

Neurodivergenz im Studium – IRRSINNIG meets Neurodivergentes Znacht

Transkription in Standarddeutsch

Sprechende: Moderatorinnen Gina und Ricarda («Moderatorin*»), Severin, Valeria

Moderatorin*: Vielleicht, Gina, müssen wir doch deine Einstiegsfrage nehmen. Weisst du, zum ein bisschen Reinkommen mit Reden und damit man stillsitzen kann.

Moderatorin*: Ah ja, könnt ihr gut stillsitzen, oder seid ihr viel hibbelig?

Moderatorin*: Wir haben noch neu eine Einstiegsfrage jetzt gerade schnell besprochen weil ich hab gefunden, sonst müsst ihr mega viel reden gerade am Anfang so können auch wir noch schnell reden.

Moderatorin*: Aber das ist nur zum Reinkommen.

Moderatorin*: Ja ja, du kannst du einfach anfangen zu reden.

Moderatorin*: Ob ich stillsitzen kann? Nein nicht so gut also so 20 Minuten. Dann würde ich gerne wieder herumlaufen und sonst halt gern und mit Sachen spielen, so währenddem dass man sitzt.

Moderatorin*: Aber auch so bist du jemand, wo nachher immer mit dem Fuss so wippt und so.

Moderatorin*: Ja mit dem Fuss wippe nicht so viel. Jetzt habe ich mir abgelernt ein bisschen schon früher, weil ich es früher viel gemacht habe, hat mein Papa gefunden bis Still. "No hard feelings" oder aber ich habe es schon das Gefühl, dass es bisschen etwas ausmacht, dass ich nachher das wirklich habe unterdrücken müssen. Und dann spiele ich halt mit Stiften oder sonstigen Dingen und seitdem dass ich ein bisschen erwachsener bin, merke ich das auch extrem aktiv und dann sage ich immer so "Nehmt mir das wieder weg, sonst spiele ich die ganze Zeit damit." Stimmt, ja, das mache ich sehr häufig. Servietten, alles wird zerrissen so in den Restaurants. Mit allem wird eigentlich auch gespielt, ja.

Severin: Ja, mir geht es auch so, ich bin auch so jemand, der die ganze Zeit mit Sachen herumspielt, wenn ich irgendwo sitze, zum Beispiel bei den Bierfläschchen die Etiketten abzureissen und so. Und es ist jeweils ein bisschen unangenehm, zum Beispiel wenn mir in der Vorlesung das Bleistift hinunterfällt, weil ich die ganze Zeit am Herumspielen bin. Aber meistens ist es so, entweder sitze ich gar nicht erst still hin, aber wenn ich mal dort sitze, dann verliere ich mich einfach komplett. Dann spüre ich mich jeweils nicht und merke dann "Oh, es ist 2 Stunden später!" Also eben, ich habe 2 Extreme: Entweder gar nicht hinsitzen und unruhig verhalten oder halt einfach mich komplett vergessen beim hinsitzen und dann kann ich aber auch nicht so sagen, was ich genau mache.

Moderatorin*: Und kommen beide gleichzeitig also gleichviel vor?

Severin: Ja, schwierig zu sagen.

Moderatorin*: Wie ist es bei dir?

Valeria: Ich habe mich gerade wieder schnell ein bisschen wieder zurückfinden müssen, denn ich bin gerade ein bisschen rausgefallen und ich noch nicht gecheckt habe, dass wir schon angefangen haben.

Moderatorin*: Das können wir auch wieder raus schneiden sorry.

Valeria: Ah nein, kein Ding. Ich habe einfach gerade gedacht, ich sage, wie es gerade ist. Ruhig sitzen ist die Frage gewesen, oder? Ja, sitzen allgemein auf Stühlen finde ich einfach so ein bisschen mühsam, also wir sitzen jetzt auch auf Stühlen, aber es ist wie okay. Es ist einfach, ich muss mich bewegen. Ich muss mich immer wieder bewegen irgendwie. Ich sitze am liebsten eigentlich am Boden so und ich glaube, das ist schon immer ein bisschen so gewesen. Ich habe mich einfach daran gewöhnt, dass das eben nicht so sein soll oder, dass es auffällig ist. Darum kann ich glaube ich inzwischen ruhig sitzen. Ich will aber auch eigentlich auch gar nicht mehr mega unterdrücken, also aber ja, mit dem Fuss zu wippen oder so fällt mir manchmal einfach gar nicht auf, aber anderen Leuten und mich herum schon.

Moderatorin*: Ja ich habe das auch, also jetzt einfach bei Stühlen, so eine Abneigung. Ich kann nicht mit beiden Füßen im Boden sein. Also ich habe immer so halben Schneidersitz oder irgend so etwas oder das Knie oben und bin die ganze Zeit am Hin- und Herwechseln und dann frage ich mich jeweils: Gibt es Leute, die so reguläre Stühle einfach gut finden? Also haben die wie so eine Zielgruppe, die existiert oder ist es mehr so ein Schnitt durch alle Bedürfnisse, die einfach für niemanden wirklich bequem ist.

Moderatorin*: Auf 100% ist das so. Ich habe mir ganz ganz viele Gedanken darüber gemacht, aus welchem Grund, dass Leute - also das ist jetzt vielleicht ein bisschen generalisiert gesagt - aber ich habe das Gefühl, weiblich gelesene Personen sitzen viel mehr ja im Schneidersitz und das ist sicher angelernt, im Sinne von dass man so ein bisschen schön hocken muss und von früher und so. Aber ich habe auch bisschen eine These, dass es eben ist, dass man, dass die Stühle zu hoch sind für kleinere Personen und dass darum das Blut nicht gut zurückfließen kann und dass man darum immer ein Bein hochhält, dass das Blut besser zurückfließen kann. Das ist wirklich aus dem Himmel gegriffen aus Ricarda ihrem Kopf, aber ich habe darum das Gefühl, dass es noch Sinn machen würde.

Moderatorin*: Aber macht das medizinisch Sinn?

Moderatorin*: Ja, ja natürlich natürlich, wenn du das sagst kann. Ich finde schon, also ich meine, irgendwie muss das Blut ja zurückfließen können und wenn du eben nachher so sitzt, und es drückt dir eigentlich die Kante ein bisschen mehr in die Oberschenkel hinein, wenn deine Beine kürzer sind. Darum kann es ein bisschen weniger gut zurückfließen, aber ja, man kann mir gerne widersprechen.

Valeria: Ich habe das auch schon im Fall wirklich gehört. Ich glaube, es ist wirklich etwas dran. Also ich kann dir jetzt nicht sagen, wo genau, aber man sagt, es stellt das Blut eben ab, wenn man überkreuzt sitzt.

Moderatorin*: Wegen den Krampfadern und so.

Valeria: Ja ja und also von dem her, ist vielleicht schon etwas dran, aber ja, wie soll man sitzen?

Moderatorin*: Am Boden. Am Boden ist eben schon geil. Ich habe jetzt auch ein Pult mit Stuhl. Aus welchem Grund würdest du - also du weisst ja, dass du eigentlich lieber am Boden sitzt Ricarda. Also füge dich doch nicht einfach der Gesellschaft. Und ja, ich habe gerade erst ein Date mit jemandem gehabt - und diese Person weiss jetzt sicher genau, dass sie angesprochen ist, falls sie diesen Podcast hört, und das finde ich völlig easy - die haben dann einfach keinen Tisch gehabt. Keinen Esstisch, und sie essen einfach immer am Boden und ich war wirklich so hellbegeistert gewesen und habe gefunden, das ist jetzt einfach das coolste. Ich sitze halt einfach gerne am Boden.

Moderatorin*: Das ist einfach auch sehr nahe am Hippie.

Moderatorin*: Sie waren aber wirklich gar nicht so, sondern ganz im anderen Spektrum... Nein, nicht ganz, das stimmt auch gar nicht, aber wirklich einfach gar nicht in dieser Ecke.

Moderatorin*: Um die Brücke zur Uni zu schlagen, ich finde die Stühle an der Uni wirklich so schrecklich! Die, die so angemacht sind, und man um die Ecke ziehen muss und sich nachher hineinquetscht. Sie sind auch am Tisch angemacht. Es ist eine Reihe und ca. 5cm vor deinen Knien ist eine Wand, so dass du dich nicht bewegen kannst.

Moderatorin*: Das ist absolut nicht barrierefrei. Wenn wir schon beim Thema sind, können wir eine kleine Brücke bilden. Sag doch du dein Sätzli.

Moderatorin*: Eben, wegen Barrierefreiheit: Also, ich würde sagen, vielleicht, willkommen bei Irrsinnig. Ja, mit Gina und Ricarda. (Intro-Musik)

Moderatorin*: Gina, lachst du immer? (Intro-Musik)

Moderatorin*: Nein, überhaupt nicht mir geht es auch recht oft ziemlich schlecht. (Intro-Musik)

Moderatorin*: Möchtest du darüber reden? (Intro-Musik)

Moderatorin*: Mit dir immer gerne. (Intro-Musik)

Moderatorin*: Und heute haben wir ein bisschen einen speziellen Podcast. Eigentlich sind wir hier im Rahmen von Zukunft Inklusion, und zwar ist das ein schweizweites Projekt, das eigentlich in das Leben gerufen ist worden vom - Achtung - eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung. Und zwar ist es gemacht worden, weil das zehnjährige Jubiläum von der UNO-Behindertenrechtskonvention dieses Jahr ist, und gleichzeitig das 20-jährige Jubiläum vom Behindertengleichstellungsgesetz in der Schweiz. Genau, und jetzt sind wir angefragt worden, weil die Uni Bern macht dort auch mit. Also jeder Kanton macht auch seine eigenen Sachen so bisschen und die Uni macht mit bei dem und hat uns angefragt, dass es dort spezifisch die Kommission für die Gleichstellung hat angefragt, ob wir für sie einen Podcast aufnehmen würden, und zwar mit Personen vom Neurodivergenten Znacht, weil das Thema von der Unibern im Rahmen von dem Ganzen ist Neurodivergenz und sie machen vom 15. Mai bis am 15. Juni verschiedene Sachen. Eine Vorlesung oder einfach so eine Diskussion mit einer betroffenen Person nachher eben verschiedene Podcasts - unter anderem der unsere - und nachher noch einmal einen Vortrag und nachher am 22. Mai, schreiben Sie es sich ein im Uni Tobler, um 17:15 Uhr gibt es eine Podiumsdiskussion. Auch mit Studierenden vom Neurodivergenten Znacht und eventuell noch eine Fachperson und die Podiumsdiskussion geht auch um Neurodivergenz an der Uni.

Moderatorin*: Genau, wir haben jetzt hier in diesem Podcast 2 Personen vom Neurodivergenten Znacht und habt ihr gerade Lust, euch kurz vorzustellen? Wer seid ihr, wie alt, was macht ihr und was ist das Neurodivergente Znacht?

Severin: Ich bin der Severin, 31-jährig, Pronomen er/ihm. Ich bin noch nicht extrem lange im Neurodivergenten Znacht dabei, aber weil ich im Moment gerade eine Pause habe in meinem Studium, mache ich im Vorstand mit, genau weil es mich eigentlich gute Sache dünkt. Dann könnte ich ja auch gleich sagen, worum es beim Neurodivergenten Znacht geht. Es soll einfach ein Ort sein, wo Studierende von allen Berner Hochschulen - also uns ist wichtig, dass es eben nicht nur von der Uni ist, sondern wirklich für alle Studierenden offen ist - einen gemütlichen Abend verbringen können, sich über ihre Erfahrungen austauschen und ein veganes Znacht geniessen.

Moderatorin*: Wann ist denn das so.

Severin: Einmal im Monat, wir haben keinen fixen Tag, aber häufig so irgendwann Mittwoch oder Donnerstag.

Moderatorin*: Und du hast dein Studium unterbrochen. Was wärst du am Studieren?

Severin: Also ich habe vor kurzem mein Master in evangelischer Theologie angefangen, auch an der Unibern. Und ich habe nun sozusagen eine Pause gemacht, als Pause zwischen dem Bachelor und dem Master, dass ich mich auch mal ein bisschen sammeln kann und mir überlegen kann, wie ich weiterfahren will und was ich eigentlich genau so mit meinem Studium und meinem Leben anfangen will.

Moderatorin*: Ja, Klassiker, merci. Valeria?

Valeria: Ja, ich bin die Valeria, Pronomen "sie", Alter 32, ich werde bald 33. Bin zwischen Aarau und Olten aufgewachsen vielleicht hört man es ein bisschen. Wohne aber jetzt seit 6 Jahren in Bern. Ich finde darum schon, dass ich das ein bisschen angenommen habe. Ich finde auch Berndeutsch mega sympathisch. Ich bin auf das Neurodivergente Znacht gekommen durch den Severin eigentlich. Und übrigens, die Daten und das Aktuelle findet man eigentlich immer auf Instagram. Ja genau, dort siehst du eigentlich auch immer, wenn es stattfindet. Ich bin auch angefragt worden für den Vorstand, wo ich gerade aus ressourcen-technischen Gründen noch gerade nicht mitmachen kann. Ich bin aber im Team dort mit dabei. Studieren, vielleicht noch: Kindheitspädagogik, habe auch gerade pausiert. Es hat sich meistens als gut erwiesen, eine Pause zu machen in meinem Leben grundsätzlich, mal sich wieder neu sortieren und das Aufbaustudium werde ich weitermachen nächstes Jahr.

Moderatorin*: Gut, und in dem Fall können alle Personen, die wollen, egal ob studierend oder nicht mehr studierend, ehemalig Uni Bern oder nicht Uni Bern, Berner Hochschulen, mitmachen und dort hingehen.

Valeria: Genau, also auch sogenannte Alumni, also Menschen die auch abgeschlossen haben. Es ist wirklich eigentlich offen für alle.

Moderatorin*: Ich hätte gerade als Erste eine Frage. Wir haben es vorher schon ein bisschen besprochen, aber der Unterschied von Neurodiversität und Neurodivergenz, einfach weil ich das Gefühl habe, das weiss nicht... Ich habe nicht gewusst, dass das zwei verschiedene Sachen sind und ich kann mir vorstellen, dass viele Leute, die den Podcast hören das auch nicht wissen. Mag, da jemand von euch schnell nochmal aufklären?

Valeria: Du darfst gerne, wenn du möchtest.

Severin: Ich kann das sonst machen. Ja, also Neurodiversität wie das Wort Diversität ja sagt, geht es eigentlich um die Diversität von allen menschlichen - wie soll ich dem sagen - neurologischen Zuständen. Und dort gehören alle Menschen hinein in diese Neurodiversität.

Moderatorin*: Also auch neurotypische Menschen?

Severin: Genau, neurotypische und neurodivergente Menschen und neurodivergente Menschen sind die, die von dieser wahrgenommenen Norm, von unserer Gesellschaft sage ich jetzt einmal, abweichen. Und diese Begriffe werden halt häufig verwechselt, also neurodivers und neurodivergent, häufig auch von neurodivergenten Menschen selber, ja.

Moderatorin*: Nein, du schaust mich an, als hättest du schon eine Frage Gina.

Moderatorin*: Mögt ihr mal vielleicht, jemand oder auch beide, schnell sagen: Wie seid ihr an den Punkt gekommen, wo ihr jetzt beim Neurodivergenten Znacht auch dabei seid, oder das wie auch also blöd gesagt annehmt. Was ist das für ein für ein Weg gewesen? Wir können auch gerne noch in die einzelnen Phasen tiefer eingehen aber vielleicht mal nachdenken, okay, inwiefern hat sie mich geprägt, die Neurodivergenz.

Severin: Also ich kann sonst mal anfangen, ich kann mal einen kurzen Abriss geben von ganz am Anfang bis heute. Als ich aufgewachsen bin, als Kind, bin ich halt recht viel verträumt, verstreut als Träumer wahrgenommen worden. Ich habe aber nicht so Probleme gehabt in der Schule und bin eigentlich sehr gut gewesen in der Schule und bin ich auch immer easy durch all diese Sachen durchgekommen und habe dann eine Lehre gemacht. Dort hat es Probleme gegeben, wo ich aber noch nicht so diesen Zusammenhang gesehen habe, dass es etwas mit einer Neurodivergenz zu tun haben könnte. Später habe ich mich entschieden, an die Uni zu gehen, weil ich aus Interesse noch habe studieren wollen und dort in der Uni habe ich halt dann sehr stark gemerkt, dass es extrem schwierig ist für mich, weil es halt sehr viel selber aufgebaute Struktur braucht und (...) ja, genau dass man halt sehr viel selbstverantwortlich sein muss und nicht so einen Rahmen hat, was man jetzt genau machen muss und wie man es machen muss, plus, viele Arbeiten und so. Und dann bin ich einfach dann mal so mitten in meinem Bachelor, der schon länger gegangen ist als bei den meisten, in einer Erschöpfungsdepression gelandet und habe dann recht lange nicht mehr studieren können. Ich bin dann aus dem herausgekommen und direkt in ein Praktikum gekommen und das hat sich auch als sehr schwierig herausgestellt. Es ist in der reformierten Kirche gewesen und die eine Pfarrerin, mit der ich gearbeitet habe, hat mich nachher eigentlich darauf hingewiesen, ob es könnte sein, dass ich ein ADHS habe, also einfach weil ich immer alles unter extremer Anstrengung gemacht habe. Ich habe dort nachher für mich einen Diagnose-Prozess angefangen, das ist letztes Jahr gewesen. Und, als ich nachher die Diagnose gehabt habe als ADHS in meinem Fall, habe ich dann wirklich auch aktiv Community gesucht von Menschen, denen es gleich geht, die sich auch irgendwo in dem Spektrum befinden oder in diesem Teil vom Spektrum befinden und so habe ich ein Plakat gesehen bei der UniS vom Neurodivergenten Znacht und bin dann so reingerutscht.

Moderatorin*: Gerade schnell eine Rückfrage zu dem: Wie ist das gewesen, als jemand von aussen, den du - so wie ich das verstehe - gar nicht so gut gekannt hast, dir gesagt hat: Hey hast du wohl ein ADHS? War das für dich in diesem Moment wie so, dass sich ein Puzzleteil gefügt hat und du gedacht hast, "Ah ja mega logisch!" oder ist es mehr so eine Abwehrreaktion oder -mechanismus gewesen, der losgegangen ist?

Severin: Ich war einfach froh, hat mich diese Person auf das hingewiesen, weil ich habe in meinem Leben schon auch Sachen gesehen, wo ich gesagt habe, okay, das ist eigentlich sehr ADHS-mässig, aber ich bin halt nie sagen wir mal als hyperaktiv wahrgenommen worden und aus diesem Grund habe ich mich einfach selber nicht so in dem drin gesehen. Ich habe gedacht, ich muss mich einfach mehr selber reflektieren und mehr anstrengen, disziplinierter werden und als ich gemerkt habe, dass es nicht geht und ich ja schon alles mache, das überhaupt in meiner Kraft steht, habe ich gemerkt, okay, es könnte wirklich das sein. Und das war für mich dann so wie ein Call to Action gewesen. Jetzt muss ich etwas machen. Und von dem her bin ich eigentlich froh gewesen, hat mich diese Person auf das hingewiesen also keine Abwehrreaktion.

Moderatorin*: Und bei dir?

Valeria: Ja, mit 16 oder 15 oder so, als man entscheiden sollte, was man genau machen möchte im Leben, habe ich mich damals zwischen Bankkauffrau und Kindergärtnerin entschieden. Also für mich ist klar gewesen, dass ich die Berufslehre machen will. Irgendwie wollte man mich zwar eigentlich ins Gymi bringen, aber irgendwie habe ich auch gefunden, ich muss etwas Praktisches machen, so habe mich dann für die Bankkauffrau entschieden. Man sagt das so. Ich merke gerade, der Begriff ist ein bisschen veraltet.

Moderatorin*: Ich glaube auch, es gibt nicht wirklich einen besseren, ja.

Valeria: Ich war dann 12 Jahre in der Finanzbranche, in verschiedenen Funktionen. Also in der Lehre schon, ist es ein mega "Pain" gewesen, weil es mich einfach nicht interessiert hat. Inzwischen weiss

ich, dass ich das ADHS habe, aber mach mal etwas, das dich nicht interessiert als neurodivergente Person. Ich weiss es nicht, also es ist einfach noch ein bisschen anstrengender, noch ein bisschen Energie raubender, als wenn du etwas machst, das dich interessiert. Aber ich glaube das geht vielleicht auch neurotypischen Menschen so wahrscheinlich. Ja, nachher habe ich angefangen, Wirtschaft zu studieren, weil ich gefunden habe, ja es sei der logische Weg so und bin dann auch in einem Burnout gelandet. Ich finde das Wort auch immer ein bisschen schwierig, weil in der Gesellschaft ist es ja fast positiv konnotiert, weil es so ist wie "Ah, du hast auch viel gearbeitet und viel geleistet". Also es gibt einfach Menschen die das auf diese Art anschauen. Ja, darum also Erschöpfungsdepression und ich habe dann das nutzen müssen, um das Ganze zu hinterfragen, also wer ich bin, woher ich komme und wo ich hinwill. Ich glaube das ist ein lebenslanger Prozess. Dann habe ich anfangen, die Richtung etwas zu ändern habe mir wirklich überlegt, was interessiert mich wirklich, wo ist mein Herz? Was macht mir Freude? Also nicht einfach, was muss ich jetzt machen, sondern, was möchte ich machen? Und ja, so hat das eine zum anderen geführt. Durch das Burnout bin ich auch in einer in einer Psychotherapie gewesen oder immer noch so, aber damals sehr regelmässig und dann hat auch meine Psychotherapeutin mir einfach irgendwann gesagt: "Ich habe das Gefühl, Sie könnten ein ADHS haben." So habe mir das gar nie überlegt. Ich habe gar keine Ahnung gehabt. Also ich habe schon gewusst, was es ungefähr ist, weil ich noch mit Kindern arbeite und das bei Kindern oft erlebt habe, auch bei diagnostizierten Kindern. Aber ich habe das irgendwie gar nicht hinterfragt bei mir. Und ich habe nachher die Diagnose bekommen, also ADS hat man das vor 3 Jahren genannt. Also heute, soviel ich weiss, bekommst du die Diagnose ADHS, mit dem H für Hyperaktivität. Bei mir wäre es wie hypo-aktiv, kann man sagen, wenn man das im Medizinischen richtig ausdrückt. Weil bei mir wäre das hyperaktive gegen innen, also so wie Gedanken-Spirale, Paralyse oder solche Sachen. Genau, jetzt weiss ich gar nicht ob ich abgeschweift bin. Wahrscheinlich schon irgendwie natürlich.

Moderatorin*: Das das beantwortet die Frage ja auch schon zu einem gewissen Grad, wie du zum Neurodivergenten Znacht gekommen bist.

Valeria: Genau, das wäre der Bogen. Merci vielmal Gina. Ja, ich habe mich angesprochen gefühlt, also Severin hat mir das Plakat weitergeleitet. Ich finde es eigentlich mega wichtig, ich habe nicht so viele Menschen um mich herum gehabt, von denen ich gewusst hätte, dass sie auch neurodivergent sind, und habe den Austausch mega geschätzt und halt auch ein bisschen das "Entstigmatisieren" von dem. Ja, so bin ich zu dem gekommen.

Moderatorin*: Ja, ich finde es mega spannend - oder das ist jetzt ein bisschen der falsche Ausdruck - aber wie ihr beide mega krasse Grenzerfahrungen haben gemacht bezüglich Leistung und welche Art von Leistung ihr machen könnt und wollt und welche Art nicht. Ich fände es vielleicht schön, auch dort noch ein bisschen mehr darüber zu reden. Würdet ihr sagen, ihr könnt alles machen, wenn ihr wollt, wenn es euch interessiert, wenn ihr euch blöd gesagt eben anstrengt. Oder gibt es automatisch Sachen, wo es euch mehr hinzieht, wo es euch weniger hinzieht, oder seht ihr ein bisschen, was ich meine? Das ist eine sehr offene Frage.

Valeria: Ja, ich kann sonst mal etwas dazu sagen. Es ist unter anderem auch ein Grund, wieso ich mich dann gefragt habe: Was will ich wirklich studieren oder was was will ich machen? Und ich kann jetzt wirklich einfach sagen, ja ich studiere jetzt Kindheitspädagogik und das ist wirklich das erste Mal in meinem Leben, wo ich eine Weiterbildung oder eine Ausbildung mache, wo ich merke, okay, das interessiert mich wirklich und dann gibt es so den sogenannten Hyper-Fokus, und ich finde das ist etwas "Nices". Also ja, ich finde, weil dann kannst du dich einfach auch auf und es passiert bei mir jetzt auch einfach, wenn mich etwas mega interessiert, wenn ich voll all-in bin also das voll mein Ding ist, ob das jetzt im Studium ist oder sonst, und dann fällt es mir viel einfacher, das zu machen. Ich glaube ich bin wirklich also ich setze einfach den Fokus auch auf das grundsätzlich in meinem Leben:

möglichst zu versuchen, was sagt mir zu also was macht mir Freude und dann schaffe ich es, dem nachzugehen, also ja meistens. Aber ja, man kann ja im Leben nicht immer nur das machen, das einem Freude macht ihr leider, oder? Das wäre so eine schöne Vorstellung und darum. Ja nein, ich glaube ich würde sagen, ich möchte nicht mehr alles machen müssen, also weil es einfach zu Lasten von meiner Gesundheit geht.

Moderatorin*: Aber ich würde jetzt schon behaupten, dass es eine neurotypische Person, also scheisst sie ja auch an, wenn sie etwas machen muss, das sie nicht interessiert. Vielleicht hängt es ein bisschen mit einer anderen Art Anstrengung zusammen, aber ich würde jetzt schon also sagen, dass es als Mensch, wie man halt geschaffen ist, Dinge gibt, die einen mehr interessieren und weniger interessieren. Ich glaube nicht, sicher ist es sicher strenger, aber es ist halt gut, dass man herausfinden muss, was man will aber schon wie du vorher gesagt hast, ja wahrscheinlich haben das neurotypische Menschen auch.

Moderatorin*: Ja, und ich glaube der Prozess, den du beschreibst, würde ich sagen, der ist gesund für alle oder herauszufinden, was man gerne macht. Aber ich habe trotzdem das Gefühl, du bist auf eine andere Art und Weise an den Prozess hingeführt worden, also aus einer grösseren Not heraus, als das vielleicht bei einer neurotypischen Person der Fall sein kann.

Valeria: Ja genau es tönt jetzt schon so wie ihr auch sagt wie "Es geht allen ein bisschen so", ja das stimmt. Es ist, wenn man es sich ein bisschen verbildlichen will, wie Menschen die neurotypisch sind, sie sind vielleicht im Stresslevel also man sieht es jetzt nicht. Wir sind ja in einem Podcast, nicht wahr? Irgendwie hier und neurodivergente Menschen sind im Stresslevel weiter oben. Ja was dann halt einfach anders ausbrennt so also völlig, finde, aber ich möchte auch nicht neurotypische Menschen ausschliessen. Man kann es wie auf alle Menschen beziehen, aber wie zu Lasten von was halt, also bei mir sind es jetzt körperliche Symptome, die sich halt auch bemerkbar machen chronische Sachen oder eben so eine Erschöpfungsdepression, ist jetzt mega gut erklärbar so im Nachhinein.

Severin: Ich würde sagen, ein Unterschied, den ich beobachte, weisst du zum Beispiel, dass halt neurotypische Menschen viel schneller aus einer Erschöpfung oder aus einer Stresssituation herauskommen als Leute, die neurodivergent sind. Die können das dann irgendwie ablegen und fahren weiter und komme mal auf das Level runter. Zum Beispiel habe ich die Bachelorarbeit unter hohem Druck fertiggestellt und ich bin mega unterstützt worden von allen Professor*innen und so. Aber ich habe dann einfach wirklich noch den ganzen Herbst lang nach dem über 2 Monate eine starke Erschöpfung gespürt. Ich muss halt dann einfach meine Ressourcen immer mega gut einteilen. Und ich glaube, das ist ein Unterschied, den es häufig gibt halt, dass neurotypische Menschen schneller aus so einer aus Stresssituation oder aus einer Schöpfung herauskommen und bei mir ist es halt ein viel grösseres Abwägen, kann ich das, will ich das?

Moderatorin*: Jetzt ist ein ganz anderes Mass oder, von der Erfahrung, die man macht.

Moderatorin*: Es hat auch viel mit Reiz, also das einfach erklärt ist auch mit der Reizüberlastung ein grosses Ding der neurodivergenten Person, dass sie häufiger reizüberlastet sind, also dass viele so einzelne Sachen plötzlich wie zu laut werden können, eigentlich und dann dass bei neurotypischen Personen die Reizüberlastung nicht so gross ist und das ist halt das Gleiche wie wenn nachher dir alle Reize, es stapelt sich mehr hoch also eigentlich schlussendlich wie du sagst, ist das Level von der Belastung oder von gestresst plötzlich vielmehr.

Valeria: Ja genau, ich bin noch nicht ins Detail gegangen, weil nachher, ich weiss nicht ob ich soll...

Moderatorin*: Gerne ja.

Valeria: Wenn man es natürlich dann wirklich anschaut, was sind denn genau die Auswirkungen und was sind denn die Schwierigkeiten oder Herausforderungen, dann sieht man es ein bisschen besser, dünkt es mich. Also ich finde es versinnbildlicht auch wieder. Es fängt bei mir schon an im Raum, also wenn man jetzt wieder vom Studium redet. Ich glaube also ich habe schon verschiedene Räume gemacht also jetzt bei uns in der Hochschule und auch bei der Uni auch in der Bibliothek, je nach dem. Es fängt beim Raum an. Was ist es für ein Raum? Wie gross ist der Raum? Wie ist das Licht dort drin? Wie viele Leute sind in diesem Raum? Wie lange muss ich auf dem Stuhl - um wieder zurückzukommen zu diesem Stuhl vom Anfang - sitzenbleiben? Also ich bin halt auch sensibel auf Licht, auf Geräusche und Bewegungen.

Moderatorin*: Was für Licht brauchst du?

Valeria: Einfach so ein bisschen, nicht so die Neonröhren, die einen ja direkt anstrahlen. Tageslicht unbedingt, also ein Raum ohne Tageslicht geht gar nicht, finde ich. Ja Tageslicht und einfach nicht zu hell, ist für mich immer ein bisschen schwierig.

Moderatorin*: Erst gerade bin ich in der Bibliothek gewesen. Wenn man in die Bibliothek geht, in der Mittelstrasse, da gehe ich immer lernen. Dort ist man meistens um 7:45 Uhr die erste Person, nachher kann man das Licht dimmen, und ich dimme das Licht. Und erst gerade, bin ich angekommen und sagte "Yes, ich bin die Erste!" und habe überall das Licht gedimmt, dass es nicht so hell ist. Und dann sind so 2, 3, die ich kenne nach mir gekommen und haben gefunden "Es ist jetzt ein bisschen dunkel hier". Ich bin so ganz am anderen Ende gesessen und habe gefunden "Schaut ihr dürft dort hinten das Licht heller machen, einfach bei mir hier bitte nicht." Sorry, dass ich dir hier reingeredet habe, aber...

Valeria: Unbedingt, ja. Ich habe auch, also meine Klasse von vorher weiss, falls jetzt wenn jemand zuhört... Ich bin auch die gewesen, die am Morgen dann jeweils - es hat eben so blöde Neonröhren gehabt und es hat einfach die eine Seite und die andere Seite gehabt - und da habe ich einfach auch - ich habe schon noch gefragt so ich bin sehr für Konsens unbedingt bei verschiedenen zwischenmenschlichen Sachen Kommunikation und Beziehungen und ich habe einfach wie gesagt "Ist es für euch okay? Gell für euch ist es auch ok?" also so ein bisschen "Ja ja für uns ist es ok!" und dann habe ich einfach auf dieser Seite manchmal das Licht abgestellt. Bis sie es dann auch gemerkt haben, haben sie dann gefunden, "Nein, ist okay" und aber es ist auch so ein Prozess, auch zu sagen hey ich kann ja fragen, und wenn es für alle irgendwie stimmt und ist eben noch spannend. Ich habe wirklich oft die Erfahrung gemacht, dass halt für neurotypische Menschen, wo es vielleicht kein Problem ist - ob jetzt Licht oder etwas anderes - Meistens sagen die "Ja, ja mache einfach" und für mich ist es so eine Riesenentlastung dann.

Moderatorin*: In meinem Studium ist es ein bisschen das Gegenteil, weil ich studiere Kunstgeschichte, dann arbeitet man halt mega viel mit Beamer und mit Bildern und dann ist es einfach stockfinster in einem Zimmer ausser der Beamer und nachher ist so ein Prof, der einfach etwas labert für anderthalb Stunden, dann machen sie ja nie Pause, weil wer braucht schon nach 45 Minuten eine Viertelstundepause, und es regt mich richtig auf und ich schlafe einfach ein, regelmässig im Fall! Ich muss meinen Kopf so stützen und nachher penne ich einfach schnell 5 Minuten, weil es schläfert mich so ein, ja es ist dunkel. Und mein Hirn ist halt, findet "gute Nacht!" aber sorry, bezüglich Licht gerne weiterreden.

Valeria: Ja also, dunkel wäre jetzt auch nicht das Richtige.

Severin: Ein kritisches Gleichgewicht zwischen nicht zu hell und nicht zu dunkel. Entweder zu tief unten und wir, oder zumindest ich penne ein, oder dann bekomme ich einen Migräne-Anfall weil das Licht einfach stört.

Moderatorin*: Tageslicht, man braucht einfach Tageslicht zum Lernen, fertig Schluss. Ich bin erst gerade in die Bib und dann hat meinen Kollegen gefunden - man konnte wirklich schön weit schauen, ist absolut hell gewesen - "Ah gell Ricarda, das ist jetzt dein Traum". Dann habe ich gefunden, "Ja das ist eben schon cool hier ja".

Valeria: Ich wäre glaub grundsätzlich dafür, dass man einfach überall probesitzen kann. Das wäre wirklich eine riesen Entlastung für mich. Also ob das jetzt in einem Restaurant, einer Bar oder in einem Kaffee ist, oder eben halt wirklich in Vorlesungssälen, einfach kurz abhocken, schauen wie das sich so für mich anfühlt. Klar, gewisse Sachen merkt man erst wenn man länger sitzt, aber einfach so ein bisschen, ja das wir also ja.

Moderatorin*: Was hat dann die Diagnose - du hast dann gefunden, du hast gesucht, dass du mit anderen Personen ein bisschen ein Umfeld gesucht hast - Was hat dann deine Diagnose AHDS für dich aufgezeigt, was in deinem Leben wie so Symptome gewesen sind.

Severin: Also, was jetzt Symptome...?

Moderatorin*: Ja genau. Was hast du dann gefunden, aha, hast du Lichtblicke oder wie so Aha-Momente gehabt?

Severin: Nein, also die Symptome habe ich glaube ich schon lange gesehen aber ich habe das eigentlich als meinen Fehler angesehen. Und was mir die Diagnose vor allem gebracht hat, ist eine Erleichterung davon, dass ich mich brutal anstrengen muss die ganze Zeit und mich noch mehr selber reflektieren muss. Ich habe das ja schon sehr genau, ich habe nachher als meine Tagebücher angeschaut und habe dann gemerkt, ich habe alle diese Symptome wie erfasst und gesehen, aber ich habe ich das nachher auf mich bezogen, weil ich das Gefühl hatte, dass ich einfach faul oder undiszipliniert oder zu wenig interessiert bin und für mich ist die Diagnose vor allem nachher eine Lösung gewesen, könnte man schon fast sagen, weil es ja halt...

Moderatorin*: Und welche Symptome jetzt?

Severin: Welche Symptome, ja, sorry. Also bei mir ist es eigentlich, was ich sehr stark habe, ist, dass ich absolut Mühe habe, etwas anzufangen. Also wenn ich nicht irgendwie jemanden habe, der mir sagt, jetzt fangen wir an, wir machen jetzt das. Wie halt in einer Vorlesung oder im Seminar. Das geht für mich eigentlich easy. Ich habe nie Probleme gehabt in Präsenzveranstaltungen, aber eigentlich zu Hause arbeiten. Zu Hause Aufgaben zu machen zu etwas, das mich schon nur theoretisch interessiert, auch wenn es mich brutal interessiert, dann ist es einfach so, dass die meiste Energie, die ich brauche um daran zu arbeiten, daran verloren geht, mich zu überzeugen, mal anzufangen. Und das ist so das Gefühl, das ich immer gehabt habe, ist: "Ich will... aber obwohl, dass ich will, kann ich nicht." Das habe ich nachher seit der Diagnose eigentlich ganz klar einordnen können, weil das hat sonst niemand anderes gehabt, den ich gekannt habe. Die sagen "Ja, wenn ich etwas will, dann mache ich es nachher." Und bei mir ist es so ein "Wenn ich will, dann mache ich es nachher nicht.", denn dort kommt zuerst noch ein ganzer Prozess, mich selber mit dem zu synchronisieren. Das ist wahrscheinlich mein Hauptproblem im Studium halt irgendwie nicht abzuschweifen, sondern bei dem genauen Thema zu bleiben, wo ich muss. Zum Beispiel Arbeiten sind für mich so schwierig, weil in der Recherchearbeit lese ich nachher 100 Bücher und 100 Artikel und schweife ab, weil ich das Gefühl habe, das muss jetzt alles noch irgendwie dort hinein. Ich kann nicht einfach nur das wichtige herausfiltern. Ich kann einfach nicht filtern, das ist eine Katastrophe, ja.

Valeria: Genau, aus welcher Perspektive ja.

Severin: Wie meinst du das?

Moderatorin*: Wenn es für dich eine Katastrophe ist, schon, aber es ist halt einfach in der Gesellschaft (...) wenn es dann...

Severin: Für mich wäre es keine Katastrophe, wenn ich keine Deadline hätte und keine Arbeit abgeben müsste. Weil ich liebe das mich einfach irgendwo... Das ist etwas, was mich auch als Person ausmacht, dass ich mich einfach in etwas verlieren kann und stundenlang etwas nachhängen kann, und Zeug lesen und nachforschen. Aber das ist halt in der Uni nicht so. Fordert so eine Fähigkeit, die man haben muss als Person, die studiert ist, dass man sich einschränken kann, dass man die wichtigen Informationen herausfiltern kann und dass man die in etwas akademisch Relevantes verarbeiten kann, und diese Fähigkeit habe ich nicht. Ich bin halt ein Generalist, der halt einfach alles aufsaugt und mit allem jede Richtung ein bisschen will.

Moderatorin*: Jetzt hast du die Diagnose und jetzt hast du gesagt, du bist vielleicht auch mal in eine Therapie, das Medikament. Kannst du es jetzt ein bisschen besser oder hast du jetzt gelernt, anders damit umzugehen?

Severin: Anders damit umgehen, das habe ich vorher schon probiert, aber das funktioniert nicht. Die Medikamente, die ich habe, helfen mir ein Stückweit, aber es bleibt halt immer noch bestehen. Aber es ist wirklich so, dass mir diese Medikamente auch helfen, mich besser einzuschränken zu können, aber das ist immer noch weit weg von anderen Menschen in meinem Studium. Aber das ist sicher eine massive Erleichterung. Ja, aber da bin ich ihn selber noch so bisschen am Herausfinden, in puncto Medikamente, wie was wo und genau da bin ich jetzt noch in einem Prozess drin.

Moderatorin*: Was sind es bei dir so für Symptome, wo dir vielleicht ein Licht aufgegangen ist oder wo du einen Aha-Moment gehabt hast?

Valeria: Ja also ganz sicher, Aufmerksamkeit und Konzentration. Es ist wie, es ist halt bei mir als Kind nicht auffällig gewesen. Darum also ADHS hat man einfach oder hat man nicht, so also so viel ich informiert bin, also man hat es wie als Kind auch schon, genau. Und bei mir ist es einfach nicht auffällig gewesen als Kind. Und das kann man aber weiter darauf zurückführen, hat mich nachher auch gesagt bei der Diagnose, dass ich einfach mega gute Coping-Strategien entwickelt habe, so und auch so bisschen Menschen mit einer überdurchschnittlichen Intelligenz und wir reden jetzt nicht von hochbegabt. Also alle, die studieren können, sage ich mal oder so, sind in diesem Rahmen schon drin, so können sich halt einfach offenbar so Strategien zurecht legen sage ich mal und jetzt auch noch aus der Perspektive von... ja als weiblich gelesene Person, so irgendwie auch noch ein bisschen so das angepasste ich bin auch so aufgewachsen, musste mich bei ganz vielen Sachen recht anpassen müssen, und dann ja fällst du vielleicht einfach auch nicht mehr so auf.

(Getränkedose wird geöffnet und zischt)

Moderatorin*: Das hat man gehört. (Gelächter)

Severin: Ich brauche jetzt mein Mate, tut mir leid.

Valeria: Gut, dass du noch gesagt hast, was es ist.

Severin: Ja, es ist kein Bier.

Valeria: Jetzt bin ich natürlich rausgefallen, weil es hat mich abgelenkt, genau, aber um zurückzukommen, die Frage nach den Symptomen genau. Ja, was mir aber immer aufgefallen ist, gleich, ist einfach wie, ich habe einfach auch schon in der Lehre oder in der Schule, wenn ich irgendeinen Text habe lesen müssen, ich habe einen Satz gelesen, und die anderen sind schon fertig gewesen. Bin immer noch beim ersten Satz immer noch am etwa schon zum 10., gefühlt zum 100. Mal lesen, und ich habe dann angefangen also vor allem ja im Bachelor in der Wirtschaft, habe ich

einfach angefangen, ich meine, ich habe mich ehrlich gesagt auch ein bisschen geschämt, so für mich. Ich habe irgendwie gedacht, hä also ich habe gewusst, an meiner Intelligenz liegt es nicht, so also das klingt jetzt so ein bisschen aber irgendwann habe ich das schon verstanden, dass ich nicht einfach doof bin, sondern dass ich einfach irgendwo hänge. Ich weiss nicht wo, aber irgendwo hänge ich, so und dort habe ich dann einfach jeweils so ein bisschen - also das ist ein das nennt man also «Masking», halt einfach. Ich habe einfach immer so "Ja, ja genau!" und einfach so bisschen mitgemacht und irgend, also klar bei den Menschen, bei denen ich dann wirklich das Vertrauen gewonnen habe oder die vielleicht auch zum Freundeskreis gehören, Freund*innen-Kreis gehören so inzwischen. Ja, habe ich dann vielleicht gesagt "Hey sorry, ich bin im Fall nicht so schnell gewesen" oder ein bisschen so. Aber ich habe dann irgendwie versucht, mich da irgendwie durchzuschlängeln. Ich frage mich manchmal schon noch, wie ich das geschafft habe, wie ich immer alles so bestanden habe irgendwie, also es hat nie gegeben, dass ich, ich weiss nicht, ja. Das ist etwas, das mega mega unangenehm ist irgendwie, das für mich eben mega belastend geworden ist. Als ich nachher gewusst habe, ich will ein anderes Studium anfangen, habe ich mir also gedacht, "Ich muss das wissen.", also eben, ich habe die Diagnose vor dem Studium bekommen, aber ich habe wie, mich mit dem einfach genauer auseinandersetzen wollen so, weil ich mich einfach möglichst in dem unterstützen wollte. Und darum unter anderem auch: Medis (Medikamente) ausprobiert. Ich bin nicht gegen und nicht dafür. Ich bin so mehr oder weniger neutral, beziehungsweise, ich muss ein bisschen die Erfahrung damit gemacht haben, um zu sagen, oder für mich ist wie gewesen also gut, ich kann es mal probieren. Ich bin da auch noch in einem Prozess, weil das erste ist für mich nicht passend gewesen. Irgendwie probiere ich das anders aus. Ja ist auch nicht alles nur... Also es hat auch da Nebenwirkungen. Es hat auch immer bei allen Sachen oder positive und negative Sachen. Ich kann jetzt einfach sagen, was die Konzentration anbelangt, ja, es unterstützt mich was das anbelangt. Jetzt aber ja so ein bisschen die Grundfrage, die ich mir halt einfach gestellt habe oder wo ich finde so ein bisschen, weil eben irgend in einem System finde ich wo einfach... Ich behaupte jetzt das ist so meine Meinung, einfach nicht für neurodivergente Menschen gemacht ist, so, und dann habe ich mich halt gefragt, okay, wenn ich das Studium machen will muss ich, damit ich dann einen Job machen kann, der mir zusagt, muss ich durch das System durch. Also, muss ich mich irgendwie in dem unterstützen. Also darum habe ich wie gefunden, ok gut, dann probiere ich das mit Medikamenten. Aber andererseits geht es mir auch ein bisschen gegen den Strich, weil ich möchte mich nicht gegen das Aussen anpassen eben, überhaupt nicht.

Moderatorin*: Ich habe mir hier auch aufgeschrieben: das Wort "Umwelt" und es ist auch ein bisschen eine Frage gewesen oder es ist einfach auch generell eine Überlegung und also das kann man sich irgend sowieso Fragen bei solchen Sachen, ob was vielleicht also was eure Meinung ist, findet ihr das sicher ADHS eine Diagnose oder halt ein Spektrum ist, das vielleicht in Abhängigkeit von der Situation und Umwelt, in der man lebt, behandlungsbedürftig ist? Also ich habe darum das Gefühl, dass das so ist. Also ich habe darum das Gefühl, wahrscheinlich hat es ja - das ist auch wieder ein bisschen hypothetisch, aber - schon auch etwas evolutionär Gescheites, dass es das gibt. Sonst wären es ja nicht, ich glaube irgendwie 20 % der Menschheit haben ADHS und ich finde, das ist ein sehr sehr sehr grosser Teil. Und ich finde, es müssen überhaupt nicht alle behandelt werden und überhaupt auch nicht alle mit Medikamenten. Therapie ist immer gut, darüber reden ist immer gut, und ich finde, das ist glaube ich schon noch auch ein Aspekt, den man sich überlegen muss, dass zum Beispiel, aus medizinischer Sicht Leute, also Ärzt*innen mit ADHS arbeiten zum Beispiel häufig auf dem Notfall und ja, obviously, also finde ich weil, es ist gescheit, weil dann kannst du viel laufen, du hast viel zu tun. Man hat immer Zack Zack Zack man muss, man hat eigentlich immer eine Deadline, weil ja dann nachher die nächste Person kommt und ich glaube das ist auch wie so auch ein bisschen so eben anhand von der Situation, anhand von der Umwelt muss man sich auch therapieren oder nicht. Das ich finde, dort kann jede Person selber auch ein bisschen entscheiden, weisst du, vom

Leidensdruck her vielleicht auch, oder wie du sagst, man selber merkt "Ich hänge irgendwo", vielleicht will ich es abklären lassen, vielleicht will ich es nicht abklären lassen. Ich glaube, das ist auch schon so ein bisschen so ein.. Darum ist auch die "Diagnose" vielleicht ein bisschen ein schwieriges Wort jeweils so, aber es gibt mega viel Erleichterung. Ich habe zum Beispiel jetzt auch die ADHS-Diagnose bekommen. Mir gibt es jetzt zum Beispiel nicht mega viel Erleichterung, aber das ist so unglaublich individuell ja immer von Person zu Person. Ich weiss jetzt gerade bei mir eine Situation wo einfach meine neurodivergente Denkweise einfach schnell therapiebedürftig ist und vielleicht dann in fünf Jahren nicht mehr unbedingt und ich das finde ich schon noch etwas spannendes darum so wie du sagst, denke ich auch, will ich mich überhaupt anpassen? Also weisst du so, aber ja manchmal ist es halt nötig.

Moderatorin*: Ja, aber also ich finde da müssen wir jetzt schon gerade noch sehr viel Systemkritik rausbauen.

Moderatorin*: Ja, das finde ich auch total.

Moderatorin*: Jede Benachteiligung ist ein Problem vom System, weil du wirst benachteiligt. Das ist ein aktiver Prozess. Das ist ein Ausschluss, der schlussendlich blöd gesagt Vorherrschende - und das soll jetzt nicht so verschwörungstheoretisch klingen - ich meine jetzt, wie unsere Hegemonie einfach davon profitiert, Punkt.

Moderatorin*: 100%, ja sicher.

Moderatorin*: Und das ist Scheisse und es ist Megascheisse, wird man in das System hineingedrückt auf diese Art und Weise, wie wir das jetzt besprochen haben, dass wenn man sich verwirklichen will, dass man halt dort durch muss und so.

Moderatorin*: Das halt einfach auch die Gesellschaft keine Akzeptanz zeigt oder wie nicht die Gesellschaft, vielleicht auch das System keine Akzeptanz zeigt gegenüber irgendwelchen Problemen, die eine Person halt hat jeweils oder, die irgendwelche Veränderungen wahrnimmt oder anders denkt oder wie auch immer.

Valeria: Ja, also das kann ich wirklich alles so unterschreiben, weil es ist wie, man geht irgendwie - ich bin immer noch so erstaunt - man geht immer davon aus, dass alle neurotypisch sind irgendwie, also auch im Studium oder so oder also ich meine wir reden jetzt nur von Neurodivergenz eben da sind natürlich auch andere Behinderungen, oder wir werden ja eben alle durch also - das System kann uns behindern, so genau und was habe ich jetzt sagen wollen genau...

Moderatorin*: Dass das System halt nicht barrierefrei gebaut ist, sondern einfach von der Norm ausgeht, so wie Stühle, zum Beispiel.

Valeria: Genau, merci.

Moderatorin*: Und dass man glaube ich dort auch etwas aktiver herumschauen muss auch, ja.

Severin: Was ich halt irgendwie megatraurig finde, ist, dass die Frage im Raum steht, möchte ich mich dem aussetzen oder nicht. Wenn man sich halt dann dem nicht aussetzt, wenn man zu Recht sagt, "Das ist einfach zu viel für mich, es ist zu schwierig", dann geht dann gleich eine wertvolle Perspektive, eine andere Perspektive verloren, die nachher nicht in dem Berufsfeld arbeitet.

Moderatorin*: Und schlussendlich auch, das ist also "change from within" und so, also weisst du, der Scheiss ist ja, du kannst wie Systeme am praktischsten ändern, wenn du drin bist, oder? (...) Es ist nachher immer noch das System und es ist immer noch scheisse, aber du hast wie so eine kleine Chance, irgendwie ganz wenig etwas zu schaffen, das nachher vielleicht ein bisschen cool wird. Aber

im Prozess, wo du deinen Weg in das System hineinfindest, verlierst du ja wie die Motivation zum gegen das System sein, weil du dann ja nachher in das System passt, weil du ja drin bist. Also so es ist ja mega paradox.

Moderatorin*: Ja, man passt sich nachher an und dann ist man ja angepasst. Dann sieht man es so nicht mehr, das stimmt. Vielleicht noch eine Frage, "Nachteilsausgleich".

Moderatorin*: Das ist genau das, wo sich eigentlich das System dann ein bisschen anpasst

Moderatorin*: Habt ihr das schon mal beansprucht?

Severin: Nein, aber das werde ich im nächsten Semester sicher machen, das ist so ein Outcome von dieser Pause, die ich jetzt gemacht habe. Aber ich habe einfach auch durch den ganzen Prozess hindurch gelernt - auch wenn es megaschwierig gewesen ist für mich - immer nachzufragen und immer meine Forderungen - also Forderung klingt es ein bisschen... ja... ich finde man darf Forderungen haben - das ich halt meine Forderungen den betreffenden Professor*innen weiterleite, in meinem HiWi-Job habe ich das gemacht, während ich in dieser Erschöpfung gewesen bin. Bei uns ist es sehr gut möglich, weil wir eine kleine Fakultät sind, dass wir viele Sachen bilateral lösen können, aber das da muss ich halt irgendwie... man muss sich trauen für das.

Moderatorin*: Und ich finde es auch noch krass, dass man nachher von Forderungen redet. Ja das, was man fordert, ist einfach so "Seid bitte empathisch mit mir und meiner Situation", also was ist denn das bitte schön für eine Forderung. Es ist ja einfach Common Sense, eigentlich.

Severin: Man fühlt sich... ich habe mich sehr stark so Gefühl, als würde jetzt eine Forderung machen oder dann denke ich jeweils so, ist denn das ungerecht, wenn ich so etwas einfordere, weil alle anderen machen das ja auch nicht. Aber nein, eigentlich muss ich immer sagen, nein überhaupt nicht, weil ich habe ja Einschränkungen wo andere Menschen an dieser Fakultät nicht haben.

Moderatorin*: Bei uns dürfen Personen, die aus französischsprachigen Kantonen, den italienischsprachigen Kantonen dürfen selbstverständlich einfach einen Duden brauchen. Also ich finde, das ist auch ein Nachteilsausgleich eigentlich, der einfach ganz wo einfach so "Ah ja, logo. Das dürft ihr einfach." Ich finde das ist wie so die einfachste Version eigentlich von dem also dann sollten eigentlich auch andere Nachteilsausgleiche selbstverständlich sein.

Valeria: Da helfen so Stimmen wie "Alle haben doch jetzt ein bisschen ADHS" oder so einfach auch nicht so! Also oder wenn du dich endlich mal traust, vielleicht Freund*innen, die du schon lange hast, mal das zu sagen oder vielleicht auch weil ich mich damit jetzt auseinandersetze, und nachher du hörst - die meinen es vielleicht mal böse, aber so - "Aha ja, ah, ich kann mich auch nicht so konzentrieren." Und ich bin dann einfach auch nicht der Mensch dafür, zu sagen "Ja nein, aber es ist eben so und so und ich habe es viel schlimmer". Also das ist irgendwie, das willst du gar nicht also Gespräche will ich gar nicht führen und darum habe ich es oft oder immer noch einfach auch für mich behalten und ich will es aber eigentlich auch nicht für mich behalten. Und nicht, weil ich mega auf die Diagnose aus bin oder so, überhaupt nicht, aber einfach so wie wir über andere Sachen auch reden die divers sind oder so, kann man doch auch einfach über solche Sachen reden dürfen.

Moderatorin*: Dort bin ich immer mit mir selber auch wieder ein bisschen im Clinch, weil ich will ja wie eigentlich alle ernst nehmen, die mit einem Problem zu mir kommen. Und wo ziehe ich die Grenze, wenn ich es nicht ernst nehmen kann? Also weisst du so, wenn jetzt jemand findet so "Ja, ich habe eben mega OCD und weil das ist das ist wegen meinem ADHS und ich brauche das." und die Person hat einfach im Alltag nie wirklich Probleme, also entweder mega gut versteckt - ich meine, das gibt es ja durchaus auch - aber manchmal zweifle ich einfach auch dran, finde ich.

Moderatorin*: Also es ist schon ein Internetphänomen, oder auch einfach generell ein Phänomen "Ja ich habe auch ein bisschen ADHS" und dort finde ich auch, also auch wenn Personen sagen "Ja weisst du ich bin so ein bisschen auf dem Spektrum oder, ja weisst du, ich habe auch ein bisschen autistische Züge." Nein, das hast du also wirklich einfach nicht, sorry!

Moderatorin*: Oder so, "Ja das ist meine Neurose".

Moderatorin*: Ja, das ist einfach auch nicht lustig nachher, und ich finde es also weisst du so "Ja hahaha lol", ja weisst du so dann... Nein, finde ich, kann man einfach offiziell sagen, weil es spricht schlussendlich einfach ab, dass Leute unter dem leiden.

Moderatorin*: Ist aber nachher die Schlussfolgerung aus dem Gedanken, wo ich ja mega bei dir bin, dass ich sage, "Ich glaube dir nur, wenn du eine Diagnose hast"? Also das ist ja mega heftig ausgedrückt, aber wo... Ich bin ja keine medizinische Fachperson. Ich habe das Gefühl, ich kann es schon ein bisschen probieren herauszuspüren, inwiefern das jetzt - keine Ahnung - eine legitime Aussage ist oder nicht, aber gleichzeitig kann ich es eben auch mega nicht.

Moderatorin*: Ja ja, es ist auch megaschwierig. Es ist halt immer eine Gratwanderung, wenn dir jemand etwas sagt, und "Das ist halt mein ADHS" und dann ist man so... Ja... Aber ja, man merkt dann jeweils auch, wenn Leute Witze machen und wie ernst also, und wie... Ich finde aber merkt man es ja meistens schon ein bisschen, aber ja.

Moderatorin*: Wie erfährt ihr das, als betroffene Personen selber?

Severin: Also ich bin grundsätzlich vorsichtig mit so Witzen. Ich mache die Witze lieber mit anderen Menschen, wo man weiss, dass sie auch betroffen sind von dem als einfach - ich sage mal "in einem weiteren Rahmen" - weil ich finde es ehrlich gesagt auch häufig gar nichts Lustiges, ein ADHS-betroffener Mensch zu sein. Logisch gehört es zu mir, aber das ist jetzt nicht etwas, wo ich finde, "Es ist so lustig!". Eben man darf auch Situationskomik machen, als so ein bisschen auch eine Coping-Strategie. Humor, finde ich gehört auch dazu, aber sonst finde ich es schon nicht so toll. Aber eben gerade wir im Neurodivergenten Znacht, wir schliessen ja auch niemanden aus, wir wollen keine Diagnose von jemandem. Aber aus unserer Erfahrung kommen einfach wirklich vor allem auch Leute, wo sich wirklich mit dem auseinandergesetzt haben und wirklich Community zu suchen und nicht Leute, die solche - sagen wir jetzt mal - Witze machen und sich ab und zu so ein bisschen in dem wieder erkennen. Genau, weil dort bin ich nachher nicht so kritisch. Ich finde dann nicht dass man nachher als Studierendenverein mega Gatekeeping machen muss.

Moderatorin*: Nein, nein. Vielleicht kann man auch behaupten, dass einfach Betroffene einfach ein bisschen weniger Witze über das machen, und Nichtbetroffene dann vielleicht ein bisschen mehr Witze machen, dann kann man es also würde ich jetzt vielleicht schon behaupten...

Severin: Ja, das ist sehr schwierig zu sagen.

Moderatorin*: Ja, das ist noch ein bisschen eine andere Frage: Beim Neurodivergenten Znacht, ich weiss absolut ohne Diagnose kann man dort hingehen, aber vielleicht auch so ein bisschen aus Interesse für auch die hörenden Personen: Was für Personen kommen denn dort her oder was für Diagnosen fallen eigentlich unter Neurodivergenz?

Severin: Gut...

Moderatorin*: Offiziell, weisst du, oder kann man die kann man ganz selber auswählen oder gibt es schon so ein bisschen so ein paar Hauptsachen?

Severin: Also ich glaube der Begriff an sich ist ursprünglich von Menschen auf dem Autismus-Spektrum geschaffen worden, so als Empowerment für Neurodivergenz, dann ist später ADHS dazugekommen und später nachher auch andere - ich weiss jetzt nicht wie ich es richtig ausdrücken soll - psychische Störungen und Krankheiten, und genau, also man hat jetzt einen sehr weiten Begriff von dem.

Moderatorin*: Also, wenn man es, sage ich jetzt einfach, wenn man es googelt, so dass vielleicht noch ein bisschen mehr Sachen, glaube ich ADHS und Autismus-Spektrum, das weiss man ja schon so ein bisschen. Als ich es gegoogelt habe, habe ich gefunden «Aha, das macht auch noch Sinn», zum Beispiel so Dyskalkulie, Dyslexie, Legasthenie, Hochbegabung. Das ist halt auch noch ein bisschen darunter, so.

Severin: Also eigentlich schlussendlich fallen jegliche Störungen unter Neurodivergenz, jetzt in dieser Definition psychischer Störungen, aber im Kontext vom Studium was die Menschen jetzt in unser reinbringt sind natürlich halt dann schon eben, wie du gesagt hast Dyskalkulie, Dyslexie, Legasthenie, ADHS, Autismus-Spektrum-Störung weil das halt auch direkten Einfluss auf - ich meine jetzt - näher studienrelevante Bereiche vom Leben hat. Ich weiss von vielen Menschen, die dort sind auch nicht, was, wo dass sie jetzt genau einzuordnen sind, weil es ist ja auch etwas sehr persönliches. Aber von vielen, von denen ich es weiss, weiss ich, dass sie im Autismus-Spektrum sind, oder ADHS haben nebst anderen Leuten, aber das sind eher weniger im Vergleich zu den zwei ersten.

Moderatorin*: Und wie schafft ihr es dort...

Severin: Willst du etwas sagen?

Moderatorin*: Ja, Valeria will jetzt unbedingt etwas sagen.

Severin: Habe ich etwas Blödes gesagt?

Moderatorin*: Du kannst dir es merken, oder? Sonst schreibst du es dir auf.

Valeria: Dazwischen bin ich noch abgelenkt gewesen vom Zug und ich weiss nicht, ob es ein Motorrad oder was es gewesen ist. Also ich sage es jetzt nur, ich erwähne es jetzt nur gerade, also das wäre auch so ein Ding oder, von jedem Geräusch und weiss nicht was abgelenkt... Weiss ich es jetzt eigentlich noch vor lauter... Ehm... Nein, ich möchte wie einfach ergänzen. Das eine ist einfach die "Störung", geht bei mir immer so... (...) Das hat Ricarda glaube ich gemerkt, aber ja medizinisch begrifflich kannst du mich...

Moderatorin*: Ja, finde ich auch schwierig, das Wort "Störung" (...).

Severin: Wir setzen es in Anführungs- und Schlusszeichen, es ist halt einfach, da haben wir eigentlich 2 unterschiedliche Sichtweisen und ich habe es einfach so gesagt, wie es medizinisch ist. Ist jetzt nicht so, dass ich das auch so, dass ich mich jetzt mit dem mega einverstanden zeige. Ich habe es einfach so gesagt, wie es auch wahrgenommen wird.

Valeria: Genau eigentlich würde ich nur sagen, der medizinische Begriff ist im Fall richtig und ich möchte sagen, einfach ja finde ich das eben gerade als neurodivergente Person... "Ja, es sind es Störungen, weil es nicht ins System passt, genau wir stören ja, genau". Aber das ist so einfach Side-Fact, genau. Das andere ist wie, also einfach finde ich noch wichtig zum Sagen jetzt auch als Gästin, die am Neurodivergenten Znacht teilgenommen hat. Du kommst dorthin als Mensch, so du kommst dort nicht hin als Diagnose, blöd gesagt so. Es fragt dich niemand, es ist überhaupt gar kein Thema in dem Sinne also du darfst übrigens auch aus "Ally" oder als "Questioning", also habe ich das überhaupt, bin ich neurodivergent? Du kannst auch so dort hingehen. Also du musst... es fragt dich kein Mensch dort also ich finde das ist schon noch wichtig zum Sagen, also mir hat das geholfen.

Severin: Merci für die Ergänzung, ich konnte es gerade nicht so ausdrücken.

Valeria: Alles gut also weisst du, du hast es richtig gesagt, es ist nicht irgendwie falsch. Ich möchte es vielleicht die andere Perspektive, die mir auch geholfen hat. Kann ich denn dort hinkommen? Okay ich hätte die Diagnose aber muss ich noch etwas Vorweisen? Nein, so ist jetzt blöd aber...

Moderatorin*: Nein, das habe ich ja überhaupt nicht erwartet natürlich eben schon so ein bisschen genau ja das.

Es ist auch nicht, ich finde immer, wenn man selber so ein bisschen in diesem Thema drin ist und dann wenn man von Personen weiss, die überhaupt nicht in diesem Thema drin sind, kommen so klassische Fragen auf wie "Kann ich da hingehen, wenn ich nicht... finde ich, einfach schnell, dass man noch ja.

Valeria: Da zum auch Mal ein bisschen die Barriere wegnehmen, vielleicht auch oder zum sagen, es ist mega wie offen auch und ja der Begriff Neurodivergenz ist, sind mega also ich habe selber nicht mal gewusst, was dort alles darunter fällt, und wir haben glaube jetzt ein paar einige aufgezählt aber ich glaube, gibt es vielleicht sogar noch mehr, weiss nicht ob es abschliessend ist.

Moderatorin*: Also ich habe mich auch ein bisschen damit beschäftigt, glaube es ist auch nicht ein Begriff wo halt Sachen ein- und ausschliessen will, also es ist wie ja es ist auch ein Begriff, der erst wo mega neu ist, der nicht wirklich definiert ist. Es gibt ihn, er ist wie von betroffenen Personen auch wie selbst erfunden worden. Also ich finde das ist glaube ich mega fest, kann man sich ein bisschen mit dem identifizieren. Vielleicht gibt es auch Personen, die ADHS haben und dann vielleicht nicht mit dem identifizieren. Also weisst du so, ich glaube, es ist offen, ja.

Moderatorin*: Mich würde noch wundernehmen, also auch beim Neurodivergenten Znacht, aber auch sonst privat, so was was macht den Rahmen aus, der in dem Sinn wichtig ist, also wo man sich wohlfühlt als neurodivergente Person. Was sind das für Marker, blöd gesagt, auf die man achtgeben kann.

Severin: Also sicher Rückzugsmöglichkeiten, reizarme Räume, genau auf das Achten wir uns eigentlich auch sehr stark am Neurodivergenten Znacht, also dass wir mehrere Räume haben mit verschiedenen Intensitäten von Gesprächen und auch einen Raum, wo man sein kann wenn sich eine Person gar nicht mehr wohlfühlt bei Reizüberflutung, dass man halt einfach sehr stark persönliche Grenzen einhält, verständnisvoll ist, wenn jemand jetzt nicht reden möchte oder etwas nicht teilen möchte. Ja, möchtest du noch etwas...

Valeria: Ja, die Räume sind wirklich, also gut, mir hat geholfen natürlich, dass ich wie gewusst habe, also dass ich jemanden gekannt habe, also dich gekannt habe dort. Ich bin natürlich zu spät gekommen. Also man kann mich eigentlich nicht also zu spät kommen. Es ist einfach ab 18.30 Uhr, aber ja gut, ich arbeite meistens an diesen Tagen und dann bin ich halt wie ein bisschen später und mir hat es zum Beispiel jetzt geholfen, dass ich jemanden gekannt habe. Also, aber wir würden das auch anbieten, das darf ich glaube ich so hier sagen - wir haben es glaub bis jetzt noch nie so geschrieben irgendwo oder auf der Homepage, auf Insta und so, aber wie wenn es Menschen also helfen würde, dass man jemanden abholt oder so am Bahnhof oder so, finde ich das, ja, weil Weg kann auch ein bisschen ein Ding sein und neuer Raum, das ist für mich ein bisschen schwierig so. Das können wir gut auch, also es gibt sicher Menschen, die das machen würden und eben diese drei Räume finde ich eigentlich, die sind auch angeschrieben so als - weiss nicht, lauter oder nein, wie heissen sie?

Severin: Doch, ich glaube schon. Lauter Raum, leiser Raum, stiller Raum. Ja, genau.

Valeria: Aber es hat auch noch mehr Räume und man kann jederzeit raus.

Severin: Was auch noch wichtig ist: Halt häufig auch für Menschen auf dem Autismus-Spektrum. Sie können uns immer jederzeit schreiben, wenn etwas vom Essen für sie schwierig ist, halt von der Textur, von verschiedenen Gewürzen und so und das nehmen wir wirklich ernst, wenn Menschen irgendwie spezielle Bedürfnisse haben, also "accommodations". Wir sind sehr offen dafür, Menschen entgegenzugehen, dass wir es so angenehm wie möglich machen können für alle, die kommen wollen.

Valeria: Ich bin ein bisschen fies, sie haben "andere" Bedürfnisse.

Severin: Was habe ich gesagt?

Valeria: Du hast nichts falsch gesagt. Ich habe "andere" ergänzt, so "speziell".

Severin: Habe ich speziell gesagt? Ok.

Valeria: Ich tue ja auch, ich glaube das ist normal, dass wir also Sachen sagen auch zum Teil auch immer noch so, wo ich denke, was ist also ich finde ich frage mich halt dann selber jeweils, sind wir jetzt speziell wegen dem so.

Moderatorin*: Und was sind das so für - also das klingt wirklich nach einem kleinen Wunderland, das ihr dort habt, also in meinem Kopf ist das so aufgebaut. Also nicht wegen den Personen, die dort sind, sondern so von der Art und Weise wie es aufgebaut ist, denk! Wie nimmt man das nach Hause? Also weisst du, wie wie kann man das auch privat quasi anwenden? Irgendwie regelmässig Räume zu schaffen, die sich für alle Leute gut anfühlen?

Moderatorin*: Kann ich etwas sagen?

Moderatorin*: Ja.

Moderatorin*: Zum Beispiel, finde ich wichtig, dass wenn man irgendwie am Essen ist oder so, wenn jetzt zum Beispiel irgendwo Musik läuft und das stört mich - also nicht so wie früher - aber mich stört zum Beispiel Musik beim Essen. Dann kann man eigentlich nie auf das Essen konzentrieren, ich bin abgelenkt von der Musik. Dass wenn dann jemand sagt, "Können die Musik abstellen?", dass sie einfach abgestellt wird, weil und klar darf man dann Fragen, "Ja, wieso?" und man kann ja auch sagen, "Ja, ich werde abgelenkt, kann mich nicht auf das Essen konzentrieren." Das wäre zum Beispiel so ein bisschen... Das ist mir gerade so bisschen in den Sinn gekommen ist mir früher immer ein bisschen ein Problem gewesen. Da habe ich zum Beispiel auch nicht gecheckt, aus welchem Grund, dass mich das stört, einfach gewusst, das stört mich jetzt einfach. Das finde ich, so etwas schon mal.

Moderatorin*: Also vor allem meinst du also, du sprichst vor allem den zwischenmenschlichen Aspekt an, dass man wie die Bedürfnisse von man jemandem ernst nimmt und versucht, umzusetzen.

Severin: Ich glaube etwas, das sich auch anbietet, was wir zwei zum Beispiel auch machen, ist so ein Check-in, wenn man sich trifft. Wir probieren es jedenfalls, das meistens zu machen, dass man halt seine Bedürfnisse ausdrückt und wie es einem gerade geht, wo man Mühe hat an diesem Tag. Dann kann man die andere Person schon viel besser einschätzen und man kann sich nachher auch noch entscheiden "Okay, jetzt liegt es gerade nicht darin, dass wir irgendwie zusammen etwas machen" und das wäre auch völlig okay. Wir haben zwar abgemacht, aber jetzt kurzfristig, müssen wir das nicht durchzwingen, sondern wir können uns ja wie Raum nehmen.

Moderatorin*: Ah glaube, wenn ich das könnte, wenn ich das so kommunizieren könnte und es nachher nicht mega schlimm fände, die andere Person nicht zu sehen. So würde ich viel gewinnen, an diesem Skill.

Valeria: Ja, es klingt einfacher, als es vielleicht manchmal ist, aber ich glaube so wie bei vielem. Wie sagt man, wenn man es übt, ja es ist manchmal schon wirklich ein Üben, also wir machen das jetzt auch nicht immer ab. Wir versuchen das schon wie mit anderen Menschen auch zu machen, also wirklich so ein bisschen, ja halt verschiedene... Und es muss ja nicht sein, dass man sich dann vielleicht gar nicht sieht, sondern dass man sich ja vielleicht später sieht oder vielleicht... Ich finde etwas, das mir einfach mega hilft, dem ADHS, ist Body Doubling, so nennt man das. Das ist wie, ich schaffe es einfach manchmal nicht, die Sachen nicht zu machen - so exekutive Funktionen, die eingeschränkt sind. Und das hilft mir einfach mega, wenn jemand nebendran sitzt - also nicht bei mir nebenan - macht sein Ding und ich mache mein Ding, sagen wir jetzt ganz klassisch halt wirklich am Laptop, weil Studieren und Lernen, Arbeit schreiben, wie auch immer und ich kann dann viel einfacher Sachen erledigen, die ich sonst Monate nicht schaffe, die dann in 2 Minuten erledigt sind plötzlich.

Moderatorin*: Jetzt musst du vielleicht schnell besser erklären, was Body Doubling heisst, wenn du im Raum bist, aber jemand anderes ist auch noch im Raum, dass man zu zweit ist, dass man selber wie von aussen einen kleinen Druck hat, etwas zu machen.

Valeria: Ja genau, also wie, ich weiss gar nicht ob es beschränkt auf zwei ist, aber sicher, diese Person kann im Raum sein und etwas anderes machen, wenn das für einen stimmt. Da ist jetzt bei mir vielleicht, da wäre ich eher abgelenkt vielleicht je nachdem, aber einfach Sachen zusammen erledigen. Vielleicht sitzt man einfach am gleichen Tisch und ist in der gleich eine Bibliothek. Man muss ja nicht einmal miteinander reden, so. Ja das ist ein Konzept so, aber ich kann einfach sagen, das hilft mir jetzt schon.

Moderatorin*: Dass die Leute, die zuhören, das auch hören.

Severin: Das Konzept ist schon cool, dadurch, dass man halt wie nicht das genau gleiche macht, aber dass es als das Gleiche aussieht, dass man sich halt wie an dieser Person spiegelt, genau ja so irgendetwas. Also wenn jetzt jemand am Kochen ist und ich am Lernen, dann hilft mir das im gleichen Raum nicht wirklich.

Moderatorin*: Ja, aber ich muss sagen, dann würde ich zum Beispiel beim Lernen schon ein bisschen weniger plötzlich Netflix schauen, wenn da jemand auf meinen Bildschirm sieht.

Valeria: Ja, also ich glaube es gehört ja schon in das Konzept hinein.

Moderatorin*: Das ist immer der schlimme Punkt in so Schreibphasen und Lernphasen, wenn es mir, dass mir so scheissegal ist, dass ich in der Bibliothek anfangs, Youtube-Videos zu schauen - also nicht laut obviously - aber wenn es mir egal ist, dass mein Bildschirm nachher offensichtlich nicht das macht, das man machen sollte, dann weiss ich nachher, mhm der Punkt ist gekommen.

Moderatorin*: Wir sind langsam am Ende der Zeit. Immer noch eine gute Abschlussfrage ist: Wollt ihr gerne noch unbedingt den Zuhörenden etwas sagen, irgendeine Message überbringen? Es kann auch etwas sein, das ihr vielleicht gerne eurem früheren Ich gesagt hättet.

Moderatorin*: Es kann auch einfach irgendetwas sein, das euch während dem Reden noch ist in den Sinn gekommen ist, das ihr noch nicht loswerden konntet.

Valeria: Wie lange haben wir Zeit?

Moderatorin*: So lange Zeit, wie wir wollen.

Severin: Ich muss glaube wirklich noch ein bisschen überlegen.

Valeria: Ja also mir sind ganz viele Sachen immer wieder in den Sinn gekommen, die ich gerne noch gesagt hätte, und ja... Das ist aber auch normal und gehört auch zu mir.

Moderatorin*: Die meisten Leute wollen ein zweites Mal kommen. Die meisten Leute sind nicht fertig am Schluss und finden, oh nein, das hätte ich noch wollen, also das ist...

Valeria: Jetzt habe ich es aber vergessen, eigentlich habe ich mir schon etwas überlegt. Nein, nein, also das ist nicht ehm...

Moderatorin*: Ist dir inzwischen etwas in den Sinn gekommen?

Valeria: Ah, mir ist es wieder in den Sinn gekommen... Die Brücke zum früheren Ich... Hey ich glaube einfach so ein bisschen, das ist jetzt ein bisschen philosophisch, das glaube, was ich spüre oder das wo ihr da draussen spürt bei euch so, wenn ihr es spürt, dass das schon richtig ist so also dass man einfach wirklich auch auf sich selber vertrauen darf und wenn man ein Bauchgefühl hat - also ich sage wenn, weil ich habe das irgendwie lange nicht gespürt - dass man wirklich auf das hören darf, abgesehen von irgendwelchen Diagnosen und Bewertungen und Systemen.

Moderatorin*: Merci. Möchtest du noch etwas sagen?

Moderatorin*: Jetzt ist der Druck gestiegen...

Severin: Ja, das ist jeweils nicht so meine Stärke, noch so...

Moderatorin*: Du musst auch überhaupt nichts sagen, nein.

Severin: Mir kommt es sicher dann in den Sinn, wenn wir nach dem Podcast noch darüber reden.

Moderatorin*: Dann können wir es ja in die Beschreibung schreiben, deine letzten Worte... also oh Gott, nein... Abschlussworte, nicht...

Moderatorin*: Aber ich glaube, möchte jemand noch etwas sagen - sonst kann man als Abschluss sagen, falls ihr mehr wissen wollt, dann kann man halt auch an die Podiumsdiskussion kommen und dort sind noch mehr Personen. Dort werdet ihr vielleicht ja auch sein, nicht auf dem Podium, aber vielleicht im Publikum und dann kann man sonst, denke Personen auf dem Podium dann auch noch Fragen stellen. Man kann auch auf Instagram schreiben, wenn man noch eine Frage hat, eigentlich, das haben wir jetzt noch nie so erwähnt, aber das kann man auch mal machen. Genau das man eben, wann ist das ist schon wieder? Am 22. Mai, ja genau.

Moderatorin*: Um 17:15 Uhr.

Valeria: Gut, ja, merci vielmal.

Severin: Merci.

Moderatorin*: Ja, merci vielmals für das Kommen und für das schöne Gespräch und bis zum nächsten Mal bei Irrsinnig! Tschüss, ciao!