

## Podcast mit Angelina Boerger

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:00:09] Herzlich willkommen zur neuen Folge von **\*\*Einfach ganz Leben\*\***, deinem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Hörfunkredakteurin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radionachrichten, Fernsehbeiträge und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit außergewöhnlichen Menschen über alles, was unser Leben schöner, entspannter und auch klarer und intensiver macht. Heute ist bei mir **\*\*Angelina Boerger\*\***. Sie ist freie Journalistin. Sie hat unter anderem für den **\*\*WDR\*\*** gearbeitet, war Host beim Instagram-Kanal **\*\*Mädelsabend\*\***. Jetzt kennt man Angelina auf Instagram mit ihrem Account **\*\*Kirmes im Kopf\*\***. Denn sie hat vor drei Jahren ungefähr eine Diagnose bekommen, die für sie einen Wendepunkt in ihrem Leben markiert hat: **\*\*ADHS\*\***, lange Zeit vollkommen untertreibend auch als Zappelphilipp-Syndrom bezeichnet, das Kinder bekommen können, und vor allem Jungs. Angelina hat ihre Diagnose als Erwachsene bekommen, mit Ende 20, und sie hat ein Buch darüber geschrieben. Auch das trägt den Titel **\*\*Kirmes im Kopf\*\***. Wie sie sich fühlt mit dieser Kirmes im Kopf, wie weit die Forschung zu ADHS bei Erwachsenen ist, wie Betroffene Hilfe finden, wie Außenstehende gut damit umgehen können und vor allem, wie Angelina sich engagiert, damit das möglichst viele Menschen erfahren. Darüber sprechen wir heute. Viel Freude beim Lauschen. Liebe Angelina, schön, dass du da bist.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:01:50] Ich freue mich. Danke für die Einladung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:01:54] Es gibt Eltern, für die bricht eine Welt zusammen, wenn ihr Kind die Diagnose bekommt: ADHS. Du hast vor Glück geweint, als du als erwachsene Frau erfahren hast, du hast ADHS. Warum?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:02:09] Es war für mich einfach so ein Moment, in dem habe ich gedacht, ich habe endlich die Antwort auf alle Fragen. Und dieses Gefühl, was sich dann über die letzten Monate aufgebaut hatte, war endlich bestätigt und ich hatte das Gefühl, ich weiß jetzt endlich, was mit mir los ist, wer ich bin. Und ja, das war total ein total heilsamer Moment, tatsächlich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:02:36] Eine richtige Befreiung. Na ja, es geht ja anscheinend ganz schön vielen Menschen ähnlich wie dir. Du hast auf deinem Instagram-Kanal **\*\*Kirmes im Kopf\*\*** mehr als 40.000 Follower, inzwischen, habe ich nachgeguckt. Das zeigt ja auch, wie riesengroß das Bedürfnis ist, mehr über ADHS zu erfahren, vielleicht auch eine Gemeinschaft zu finden. Auch das Gefühl: Hey, ich bin nicht allein mit diesem, ich fühle mich irgendwie komisch. Denn viele Menschen mit ADHS empfinden ja genau das Gegenteil, so wie du das beschreibst: Ich passe irgendwie nicht in diese Welt, obwohl ich doch so gerne dazugehören möchte. Kannst du uns das ein bisschen beschreiben?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:03:16] Ja, das ist tatsächlich so. Ich glaube, das ist auch ganz wichtig und gut, dass wir das direkt am Anfang betonen. Denn klar, ich spreche, auf der einen Seite bin ich jetzt so ein bisschen zu einem kleinen Sprachrohr, sage ich mal, geworden für diese ADHS-Community in Deutschland. Auf der anderen Seite ist ADHS natürlich etwas total Individuelles, mit ganz unterschiedlichen Ausprägungen, ganz unterschiedlichen Erlebnissen und dadurch eben auch einem ganz unterschiedlichen Leidensdruck. Und das ist, glaube ich, was ganz Wichtiges, was man in dem Zusammenhang verstehen muss, dass man eben nicht sagen kann, das ist ADHS oder so ist ein Mensch mit ADHS. Und ja, also dieser Leidensdruck geht eben einerseits damit

einher, dass bestimmte Symptome eben dafür sorgen können, dass man so im Alltag, im Miteinander vielleicht mal an seine Grenzen stößt und dann irgendwie unzufrieden ist. Aber vor allem eben auch dadurch, dass andere das als etwas bewerten, was eben ja, irgendwie irritierend sein kann, als nicht normal eingestuft wird. Da bist du anders und wieso kannst du nicht mehr so und so sein? Und das ist, glaube ich, was, was dann über einen längeren Lebenszeitraum einfach was mit einem Menschen macht und dafür sorgt, dass dieser Leidensdruck so groß ist. Nicht unbedingt nur durch die Symptome, sondern durch den Umgang damit, vor allem durch andere.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:04:38] Da würde ich gern gleich auf einen Punkt kommen, wo ich dachte, das ist wirklich zum Weinen, wie du beschreibst, wie viele korrigierende und negative Kommentare ein Kind mit ADHS im Laufe seiner Kindheit und Schulzeit durchschnittlich bekommt. Ich finde es unfassbar. Bitte erzähl das mal genau.

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:04:59] Das sind Schätzungen. Da geht man davon aus, dass ein Kind mit ADHS bis zum zehnten Lebensjahr, was ja jetzt auch nicht irgendwie schon weit vorangeschritten ist, circa 20.000 korrigierende negative Kritik bekommt. Und das nur im Schulalltag. Also das ist nur bezogen auf Lehrkräfte, vielleicht noch im Zusammenhang mit Hausaufgaben mit den Eltern und ja, weiß ich nicht, beim Sport oder ich weiß nicht durch Sozialarbeiterinnen oder so. Und das ist einfach eine immense Zahl. Und das macht natürlich schon was mit einem kleinen Menschen, dieses Gefühl zu bekommen: Ich bin offensichtlich nicht so, wie alle sich das wünschen und innerlich aber zu spüren: Ich kann natürlich es ein bisschen versuchen und mich anstrengen, aber ich glaube, ich werde es nie so machen, wie andere es von mir erwarten. Da kann ich noch so an mir arbeiten, da kann ich mich noch so verbiegen, verstellen irgendwie. Es wird trotzdem nicht klappen. Und das ist natürlich ja, also dass das schädigt im schlimmsten Fall wirklich die Persönlichkeit und sorgt dafür, dass Menschen dann eben gewisse Folgeerkrankungen und Störungen entwickeln, die dann gravierend sein können, wie beispielsweise Depressionen, Angststörungen, Suchterkrankungen und so weiter. Ja.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:06:28] Und im Rückblick hast du ja auch festgestellt: Ja, wenn du dich erinnerst, wie deine Schulzeit war, dass es eigentlich schon ganz viel Anzeichen dafür gab für ADHS. Du hast einen Lehrer gehabt, einen Mathelehrer, glaube ich, der hatte dich zum Teil schon von vornherein rausgeschickt und du hast die Stunden verpasst, weil du eben zu viel gequasselt hast. Und dann ist ja dieser auch unfassbare Satz, den eine Klassenlehrerin mal zu dir gesagt hat, mit dem Quasseln.

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:06:54] Genau, die sagte zu mir, und das ist in Anführungszeichen ganz lustig, weil die, die mochte mich eigentlich sehr. Also das war auch immer dieses typische: Angelina geht uns auf die Nerven und macht Sachen irgendwie anders. Aber eigentlich mögen wir sie, wenn sie nur ... Die sagte damals zu mir in der Grundschule, zweite, dritte Klasse: Angelina, wenn man dich erschießen würde, dann müsste man deinen Mund extra erschießen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:07:18] Wow, das ist so krass.

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:07:20] 90er Jahre, aber trotzdem vielleicht nicht unbedingt angebracht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:07:25] Wow. Dann hilf uns mal! Du sagst, das, was das Allerwichtigste ist: Das Wissen. Also etwas gegen die Unwissenheit zu tun. Lass uns das hier mal so gut wie es geht aufdröseln, dass Menschen, die ADHS nicht kennen,

verstehen oder zumindest eine Ahnung davon bekommen, wie sich das anfühlt. Und auch Menschen, die sich vielleicht fragen: Hm, ist das vielleicht auch ein Thema bei mir? Eine Idee davon bekommen. Wie fühlt sich ADHS für dich an?

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:07:59] Also ich glaube, ich habe ganz bewusst dieses Bild, wenn wir jetzt erst mal so ein bisschen im Bildlichen bleiben wollen, dieser Kirmes gewählt. Weil Kirmes ist für mich so ein Ort, da kommt man hin und dann ist auf einmal ganz viel los und da blinkt es und blitzt es. Und das weiß ich nicht, riecht nach gebrannten Mandeln und Zuckerwatte. Und da ist die Achterbahn, die auf und abgeht, genauso wie die Gefühlswelt vieler Menschen mit ADHS. Dann ist da irgendwie das Karussell, was sich ewig dreht, so wie die Gedanken im Kopf, die nie ruhen wollen. Dann ist da die Geisterbahn, vielleicht auch, in der man sich gruselt, in die man sich nicht reintraut, weil man Angst hat. Das Spiegelkabinett, in dem man ja irgendwie in einem Labyrinth steckt und nicht weiß, wo es langgeht und sich in ganz vielen Versionen sieht und nicht weiß, wie man wirklich ist. Also das ist für mich einfach so ein tolles Bild, was das Ganze gut beschreibt. Und wenn es jetzt wirklich so konkrete Beispiele im Alltag sind: Also es ist, ich glaube wichtig zu verstehen ist eben bei ADHS, auch wenn es manchmal von außen so wirkt, es ist eben kein Schalter, der sich irgendwie ein- oder ausschalten lässt, sondern es geht ja um etwas, was wirklich **\*\*hirnbasiert\*\*** ist. Also das Gehirn von Menschen mit ADHS unterscheidet sich von den Gehirnen in Führungszeichen normaler Menschen. Also hier ganz bewusst in Führungszeichen gesetzt, weil was ist schon normal? Aber da gibt es eben diese Unterschiede, die dafür sorgen, dass auch die Hirnfunktionen eben anders sind und dann in bestimmten Situationen, wie beispielsweise was das Arbeitsgedächtnis angeht, sich zu organisieren, zu strukturieren, Ordnung zu halten, ja, irgendwie Sachen zu planen, sie wieder zu finden und nicht zu verlegen. Ja, dann dieses Emotionale, auch ein ganz, ganz großes Ding. Also eben diese große Angst vor Zurückweisung, vor Kritik aus den logischen Gründen, die wir eben besprochen haben, dass man einfach schon viel Kritik erfahren hat und dann eben auch keinen Umgang damit weiß. Und dann auch sehr dieses: So, ich fange Dinge an und bring sie nicht zu Ende, ich schiebe unliebsame Dinge auf. Und das sind natürlich alles Sachen, die kennt jeder von uns. Also das ist etwas, was jeder kennt. Jeder hatte schon mal eine Phase, wo es irgendwie nicht lief, wo man vor lauter Stress irgendwie den Schlüssel drin stecken lassen hat oder die Herdplatte angelassen hat oder so. Aber bei ADHS ist es eben so, es kann theoretisch in jedem Moment passieren und der Tag ist sehr oft vollgestopft von genau diesen ganzen Situationen, die einen vom eigentlichen Leben irgendwie abhalten. Und am Ende des Tages fühlst du dich völlig ausgebrannt. Und das Gefühl: Ich habe nichts geschafft und alle sind irgendwie auch noch enttäuscht von mir und ich auch noch von mir selbst. Und das ist natürlich, also diese Intensität der Sache und dieses 24/7 und das nicht Beeinflussbare, das macht den großen Unterschied.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:10:58] Genau, es hört nicht auf. Und du hast, ich muss das auch sagen, wirklich extrem viel Humor auch in deinem Buch Situationen beschrieben, wo ich wirklich lachen musste. Und vielleicht macht es das manchmal auch leichter. Auch, dass du damit Menschen abholst, die das auch kennen und sagen: Oh ja, sie beschreibt da was, was ich kenne. Und ich bin ja so froh, dass ich nicht die einzige oder der einzige bin, der so was erlebt. Also von ohne Schlüssel aus dem Haus gehen. Und du hast auch so wirklich so eine, so eine Verkettung von Ereignissen beschrieben, wie du durch die Wohnung gehst und von der Waschmaschine in die Küche und und am Ende des Tages kommt dein Freund nach Hause und sagt: Und was hast du jetzt so gemacht?

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:11:45] Und ich weiß es nicht und alles ist im Chaos und hinter mir brennt noch das Essen an, was ich eigentlich für uns vorbereiten wollte. Und ja, es ist

genau. Und es ist natürlich schön, wenn man auch mal drüber lachen kann. Und ich glaube, das ist auch ganz wichtig. Aber es ist eben auch so, dass es natürlich auch mit wirklich mit einer Art Schmerz verbunden ist, weil man es natürlich sich anders wünschen würde, aber es nicht funktioniert.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:12:12] Das kann ich total nachvollziehen. Was du auch noch beschreibst, ist, dass du so vieles so wahnsinnig intensiv wahrnimmst. Also Geräusche, Gerüche, Licht, alles nimmst du verstärkt wahr. So ein bisschen, das ist ja auch bei hypersensiblen Menschen so der Fall.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:12:30] Genau, da gibt es viele Überschneidungen. Einfach diese **\*\*Reizfilterschwäche\*\***. Also dass die Reize einfach ungefiltert wirklich ankommen und man dann aus diesen Gründen eben sich auch nicht gut konzentrieren kann, weil man eben dann im Restaurant sitzt und dann sitzt jemand vor dir und man will ein lockeres Gespräch führen und du hörst halt die Kaffeemaschine und das schreiende Baby und die Teller klappern und die Musik und wie die Tür aufgeht und den Licht, wie das Licht flackert und den kalten Luftzug jedes Mal, wenn die Tür auf- und zugeht. Das ist dann so viel und dass der Körper nimmt einfach in dem Moment alles gleichzeitig wahr und das Energielevel sinkt und sinkt und sinkt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:13:08] Und dann kann man das verbrauchen. Total viel Energie. Das ist ja auch so, dass wir eigentlich so gestrickt sind, dass wir nur eine bestimmte Anzahl von Reizen aufnehmen, damit genau das nicht passiert. Und sonst sind wir eigentlich immer voll mit Reizüberflutung beschäftigt. Wofür stehen die Buchstaben ADHS?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:13:29] Genau, das ist die **\*\*Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Störung\*\***, was ein bisschen irreführend ist, weil viele Menschen, die wirklich so gut wie nichts über ADHS wissen, dann immer schnell: Aha, das sind doch die, die immer ganz viel Aufmerksamkeit brauchen. Das ist es natürlich nicht. Es suggeriert halt einfach wirklich einfach diesen Menschen, der sich auf nichts konzentrieren kann, die ganze Zeit rumhimmelt, defizitär ist. Es steckt ja schon mit drin. Also dieses Defizit. Genau. Und dann noch dieser Störungsbegriff. Also es ist schon sehr, sehr negativ konnotiert, das ja. Deswegen gibt es gerade in der ADHS-Community viele Menschen, die sich da einen anderen Begriff wünschen. Aber noch hat sich nichts Neues durchgesetzt.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:14:21] Und es ist so, dass es so eine Kombination ist, also die Ursachen eine Kombination aus genetischer Disposition sein kann und Sachen, die von außen deinen Zustand noch beeinflussen.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:14:38] Genau richtig. Also die Genetik spielt eine sehr große Rolle. Man spricht von einer **\*\*Erblichkeit von circa 74 %\*\***, was schon ordentlich ist. Und dann kommt es natürlich darauf an, dann gibt es gewisse Risikofaktoren, die dafür sorgen können, dass die, die die Art und Weise, wie sich das ADHS dann eben ausprägt. Also da kommt es dann darauf an, wie ist eben das Umfeld, in dem ich aufwachse, werde ich geliebt auf eine ja, so gut es geht, auf eine Weise, die eben nicht irgendwie meinen Wert von irgendwas abhängig macht, wie ich mich jetzt verhalte. Also die Liebe ist nicht an Bedingungen geknüpft in dem Sinne. Ja, wie, wie, wie komme ich durch die Schule? Habe ich vielleicht irgendwelche Fähigkeiten, die mir helfen, das Ganze irgendwie so ein bisschen auszugleichen? Was auf der anderen Seite natürlich auch schwierig sein kann, weil man dann eben dazu neigt, es ein Stück weit zu kompensieren und vielleicht aber eigentlich schon viel früher an dem Punkt ist, wo man vielleicht Unterstützung bräuchte

oder wo man vielleicht sagen würde, die und die Schulform wäre vielleicht besser für das Kind, aber es performt ganz gut. Also kann es ja schön auf dem Gymnasium bleiben oder was auch immer. Aber es ist eben die Art und Weise, wie sich das ADHS dann ausprägt, ist eben wirklich durch die **\*\*Umwelt beeinflussbar\*\***. Und ja, das ist, glaube ich, auch ein wichtiger Faktor, den viele Menschen nicht auf dem Schirm haben, wenn sie eben an ADHS denken, weil sie denken dann. Ich sage auch immer, eine Diagnose ist nicht. Also eine Diagnose reicht nicht unbedingt immer aus, weil was bringt es dir selbst, wenn du schon mit sechs die Diagnose hast, aber dein Umfeld das nicht ernst nimmt, nichts darüber weiß, trotzdem weiterhin genau gleich irgendwie mit dir umgeht, dich mit deinen beispielsweise Geschwistern irgendwie in einen Topf wirft und immer da den Vergleich zieht und ja, und du überhaupt keine Möglichkeit hast, gesunde Strategien zu entwickeln, damit umzugehen und deine Bedürfnisse im Blick zu haben. Und das ist, glaube ich, etwas, wo vielen da einfach das Wissen fehlt, wie sehr man auch wirklich aktiv dann werden muss, im Zweifelsfall, um einen Leidensdruck zu verringern oder überhaupt gar nicht erst entstehen zu lassen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:17:09] Mir kommt grad in den Sinn, wo du das erzählst. Ich habe ein Interview in meiner Podcast-Serie geführt mit Maxi Stettenbauer. Der ist Comedian und hat ein Buch über Depressionen geschrieben und er hat sinngemäß so einen Satz für Außenstehende gesagt und hat gesagt, wenn er oder sie es könnte, würde er es anders machen. Also um dieses Verständnis zu kreieren, dieses so: Aber wieso macht eine ein depressiver Mensch das und das? Er hat gesagt: Ja, wenn ich es könnte, würde ich es anders machen. Da kannst du dich drauf verlassen. Das ist nichts, was ich steuern kann. Es ist einfach so, nur so massiv.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:17:52] Dieses **\*\*unkontrollierbare\*\***, das ist, glaube ich, dieser große Unterschied zwischen: Ja, ich fühle mich auch mal traurig. Und ich, ich habe eine Depression oder ich bin auch mal chaotisch oder verpeilt. Oder ich habe ADHS. Das ist eben deswegen. Diese Menschen neigen dann eben schnell dazu zu schauen, okay, wo kenne ich das bei mir? Und dass man dann eben ganz schnell so Menschen dann so rausschießen: Ja, dann habe ich auch ADHS oder? Ich habe auch schon gedacht, ich habe ADHS, als ich dies oder das gehört habe. Und das ist natürlich dann das relativiert dann einfach auch so diese Komplexität der Sache und diesen Leidensdruck.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:18:33] Das gehört auch zu den Sachen, die dich so richtig nerven. Da hast du einen Begriff: **\*\*Mode-Diagnose\*\***.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:18:43] Richtig. Ja, das ist so ein schönes, in Anführungszeichen schönes Wort **\*\*Mode-Diagnose\*\***, was sehr oft im Zusammenhang mit ADHS fällt und was mich ehrlich gesagt schon wütend macht, weil ich mir eben denke, das ist also das. Das entsteht ja dadurch, dass vor allem dieses Thema jetzt gerade sehr präsent ist und dass sich viele Menschen damit beschäftigen und dass man davon jetzt eben die Man klappt seine Tageszeitung auf, man klickt in den Podcast rein und plötzlich ist das Thema schon wieder da und die Menschen haben dann einfach manchmal so das Bedürfnis, Dinge irgendwie abzuwerten, wenn sie merken, das ist jetzt nicht das, das ist jetzt in aller Munde. Aber das dahinter steht, dass wir einfach an dem Punkt sind, wo die **\*\*Forschung endlich mal weiter vorankommt\*\***, wo endlich Menschen **\*\*Hilfe bekommen\*\***, sich darin erkennen, wo die Diagnostik immer besser wird und wir eben die Möglichkeit haben, in den Austausch mit anderen zu gehen und uns darin wiederzufinden, dass das ja etwas total Wunderbares ist. Wenn unterm Strich dann steht, dass es Menschen besser geht dadurch und dass sie etwas für ihre Gesundheit tun und das ja uns allen zugutekommt. Und deswegen denke ich mir immer so: Dieses Mode ist ja auch so Mode, die kann ich

an- und ausziehen. Aber, aber mit ADHS geht das eben nicht. Und jetzt was? Was soll das bedeuten? Es ist in Mode gekommen. Nein, es ist jetzt endlich, endlich auf dem Schirm. Es ist endlich **\*\*gesellschaftsfähig\*\*** geworden. Und wir können darüber sprechen, ohne Angst zu haben, verurteilt zu werden. Immer mehr. Es gibt natürlich noch viele, viele Vorurteile, viel Stigmatisierung. Aber dafür bin ich ja dann da. Da räume ich mal auf.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:20:35] Genau. Und Mode-Diagnose, das ist ja das. Das klingt dann so ein bisschen so wie: Ach, das ist gerade mal in zu sagen, ach ja, ich habe ADHS. Und da kommt das zweite, was dich so nervt: **\*\*Haben wir nicht alle ein bisschen ADHS?\*\*** Das hast du im Grunde schon angedeutet, eben mit diesem Jahr. Ab und zu ist man auch mal chaotisch oder auch mal traurig, aber das ist nicht Sache. Und du hast jetzt ja richtig eine **\*\*Mission\*\*** auf die Fahnen geschrieben. Du hast tatsächlich deine Arbeit als freie Journalistin mehr oder weniger komplett zurückgefahren. Und was machst du jetzt alles? Das Buch, dann dein Instagram-Account. Erzähl uns davon ein bisschen.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:21:17] Genau. Ich möchte auch sehr gerne einen **\*\*Podcast\*\*** tatsächlich an den Start bringen, weil ich mir gedacht habe, das ist ein schönes Medium, einfach um genau wie wir es hier machen, in die Tiefe zu gehen, in die Emotionen zu gehen, nahe Rückfragen stellen zu können, sich miteinander auszutauschen und eben nicht nur 2000 Zeichen zu haben. Das ist ja dann manchmal sehr verknüpft, einfach aufgrund der Möglichkeiten, die dann Social Media so bietet. Und dann möchte ich tatsächlich, das ist wirklich eine Mission und mal sehen, wann und wie das klappt. Aber ich hoffe einfach, dass da auch auf Unterstützung aus der Community und allen Leuten, die irgendwie Lust haben, da mitzuwirken, würde ich sehr gerne tatsächlich eine **\*\*Online-Plattform\*\*** an den Start bringen, um eben mal diese ganzen Infos zu bündeln, um zu schauen, was ist denn der aktuelle Stand, wo finde ich Hilfe, aber auch in **\*\*Austausch\*\*** gehen zu können mit anderen, weil das merke ich, es ist einfach ein riesen Bedürfnis da, dass die Leute eben sagen: Na, dann treffen sich da die Mamis, die über irgendwelche ADHS-Kinderthemen sprechen mit Schule, dann vielleicht welche, die Bock haben sich mal zu daten oder andere die sagen: Ey, ich habe hier so viel Proll, das sind eigentlich alles ungenutzte, schöne Sachen. Man macht eine Kleiderbörse oder so was. Also dieses sich so gemeinsam zu organisieren, aber eben auch zu anzubieten für die Menschen, die eben sagen, ich warte noch auf einen Platz für die Diagnose oder vielleicht auch für eine Therapie, dass man eben die Möglichkeit hat, den Infos mit an die Hand zu geben. Oder dass man mal eine Expertin, Experten einlädt, die dann ein Webinar oder so irgendwas machen. Also gerne so ein Ort, an dem sich alle treffen können, die sich dafür interessieren und natürlich auch die **\*\*Angehörigen\*\***. Also das ist mir auch ganz wichtig, dass die eben auch gesehen werden. Und da kommt, also ich bin mir sicher und weiß auch, dass viele Menschen oder einige Menschen, die mir folgen, auch selber nicht ADHS haben. Aber jemanden im Umfeld, einen Partner, eine Partnerin, Freund, Freundin oder ein Kind und dann eben Lust haben, da einfach mehr drüber zu wissen und auch wirklich **\*\*Tipps und Handlungsanweisung\*\***: Wie soll ich denn dann damit umgehen? Was soll ich machen? Und ich glaube, das ist eine schöne Idee, wenn man da irgendwie so einen Ort, an dem sich alle alle finden können und alle austauschen können.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:23:35] Klingt wunderbar, finde ich. Und da ist ja genau dieses wieder: Ich bin nicht allein und habe eine Gemeinschaft und auch dieses Bündeln von Information. Du hast ja richtig viel Arbeit reinstecken müssen, um Informationen zu bekommen, weil über **\*\*ADHS bei Erwachsenen\*\*** eigentlich noch gar nicht viel vorlag.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:23:56] Genau, vor allem nicht **\*\*deutschsprachig\*\***. Also man muss dazu sagen, in den USA und vor allem in Australien, das war mir vorher auch nicht

bewusst, ist die ADHS-Forschung ganz insgesamt, aber eben auch bezogen auf das Erwachsenenalter schon meilenweit vor uns. Und dann natürlich auch der Umgang damit, also auch gesellschaftlich, aber auch wirklich so politisch. Und das ist einfach. Auch die Möglichkeiten gibt, das weiß ich nicht. Studierende zum Beispiel sagen können, also, dass sie Angebote bekommen, dass sie ihre Klausuren oder ihre Prüfungen in anderer Form machen können. Dass man, dass es richtig so **Programme gibt auf der Arbeit für neurodivergente Menschen**, also auch mit Autismus oder anderen, anderen Dingen, die dann eben ja sagen können, das und das brauche ich irgendwie, das ist mein Bedürfnis. Kann ich mit den Kopfhörern arbeiten oder mich in einen Raum mal zurückziehen, wenn ich Ruhe brauche? Also all diese Sachen, so ein Angebot schaffen, wirklich. Und das ist eben auch was, was ich mir für Deutschland wünsche. Aber das scheint noch etwas zu dauern.

**Jutta Ribbrock**: [00:25:05] Deshalb wollen wir hier mal mit Pauken und Trompeten da noch mal drauf hinweisen. Das ist ja genau das. Du hast gerade was angesprochen. Menschen haben **Begabungen und Talente** und das wird oft so überdeckt von Symptomen oder auch von dieser gewissen Empfindlichkeit. Und wenn du dann mit Noise-Kopfhörern arbeiten kannst, dann kannst du vielleicht ganz toll performen, in einer Hinsicht, wo das jemand anders gar nicht so gut kann. Aber deine Beeinträchtigung hindert dich so sehr daran. Was du Du sagst ja auch, es gibt auch Dinge, die dir besonders gut gelingen.

**Angelina Boerger**: [00:25:44] Ja. Also, ich glaube, es ist so ganz generell. Ich kann da natürlich nicht für jeden Menschen mit ADHS sprechen, das ist auch immer ganz wichtig. Aber ich habe schon das Gefühl, das lässt, das ist messbar, das einfach. Ja, diese sehr ausgeprägte **Kreativität** und diese **Empathie** und dieses auch **mutig sein** und so **Out-of-the-Box** denken und einfach so in die Situation reingehen und mal gucken, was kommt. Wirklich von den Emotionen geleitet. Einfach so, ich fühl das gerade und das ist toll und sich so an den Dingen erfreuen können und einfach wirklich ein bisschen anderer Blick auf die Welt. Das ist für mich eine totale Bereicherung und ich glaube auch darüber hinaus kann das sehr bereichernd sein. Einfach für das Miteinander. Also wenn wir in einer in einer bunten, schönen Welt leben, hat das für mich eben nur Vorteile. Klar. Man muss sich arrangieren, man muss neue Wege finden, man muss vielleicht auch Altes. Was immer irgendwie so der Status quo war, muss man vielleicht hinter sich lassen und gemeinsam Neues entwickeln. Aber das ist doch auch eine tolle Aufgabe und das bringt den Menschen doch irgendwie auch weiter. Und ich glaube, wenn das anerkannt wird, trotz ohne jetzt also diese Dinge, die vielleicht einschränkend sein können, mit ADHS irgendwie zu zu entkräften, zu relativieren, trotzdem zu sagen, ja, das ist auch was Schönes und auch Gehirne können **vielfältig** sein. Ich glaube, das ist das wäre einfach ein absoluter Mehrwert für diesen, für diesen ganzen Planeten. Einfach. Ja.

**Jutta Ribbrock**: [00:27:26] Unbedingt. Genau. Die Vielfalt ist einfach immer Bereicherung. Und da alles in den großen Topf zu schmeißen ist einfach wunderschön. Du hast wir haben. Am Anfang habe ich ja gesagt, du hast fast wahnsinnig glücklich über die Diagnose, weil du endlich eine Erklärung hattest, dass du überhaupt drauf gekommen bist. Dafür gab es eine **Schlüsselsituation**, als du in einer Live Late Talkshow warst, zu der du beinahe nicht gegangen wärest und die so wichtig für dich war, weil du da etwas erfahren hast. Bitte erzähl uns das.

**Angelina Boerger**: [00:28:04] Richtig. Ein absoluter Zufall. Also ich habe tatsächlich in meiner, also in meiner journalistischen Arbeit ein Interview geführt mit **Domian**. Das sagt vielleicht nicht jedem was, aber wenn man ihn googelt, vielleicht der einfach viele,

viele Jahre lang für den **\*\*WDR\*\*** so eine Radiosendung hatte, wo man abends anrufen konnte. Er saß im Studio, das wurde auch live übertragen. Und dann haben eben Leute anonym angerufen und ihre Geschichten, ihre Gedanken, ihre Gefühle irgendwie mit ihm geteilt. Und er hatte dann irgendwie nach 25 Jahren, glaube ich, kurz Pause gemacht und dann haben die das Ganze noch mal ins Fernsehen geholt, in eine Live-Sendung. Und ich hatte ihn interviewt zum Thema Geheimnisse, weil ihm Menschen ja viel anvertrauen und habe ihm dann danach erzählt: Ja, ich und meine Mama sind Riesenfan von dir. Du bist hier einfach eine Koryphäe irgendwie so vor allem im Westen Deutschlands. Und dann meinte er so: Ja, dann lade ich euch ein in meine Sendung, wenn ihr Lust habt ins Publikum. Und dann sind wir dahin. Und ich weiß, das war super spät aufgezeichnet und meine Mama und ich, wir sind so na. Wir sind dann halt immer müde abends und waren noch so, wollen wir hingehen? Ja, komm, wir machen es. Das ist schon nett. Man wird ja nicht immer eingeladen, irgendwie so ins Fernsehen. Und dann saßen wir beim Publikum und ich weiß noch, ich war total in meinem Sessel und habe gedacht, hoffentlich kommt die Kamera nicht auf mich und sieht nicht an dem Stuhl hängen. Und auf einmal? Ja, das war die dritte Person, die zu Gast war. Und das ist so: Domian weiß vorher nicht, mit welchem Thema die kommen. Und das war dann **\*\*Carina, 23, Psychologiestudentin\*\***, die mit 20 ihre ADHS-Diagnose bekommen hat. Ja, und dann fing sie an und ich habe erst mal nichts damit verbunden, weil für mich war so: ADHS, Kinder, Jugendliche. So habe ich habe ich nichts mehr zu tun. Und dann fing sie an zu erzählen aus ihrem Leben und ich glaube, einer der ersten Sätze, den sie gesagt hat: So in meinem Kopf fühlt es sich so an, als würde im als würde man durch 500 Programme zappen im Fernsehen. Aber ich selbst habe nicht die Fernbedienung in der Hand. Dann habe ich so: Das kenne ich. Und dann erzählte sie weiter und weiter und weiter. Und ich war die ganze Zeit so, ja, das kenne ich auch, das kenne ich auch. Das auch, aber auch wirklich so nicht eine Sache nicht, sondern ich habe das **\*\*100 %\*\***. Ich hä, was? Ich wäre am liebsten aufgesprungen aus diesem Stuhl. Hey, was ist hier los? Und dann ja und dann bin ich da. Nach der Aufzeichnung beziehungsweise nach der Sendung bin ich dann raus auf die Straße, 1:00 morgens und habe so gedacht: Ich glaube, das war ein richtig, richtig wichtiger Moment in meinem Leben. Das scheint irgendwie ein Schlüssel vielleicht zu sein. Die Antwort auf meine Fragen und ich muss dem nachgehen. Und dann hat es mich nicht mehr losgelassen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:30:53] Und dann hast du das gemacht, was du gut kannst, mit deiner ganzen Kreativität, Vollgas gegeben und alles auf den Kopf gestellt und alles gesucht und umgedreht, was du finden kannst.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:31:06] Genau richtig. Also dann bin ich voll in die **\*\*Recherche\*\***, habe mir 1000 Bücher bestellt, Studien gelesen, alles abgesucht nach Informationen, dann aber leider auch sehr schnell gemerkt. So gerade eben. Also es gibt zwar deutschsprachig einiges, was ich jetzt so an Menschen vom Fach irgendwie richtet, aber eben oder irgendwelche Ratgeber für Eltern so ihr schreckliches Kind. Wie kommen Sie damit zurecht? So auch vom Wording. Ist jetzt ein bisschen überzogen, aber schon auch sehr negativ. Alles. Und dann habe ich so gedacht: Hm. Ja. Dann muss ich so selber machen, weil ich werde bestimmt nicht alleine sein mit diesem Gefühl und die Leute müssen das wissen. Und dann habe ich gedacht, dann mache ich das selbst und dann ist tatsächlich da schon die Idee für **\*\*Kirmes im Kopf\*\*** für diesen Insta-Kanal entstanden, weil es für mich zu dem Zeitpunkt einfach nichts Vergleichbares gab.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:31:59] Was hilft dir, um mit ADHS umzugehen? Du sagst, du bist eine Verfechterin von **\*\*Psychotherapie\*\***. Hast du geschrieben, auch von **\*\*medikamentöser Behandlung\*\***?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:32:14] Ja, genau. Also das sind so die zwei, sage ich mal häufigsten Bausteine in der **\*\*Behandlung von ADHS\*\***. Mit Behandlung meine ich jetzt nicht Heilung, weil ADHS ist eben etwas, womit man zur Welt kommt und wahrscheinlich auch irgendwann von dieser Welt scheidet. Es kann natürlich sein, dass irgendwann die Symptome so leicht ausgeprägt sind, weil man einfach einen guten Weg gefunden hat, mit allem umzugehen, dass die einen einfach so im Alltag nicht mehr stören. Aber ja, es gibt eben viele Studien dazu, dass diese **\*\*Kombination aus Psychotherapie und medikamentöser Therapie die besten Ergebnisse erzielt\*\*** bei Menschen mit ADHS. Und dann gibt es natürlich noch so was wie: Ja, manche Menschen gehen irgendwie noch zur **\*\*Ergotherapie\*\*** oder haben dann irgendwie den **\*\*Sport\*\***, der ihnen dabei hilft. **\*\*Neurofeedback\*\***. Leute, die sich irgendwie Hilfe suchen im Sinne von organisatorische Sachen. Eher so jemand, der ihnen hilft, irgendwie Ordnung zu halten oder die Unterlagen übernimmt, so diesen ganzen Papierkram oder so. Und genau da gibt es ganz unterschiedliche Sachen. Und ich glaube, das ist wirklich, also da kann man auch jetzt nicht so pauschal sagen, hast du ADHS, dann wird dir das, das und das helfen. Sondern man muss wirklich ganz individuell gucken. Aber ich glaube, das Wichtigste oder die zwei wichtigsten Komponenten noch davor oder zusätzlich sind eben diese **\*\*Psychoedukation\*\***, also dieses Wissen über ADHS. Erst mal, was ist denn da bei mir so? Und dann eben auch dieses **\*\*Lernen\*\***. Und da kann dann eben eine Psychotherapie sehr gut bei helfen. Ja, dieses **\*\*sich zu akzeptieren, so wie man ist\*\*** und dieses **\*\*Schuldgefühl einfach loszuwerden\*\***, dass man einfach vielleicht viele Jahre mit sich rumgeschleppt hat, wo man halt immer gedacht hat: Ja, wie alle sagen, das bin ich. Wenn ich es nur endlich mal hinkriegen würde und nicht so faul und dumm und undiszipliniert und verpeilt. Und keine Ahnung, was diese ganzen Abwertungen, die man dann so übernommen hat, die loszuwerden und dann eben auch zu schauen: Hey, was ist das, was ich annehmen kann an mir? Vielleicht sind da auch so ein paar Sachen, die finden vielleicht andere ein bisschen anstrengend oder irritierend, aber ich komme da eigentlich ganz gut zurecht mit. Und ich mag mich ja eigentlich so, wie ich bin. Und dann eben auch das: Hey, wo habe ich denn, wo bin ich befähigt dazu zu handeln? Wo kann ich was verändern? Wo kann ich wieder Herr oder Herrin über mich selbst werden, quasi, und habe die Möglichkeit, dann eben zu sagen: Zu viele Reize in der Großstadt. Ich ziehe aufs Land, ich kann nicht 45 Stunden die Woche arbeiten. Ich mache, wenn es möglich ist, jetzt nur noch halbtags oder ich mache jetzt mal ein Jahr Pause, oder? Ja, also es gibt so viele Möglichkeiten. Ich trenne mich nach zehn Jahren aus einer Beziehung, die mir nicht gut tut. Oder ich entscheide mich jetzt, keine Kinder zu kriegen oder all diese, diese Dinge irgendwie helfen. Also da habe ich das Gefühl, die Diagnose hilft dabei, diese Entscheidung auch für sich zu treffen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:35:22] Es gibt ja eine große Debatte darüber, über die medikamentöse Behandlung. Also da ist die eine Seite, die sagt Kinder, auf jeden Fall, **\*\*Ritalin\*\*** ist so ein Medikament, was ich auch kenne, was ich schon öfter gehört habe. Andere sagen: Ach ja, man, man stellt die Menschen ruhig damit und dadurch kommt etwas gedämpft oder so da rüber. Gibt es anscheinend auch sehr viel Unwissen. Du hast gute Argumente für die Medikamente.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:35:52] Ja, also es ist natürlich eine ganz individuelle Sache. Jeder Mensch muss für sich selber entscheiden: Möchte ich Medikamente nehmen oder nicht? Was mir aber unglaublich wichtig ist, ist, dass es nicht sein kann, dass **\*\*Außenstehende\*\***, die vielleicht sogar nicht mal in irgendeiner Form den Bezug zu ADHS haben, geschweige denn selbst davon betroffen sind, das Gefühl haben, ihre Meinung dazu zu äußern, weil sie mal irgendwo irgendwas gehört haben. Der der Nachbarssohn

von denen, die vor zehn Jahren bei uns nebenan gewohnt haben, der hat mal Ritalin genommen und war seitdem nicht mehr er selbst, oder? Ich habe da bei YouTube mal was gesehen. So. Das ist für mich einfach. Das basiert für mich nicht auf auf **\*\*wissenschaftlichen Fakten\*\*** und die sehen einfach nun mal anders aus. Man weiß eben, dass ADHS-Medikamente Menschen helfen können, **\*\*mehr Lebensqualität\*\*** dazu zu gewinnen. Aber natürlich hat jedes Medikament auch Nebenwirkungen. Jedes Medikament ist nicht automatisch für jeden gleich verträglich. Also es ist wirklich ein Experimentieren, ein Schauen, was vertragen ich, in welcher Form, in wie oft. Aber es muss natürlich **\*\*ärztlich begleitet\*\*** sein. Man muss jemanden da an der Hand haben, bei dem man sich sicher fühlt, wo man Fragen stellen kann, der oder die einen dabei begleitet. Und wenn es dann dazu führen sollte, dass eben diese Nebenwirkungen die Wirkung überwiegen, dann muss man eben schauen: Gibt es Alternativen? Kann ich ein anderes Medikament ausprobieren? Ist medikamentöse Therapie vielleicht einfach bei mir momentan oder generell nicht möglich? Nehme ich es vielleicht auch nur für eine Zeit? Aber es ist natürlich so ich. Ich frag dann immer die Leute: Würdest du jetzt jemanden mit **\*\*Diabetes\*\*** auch sagen: Hey, wieso nimmst du, wieso nimmst du dein Insulin? Ja, versuch es doch mal ohne. Warum kommst du dir das Amt vor? Genau. Aber das liegt einfach daran, dass diese **\*\*Unwissenheit\*\*** ist, dass es eben ein wirklich ein **\*\*Hirnbasierter Unterschied\*\*** ist. Das heißt, das Medikament ist ja, also sorgt für diese Form der Stimulanz, die das Hirn eben braucht, um so zu funktionieren, wie es soll. Aus der Sicht von Menschen, die sich quasi als normal funktionierend beschreiben. Eine andere Ebene ist natürlich zu sagen: Wieso müssen Menschen, Kinder? Wieso müssen wir alle das Gleiche leisten? Wieso sind wir erst gleich viel wert, wenn wir auch dieselben Dinge leisten? Wieso dürfen nicht Menschen unterschiedlich sein? Aber das ist ja das System. Also das ist ja nicht das eine. Also das hängt nicht mit einem Präparat zusammen. Also da kann man jetzt nicht eine Pille für verteufeln, sondern das ist dann sind ganz andere Fragen, die wir uns da stellen müssen. Aber das ist, wenn ein Medikament dafür sorgt, dass der **\*\*Leidensdruck\*\*** eines Menschen verringert wird und diese Person das gerne möchte, dann darf es einfach nicht durch **\*\*Stigmatisierung\*\***. Das nennt man auch **\*\*Pille-Shaming\*\***. Einfach dazu führen, dass jemand darauf verzichtet, das überhaupt nur mal auszuprobieren. Das ist meine Meinung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:39:07] Ja, und du beschäftigst dich ja jetzt vorwiegend mit **\*\*ADHS bei Erwachsenen\*\***, weil das eben auch so ein bisschen dieses unbemerkte Feld noch ist und eben auch dein Thema ist. Wenn du jetzt zurück schaust und auch mit dem, was du gerade gesagt hast, wenn gerade bei Kindern, wenn die klein sind in der Grundschule und auch bei Kids später die Jugendlichen, dieses **\*\*Dazugehören\*\*** und sich so ähnlich fühlen wie die anderen in der Gruppe, das ist doch so, so wichtig. Und da würde ich dich auch gerne noch mal fragen in der Rückschau, also im Grunde, was du gerade für argumentiert hast, auch mit den mit den Medikamenten und der Betreuung und dem Verständnis für jemanden, der das hat. Im Grunde spricht das ja auch dafür, diese Kombination, dass das den Kindern hilft. Genau das. Ich bin in meiner Peergroup. Ich bin einfach mittenmang dabei.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:40:02] Genau richtig. Ich habe auch ein Zitat in meinem in meinem Buch, was ein Zitat von vielen ist, aber was mich in dem Moment, als ich diese Nachricht einer Mutter bekommen hatte, die mir eben erzählt hat, wie viel Anfeindungen sie bekommen hat aus ihrem direkten Umfeld, von ihrem Ex-Partner, dass sie eben bei der Diagnostik war und dass die Tochter jetzt ADHS-Medikamente ausprobiert und die Tochter dann zu ihr meinte, nachdem sie das Medikament genommen hat: **\*\*Mama, endlich ist es in meinem Kopf ein bisschen ruhiger und es dreht sich nicht mehr alles so.\*\*** Und das ist doch also das. Das ist doch das Entscheidende. Wir wollen doch, dass es

einander gut geht. Und wenn wir etwas haben, was dabei hilft und dieses, dieser Mensch, das eben für sich entscheidet, dass er das machen möchte, dann ist das, also dann kann ich es einfach nicht verstehen, wie man das so krass ablehnen kann, vor allem eben ohne Argumente. Also ohne jetzt Argumente, die für alle gelten, dass im Einzelnen natürlich Menschen sagen können: Hey, ich habe das genommen und ich habe das nicht vertragen oder das und das gefällt mir einfach nicht daran, dann ist das ja voll legitim. Da würde ich niemals was gegen sagen. Aber einfach dieses wirklich dieses Stigmatisieren, das finde ich, glaube ich, das Dramatische und eine Sache, die ich aber sehr spannend finde und die man vielleicht mal hier an der Stelle anbringen kann, ist, dass wir da tatsächlich eine für mich sehr positive Entwicklung haben, wenn wir so auf die **Generation Z** gucken, die ja, also ich, ich bin ja quasi Millennial mit meinen 31, wenn wir jetzt mal in diesen Generationskategorien sein wollen, aber einfach nur, damit wir es einfach mal so jetzt vom Wording so ein bisschen eingrenzen können. Und da ist für mich ganz generell, was ganz viele Themen angeht, die eben noch 1, 2, 3 Generationen davor krass tabuisiert waren, krass stigmatisiert waren, ein sowas von **natürlicher Umgang** mit. Also dieses **mentale Gesundheit**, weiß ich nicht. Wer wen liebt, wie wer aussieht, das ist alles. Das fängt langsam an zu bröckeln. Das ist natürlich nicht immer und überall so, aber ich habe das Gefühl, da ist so ein eine Grundakzeptanz einfach für die Unterschiede von Menschen. Und das finde ich eine ganz tolle Entwicklung und ich hoffe einfach nur, dass das so bleibt und immer so weitergeht und dass einfach die, die nach uns kommen, es einfach immer nur noch besser machen.

**Jutta Ribbrock**: [00:42:27] Ich finde es total großartig und ich empfinde das genauso wie du. Für mich spiegelt sich das auch mit meinem Podcast, die ganzen Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner, die ich habe. Es geht immer darum um mentale Gesundheit. Es geht auch um gesellschaftliche Entwicklungen und ich finde es wahnsinnig schön, da so mitzugehen und so viel Input auch aus dieser aus allen verschiedenen Richtungen zu bekommen. Wir haben kurz drüber gesprochen, über eine Situation zu Hause, wie du mit deinem Chaos und dein Partner kam nach Hause. Wie schafft ihr das **Zusammenleben**?

**Angelina Boerger**: [00:43:07] Ja, mal mehr, mal weniger. Es ist schon immer. Dazu muss ich sagen, wir sind krass unterschiedlich. Also, er liebt die Ordnung, er braucht die Ordnung schon fast, würde ich sagen. Er ist unglaublich **strukturiert**. Er steht jeden Morgen gefühlt um dieselbe Uhrzeit auf, geht um dieselbe Uhrzeit schlafen. Also ganz diszipliniert, sehr sportlich, sehr alles sehr, sehr getaktet. Und ich finde, ich bin dann der **Wirbelwind**. Aber das ist ja auch klar. Das kann dann manchmal auch ganz schön anstrengend sein, wenn man dann das Gefühl hat, auf der einen Seite irgendwie so in manchen Situationen, muss ich jetzt auch noch für sie mitdenken und ihren ihren Kram da irgendwie regeln, wenn, wenn da mal wieder irgendwas schiefgegangen ist. Aber auf der anderen Seite ist es natürlich auch dadurch, dass ich halt so, ja so weiß ich nicht so, so in meinen Emotionen, so so offen und frei, wenn das ich so, ja so  **kreativ**, so **unbedarft**, so so, so **flexibel** einfach bin. So ja. Also mich Künstler anrufen und sagen: Nächstes Wochenende New York und sofort. Also ich bin sofort am Start. Auch morgen meinetwegen. Ich gucke kurz in den Kalender und ja, und das ist, glaube ich auch was, was dann? Wo andere vielleicht mal aus der Reserve locken kann, vor allem aus ihrer Komfortzone, wie man so schön sagt. Also wirklich den Schritt raus wagen aus dem, ja, aus der Struktur. Ich glaube, da bin ich so ein guter, guter **Impulsgeber** und kann da irgendwie anstiften zu allem möglichen.

**Jutta Ribbrock**: [00:44:42] Ich vermute, das liebt er an dir.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:44:45] Genau. Hoffe ich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:44:50] Was du auch geschafft hast: Du hast ein **\*\*Buch\*\*** geschrieben. Das erfordert ja auch, sich immer wieder dran zu setzen, strukturiert zu sein, seine Gedanken zu ordnen und nicht alle zehn Minuten aufstehen und was anderes machen.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:45:05] Oder überhaupt erst anfangen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:45:06] Oder überhaupt erst anfangen.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:45:09] Ja, das war schon ein Auf und Ab. Also ich muss sagen, sobald ich dran saß, war ich eben. Und das ist nämlich auch eines dieser großen Vorurteile, dass Menschen mit ADHS sich nicht konzentrieren, nicht fokussieren können. Ich würde sogar sagen, das Gegenteil ist der Fall. Sie können sich sogar sehr oft **\*\*fokussieren auf eine Sache\*\***. Nur ist eben dieses Fokussieren nicht immer unbedingt das, was jetzt gerade andere wollen, dann so in der Schule oder wo auch immer am Esstisch. Genau. Und das war jetzt beim Arbeiten mit dem Buch eben auch auf der einen Seite mein Vorteil, wenn ich wusste, ich setze mich dran, dass ich dann sofort drin war und sofort loslegen konnte und das so quasi aus mir rausgeflossen ist. Alles, was ich aufschreiben wollte. Aber sich erst mal hinzusetzen, das war das große Problem, weil ich dann eben wirklich und das also jeder kennt ja, dass man mal was aufschiebt. Aber bei ADHS kann das wirklich ja **\*\*pathologische Zustände\*\*** annehmen, dass man eben weiß, ja, im schlimmsten Fall ja, hast du, am Ende gibst du nichts ab und dann war's das alles, alles. Also alle wissen, es schreibt ein Buch, du hast dich voll drauf gefreut. Das ist so eine tolle Sache. Es kann sein, dass das jetzt alles daran scheitert, weil du dich einfach nicht hinsetzt und anfängst, lieber deinen Speicher auszuräumen oder so was, was dich doch vorher auch nicht interessiert hat. Also diese 1000 Dinge, die man dann irgendwie macht und eben auch weiß: Ey, es gibt da Deadlines, es gibt Leute, die verlassen sich auf dich, was weiß ich. Also im schlimmsten Fall kann das jetzt in anderem Zusammenhang für Menschen bedeuten, dass sie irgendwie eine Abmahnung kriegen, dass sie gekündigt werden, dass sie ihr zu Hause nicht mehr bezahlen können, weil sie irgendwie den Brief nicht aufgemacht haben, die Mahnungen verpeilt haben, irgendwas Wichtiges vergessen haben, was dann irgendwie Konsequenzen hat. Und das ist das macht dann eben wieder diesen großen Unterschied, dass man trotzdem, obwohl man sich der Konsequenzen bewusst ist, die Dinge nicht tut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:13] Ja, da hast du lauter auch.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:47:15] Aber ich habe Es geschafft.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:47:16] Ja, ich wollte sagen, hast du lauter Ausweichgeschichten gemacht, Speicher aufgeräumt und sonst was und. Trotzdem alles mögliche immer. Wieder hingestellt. Ja, wow. Ganz toll. Ja, und mit deiner Arbeit. Ich war auch beeindruckt. Du hast, was ich gesehen habe. Auch auf deinem Instagram-Kanal **\*\*Kirmes im Kopf\*\***. Da hast du auch mal irgendwie eine richtig klare Ansage gemacht, was du so leisten kannst und nicht. Und auch, dass du eigentlich ohne irgendwie Geld damit zu verdienen, wahnsinnig viel erarbeitet hast, diese ganzen Informationen.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:47:50] Das ist leider bei **\*\*Aufklärungsarbeit\*\*** oft der Fall, dass das eben im quasi unbezahlten Zustand anfängt. Und ja, dann ist natürlich auch von außen so wirkt. Wir haben immer alle Infos überall zur Verfügung. Das ist dann eben

schwierig, da jetzt so diesen diesen Twist hinzukriegen zu: Hey, ich habe auch Inhalte, also ich muss ja irgendwo auch was verdienen. Ich mich wirklich von Tag und Nacht irgendwie an den Sachen dran und werde dann eben auch oft eingeladen für irgendwelche Interviews, Gespräche und so und da ist es dann auch seltenst der Fall, dass das in irgendeiner Form **\*\*vergütet\*\*** wird. Also nicht mal so ein Aufwandshonorar oder so. Und ja, das ist natürlich dann schade, weil ich mir denke, das ist ja auch Arbeit. Also ich würde mir wünschen, dass das in irgendeiner Form entlohnt werden kann, sodass ich einfach sagen kann, okay, alle meine Fixkosten sind gedeckt und jetzt kann ich mich halt auch wirklich nur auf diese Arbeit konzentrieren. Ja, genau, das ist dann eben was, was ich einfach auch ab und zu **\*\*transparent kommuniziere\*\*** mit den Leuten, dass sie eben, weil manche denken dann, da sitzt irgendwie eine zehnköpfige Redaktion hinter diesem Kanal und macht das alles und: Hey, wieso antwortest du nicht irgendwie so? Und Fragezeichen schicken und sagen: Leute, ich sitz hier ganz alleine auf meinem Sofa und beantworte mal eben 200 Nachrichten am Tag. Genau und mach noch meine Videos und schneide und recherchiere. Manchmal ist ein Post sechs Stunden Recherche. Also das ist, man sieht diesen Aufwand sehr häufig nicht.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:49:31] Ist das ein **\*\*Druck\*\***, der. Aber deine Kreativität anregt. Oder ist das auch ein Druck, der manchmal dir zu viel abverlangt?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:49:44] Also ich würde sagen, so im Kontext Social Media ist auf jeden Fall sind die **\*\*Algorithmen Gift für Menschen mit ADHS\*\***. Dieses zu wissen, diese **\*\*Regelmäßigkeit\*\*** und dieses immer am besten zur gleichen Zeit und immer ähnlich und so, dass man dann so denkt. Heute habe ich aber Bock. So, heute habe ich die Energie zur Verfügung, jetzt bin ich irgendwie mit was anderem beschäftigt. Das ist schon sehr, sehr undankbar. Aber ich glaube, das ist für alle ein sehr undankbares Pflaster. Aber ja, also es ist schon so, dass das das dann schon Druck machen kann und man dann das Gefühl hat so: Hey, ich muss mal wieder was posten. Und dann sieht man, vergleicht man sich natürlich dann irgendwie auch mit anderen, die irgendwie vielleicht in eine ähnliche Richtung was machen. Ah ja, aber da ist dann immer wieder dieser Punkt, wo ich mir sagen muss: Nein, das ist vollkommen in Ordnung, so wie ich es mache in meinem **\*\*Rhythmus\*\***. Und das ist das Süße, weil das wird mir auch in der Community gespiegelt, wenn ich dann mal so eine Story sage: Sorry, jetzt war so lange nichts, bald kommt wieder was. Dann sind die Leute auch so: Ey, mach mal ruhig, Du hast gerade ein Buch geschrieben, was uns schon allen unglaublich hilft. Mach mal langsam, mach so wie du kannst und so wir sind happy über jeden, über jede, jeden Post, jedes Video, was von dir kommt. Gar keinen Stress. Und das ist natürlich dann auch nimmt den Druck schon raus.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:03] Ja, ja, toll, dass das Buch gibt und ein Hörbuch ja auch und dass sich das gut verkauft.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:51:11] Ja, ja. Das läuft ganz gut.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:14] Ich finde ja, es gibt doch auch so einen **\*\*ADHS-Bundesverband\*\***, die sollten dich einfach zu einer gut bezahlten Botschafterin machen.

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:51:22] Ja, vielleicht können wir da mal drüber sprechen. Also falls jemand. Zuhört. Sagt Bescheid gerne zusammen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:51:31] Nach allem, was du jetzt diese Jahre seit deiner Diagnose durchlebt und empfunden hast. Das ist ja auch. Eine Achterbahn sondergleichen

zwischen ganz toll und aufregend. Und was ist deine **\*\*wichtigste Botschaft an Menschen, die ADHS haben\*\***, die sich so fühlen wie du? Was möchtest du ihnen vermitteln?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:51:59] Dass sie. Genau so **\*\*in Ordnung sind, wie sie sind\*\***. Das, glaube ich, einfach sehr oft bei bestimmten Themen einfach die Message ist, aber die nicht dadurch weniger wert ist oder geschmälert wird, dass man einfach versteht, dass diese Art, wie man eben denkt, fühlt, lebt, handelt, eine Art von vielen Arten ist, wie man eben sein und leben kann und dass man immer die Möglichkeit hat, wenn man wirklich selber etwas verändern möchte, etwas zu tun. Und dass es da Menschen gibt, die einen dabei unterstützen, die das nicht bewerten, die wirklich darauf **\*\*Profis\*\*** also, die professionell damit umgehen sollten. Genau. Und einfach dieses ja, diese **\*\*Selbstakzeptanz\*\*** und dieses: Wie, Wir müssen auch nicht alle gleich funktionieren und wir müssen nicht alle das Gleiche leisten. Du bist einfach **\*\*genau so okay, wie du bist\*\***. Das ist, glaube ich, so das Allerwichtigste.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:53:00] Wunderschön. Was sagst du allen anderen **\*\*Außenstehenden\*\***?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:53:07] **\*\*Informiert euch\*\***. Das ist für mich gerade jetzt gerade an dem Punkt. Für mich das Allerwichtigste, diese Dimensionen von ADHS zu begreifen und welchen Einfluss man eben selber mit seinem Verhalten und mit der Art, wie man darüber denkt und spricht, darauf hat. Und dass das ja, dass wir einen **\*\*Perspektivwechsel\*\*** dahinbekommen müssen, wie wir das Ganze betrachten und ja, dass es einfach auch nicht sein kann, dass sich jetzt quasi nur Menschen mit ADHS wieder dahinter klemmen zu gucken, wie kann ich da einen besseren Umgang mit finden, sondern da gehören einfach im Miteinander immer mindestens zwei zu. Und da ist es eben genauso wichtig, dass auch diese Menschen **\*\*Strategien erlernen\*\*** und irgendwie **\*\*Wissen\*\*** darüber ja ansammeln, um zu schauen, wie das Ganze funktionieren kann und was ihr Part in dem Ganzen auch ist.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\***: [00:54:05] Und wenn wir noch mal zurückschauen auf Kindheit und Jugend außer den Eltern sind die Menschen, die mit den Heranwachsenden zu tun haben, sind **\*\*Erzieher, Erzieherinnen, Lehrer und Lehrerinnen\*\***. Was wünschst du dir da?

**\*\*Angelina Boerger\*\***: [00:54:20] Ich glaube, dass viele, viele dieser Menschen ein großes Bedürfnis haben, weil sie eben merken: In meiner Klasse sitzt jetzt nicht 29 Mal das gleiche Kind dupliziert, sondern jeder bringt andere Bedürfnisse, andere Fähigkeiten, andere, ja andere Sachen mit. Dass da ein großes Bedürfnis tatsächlich ist, **\*\*Tipps, Möglichkeiten an die Hand zu kriegen, sensibilisiert werden\*\***, um diese Dinge auch früh genug zu erkennen und dann aber auch Möglichkeiten zu haben. Wie trete ich jetzt mit Eltern in Kontakt? Wie spreche ich sie darauf an, ohne dass da direkt eine Abwehrhaltung ist oder so? Also diese Möglichkeiten einfach zu schaffen, weil ja. Also das Kind wird nicht weniger ADHS haben dadurch, dass man es irgendwie verschweigt oder nicht hinguckt, oder? Also es muss einfach. Also es muss eben über all diese Dinge hinaus einfach ganz viel **\*\*Wissen\*\*** mit an die Hand gegeben werden. Und ich glaube, da sind die Menschen, die jetzt so vor allem im **\*\*pädagogischen Bereich\*\*** arbeiten, an sich schon ganz offen für. Aber wenn ich dann eben Nachrichten bekomme von Menschen, die eben, weiß ich nicht irgendwas im Bereich Soziale Arbeit studieren oder auch, wie viele Psychologen und Psychologin mir geschrieben haben, die sagen: Ja, in meinem Studium, wenn's hochkommt, ein Wochenendseminar über ADHS und im Erwachsenenalter schon gar nicht. Also Leute, die sagen, ich geh dann in andere Studiengänge und klopft da an, ob ich freiwillig noch irgendwie damit in dieses Seminar rein kann, weil ich was darüber wissen

will. Das finde ich, das ist schon heftig. Das ist einfach noch viel zu wenig präsent, obwohl man vielleicht aktuell gerade das Gefühl hat, man wird davon an allen Ecken und Enden. Irgendwie ploppt dieses Thema auf, aber das. Also so schön das ist, dass wir jetzt da hier in dem Podcast drüber reden oder dass ich ein Fernsehinterview gebe oder in der Zeitung. Das reicht nicht aus. Also das ist jetzt, das ist die Basis, um überhaupt mit dem Thema in Berührung zu kommen. Und dann muss man halt wirklich sich die Infos ranschaffen.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:56:29] Ja, da ist außer der Aufklärung, so wie du das jetzt betreibst. Da muss eigentlich schon ganz viel in das **\*\*Bildungssystem\*\*** hineinfließen, dass schon in der Ausbildung, dass es einfach einen viel größeren Raum einnimmt.

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:56:41] Richtig, richtig.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:56:43] Ja, okay, das rufen wir jetzt auch in die Welt hinaus. Wer Lehrpläne macht, bitte baut das ein.

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:56:51] Ja, das ist. Das wäre wundervoll. Da setze ich mich auch noch dran.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:56:57] Also, hast du schon wieder ein Projekt? Liebe Angelina, ich habe am Schluss immer eine Frage. Die möchte ich dir auch stellen. Was ist für dich persönlich **\*\*Glück\*\***?

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:57:11] Oh Gott. Reagiert auch jeder direkt darauf. Glück ist für mich. Ich weiß nicht. So einfach. Ich bin. Ich bin jeden Tag glücklich. Tatsächlich? Jeden Tag bin ich. Ein Teil von mir ist immer glücklich. Eine Zeit lang bin ich immer glücklich, weil ich jeden Tag aufstehe und denke ich, ich habe Glück, **\*\*am Leben zu sein\*\*** und das Leben irgendwie in all seinen Facetten wahrnehmen zu dürfen und immer was dazulernen und tolle Menschen zu treffen und so und dafür bin ich unglaublich dankbar und das macht mich jeden Tag aufs Neue glücklich.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:57:49] Mega schön, diese Glücksfrage. Das ist für mich, ich habe so eine richtige, wunderschöne Sammlung inzwischen. Ich hatte ja Jubiläum schon. Ich habe jetzt über 100 Gespräche geführt in diesem Podcast und wir haben sogar auch eine extra eine extra Folge dazu gemacht, wo wir ganz viele von diesen Glücksantworten zusammengestellt haben. Es ist ein richtiger Glücksregen. Und nachdem wir dieses Jubiläum jetzt schon hatten, freue ich mich jetzt immer umso mehr auf diese Schlussfrage. Weil ja, wie. Kommt so viele sind einfach über 100 Ideen, was Glücklichkeit bedeuten kann. Und jetzt, wenn sich das jeder mitnimmt, dann sieht die Welt vielleicht auch ein bisschen anders aus.

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:58:38] Ganz wundervoll auch eine tolle Mission. Das gefällt. Mir.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:58:42] Ich danke dir von Herzen. Das war ganz schön und ich wünsche dir, ich dir alles Liebe und super viel Erfolg mit deinem Buch und überhaupt mit deiner Aufklärungsarbeit. Danke, dass du das machst.

**\*\*Angelina Boerger\*\*:** [00:58:53] Sehr, sehr gerne. Danke für die Einladung.

**\*\*Jutta Ribbrock\*\*:** [00:59:02] Wenn du mehr über Angelina wissen möchtest, schau gerne in die Shownotes zu dieser Folge. Da findest du auch einen Link zu ihrem aktuellen Buch und zu Ihrem Hörbuch. Wir zwei würden uns sehr, sehr freuen, wenn Sie uns eine kleine

Bewertung schreiben würdest. Und wenn du magst, schau doch mal auf [\\*\\*einfachganzeleben.de\\*\\*](https://einfachganzeleben.de) vorbei. Da findest du noch mehr tolle Tipps für ein gesundes und glückliches Leben. Und noch mehr spannende Podcasts gibt es auf [\\*\\*argon-podcast.de\\*\\*](https://argon-podcast.de). Du kannst diesen Podcast überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Hab einen wunderschönen Tag.