

# Man ist gut so, wie man ist

«AnD(H)erS»: Einblicke in das Leben eines ADHS-Betroffenen

Christoph Schnitter leidet seit seiner Kindheit an ADHS, einer Verhaltens- und emotionalen Störung, die mit vielen Vorurteilen belastet ist. In seinem Buch erklärt er, wie man damit umgeht – und wie man auch mit dem ADHS-Leiden vieles erreicht und erfolgreich ist.

Celeste Blanc

«Wenn du dich weiter so benimmst wie Christoph, dann wirst du im Leben untergehen.» Solche und andere Sätze musste sich der damals achtjährige Christoph Schnitter vor der ganzen Klasse anhören. Vorurteile, Ausgrenzung und Überforderung – sei es die eigene oder die der anderen – gehörten bereits im Kindesalter zum Alltag. «Dennoch habe ich gelernt, mich über Wasser zu halten», sagt der 50-jährige Unternehmer von sich.

Vieles in Bezug auf seine ADHS-Störung nimmt er heute mit Humor. Und er möchte seine Erfahrungen teilen. In seinem Buch «AnD(H)erS» spricht er über seine Erlebnisse und zeigt Strategien für den Umgang mit dem Leiden auf. Sein Ziel: eine Brücke zwischen ADHSlern und Nichtbetroffenen zu schlagen, um somit mehr Verständnis zu schaffen.

## Alltägliche Überforderung

ADHS ist die Kurzform für das «Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom» und ist eine psycho-organische Störung im Gehirn. Diese wird durch einen schnelleren Abbau von Dopamin ausgelöst, der vereinfacht gesagt zu grossen Gedankensprüngen führt und somit für eine ständige Unkonzentriertheit verantwortlich ist. «Man verliert sich wortwörtlich in seinen Gedanken», erklärt Schnitter. Das habe Auswirkungen auf das Verhalten und zeige sich vor allem im Verlust der Impulskontrolle.

Ständig und überall anzuecken, prägte ihn schon in seiner Kindheit. «Ich wurde nicht zu Geburtstagen eingeladen, hatte sehr wenig Freunde – selbst meine Eltern wussten manchmal nicht mehr weiter», blickt er zurück, «ich passte einfach nicht ins Schema.» Die Unwissenheit über das Leiden verschärfte die Probleme. Zusätzlich sah er sich ständig mit Vorurteilen konfrontiert – er sei verwöhnt, faul, sehe sich als Opfer und ADHS sei seine Ausrede für vieles. Schnitter erinnert sich: «Ich kompensierte all dies, indem ich den Klassenclown spielte. So hatte ich eine Rolle im Klassenverband, bekam Aufmerksamkeit.»

## ADHS macht zum Kämpfer

Zunehmend war der Schulalltag in der öffentlichen Schule für ihn nicht mehr erträglich. Auf eigenen Wunsch kam er mit zehn Jahren ins Internat. Es war die positive Kehrtwende: Nun



«AnD(H)erS» heisst das Werk, das der Murianer Christoph Schnitter vor Kurzem publiziert hat.

Bild: Celeste Blanc

war er umgeben von Kindern, von denen viele auch an einer psycho-organischen Störung litten und von Lehrpersonal, das im Umgang mit

«Ich habe gelernt, auf Durchzug zu schalten»

Christoph Schnitter

diesen Verhaltensstörungen ausgebildet war. Zum ersten Mal fühlte sich Schnitter nicht mehr allein mit seiner Diagnose und mit der Hilfe der Lehrer erarbeitete er Strategien im Umgang mit der eigenen Überforderung.

Für ihn ein wichtiger Moment: «Damals war der Umgang mit ADHS ein Problem. Die Gesellschaft sah einfach weg.» Trotz verletzender und verständnisloser Situationen schöpfte er Stärke und mit der Zeit auch Selbstbewusstsein: «Ich habe gelernt, dass man manchmal auf Durchzug schalten muss.» Und man wird zum Kämpfer – eine wichtige Erkenntnis, die Christoph Schnitter in seinem Buch weitergibt. Er will Betroffenen mit seinen Erfahrungen und Strategien Rat geben.

## Strategien für einen erfolgreichen Umgang

Für Christoph Schnitter ist es eine Herzensangelegenheit, über die Vorurteile gegenüber ADHS aufzuklären. «Die Krankheit hat auch Vorteile», so der Unternehmer. Viele ADHSler seien kreativ, feinfühlig, spontan und begeisterungsfähig. «Nur an der Umsetzung mangelt es oft.» So sei etwa Ehrlichkeit eine grosse Stärke der Betroffenen, gleichzeitig aber

auch ihre grösste Schwäche. «Durch, dass die Impulskontrolle fehlt, sagt man oftmals das, was einem in den Sinn kommt.» So stosse man viele Leute vor den Kopf.

Doch es gibt Strategien, wie man in solchen Situationen die Kontrolle behält. Methoden, die ihm ohne Einnahme von Medikamenten geholfen haben, gibt er weiter. «Effektiv ist ein strukturierter Alltag», weiss er und meint scherzhaft, «deshalb klingelt mein Telefon oft mehrmals am Tag – für jeden Termin habe ich immer eine Erinnerung.» Weiter seien alternative medizinische Praktiken wie Akupunktur und Massagen hilfreich, wie auch die Hilfe und Unterstützung durch einen Coach. Auf Ritalin verzichtet Schnitter seit seiner Jugend.

## Offen und transparent sein

Schnitter hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, offen und transparent über das Leiden zu sprechen. Bereits 2017 entschied er sich, seine Erfahrungen zu teilen. Er hielt zunächst Vorträge über das Thema. Bald folgte die Ausbildung zum ADHS-Coach. Mit seinen Ausbildungen zum Klassenassistenten und Erwachsenenbildner möchte er möglichst viele Menschen erreichen und ihnen Mut machen: «Ich will Betroffenen zeigen, dass vieles möglich ist und man dies erreichen kann, selbst mit ADHS.»

Anerkennen, dass man ein Defizit hat und seine Persönlichkeit akzeptieren – kein einfacher Weg. Dennoch für ihn unumgänglich: «Insbesondere sich selbst zuliebe und für das eigene Wohlbefinden ist die Auseinandersetzung mit sich selbst und der Krankheit notwendig.» Er möchte Hoffnung machen, dass es möglich

sei, mit ADHS erfolgreich zu werden. «Ich habe es mir selbst bewiesen, denn ich habe es vom Schulversager zum Unternehmer geschafft.»

## Grössere Akzeptanz

Seit seiner Kindheit hat sich in Bezug auf ADHS viel verändert. Im Allgemeinen werden psychische Leiden nicht mehr ignoriert oder heruntergespielt. Durch diese Anerkennung und die zunehmende Aufklärung darüber sei die Akzeptanz in der Gesellschaft sehr viel grösser als noch vor 40 Jahren. «Dies ist ungemein wichtig für den Integrationsprozess von Betroffenen.»

Dass das Thema auf Interesse stösst, zeigt auch die Veröffentlichung seines Buches: Anfang September erschienen, wurde es bereits über hundert Mal verkauft. «So trage ich meinen Teil dazu bei, dass die Hemmschwelle, darüber zu reden, für Betroffene kleiner wird. Durch

«Vom Schulversager zum Unternehmer geschafft»

Christoph Schnitter

den Einblick in den Alltag eines ADHSlers kann erahnt werden, wie belastend eine solche Störung sein kann.» Sobald es die Coronasituation zulässt, möchte er wieder Vorträge halten. Konkrete Pläne gibt es. «Das ist auch ein Vorteil von ADHS: Man ist immer unter Strom und hat viele Projekte im Kopf. Langweilig wird es mir also nie», meint er augenzwinkernd.

Mehr Infos: [www.adhs-potenzial.ch](http://www.adhs-potenzial.ch).

## CHLOSCHTER GEISCHT

Die Benzenschwilerin Alice Bissegger hat 883 Mal das Tanzbein mit der Tanzgruppe 50+ in Muri geschwungen. Vor Kurzem gab die mittlerweile 86-Jährige nach 24 Jahren den «Cheffinnen-Tanzbündel» ab. Sie ist überzeugt, dass sie das Tanzen bis ins hohe Alter geistig und körperlich fit gehalten hat. Umso unverständlicher ist es für sie, dass «Mann nicht tanzt». Die meisten Männer, die nicht gerne tanzen, würden das damit begründen, dass sie schlechte Tänzer seien. Doch es gäbe vielleicht doch den einen oder anderen Grund, der die Mühe belohnen würde, das Tanzen zu lernen. «Selbst meinen eigenen Mann konnte ich bislang nicht überzeugen. Er ist äusserst tanzfaul und begründet das immer damit, dass er zwei linke Beine hat.»

Die Gemeindeversammlung in Bettwil war im wahrsten Sinne des Wortes eine bewegte Angelegenheit. Als es um den Verkauf von vier Landparzellen im Baurecht an die Baurechtsnehmer ging, wurden diese gebeten, die Turnhalle bis nach der Abstimmung über das Traktandum zu verlassen. Nachdem Gemeindevorstand Peter Keusch über den Verkauf abstimmen liess und dieser mit 90 zu drei Gegenstimmen gutgeheissen wurde, wurden die betroffenen Familien wieder in den Saal geholt. Dann folgte eine Wortmeldung aus dem Stimmvolk, dass zuerst über den zuvor gestellten Antrag, den Verkauf abzulehnen, abgestimmt hätte werden müssen. Also hiess es für die Baurechtsnehmer wieder vor die Türe und abwarten, bis erneut eine Entscheidung fällt. Nachdem über den gestellten Antrag und erneut über den Verkauf abgestimmt wurde, durften die Betroffenen endlich wieder an ihren Platz zurückkehren. Immerhin waren hier nicht aller guten Dinge drei, sondern nur zwei.

An der «Gmeind» in Aristau musste niemand vor die Türe. Dafür wurde geputzt, was das Zeug hält. Immer wenn Ammann René Meier das Wort der Gemeinderatskollegin oder einem Gemeinderatskollegen übergab, mussten Mikrofon und Rednerpult geputzt werden. Und solche Redner-Wechsel gab es ausgerechnet an dieser «Gmeind» sehr viele. Darum meinte Ammann Meier schmunzelnd: «Wenn unsere Frauen nur nicht sehen, dass wir so gut putzen können.» Sie sahen es – und konnten über diesen Spruch nur lachen.

Das Putzen des Rednerpults zog sich als Running Gag durch die ganze Gemeindeversammlung. Nicht nur der Gemeinderat schmunzelte immer wieder darüber. Auch aus dem Plenum kam der eine oder andere Spruch, etwa vom Finanzkommissions-Mitglied und Vorsitzenden der Bankleitung der Raiffeisenbank Oberfreiamt Marc Jordan. «Kann man euch anstellen?», fragte er. Und Gemeinderat Ernst Meiers schlagfertige Antwort liess nicht lange auf sich warten: «Das ist nur eine Preisfrage, Herr Banker.»

Die meiste Zeit an der Aristauer «Gmeind» nahm der Projektionskredit für die Erweiterung des Schulraums in Anspruch. Nach einer längeren Präsentation folgten einige Fragen und am Schluss das Fazit des Gemeindevorstandes René Meier. «Wir suchen keine Luxuslösung», versicherte er und zog einen Vergleich zur Automobilbranche. «Wir brauchen einen guten VW.» --sus/ake

## Kein Adventssingen

Die Erfahrungen der letzten Monate haben gezeigt, dass ein Anlass auch (oder vielleicht gerade) in dieser turbulenten Zeit zum schönsten Ereignis des Jahres werden kann. Aber wieder hat sich innerhalb weniger Tage alles geändert, sodass der Regi-Chor schweren Herzens das Adventssingen absagen musste.

## Umso mehr Vorfreude und Hoffnung auf nächstes Jahr

Die Weihnachtszeit ist eine Zeit voller Traditionen, die in diesem Jahr ruhiger und besinnlicher sein wird. Der Vorstand des Regi-Chors nutzt diese Momente der Ruhe, um sich vorzubereiten: auf das Fest und auf das kommende Vereinsjahr, und hofft sehr, die geplanten Konzerte im nächsten Jahr durchführen zu können. Die Vorfreude darauf ist jetzt schon gross.

## Stellvertreterin gewählt

Aktuelles aus der Geschäftsleitung

Anlässlich der «Gmeind» vom 20. August wurde der Integration des Betriebsamtes in die Gemeindeverwaltung per 1. Mai 2021 zugestimmt. Die Geschäftsleitung wählte bereits die neue Leiterin des Betriebsamtes Muri+. Nun konnte die Geschäftsleitung auch die Stellvertreterfunktion besetzen. Sabine Schwizer aus Besenbüren wurde als Stellvertreterin Leiterin Betriebsamt gewählt. Sabine Schwizer arbeitet bereits seit dem 16. August 2012 für das heute im Sportel-System geführte Betriebsamt Muri. Seit dem 1. Mai 2015 bekleidet sie die Funktion als Stellvertreterin des Betriebsamtes.

Die Geschäftsleitung freut sich, dass sie Schwizer für eine Weiterbeschäftigung gewinnen konnte. Sie wird ihre Tätigkeit ab dem 1. Mai 2021 in einem 60-Prozent-Pensum

weiterführen. Gemeinderat und Verwaltung heissen Sabine Schwizer im Verwaltungsteam willkommen und wünschen ihr viel Freude.

## Infos zum Fahrplanwechsel

Auf den Fahrplanwechsel vom 13. Dezember gibt es im Gebiet Nord Fahrplananpassungen. Die Änderungen im Fahrplanangebot von PostAuto finden Interessierte unter [www.postauto.ch/fahrplanwechsel](http://www.postauto.ch/fahrplanwechsel) auf der entsprechenden Kantonsseite. Auf nicht angezeigten Linien gibt es zum Fahrplanwechsel 20/21 keine oder nur minimale Änderungen. Den Fahrgästen wird empfohlen, sich im Online-Fahrplan unter [postauto.ch/fahrplan](http://postauto.ch/fahrplan) oder in der SBB-Mobile-App zu informieren, ob ihre Verbindungen von Änderungen betroffen sind. --gk

## Samichlaus per Video

Aufgrund der aktuellen Situation hat sich die St.-Nikolaus-Gruppe Kolping Muri schweren Herzens entschlossen, dieses Jahr zu Hause zu bleiben. Diese Entscheidung ist nicht leicht gefallen, aber die Gesundheit aller geht vor.

Umso mehr freut es die Organisatoren, wenn die Samichlaus-Tradition im kleinen Kreis der Familie fortgeführt wird. Mit den Kindern Grittbänzen backen, eine schöne Zeichnung malen, gemeinsam den Chlauhüli-Tee kochen und sich eine Geschichte vorlesen sowie natürlich immer wieder Nüssli und Mandarindrindli naschen.

Auf der Homepage <https://samichlaus-muri.ch> ist in der Adventszeit eine virtuelle Botschaft des Samichlaus zu sehen. Der Samichlaus und seine Schmutzli wünschen allen gute Gesundheit und eine schöne Adventszeit.