sehr wohl gehalten werden. Diese Arbeit zeigt einen Teilaspekt dieser höchst spannenden und nicht nur mit Problemen einhergehenden Persönlichkeitseigenschaft auf. Anhand der Thematik der «lösungsorientierten Aufgabenstellung», kann die Art einer ADHS betroffenen Person gut aufgezeigt werden. Wie wird in dieser Situation vorgegangen, was sind die Gedanken- und Handlungsabläufe, wird eine Lösung erzielt und wenn ja, wie? In einer Installation wird mit einem einfachen Auftrag das Verhalten der Ausstellungsbesuchenden auf die Probe und dem einer ADHS-Betroffenen Person gegenübergestellt.

EINLEITUNG

Motivation	9
ADHS – Eine kurze Einführung	11
Ursache	
Symptome	
Diagnose	
Aufmerksamkeitsdefizit	
Hyperaktivität	
Reizwahrnehmung	
Therapie	
Begleiterkrankungen	

PRODUKT

Projekterläuterung	23
Produktfotos	27
Velokugelschlauch	
Hampel-Kurbelwelle	
Flaschenklang	
Nussknacker	
Nocken-Würfel	
Kügeli-Luftpumpe	
Archimedische Lichtkugelbahn	
Schuhputzrad	
Pflanzenkreislauf	
Kreiszeichner	
Interviews	69
Ausstellung	71

PROZESS

Von Konzepten über Schwierigkeiten zur Idee	75
Umsetzung	77
Einblick in die Werkstatt	78

KONTEXT

Fachlicher Kontext	96
Gestalterischer Kontext	93

FAZIT

Rückblick	96
Ausblick	97

ANHANG

Glossar	101
Quellen	103
Fussnoten	
Weiterführende Literatur	
Bilderverzeichnis	
Zitate	
Dank	109

EINLEITUNG

«ADHS hat nichts mit Krankheit zu tun.
Es ist eher eine Funktionsstörung.
So ähnlich wie bei einer Sehschwäche.
Sie haben ein funktionales Problem.
Sobald Sie eine Brille aufsetzen, können
sie mit gesunden Augen perfekt sehen.»

Mayer Hoffer

Motivation

Vor vier Jahren sah ich mich selbst konfrontiert mit einer ADHS-Diagnose. Dies war für mich sehr überraschend, niemals hätte ich ADHS mit mir in Verbindung gebracht.

Über Jahre hinweg habe ich mich mit Schwierigkeiten herumgeschlagen, ohne zu wissen, dass diese mit den Symptomen einer ADHS im Zusammenhang stehen könnten. Stets sah ich sie als negative Charakterzüge, dachte ich wäre zu dumm und unfähig Aufträge zu lösen, es sei einfach so, dass ich für alles länger habe. Alles hinaus zu schieben, immer auf den letzten Drücker zu machen sei einfach eine unüberwindbar scheinende Schwäche. Ich rang mit meiner Hingabe und meinem Interesse für Dinge, die mich faszinierten, jedoch nicht für die Lösung einer Aufgabe relevant waren. Mit meiner extremen Hilfsbereitschaft geriet ich nicht nur einmal in Zeitnot, weil ich andere und anderes wichtiger nahm als mich.

Für all das – und vieles mehr – einen Namen zu bekommen, zu wissen, dass es nicht Schwäche oder Unfähigkeit ist, war eine unglaubliche Erleichterung und Bereicherung, ein Wendepunkt in meinem Leben. Gleichzeitig musste ich mich plötzlich Stigmata, Vorurteilen und Verurteilungen stellen. Wenige nehmen diese Erkrankung ernst. Die meisten halten es für eine Modeerscheinung, eine Erfindung der Pharmaindustrie und der Psychiater.

Selbst wenn dies nicht der Fall ist, verbinden viele Menschen, denen ich begegnete, es höchstens mit Kindern, welche hyperaktiv und konzentrationsunfähig sind. Die Meinung, eine Behandlung erfolge gar nicht oder nur mit Ritalin*, ist weit verbreitet.

Dies löste in mir das Bedürfnis aus, mich mit dem «Mysterium» ADHS auseinanderzusetzen. Es wuchs die Motivation, mit diesen Vorurteilen aufzuräumen und ADHS einem breiteren Spektrum von Menschen zu eröffnen, es zugänglich zu machen, ohne komplizierte Fachliteratur lesen zu müssen.

Wie kann man ADHS bildlich darstellen, erlebbar machen? Einfach aber eindrücklich. Simpel aber einprägsam. Eine Herausforderung, die ich nun unbedingt angehen wollte.

*Ritalin ist eigentlich die Handelsmarke/Eigenmarke (wie z.B. Bostitch statt Heftklammern), hierbei handelt es sich eigentlich um Methylphenidat, kurz: MPH. Handelsnamen sind neben Ritalin u.a. Medikinet, Concerta, Equasym

ANMERKUNG: Entgegen aller Gerüchte, macht Methylphenidat nicht abhängig!
(Biederman et. Al. 1999, Hechtman 1985; in: Krause und Krause, S. 265)

COMMON MISCONCEPTIONS
WHO HAS ADHD?

~~EXTROVERTED~~ ~~YOUNG~~
CAN BE INTROVERTED ANY AGE

~~BOY~~ WHO ~~FIDGETS A LOT,~~
ANY GENDER MIGHT NOT BE HYPERACTIVE

~~STRUGGLES~~ IN SCHOOL,
MAY EXCEL

AND ~~CAN'T PAY~~ ATTENTION
HAS DIFFICULTY REGULATING

Abb. 1

AD(H)S – eine kurze Einführung

«Anders sein und viele Fähigkeiten haben, das ist ADHS.»¹
Menschen mit ADHS haben viele positive Eigenschaften: Kreativität, Witz und Esprit, oft eine spielerische Art, den Alltag anzugehen oder ein besonderes Gespür für Dinge, die von anderen übersehen werden.²

«In Bereichen, in denen sich Menschen mit ADHS gut auskennen, können sie meist viel schneller Zusammenhänge erkennen und treffende Entscheidungen fällen als gleich intelligente Menschen ohne ADHS [...] Generell funktionieren ADHS-ler in Ausnahmesituationen deutlich besser als der Durchschnitt. Zudem ist die Hilfsbereitschaft meist erhöht.

Insgesamt sind Kreativität, Erfindergeist und innovatives Verhalten bei Menschen mit ADHS im Vergleich zu gleich intelligenten Menschen ohne ADHS erheblich ausgeprägter»³

Es ist wichtig, sich diese Stärken immer wieder vor Augen zu führen und nicht nur die vermeintlichen Schwächen ins Zentrum der Überlegungen zu stellen. Durch das Gefühl des Andersseins konzentrieren sich ADHS-Betroffene häufig auf ihre Misserfolge und glauben nicht mehr an ihre Stärken. Das kann so weit führen, dass ein Lob gar nicht mehr angenommen werden kann, weil im Inneren der Gedanke an all das Nichterledigte und Nichtgelungene vorherrscht.

Ursache

ADHS ist eine neurobiologische Störung, bei der die Übertragung der Nervensignale gestört ist. Dadurch ist der Informationsaustausch zwischen den Nervenzellen beeinträchtigt und Reize können nicht richtig verarbeitet werden.

Untersuchungen zeigen, dass neuronale Regelkreise im Frontalhirn und im sogenannten Striatum betroffen sind. Diese Bereiche sind für die Planung, die Problemlösung und die Impulskontrolle verantwortlich. Wahrscheinlich ist, dass Stoffwechselstörungen vorliegen, welche die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin betreffen. Diese Botenstoffe leiten Reize von einer Zelle zur anderen weiter. Beim Dopamin wird vermutet, dass es eine wesentliche Rolle für den Antrieb und die Motivation spielt, während das Noradrenalin für Aufmerksamkeitsleistungen wichtig ist. Möglicherweise ist auch das Serotonin beteiligt, das mit der Steuerung von Impulsen in Zusammenhang steht.⁴

Die Ursache der sogenannten Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung ist Vererbung. Zusätzlich können weitere Faktoren eine Rolle spielen.⁵ Bis heute bekannte äussere Risikofaktoren sind: Alkohol- und Nikotinkonsum während der Schwangerschaft, Infektionen, Erkrankungen oder Verletzungen des zentralen Nervensystems, niedriges Geburtsgewicht, Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen.⁶

Früher wurde vom Zappelphilipp-Syndrom gesprochen. Man dachte vor allem an unruhige, unkonzentrierte Knaben. Heute ist hingegen bekannt, dass beide Geschlechter betroffen sein können.⁷

Nach heutigem Stand der Forschung sind in der Schweiz und Deutschland 4,8 - 5% der Bevölkerung von einer ADHS betroffen.⁸

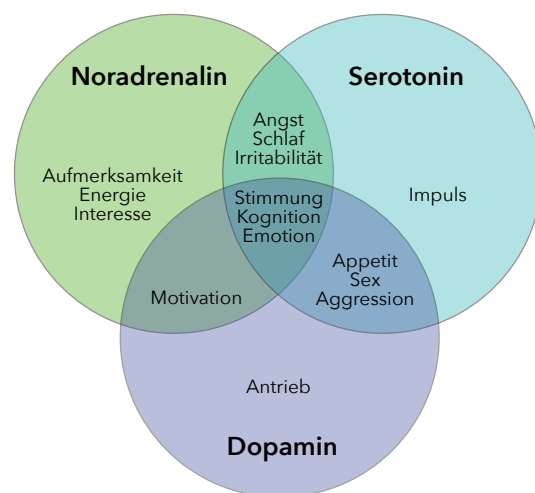


Abb. 2

Symptome

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass dies nur eine Auswahl einer möglichen Symptomatik darstellt und keinesfalls alle zutreffend sein müssen. Die Ausprägung der Symptome und die individuelle Beeinträchtigung einer ADHS kann sich bei betroffenen Personen sehr unterschiedlich zeigen.⁹

Hyperaktivität/Ruhelosigkeit
Aufmerksamkeitsstörung (*willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit*)
Impulsivität (*mangelhafte Impulskontrolle*)
Motorische Störungen
Reizoffenheit
Desorganisation
Verringerte Stresstoleranz
Fehlendes Organisationsvermögen/Prokrastination
Vergesslichkeit
Erhöhte Risikobereitschaft
Koordinationsstörungen
Störungen des Sozialverhaltens (*Kontrollverlust/Überreaktion; Rückzugsinteresse; Schwierigkeiten in pers. Beziehungen*)¹⁰

In Gesprächen über ADHS habe ich oft zu hören bekommen, dass jede*r diese «Symptome» kennt. Der wesentliche Unterschied zu einer nicht betroffenen Person ist allerdings die Summe der Symptome, die Häufigkeit ihres Auftretens und die subjektive Belastung. Im Gegensatz zu Personen, die keine ADHS haben, führen sie oft zu schwerwiegenden Problemen in alltäglichen Situationen wie Schule, Beruf und Sozialleben. Nicht selten mit Folgen für die berufliche Zukunft. Wichtig ist an dieser Stelle zu erwähnen, dass leider viele ADHS-ler, die ihren Platz in der Gesellschaft oder ihre Berufung nicht finden einer komorbiden Störung erliegen oder sogar der Kriminalität verfallen. Es gibt Studien, welche belegen, dass eine hohe Zahl von Gefängnisinsassen eine ADHS haben.¹¹

Diagnose

Im Erwachsenenalter ist es immer schwieriger, die Diagnose einer ADHS zu stellen, als im Kindesalter, da bei den Patienten ein jahrzehntelanger Anpassungsprozess an die Symptomatik stattgefunden hat (Coping-Mechanismen). Die Diagnose kann ein langwieriger Prozess sein, aktuell gibt es leider keine Laboruntersuchungen oder körperlichen Tests, die eine ADHS anzeigen.¹²

Der Beginn der Störung liegt immer in der Kindheit bzw. ist von Geburt an gegeben ist. Dies ist ein wichtiges Kriterium bei der Diagnose.¹³ Viele Betroffene erhielten im Kindes- oder Jugendalter keine Diagnose. Dadurch resultierende Probleme sind in Vergessenheit geraten.

In erster Linie wird die/der Patient*in selbst befragt. Der Arzt versucht, sich ein möglichst umfassendes Bild darüber zu verschaffen, wie die Lebensgeschichte, die Familiengeschichte und die Krankengeschichte verlaufen sind. Dazu werden alle verfügbaren Informationen wie Zeugnisse, Schulberichte und Arbeitszeugnisse miteinbezogen. Es ist auch hilfreich, nahestehende Personen wie Partner*in oder Eltern zu berücksichtigen. Dadurch ergibt sich ein differenzierteres und klareres Bild. Zusätzlich können als Hilfsmittel standardisierte Fragebögen eingesetzt werden.

Bevor die Diagnose gestellt werden kann, müssen andere Erkrankungen ausgeschlossen werden.¹⁴

Aufmerksamkeitsdefizit

Die Bezeichnungen Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivitätsstörung sind eigentlich nicht korrekt bzw. leicht missverständlich. Diese zwei Merkmale sind zwar die auffälligsten, jedoch nicht die bedeutendsten. Zusätzlich impliziert der Name «zu Unrecht ein Defizit der Aufmerksamkeitsfähigkeit. Bei gegebenem Interesse können sich ADHS-Betroffene überdurchschnittlich konzentrieren».¹⁵

Dies äussert sich beispielsweise im positiven Hyperfokus, währenddessen Betroffene von einer Thematik, die sie interessiert, so sehr gefesselt werden, dass sie stundenlang, ohne Pause und absolut konzentriert daran arbeiten können.

Hyperaktivität

Eine ADHS geht nicht zwingend mit einer ersichtlichen Hyperaktivität im Sinne eines pausenlosen Bewegungsdrangs einher (Zappelphilipp-Syndrom). Eine motorische Hyperaktivität kann sich auch in «innerer» Unruhe manifestieren. Betroffene können beispielsweise eine Unfähigkeit zur Entspannung haben oder eine permanente «Nervosität» empfinden. So ist es schwierig längere Tätigkeiten wie z.B. still am Tisch sitzen, Spielfilme im Fernsehen ansehen, Zeitung lesen etc. durchzuhalten. Typischerweise sind Betroffene stets «auf dem Sprung». Bei langer Inaktivität stellt sich eine dysphorische (ängstlich-bedrückte, traurig-gereizte) Stimmungslage ein.¹⁶

Reizwahrnehmung

Besonders mit der Filterung von Reizwahrnehmungen haben ADHS-Betroffene oft grosse Mühe. Dies betrifft äussere Reize wie Geräusche, Bewegungen, Gespräche etc. Ebenfalls ist das «innere» filtern von Gedankenwahrnehmungen gemeint. Hierzu hat Dr. Lachenmeier zwei sehr gute Modelle erstellt.

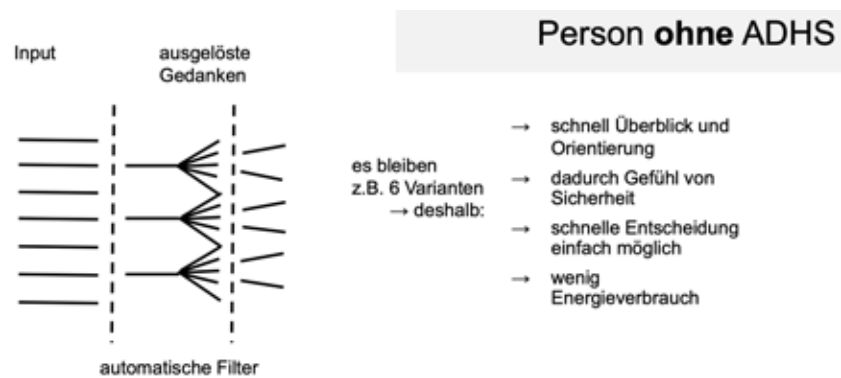


Abb. 3

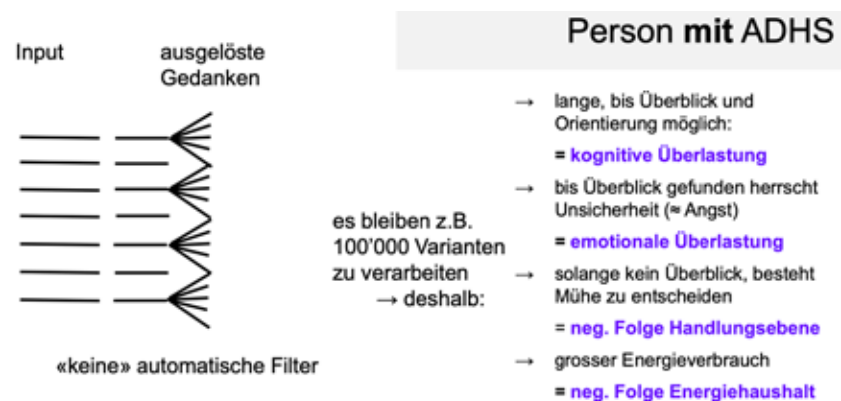


Abb. 4

Therapie

Zu den heute bekannten Behandlungsansätzen zählen:

Psychoedukation
Medikamentöse Therapie
Kognitive Verhaltenstherapie
Coaching¹⁷

In meinen Augen ist eine Multimodale Therapie unabdinglich, die verschiedene Therapieansätze in sich vereint.

Ich verstehe «Therapie» nicht im Sinne von «etwas heilen». Es geht eher darum, einen Umgang mit der eigenen Funktionsweise zu finden. Da eine ADHS sehr viele positive Aspekte mit sich bringt, gilt es zu lernen, die negativen Seiten zu handhaben. So ist das wichtigste Element der Therapie die Psychoedukation. Die Aufklärung über das «Krankheitsbild» ist absolut entscheidend.¹⁸ Jede*r ADHS-Betroffene muss verstehen, was genau eine ADHS ist, was sie mit sich bringt, wie sie sich äussern kann und vor allem wie «ICH» damit funktioniert. Warum und wie ich in bestimmten Situationen handle oder empfinde. Nur durch Erkenntnis kann auch eine Veränderung erfolgen. Dies erfordert Willenskraft, Durchhaltevermögen und bedeutet viel Arbeit, lohnt sich jedoch um einen besseren Umgang im Alltag zu finden.

Eine medikamentöse Therapie kann auf Wunsch des Patienten zusätzlich erfolgen, ist aber nicht zwingend. Die Indikation steht jedoch häufig am Anfang der Behandlung, weil die gewünschten Verhaltensänderungen oft erst durch die wirksame Medikation möglich werden.¹⁹ Aus Gesprächen mit Mitbetroffenen und Selbsterfahrung ist meine Theorie, dass man plötzlich wahrnimmt, dass man ja «eigentlich doch kann» und so Erfolgserlebnisse erzielt. Positives Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu erlangen, ist die Basis jeder Therapie.

Begleiterkrankungen

Bei ADHS-Betroffenen treten oft Komorbiditäten auf. Gehäuft sind dies Depressionen und bipolare Störungen, Angststörungen, antisoziale Persönlichkeitsstörungen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch.²⁰

Oftmals werden diese Erkrankungen diagnostiziert, ohne zu erkennen, dass eine ADHS zugrunde liegt.²¹

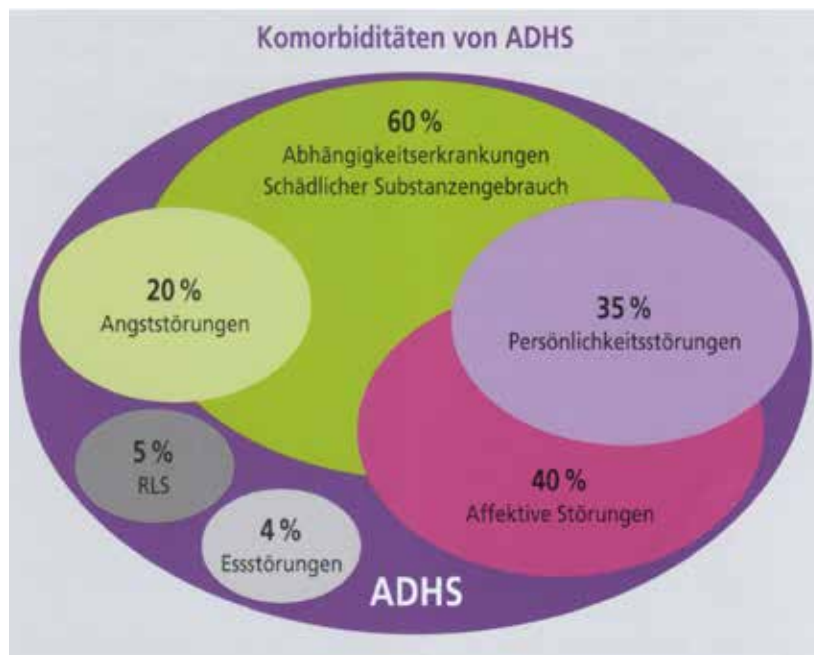


Abb. 5

Ich lebte auf einer Wolke
einem fliegenden Teller
und las keine Zeitung.

Meine zärtlichen Füße
gingen die Wege nicht mehr,
die sie nicht gehen konnten.

Einander tröstend
wie zwei Tauben
wurden sie jeden Tag kleiner.

Gewiss ich war unnütz

Der Wolkenteller zerbrach
ich fiel in die Welt
eine Welt aus Schmirgelpapier

Die Handflächen tun mir weh
Die Füße hassen einander
Ich weine.

Ich bin unnütz.

Hilde Domin

PRODUKT

Projekterläuterung

Entstanden ist eine Installation bestehend aus einem Tisch mit Papier und Stiften, einem grossen Tisch mit 10 «Maschinen» sowie Stellwänden, an denen auf iPads Videointerviews abgespielt werden.

Als erstes laufen die Besucher*innen an den Tisch, auf dem Papier, Stifte sowie ein Auftrag vorgefunden werden.

Die einfache Aufgabenstellung lautet:

«Zeichnen Sie fünf möglichst perfekte Kreise in möglichst kurzer Zeit.»

Auf dem grossen Tisch dahinter, z.T. auch auf dem Boden, stehen 10 Mechanismen.

Die Betrachter*innen werden vor eine Herausforderung gestellt: die Kreise zeichnen oder die spannend anmutenden Mechanismen erkunden. Denn die Verlockung ist gross, man weiss nicht genau was die Mechanismen tun und wie sie funktionieren oder weshalb sie überhaupt dastehen. Wer die Mechanismen erkundet, merkt, dass einer der Mechanismen Kreise zeichnen kann. Und dies auch noch viel effizienter und besser, als man jemals von Hand erstellen könnte.

Wer also zuerst die Kreise von Hand gezeichnet hat, stellt nun fest, dass es sich doch gelohnt hätte, zuerst die Mechanismen zu betätigen.

Der Lösungsweg der Aufgabe ist auf diese Weise zwar höchst ineffizient; man tut Dinge, die nicht direkt etwas mit dem Zeichnen von Kreisen zu tun haben. Wenn der Kreiszeichner-Mechanismen entdeckt hat, wird erkennen, dass mit der Maschine die Kreise einfacher, schneller und genauer zu zeichnen sind.

Jede teilnehmende Person wird auf diese Weise direkt mit dem eigenen Verhalten konfrontiert und somit dem Verhalten einer ADHS betroffenen Person gegenübergestellt bzw. verhält sich womöglich gleich wie diese. Denn fast jede*r wird den Drang verspüren, die vorgefundenen Mechanismen testen zu wollen und nicht einfach nur fünf Kreise zu zeichnen, um die Installation dann sofort wieder zu verlassen.

Diese typische Situation aus dem Leben einer/eines ADHS-ler*in zeigt den oft komplizierten und mannigfaltigen Lösungsansatz auf dem Weg zum Ziel. Die Mechanismen spiegeln die Schwierig-

keiten der Vorgehensweise wider:
Ablenkung.

Jede*r kennt es. Man sollte eigentlich die Steuererklärung ausfüllen oder einen Text verfassen, doch hat man tausend andere Dinge im Sinn, die man vorher tun könnte: Pflanzen giessen, putzen etc.

Unnötige Gedankenabläufe (zu viel denken).

Bei genauerer Betrachtung stellt man fest, dass jeder Mechanismus im weitesten Sinne trotzdem etwas mit einem Kreis, einer Kugel oder einer Kreisbewegung zu tun hat. Und genau darum geht es. Einen Prozess, bei dem man sich verliert, aber nicht unbedingt vom Weg abkommt. Man geht einfach einen anderen, komplizierteren.

Der Grund ist das Abwägen von Möglichkeiten und das gedankliche Weiterspinnen der Ideen. Es ist die Suche nach Herausforderung, nach Innovation. ADHS-Betroffene sind äusserst kreative und an vielen Themen interessierte Menschen, zusätzlich denken sie assoziativ und in Bildern. Sie suchen nach neuen, anderen oder gar unkonventionellen Lösungen, was sie oft zu erstaunlichen Ergebnissen und Erfolgen führt.

So ist es nicht überraschend, dass schnell der Überblick verloren geht: «nicht aus mangelnder Intelligenz, sondern wegen ungefilterter Informationsaufnahme und ungefiltertem Denken. [...] Der Versuch sich zu erklären, kann zu Verwirrung statt zu Klarheit führen.»²²

Nicht immer führen diese Umwege an Gedankengängen zu einer adäquaten Lösung des Problems. Auch diesen Aspekt zeigt die Funktionsweise der Mechanismen auf. Zunächst als Zusammenschluss, also als eine Maschine gedacht, habe ich mich jedoch dafür entschieden, einzelne, unabhängig voneinander funktionierende Mechanismen zu bauen.

Denn die Menge der getätigten Gedanken oder Ablenkungen ist bei jedem unterschiedlich, die Reihenfolge unterscheidet sich und auch die Zielführung ist gegeben oder eben auch nicht.

Es gibt etwas,
was man an einem einzigen Ort in der Welt
finden kann.

Es ist ein großer Schatz,
man kann ihn die Erfüllung des Daseins nennen.

Und der Ort,
an dem dieser Schatz zu finden ist,
ist der Ort,
wo man steht.

Martin Buber

Produktfotos

Velokugelschlauch

Hampel-Kurbelwelle

Flaschenklang

Nussknacker

Nocken-Würfel

Kügeli-Luftpumpe

Archimedische Lichtkugelbahn

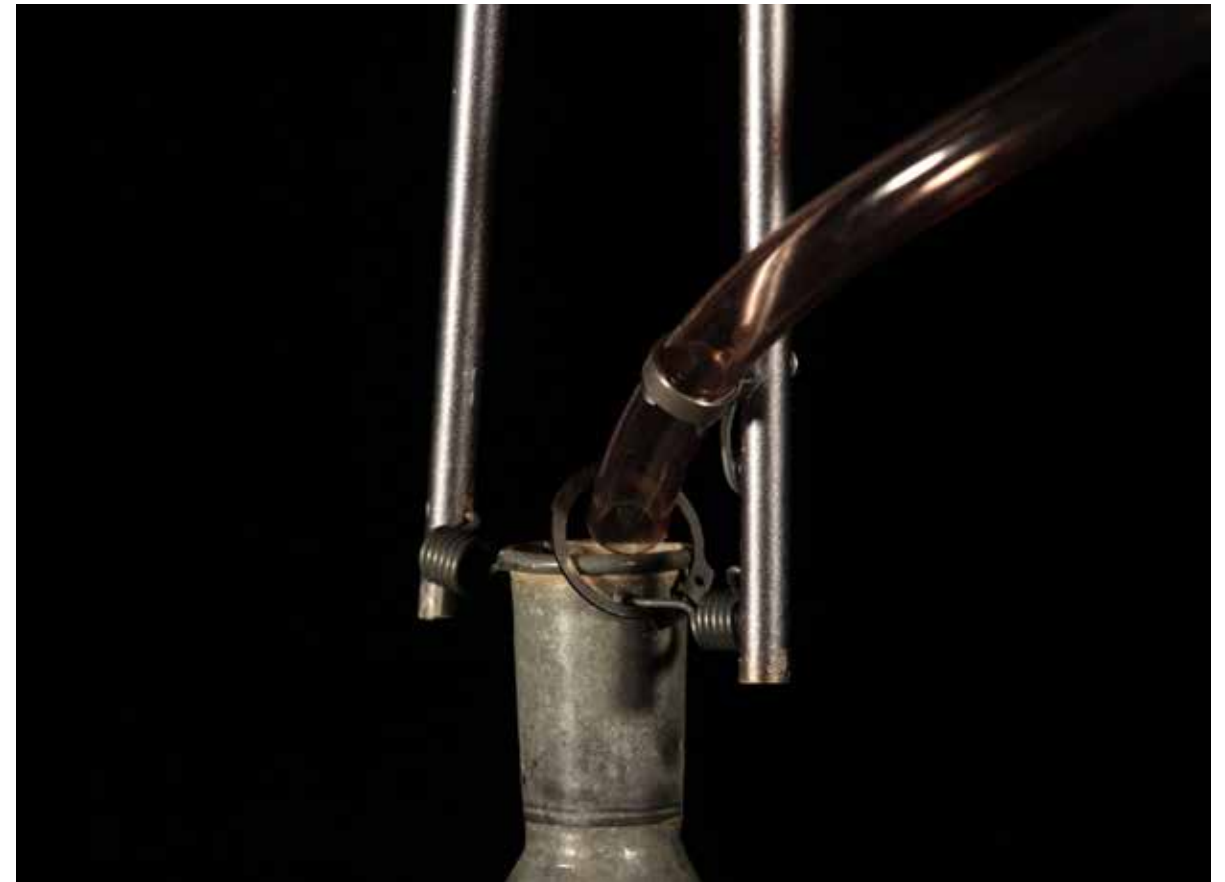
Schuhputzrad

Pflanzenkreislauf

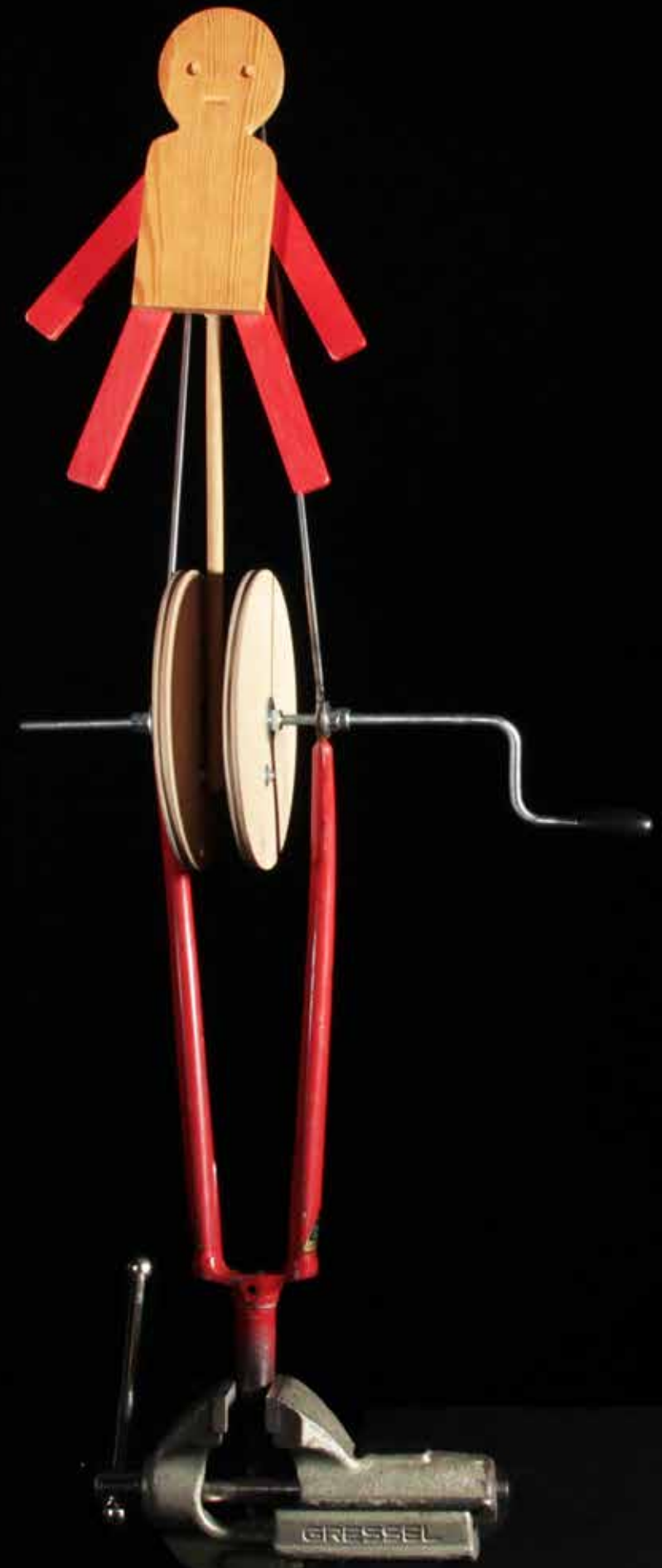
Kreiszeichner

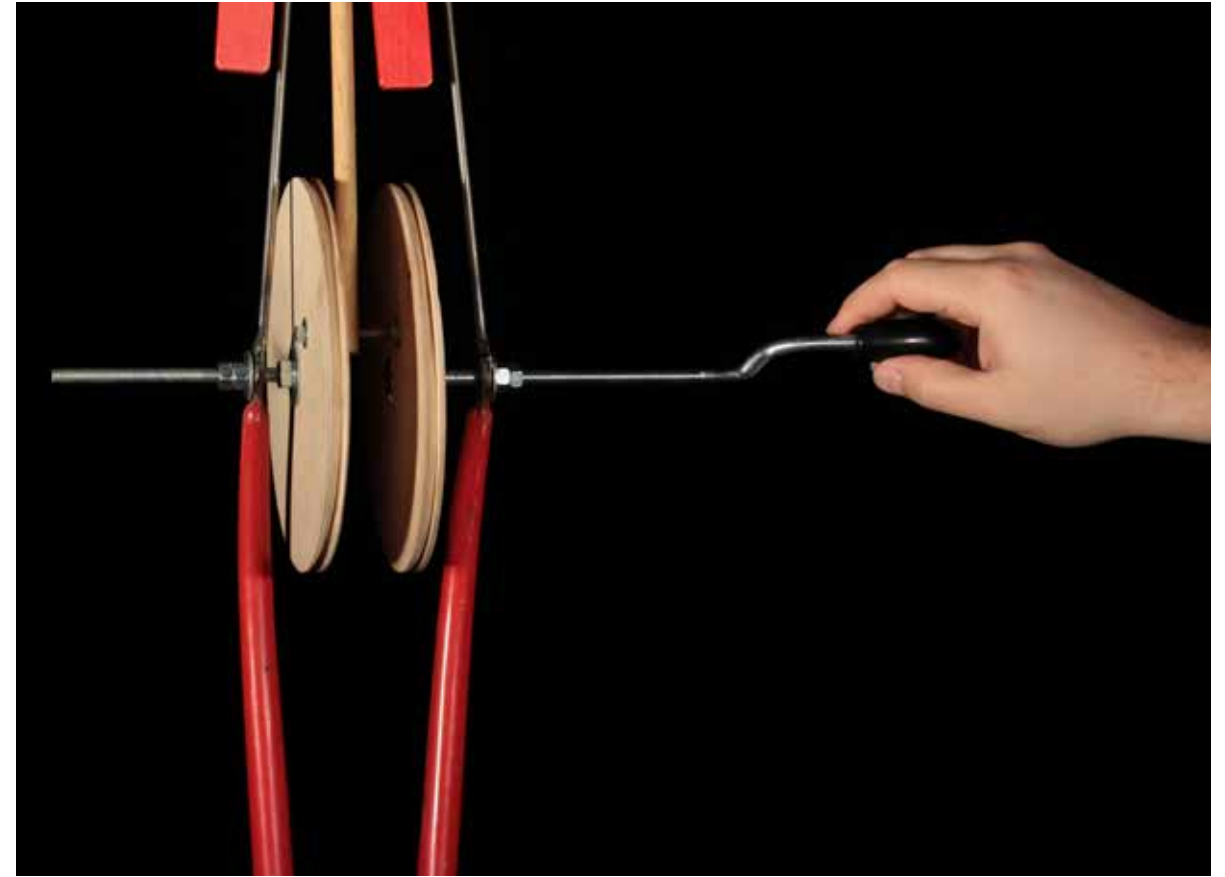
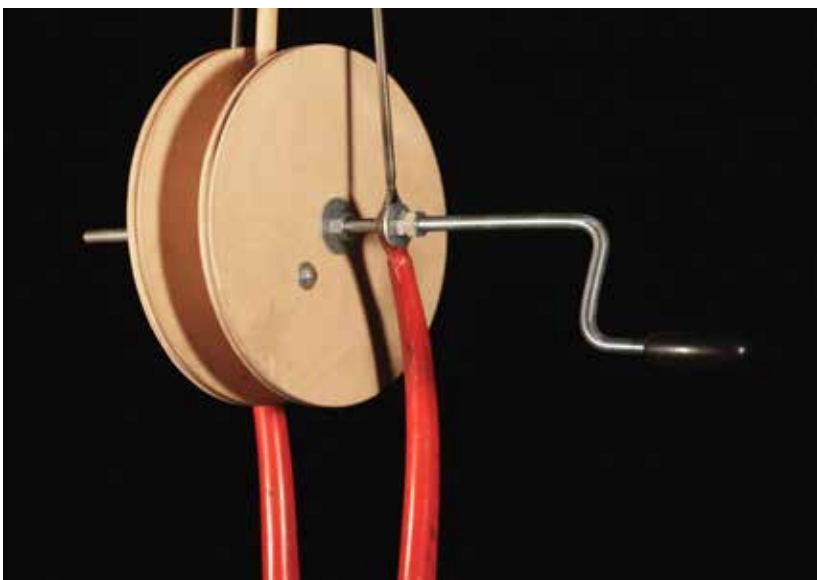
Velokugelschlauch





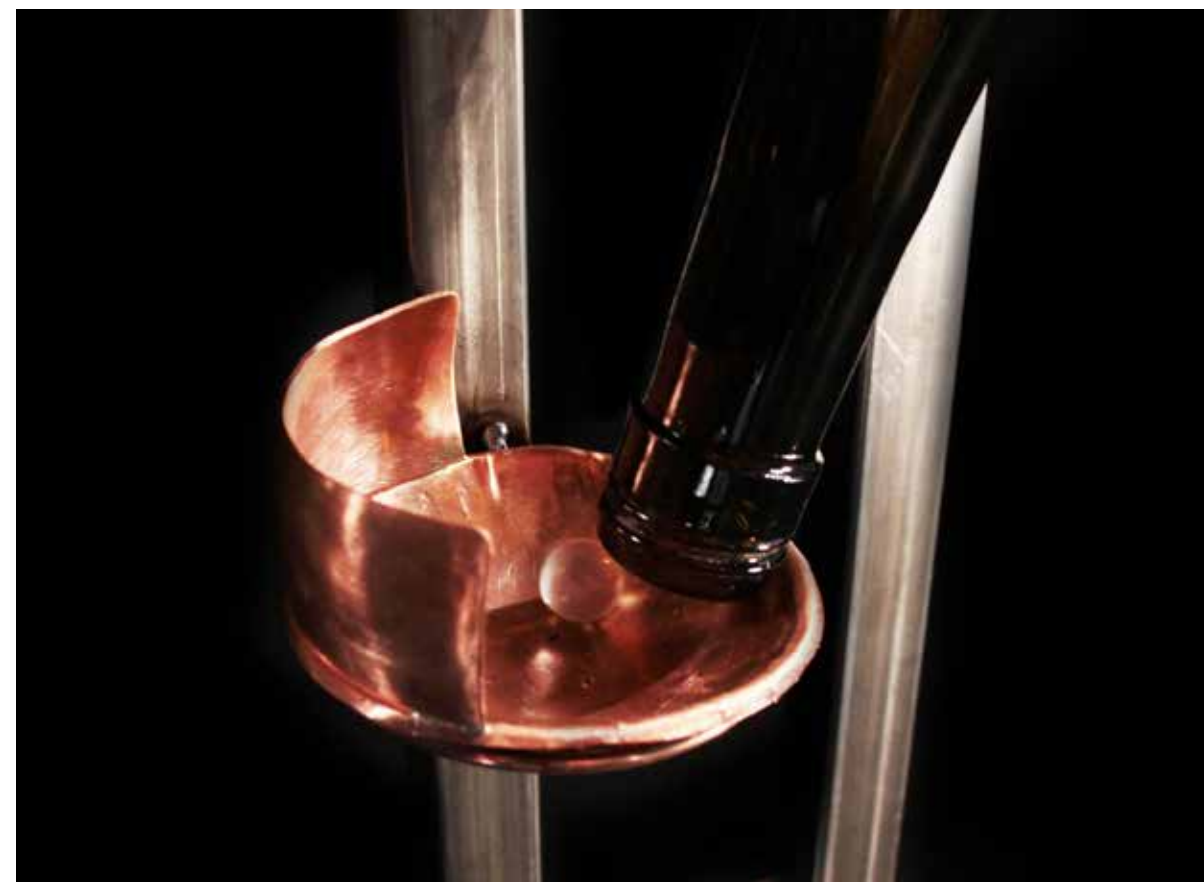
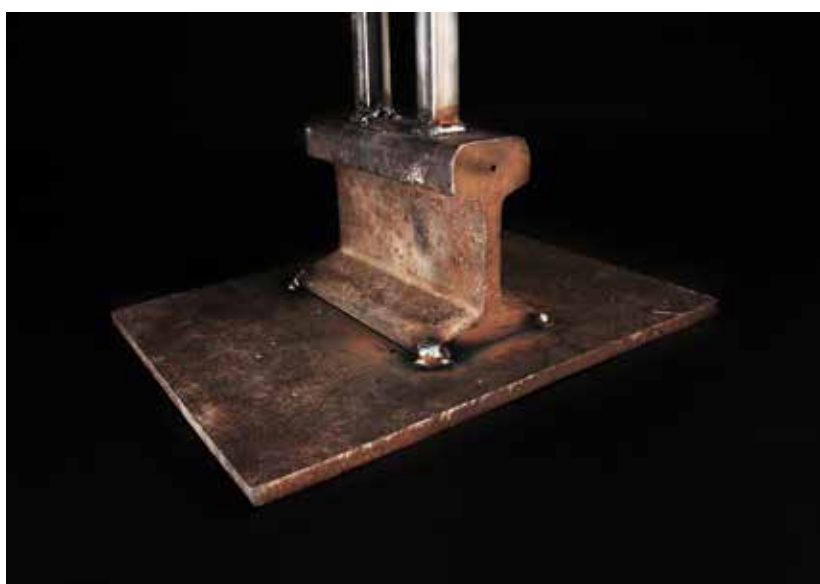
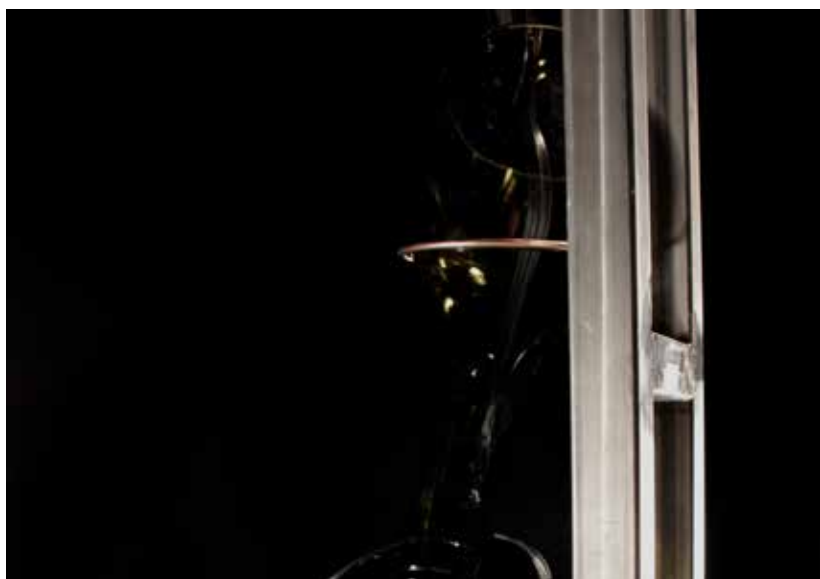
Hampel-Kurbelwelle





Flaschenklang





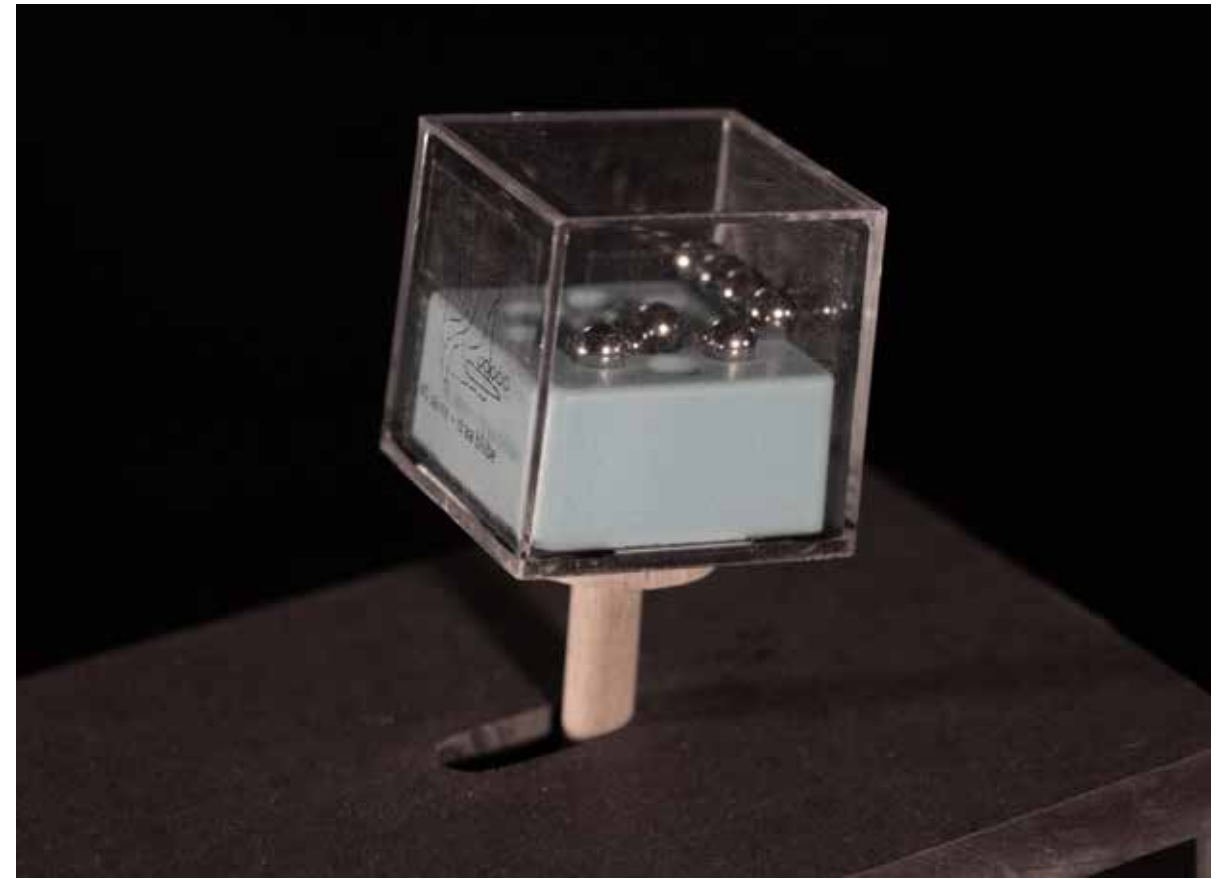
Nussknacker





Nocken-Würfel





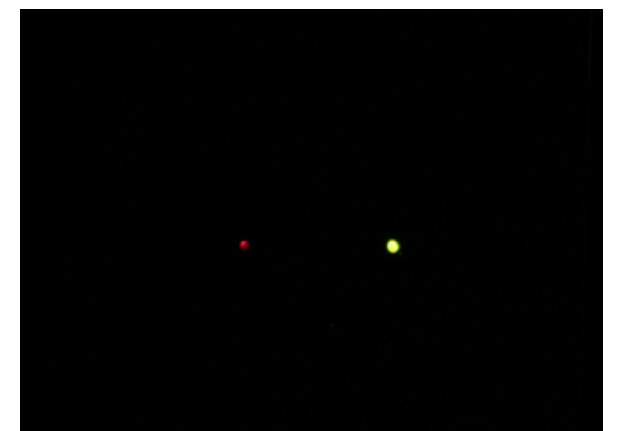
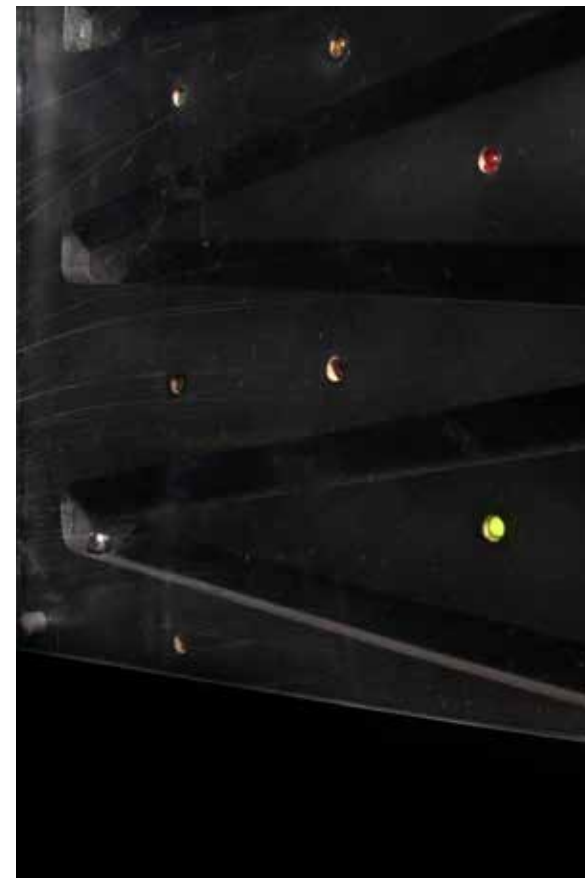
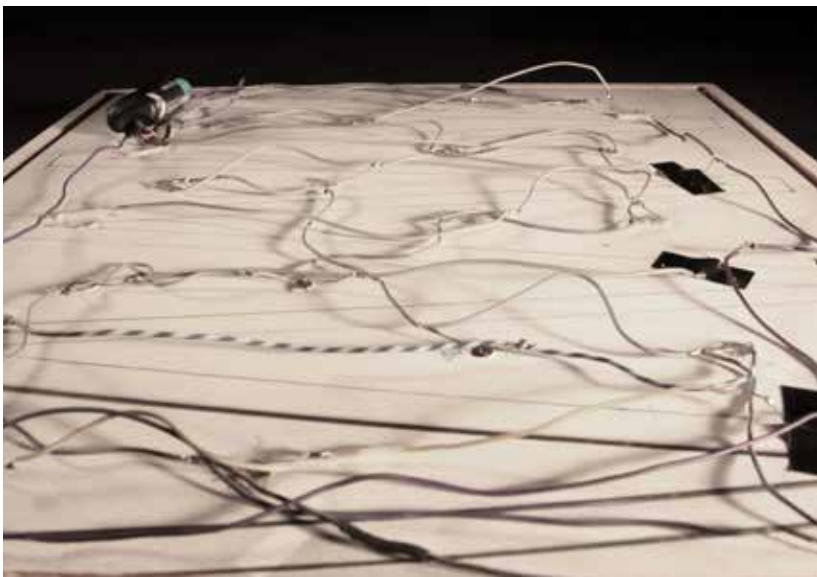
Kügeli-Luftpumpe





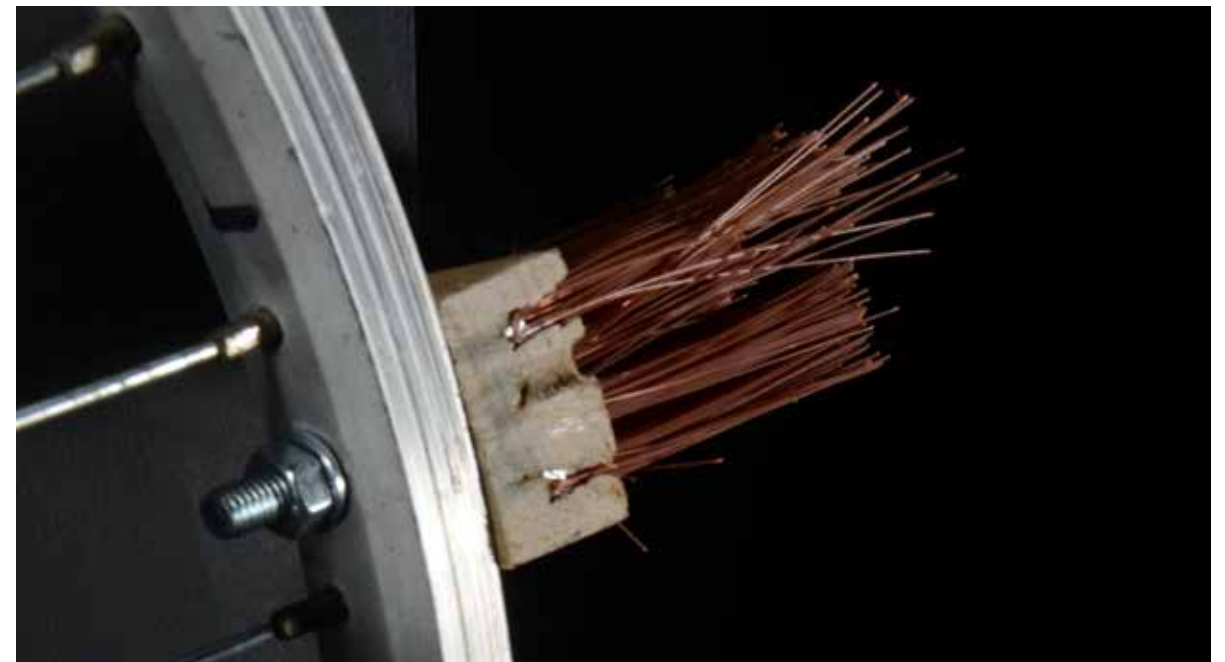
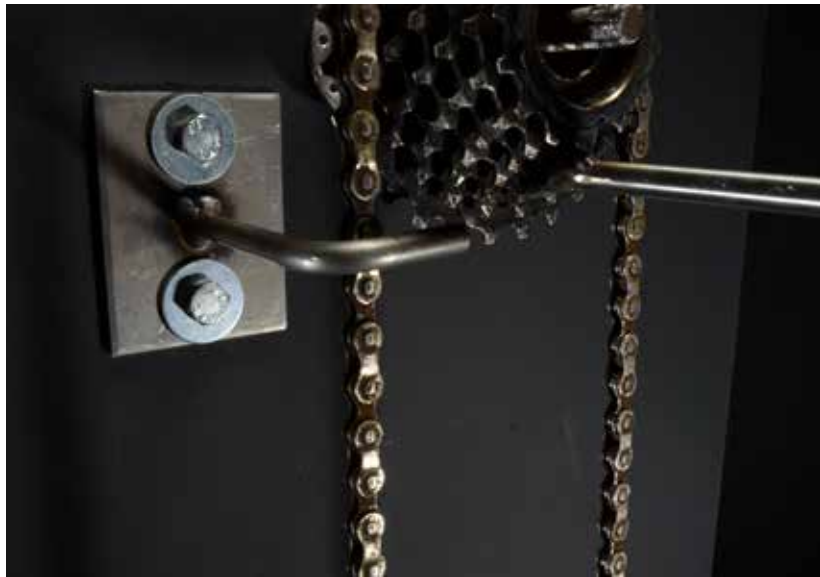
Archimedische Lichtbahn





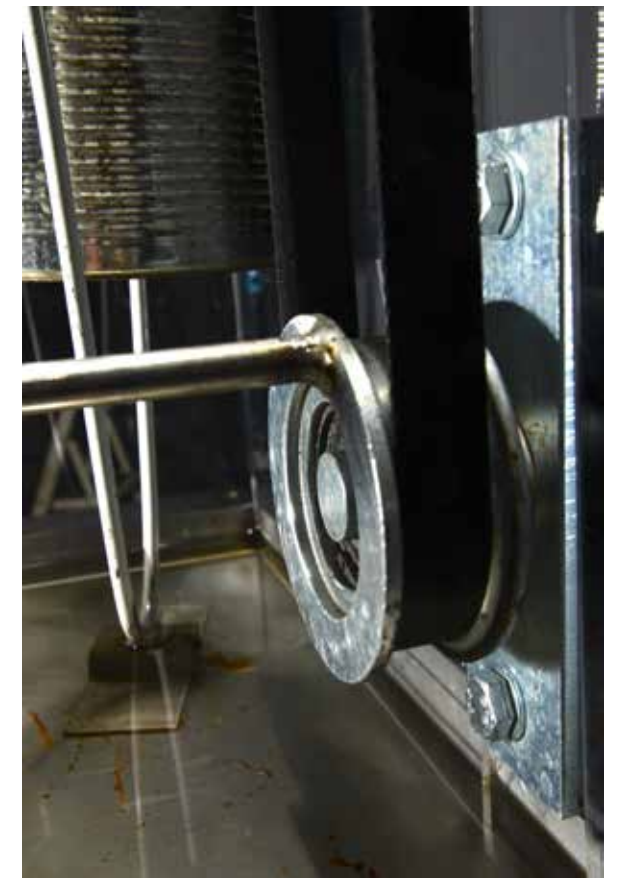
Schuhputzrad





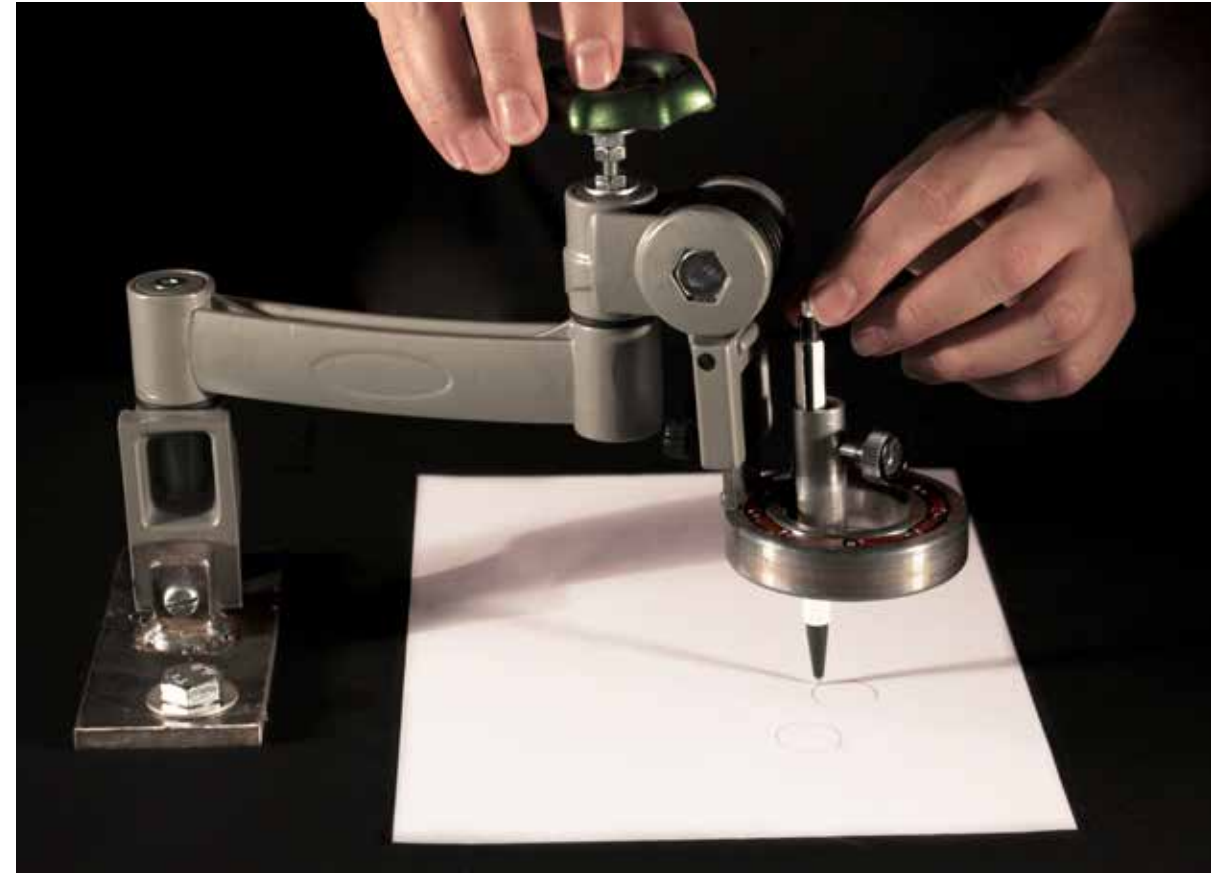
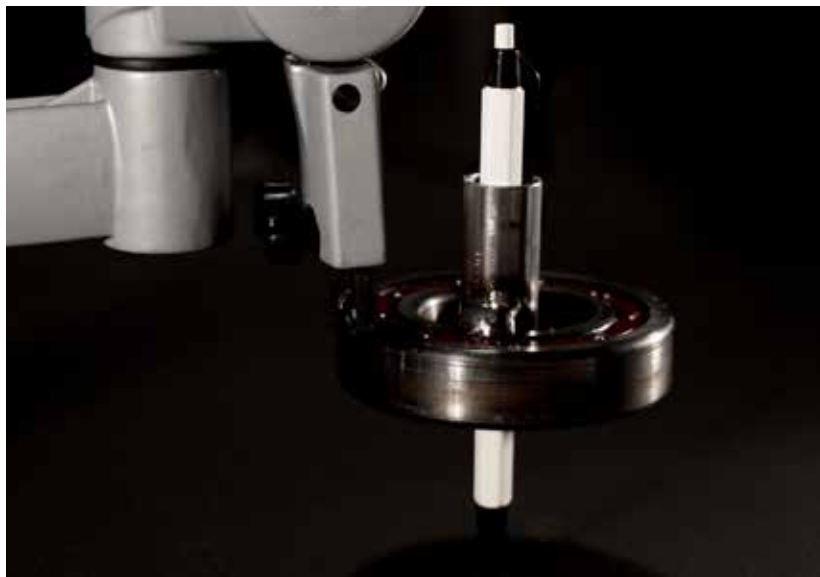
Pflanzenkreislauf





Kreiszeichner







Wie gehst du bei der Lösung einer konkreten Aufgabenstellung vor?



Interviews

Um die Aussage meiner Arbeit zu untermauern, habe ich Interviews mit Betroffenen geführt. Sie sind ein wichtiger Bestandteil der Arbeit. Als brückenschlagendes Element zwischen dem Thema und den Mechanismen tragen sie zum näheren Verständnis und zur Nachvollziehbarkeit bei.

Sie wurden mit acht Betroffenen geführt, die sich im Alter zwischen 20 und 60 Jahren befinden. Die Personen schildern Situationen aus ihrem Leben, in welchen sie mit der von mir behandelten Thematik konfrontiert waren. So geben sie den Betrachtenden ein Gesicht zu dem abstrakten Thema ADHS.

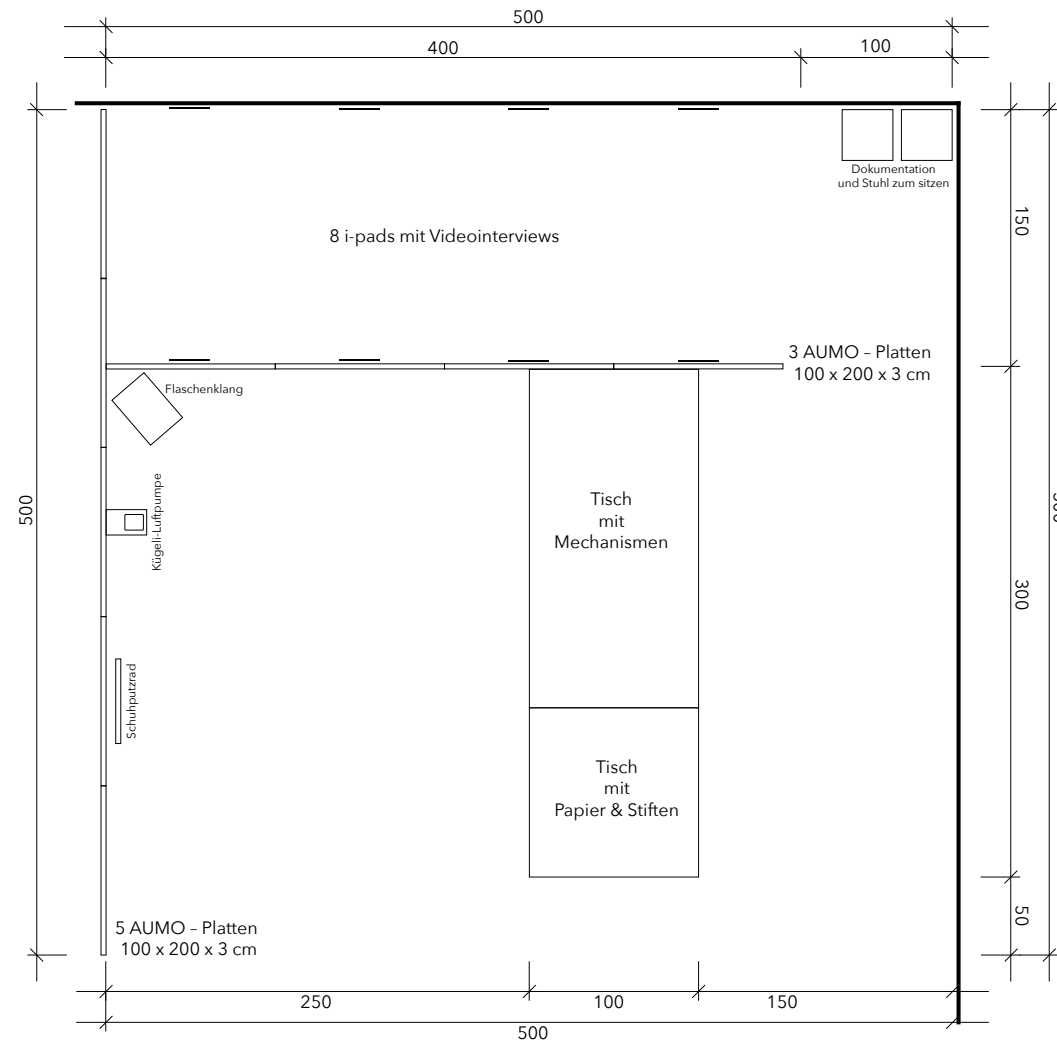
Gleichzeitig wird deutlich, dass nicht nur Kinder, sondern gleichwohl auch Erwachsene betroffen sind. Es wird auch ersichtlich, dass dieselbe Problematik bei jeder Person anders und individuell auf, jede*r geht anders mit ihr um. ADHS-Betroffene sind nicht alle gleich, ebenso wie alle Menschen verschieden sind. Ein Schema oder eine Symptomatik kann niemals generalisiert angewendet werden, denn ADHS hat ein breites Spektrum an Erscheinungs- und Umgangsformen.

Zur Wahrung der Authentizität der interviewten Personen und um die ungewöhnliche Interviewsituation angenehmer zu gestalten, wurden die Interviews allesamt in der entsprechenden Muttersprache (Schweizerdeutsch) der Personen geführt.

Ausstellung

Da es sich bei meiner Arbeit um eine Installation handelt, gehören zur Vervollständigung an diese Stelle noch die dokumentarischen Fotografien der Ausstellungssituation.

Grundriss der Ausstellungssituation
ohne Masstab



PROZESS

«Soll ich heute oder erst morgen,
warum habe ich nicht schon gestern»

Dr. Heiner Lachenmeier

Von Konzepten über Schwierigkeiten zur Idee

Dieses Projekt unterschied sich in der Herangehensweise von meinen bisherigen Projekten.

Die Ausgangslage war diesmal ein Thema aus einem anderen Fachbereich. Die Verbindung zum gestalterischen Bereich war anfangs nicht ersichtlich. Es war das Ziel, für die aus der Psychologie stammende Thematik eine gestalterische Umsetzung zu finden.

Das Material, die Art (Installation, Performance, Malerei, Designgegenstand etc.) sowie die Technik waren völlig offen.

Zunächst vertiefte ich mein Wissen durch Recherchen. In einem zweiten Schritt suchte ich nach einer passenden, gestalterischen Umsetzung für den Wissenstransfer der Inhalte und Themen, welche sich herauskristallisierten.

Der Hauptfokus lag darauf, die ADHS nachvollziehbar oder erlebbar zu machen. Es war schnell klar, dass sich eine Installation am besten eignen würde. Die Besuchenden sollten fühlen, sehen, hören, spüren, probieren, sich oder etwas bewegen.

So entstanden Ideen wie beispielsweise eine «Stolpertreppe», Konzepte für begehbare Installationen, Lichterspiele, verschiebbare Räume, ein Labyrinth, Geschicklichkeitsspiele oder auch ein «catch-the-rabbit-storytelling»-Tunnel.

All diese Ansätze waren interessant, aber keiner brachte das mir Wesentliche auf den Punkt. Zudem waren sie negativ konnotiert bzw. haben das Phänomen ADHS nur beschrieben. Ich jedoch wollte etwas Positives darstellen, das gleichzeitig die Schwierigkeiten aufzeigt.

Wegen der Unwirksamkeit hinter vielen Gedankenabläufen, kam ich auf «Nonsens» und so auf Nonsens-Maschinen, auch Rube-Goldberg-Maschinen genannt. Goldberg konzipierte 1940 seine unnötig komplizierte, keinem Zweck dienende «Something for Nothing» Machine.

Ich verknüpfte diese Mechanismen mit der «Funktionsweise» einer Person mit ADHS. Vor allem dachte ich an die unzähligen Situationen, in denen ich etwas erledigen, also eine konkrete Aufgabe erfüllen oder lösen musste. Stattdessen tat ich entweder andere Dinge, um mich abzulenken, oder tüftelte am Lösungsweg und überlegte mir Möglichkeiten, die für die einfache Lösung gar nicht relevant waren.

Hinzu kommt, dass Maschinen eine faszinierende Wirkung auf Menschen haben, da sie oft das Innere Kind ansprechen. Erste Versuche zeigten, dass das Interesse der Betrachtenden sehr gross war, weshalb ich mich für diese Umsetzung entschied.

Umsetzung

Das Wort «Produktion» lässt anmuten, dass der Fokus auf der Umsetzung von konkreten Bauplänen lag. Bei diesem Projekt handelt es sich hingegen um einen Prozess, in dem sich die einzelnen Teile kontinuierlich entwickelten. Zwar war eine Grundidee gegeben, doch entstanden die Mechanismen intuitiv und durch die Adaption von vorhandenem Material und Werkzeug.

Ein grundsätzlicher Wunsch und Ziel war es, mit Einzelteilen zu arbeiten, welche im Müll, im Schrottcontainer oder im Brockenhaus zu finden waren. So sollte eine Diversität an Materialien und deren Rekombinationen entstehen, welche den Aspekt der wahllos zusammengewürfelten Ideen und Gedanken im Lösungsprozess einer/eines ADHS-Betroffenen verbildlicht und unterstreicht.

Die entstandenen Produkte, welche ich Mechanismen nenne, bilden eine Gruppierung. Die Grundidee der Symbolisierung von Ablenkung und ausschweifenden Gedankengängen funktioniert nur bei einer gewissen Anzahl von Mechanismen.

Nach und nach entstand eine Maschine nach der anderen. Auf der Suche nach einem Teil, bekam ich wieder eine Idee für eine weitere Kreation. Durch die Verarbeitung eines Materials, entwickelte ich Lösungen für ein Problem bei einem anderen Mechanismus. Es war ein Hin und Her zwischen Umsetzung, Problemlösung, Materialsuche und Ideenfindung.

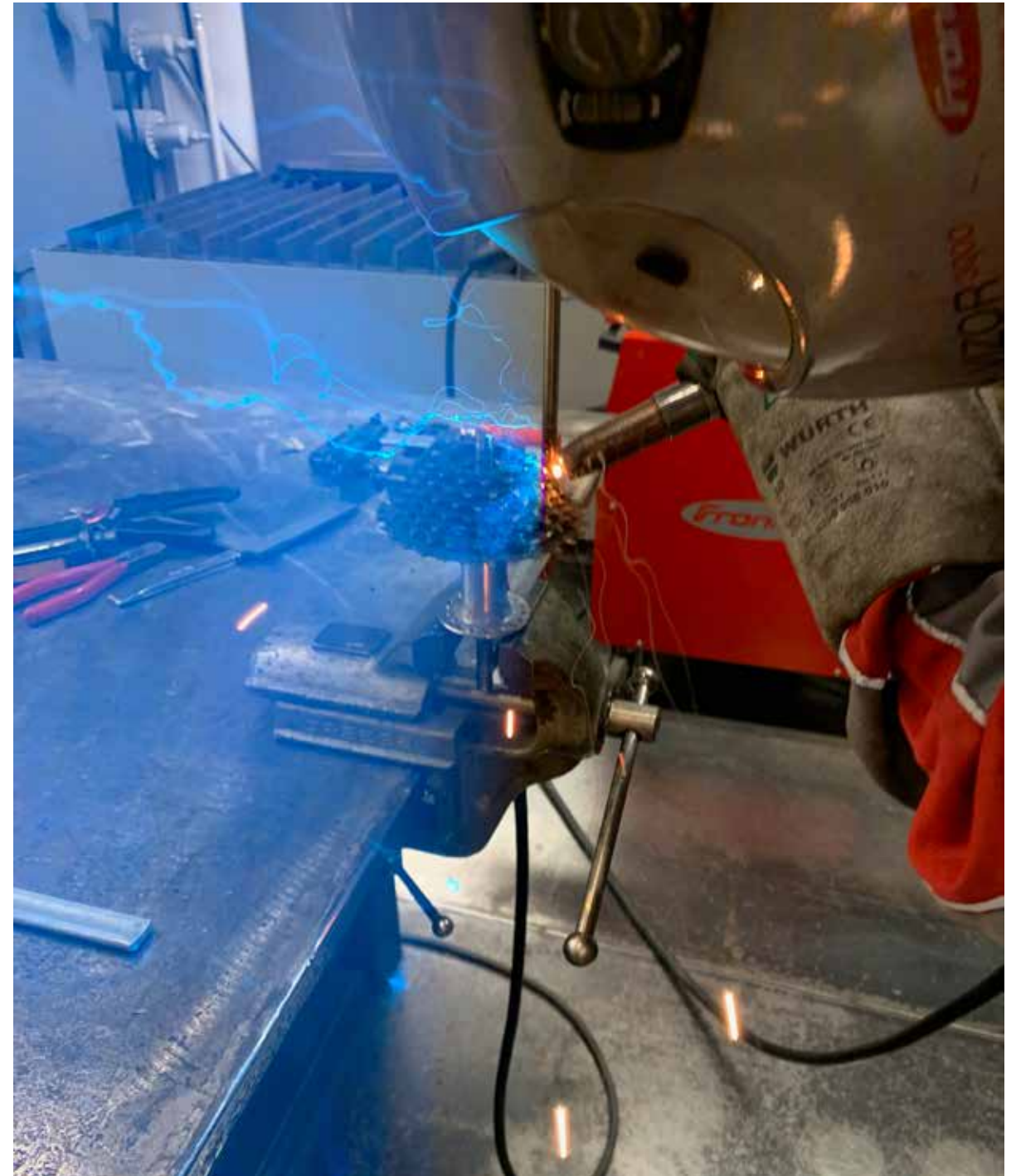
Zur Be- und Verarbeitung bewegte ich mich vor allem im Bereich der Holz- und Metallwerkstatt. Durch die Materialversuche und Experimente erkannte ich die Logik und Faszination hinter der physikalischen Funktionsweise von Kinetik und konnte so schnell und effizient arbeiten.

Zu erwähnen sind die hilfreichen Tipps und Tricks von Robin, welche mir zu guten technischen Lösungen verhalfen.

Einblick in die Werkstatt











KONTEXT



Fachlicher Kontext

Immer schneller wird unsere Welt. Immer fordernder unsere Gesellschaft. Alle wollen Individualisten sein, doch das einzelne Individuum geht dabei unter.

Damit das System, funktioniert, in welchem wir leben, gibt es Normen, Verhaltensregeln, Etiketten, kulturell bedingte Umgangsformen und Vorschriften.

Jemand, der anders ist, fällt aus der Reihe, entspricht nicht dem Normativen. Hier kommt der Aspekt der «Störung» ins Spiel. VerhaltensSTÖRUNG. Eine Aufmerksamkeitsdefizit-HyperaktivitätsSTÖRUNG. Welche Facetten dahinter stecken, ist oftmals egal, denn es fehlt an Zeit sowie finanziellen Mitteln, um spezifisch auf einzelne Betroffene einzugehen.

«Der wachsende schulische Druck und der stark beschleunigte und organisierte Lebensstil der heutigen Zeit machen ADHS zu einem Problem, wohingegen in früheren Generationen, in denen man andere Erwartungen an das Verhalten von Kindern hatte, sich die Symptome dieser Störung viel besser ausgleichen ließen»²³

Orientiert an einer Vielzahl von Fachliteratur, Artikeln, Dokumentationen, der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sowie Sitzungen bei einem auf ADHS spezialisierten Psychiater halfen mir, mich in die Thematik zu vertiefen.

«In der Öffentlichkeit wird dieses Thema fast ausschließlich aus medizinischer Sicht diskutiert.»

Arthur Kröhnert



Abb. 6
Abb. 7



Abb. 8
Abb. 9
Abb. 10
Abb. 11



Gestalterischer Kontext

«THE ONLY STABLE THING IS MOVEMENT», Jean Tinguely, 1950
Schon auf den ersten Blick springt ein künstlerischer Bezug ins Auge. Vielen ist Jean Tinguely bekannt. Mit seiner kinetischen Kunst erregt er bis heute Aufsehen.

Im Gegensatz zu Tinguely suchte ich aber nicht die «Mechanische Unordnung»²⁴, sondern innerhalb meiner Objekte nach Struktur. Die Unordnung entsteht erst durch die Fülle der Objekte. Er inspirierte mich, meine Mechanismen ebenfalls vorrangig aus Recyclingmaterialien zu erstellen.

Die Werke von Fischli/Weiss und Alexander Calder kurbelten meine Experimentierfreude an der Zweckentfremdung von Alltagsgegenständen an.

Der US-amerikanischen Cartoonist Reuben «Rube» L. Goldberg, zeichnete Comics über einen Professor Lucifer Gorgonzola Butts, der unnötig komplizierte Maschinen konstruierte. Seine Ideen haben mich dazu inspiriert, zwar nicht komplizierte, jedoch sinnfreie Mechanismen zu bauen, welche die alleinige Funktion haben, den Betrachter zu unterhalten.

«THE ONLY STABLE THING IS MOVEMENT»

Jean Tinguely

FAZIT

Rückblick

Die letzten Wochen waren sehr intensiv, haben aber ungemein Spass gemacht.

Umso mehr ich mich mit meiner Arbeit auseinandersetzte, desto mehr sah ich mich selbst mit meiner problematischen Seite des ADHS konfrontiert. Unzählige Ansätze und Ideen, mit skizzieren und Überlegen verbrachte Nächte, vernachlässigte Freizeitaktivitäten aufgrund viel zu hohen Engagements für die Arbeit. Zweifel, Hirschmiss, Neuanfang, alles durchdenken, alles tausende Male hinterfragen: Alles zu banal, zu einfach. Vieles zu kompliziert.

Bis ich eine Umsetzung fand, vergingen Wochen. Doch dann kam die Idee, die mich zufrieden stellte, den inneren Kritiker zum Schweigen brachte. Die Klarheit kam. Der typische ADHS-Nebel verschwand. Und dann lief es, positiver Hyperfokus.

Leider blieben nun nur noch fünf Wochen für die Umsetzung, von Null bis zum jetzigen Ergebnis.

Jede dieser Aufgaben und Herausforderungen sind ein weiterer Erfahrungsschatz und Übungsoberfläche, die mich bereichern. Und obwohl sie auch immer wieder Tribute fordern, möchte ich sie nicht missen.

Ausblick

In unserer Position als Kunstvermittler*Innen werden wir – ob in schulischem Kontext, in der Freizeitgestaltung oder anderen Bereichen – stets mit Menschen und deren Persönlichkeitsbesonderheiten zu tun haben. Daher ist es von Vorteil, sich auf möglichst viele verschiedene dieser vorzubereiten oder eine gewisse Grundkenntnis zu haben.

Meine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema ADHS wird mir in meiner beruflichen Zukunft mit Sicherheit hilfreich sein. Gerade im Zeitalter des Individualismus ist ein Perspektivenwechsel für eine gute Vermittlungsperson unabdingbar.

Von der gestalterischen Seite ist es gar keine Frage ob ich weitermachen möchte. Das Upcycling von Schrotteilen sowie die Thematik der Kinetik haben mich gefesselt. Ich möchte unbedingt in diesem Bereich weiter gehen, mit mehr Zeit an weiteren verrückten Mechanismen tüfteln und mich von Materialien inspirieren lassen. Meine Hingabe und Begeisterung würde ich gerne in Kursen weitergeben. Im schulischen Kontext kann mit dieser Technik Transdisziplinarität gefördert und beispielsweise Grundkenntnisse der Physik mit dem Wissen der Gestaltung in Verbindung gebracht werden.

ANHANG

Glossar

overflow // engl. Überflutung, Entlastung ; to overflow // überfluten, überströmen

Prokrastination // auch Aufschiebeverhalten; Verhalten, bei dem die Erledigung unangenehmer Arbeiten immer wieder aufgeschoben wird

Coping Mechanismus // Bewältigungsstrategie; bezeichnen die Art des Umgangs mit einem als bedeutsam und schwierig empfundenen Lebensereignis oder einer Lebensphase.

Neurotransmitter // kurz Transmitter genannt, sind Botenstoffe, die an chemischen Synapsen die Erregung von einer Nervenzelle auf andere Zellen übertragen (synaptische Transmission)

Hyperaktivität // Seinszustand, der durch eine abnorme psychische Übererregbarkeit und daraus resultierende motorische Unruhe gekennzeichnet ist. Oft übersteigerter Bewegungsdrang

Motorische Hyperaktivität // z.B. Gefühl innerer Unruhe, Unfähigkeit sich zu entspannen, «Nervosität», Unfähigkeit sitzende Tätigkeiten durchzuhalten, stets «auf dem Sprung» sein, dysphorische (ängstlich, bedrückt, freudlos, gereizt/leicht reizbar) Stimmungslagen bei Inaktivität

Psychoedukation // Systematische und zielgerichtete Informationsvermittlung über eine bestimmte Störung: z.B. Informationen zu Symptomatik, Ursachen, Verlauf und Behandlungsmöglichkeiten

Multimodale Therapie // Therapieansatz, der sich aus einer Kombination unterschiedlicher Behandlungsansätze zusammensetzt. Bei Erwachsenen wird meist die Kombination von Medikamenten und kognitiver Verhaltenstherapie angewendet

Komorbidität // weiteres, diagnostisch abgrenzbares Krankheitsbild oder Syndrom, das zusätzlich zu einer Grunderkrankung vorliegt. Übersetzt bedeutet der Begriff Begleiterkrankung

Rube-Goldberg-Maschine // eine Nonsens-Maschine, die eine bestimmte Aufgabe absichtlich in zahlreichen unnötigen und komplizierten Einzelschritten ausführt. Dies hat keinen praktischen Nutzen, sondern soll bei der Beobachtung Vergnügen bereiten

Quellen

Fussnoten

¹ Simchen, Helga, 2015: AD(H)S – Hilfe zur Selbsthilfe. Lern- und Verhaltensstrategien für Schule, Studium und Beruf. S.11

² Janssen-Cilag AG (2014) : Sprunghaftes Genie und kreative Chaotin. Eine Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zug, Janssen-Cilag AG. S. 37

³ Dr. Lachenmeier, Heiner (2017): <https://www.srf.ch/sendungen/dok/10-fakten-zu-adhs>. Zugriff: 19.10.2019

⁴ Janssen-Cilag AG (2014) : Sprunghaftes Genie und kreative Chaotin. Eine Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zug, Janssen-Cilag AG. S. 16

⁵ Omeda-Ärzte team (2016): <https://www.beobachter.ch/gesundheit/krankheit/adhs-aufmerksamkeitsdefizit-hyperaktivitaetsstörung>. Zugriff: 19.10.2019

⁶ Janssen-Cilag AG (2014) : Sprunghaftes Genie und kreative Chaotin. Eine Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zug, Janssen-Cilag AG. S. 15

⁷ Dr. Lachenmeier, Heiner (2017): <https://www.srf.ch/sendungen/dok/10-fakten-zu-adhs>. Zugriff: 19.10.2019

⁸ Krause, Johanna und Krause, Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 9

⁹ Ryffel-Rawak, Doris (2017): ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert. Bern, Hogrefe AG. S. 11

¹⁰ Krause, Johanna und Krause, Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 62 und www.lifeline.de/krankheiten/adhs/symptome/. Zugriff: 15.11.2019

¹¹ Wagner, Sebastian (2014): Einfluss von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Psychopathie auf Faktoren und Folgen delinquenten Verhaltens und Überschneidungen beider Störungsbilder in einer Straftäterpopulation. Dissertation. <https://publikationen.sulb.uni-saarland.de/handle/20.500.11880/21940>. Zugriff: 01.01.2020

¹² Janssen-Cilag AG (2014) : Sprunghaftes Genie und kreative Chaotin. Eine Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zug, Janssen-Cilag AG. S. 26.

¹³ <https://adhs20plus.ch/de/adhs/selbstdiagnose/>. Zugriff: 15.11.2019

¹⁴ Krause, Johanna und Krause, Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 120.

¹⁵ Dr. Lachenmeier, Heiner, (2014): Selbstwahrnehmung bei ADHS Erwachsener. <https://sanp.ch/article/doi/sanp.2014.00230>. PDF 165 (2): S. 47

¹⁶ Krause, Johanna und Krause, Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 353.

¹⁷ Janssen-Cilag AG (2014) : Sprunghaftes Genie und kreative Chaotin. Eine Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zug, Janssen-Cilag AG. S. 30.

¹⁸ Krause, Johanna und Krause, Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 217

¹⁹ Janssen-Cilag AG (2014) : Sprunghaftes Genie und kreative Chaotin. Eine Informationsbroschüre für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Zug, Janssen-Cilag AG. S. 30.

²⁰ Krause, Johanna und Krause, Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 143

²¹ Krause, Johanna und Krause, Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome – Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 141

²² Dr. Heiner Lachenmeier (2014): «Vortrag ADHS-ler denkt nicht zu wenig – sondern zu weit.»

²³ Sulkes, Stephen Brian, 2018: Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). <https://www.msmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-kindern/lern-und-entwicklungsst%C3%B6rungen/aufmerksamkeitsdefizit-hyperaktivit%C3%A4tsst%C3%B6rung-adhs>, Zugriff: 02.01.2020

²⁴ Pontus Hulten
<https://www.tinguely.ch/de/tinguely/tinguely-biographie.html>. Zugriff: 30.12.2019

Weiterführende Literatur / Internetquellen

D'Amelio, Retz, Philipsen, Rösler, 2016: ADHS im Erwachsenenalter. Strategien und Hilfen für die Alltagsbewältigung. Stuttgart, Verlag W. Kohlhammer.

Rösler, Michael (2014): Soziale Folgen der ADHS: Kinder – Jugendliche – Erwachsene. Stuttgart, Kohlhammer

Artikel sowie Präsentationen von Dr. Heiner Lachenmeier
(im Internet zugänglich)

Selbstwahrnehmung bei ADHS Erwachsener. In: Swiss Archives of Neurology and Psychiatry. 2014

Vortrag, ADHS-ler denkt nicht zu wenig – sondern zu weit. 2014.

Vortrag, ADHS und ISTDP. Ein Hirn–Seele Problem von der Art, dass einmal zuerst das Ei und das andere Mal zuerst das Huhn da ist. 2013.

Barkley, R. (2008) : ADHD in Adults. What the Science says. New York, The Guilford Press

Onn ,Aidan Lawrence; Gary, Alexander (1999): Kabinett der Mechanik: Bewegungsmechanismen verstehen und Automaten herstellen Winterthur, Stiftung Technorama der Schweiz.

<https://adhs20plus.ch/de/>

<https://www.adhspedia.de/wiki/Hauptseite>

<https://www.lifeline.de/krankheiten/adhs/symptome/>.

<https://www.srf.ch/sendungen/dok/10-fakten-zu-adhs>.
(SRF DOK, Leben mit ADHS - 10 Fakten zu ADHS, Michèle Sauvain, 26.10.2017)

<https://www.adhs-information.de>

<https://www.beobachter.ch/gesundheit/krankheit/adhs-aufmerksamkeitsdefizit-hyperaktivitaetsstoerung>.

<https://www.msmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-kindern/lern-und-entwicklungsst%C3%B6rungen/aufmerksamkeitsdefizit-hyperaktivit%C3%A4tsst%C3%B6rung-adhs>. Zugriff: 02.01.2020

<https://de.wikipedia.org/wiki/Rube-Goldberg-Maschine>.

Bilderverzeichnis

Abb.1: Dani Donovan (2019)
<https://www.adhddd.com/>

Abb.2: Nachgezeichnet aus Krause und Krause (2014), Wirkung der Neurotransmitter
Krause, Johanna und Klaus-Henning, 2014: ADHS im Erwachsenenalter. Symptome
– Differenzialdiagnose – Therapie. Stuttgart, Schattauer. S. 225

Abb. 3, Abb. 4 : Dr. Heiner, Lachenmeier (2014)
Vortrag ADHS-ler denkt nicht zu wenig – sondern zu weit. Folien 19 u. 18.

Abb. 5: Retz, Rösler (2008)
<https://www.apotheken-umschau.de/Adhs>. Zugriff: 15.11.2019

Abb. 6: AlexanderCalder (1932/33), Small Sphere And Heavy Sphere
Vischer, Theodora (2016): Alexander Calder & Fischli/Weiss. Riehen/Basel, Hatje Cantz
Verlag. S. 156

Abb 7: Jean Tinguely, (1963), Suzuki (Hiroshima)
Autor*in o.A. (1996): Museum Jean Tinguely Basel. Die Sammlung. Bern, Benteli Ver-
lag. S. 161

Abb. 8 Fischli/Weiss (1986), DerBlütenzweig
Vischer, Theodora (2016): Alexander Calder & Fischli/Weiss. Riehen/Basel, Hatje Cantz
Verlag. S. 83

Abb. 9: Fischli/Weiss (1984), DasSedativ
Vischer, Theodora (2016): Alexander Calder & Fischli/Weiss. Riehen/Basel, Hatje Cantz
Verlag. S. 84

Abb.10: Jean Tinguely (1960), Ohne Titel (Fontaine)
Autor*in o.A. (1996): Museum Jean Tinguely Basel. Die Sammlung. Bern, Benteli Ver-
lag. S. 156

Abb 11: JeanTinguely (o.J.), Méta-Matic No.10
Autor*in o.A. (1996): Museum Jean Tinguely Basel. Die Sammlung. Bern, Benteli Ver-
lag. S. 147

Alle nicht verzeichneten Bilder wurden von Jennifer Kos persönlich aufgenommen.

Zitate

S. 2, Albert Einstein, 1961
<http://zitate.net/albert-einstein-zitate>. Zugriff: 29.12.2019
aus: Humorous English: a guide to comic usage, jocular speech and writing, and witty
grammar. Verlag Horizon Press. Seite 246

S. 8, Mayer Hoffer, 2018
«ADHS-ein Leben lang?» Doku 3Sat, 2018 , Augestrahlt am 22.02.18

S. 19, Hilde Domin, o.A.
Ryffel-Rawak, Doris (2017): ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert. Bern,
Hogrefe AG. 2017. S. 31

S. 26, Martin Buber, o.J.
Ryffel-Rawak, Doris (2017): ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert. Bern,
Hogrefe AG. 2017. S. 5

S. 74, Dr. Heiner Lachenmeier, 2014
Selbstwahrnehmung bei ADHS Erwachsener. In: Swiss Archives of Neurology and
Psychiatry.

S. 91, Arthur Kröhnert, 2010
Diagnostik und Hilfen für betroffene Kinder und Jugendliche und ihre Eltern,
https://www.khbrisch.de/media/adhs_kinderschutz_stuttgart_final.pdf. Zugriff:
30.12.2019

S. 93, Jean Tinguely, 1950
<https://www.tinguely.ch/de/tinguely/tinguely-biographie.html>. Zugriff: 03.01.2020
Zugriff: 29.12.2019

S. 108, Ausländer, Rose, o.J.
Ryffel-Rawak, Doris (2017): ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert. Bern,
Hogrefe AG. 2017. S. 165

Manchmal
Spricht ein Baum
Durch das Fenster
Mir Mut zu.

Manchmal
leuchtet ein Buch
als Stern
auf meinem Himmel.

Manchmal
Ein Mensch
Den ich nicht kenne
Der meine Worte
Erkennt.

Rose Ausländer

Dank

Von Herzen danke ich....

- Michel** Deine unglaubliche Geduld mit mir, die Brainstormings, die Inspirationen, das immer wieder Aufbauen und Mut Machen. Besonders danke ich Dir für Deine Hilfe während der 3 Tage im Fotostudio, für welche Du zudem Deine Ferientage geopfert hast.
- Julia Stieglmeier** für das Korrekturlesen, den Austausch und den Blick von aussen.
- Jennifer Duarte** für Deine Hilfe beim Videoschneiden
- Yayza Cabrera** für deine Unterstützung bei der Dokumentation
- Dani Donaovan** welche ich zwar nicht persönlich kenne, ich sie aber unbedingt hier erwähnen möchte. Sie zeichnet fabelhafte Illustrationen zu ADHS, die es auf den Punkt bringen und für jeden verständlich sind. So leistet sie tolle Arbeit.
- Stefan Wettstein** für die fachliche Begleitung als Mentor, die konstruktive Kritik, wertvollen Anregungen und das Verständnis
- allen Werkstatteleitenden** allen Werkstatteleitenden für die kompetente und engagierte Unterstützung, besonders Robin Grandy
- meinen Mitstudierenden** für den Austausch, die konstruktive Kritik und die Unterstützung bei Zweifeln und Krisen
- Claudia Brosi** Claudia Brosi fürs immer wieder daran Erinnern, durchzuatmen
- Dr. Heiner Lachenmeier** für die fachliche Kompetenz und Wissensweitergabe bezüglich ADHS sowie die lehrreichen Sitzungen
- Judith Scheufele** Judith Scheufele mit deren Hilfe ich gelernt habe, den Kritiker etwas beiseite zu lassen und auf das Innere Kind zu hören; dies war mir bei diesem Projekt besonders hilfreich

... für die fabelhaften und bereichernden Interviews

Muriel Guntern
Marc Bayard
Salvatore Bruno
Miguel Camero

Mayra Hüsler
Martin Pfalzgraf
Laurent Vonau
Sandra Amrein (Präsidentin adhs20+)

Dokumentation der Diplomarbeit
Bachelor Art Education
Züricher Hochschule der Künste
2020