

„Wenn nicht das Gehirn krank ist, sondern das Habitat nicht passt. PEP® bei Menschen mit ADHS oder Hochbegabung und einer nicht artgerechten Haltung“

Das Thema **Neurodiversität** ist in den letzten Jahren mit großer Wucht in Psychotherapie, Psychiatrie und Gesellschaft angekommen. ADHS, Hochbegabung, Hochkreativität und Autismus-Spektrum spielen dabei eine besondere Rolle. Dass dabei gelegentlich spöttisch von „Modediagnosen“ gesprochen wird, greift meines Erachtens zu kurz. Vielmehr sollte sich die Medizin selbstkritisch fragen, warum sie jahrzehntelang übersehen hat, wie viele Erwachsene mit solchen Hirnorganisationen leben – und wie sehr eine chronische Nicht-Passung zwischen Nervensystem und Lebensumfeld zu Leid und behandlungsbedürftigen Symptomen beitragen kann. Statt Betroffene für die gegenwärtige Aufmerksamkeit für das Thema zu entwerten, sollten Medizin und Psychotherapie diese Entwicklung zum Anlass nehmen, sehr genau hinzuschauen, denn wenn man sich mit Neurodiversität nicht auskennt, ist die Gefahr einer Falschdiagnose im Kontext von Depressionen und auch im Kontext von Konsumthemen und Suchtmedizin extrem hoch.

Mir scheint dabei eine Perspektive besonders wichtig: Menschen mit einer solchen besonderen Hirnorganisation sind nicht per se krank. Ein Gehirn, das anders funktioniert als das der Mehrheit, kann in einem passenden Umfeld ausgesprochen gut funktionieren. Lebt ein Mensch jedoch dauerhaft in einem hochgradig durchgetakteten, normierten, reizarmen, reizüberflutenden oder anderweitig nicht zu seinem Nervensystem passenden Habitat, können erhebliche Probleme entstehen. Etwas zugespitzt könnte man von einer **„nicht artgerechten Haltung“** sprechen.

Dabei kann ein ganzes Kontinuum entstehen: Menschen fühlen sich zunächst einfach nicht richtig wohl, langweilen sich, sind über- oder unterfordert, fühlen sich irgendwie falsch oder haben das Gefühl, nicht richtig in diese Welt zu passen. Daraus können Selbstwertprobleme, Konflikte, Underachievement, Masking, chronischer Stress und schließlich psychische Symptome und Erkrankungen entstehen.

Die spannende Frage lautet also: **Wo sitzt eigentlich „die Störung“? Im Menschen, in seiner Umwelt oder in der mangelnden Passung zwischen beidem?** In dem Workshop geht es um PEP bei Menschen mit schnell und assoziativ arbeitenden, kreativen, reizoffenen, fokussierungsvariablen und stark interessengesteuerten Gehirnen – und den Folgen einer nicht artgerechter Haltung. Der Schwerpunkt liegt auf ADHS, Hochbegabung und Hochkreativität. Das Thema Autismus-Spektrum ist nicht Schwerpunkt dieses Kurses. Dazu gab es ja schonmal einen anderen Kurs und kann es bei Bedarf auch gern wieder geben.

Gerade in meinen PEP Kursen zu Depressionen sowie zu Sucht und problematischem Konsum sind in den vergangenen Jahren immer wieder ADHS, Hochbegabung, Hochkreativität und andere neurodivergente Besonderheiten unter oder hinter den eigentlichen Behandlungsthemen aufgetaucht. Das passt zu den hohen Komorbiditäten, die insbesondere zwischen ADHS und Depressionen sowie zwischen ADHS und Substanzgebrauchsstörungen bekannt sind. Wir müssen uns deshalb in Psychotherapie und Psychiatrie mit diesen unterschiedlichen Formen der Hirnorganisation sehr gut auskennen. Sonst besteht die Gefahr, dass wir jahrelang die Folgen einer mangelnden Passung behandeln und die mangelnde Passung selbst übersehen.

Ein Schwerpunkt des Workshops wird die **Psychoedukation** sein. Ich finde dafür das Bild einer **„Gebrauchsanweisung oder eines Führerscheins fürs eigene Gehirn“** sehr passend: Wie funktioniert mein Gehirn eigentlich? Was braucht es, um gut zu funktionieren? Was aktiviert mich, was langweilt

mich, was überfordert mich? Wie viel Struktur brauche ich und ab wann wird Struktur zum Gefängnis? Welche Arbeits-, Lebens- und Beziehungsbedingungen passen zu mir?

Es geht darum, die eigene Hirnorganisation besser zu verstehen und sich selbst weniger persönlich zu nehmen, wenn man an bestimmten Stellen nicht in die üblichen Erwartungen und Strukturen passt. Natürlich bedeutet das nicht, ADHS, Autismus oder andere neurodivergente Besonderheiten zu romantisieren. Menschen können erheblich beeinträchtigt und belastet, ja behindert sein und behandlungsbedürftige Symptome entwickeln. Diagnostik und gegebenenfalls auch medikamentöse Behandlung können ausgesprochen wichtig sein. Aber es macht therapeutisch einen erheblichen Unterschied, ob wir davon ausgehen, dass **der Mensch falsch ist**, oder ob wir genauer untersuchen, was zu seiner Hirnorganisation gehört, was durch ein unpassendes Habitat entsteht und was tatsächlich behandlungsbedürftig ist. An dieser Stelle wird PEP besonders interessant. Denn natürlich verschwinden die Folgen jahrelanger „nicht artgerechter Haltung“ nicht allein dadurch, dass jemand seine Hirnorganisation besser versteht. Wer über viele Jahre erlebt hat, er sei zu chaotisch, zu schnell, zu langsam, zu intensiv, zu empfindlich, zu sprunghaft, zu anstrengend oder einfach irgendwie falsch, entwickelt häufig erhebliche emotionale Belastungen, Selbstwertprobleme, ja Depressionen oder Substanzgebrauchsstörungen.

Hier können wir mit PEP sehr gut arbeiten. Im Mittelpunkt stehen dabei insbesondere die **Big Five Lösungsblockaden, der KKT, das Selbstwertraining, die emotionale Selbstregulation und das verdeckte Arbeiten**. Auch die Frage, welche Funktion bestimmte Symptome oder Verhaltensweisen für dieses spezielle Nervensystem haben, wird eine wichtige Rolle spielen. Und letztendlich geht es natürlich auch hier konsequent um die Gamifizierung von Psychotherapie. Das neue Denken, Fühlen und Verhalten muss attraktiv und belohnen sein. Es geht also immer wieder um die zentrale Unterscheidung: **Was muss behandelt werden – und was muss zunächst einmal verstanden werden?**

Kernstück des Workshops ist die **Live-Arbeit mit externen Klient:innen**. Einzelne Teilnehmer können nach Absprache auch eine Klientin oder einen Klienten im Rahmen einer Konsultation mitbringen. Anhand dieser Live-Arbeiten soll deutlich werden, wie neurodivergente Besonderheiten, mangelnde Passung, emotionale Belastungen und Selbstwertprobleme zusammenspielen – und wo PEP therapeutisch sinnvoll ansetzen kann. Ziel ist eine Behandlungspraxis, die Menschen nicht vorschnell an eine vermeintliche Normalität anpasst, sondern ihnen hilft, ihre eigene Hirnorganisation besser zu verstehen, emotionale Belastungen zu reduzieren und ein möglichst passendes Habitat für sich zu entwickeln.

Denn nicht jedes ungewöhnliche Gehirn braucht Behandlung. Aber jedes Gehirn braucht möglichst artgerechte Haltungsbedingungen.

Die PEP Fortbildung muss zum Zeitpunkt des Kurses mit **PEP III** abgeschlossen sein. Eine Anmeldung kann vorher erfolgen, wenn klar ist, dass zum Zeitpunkt des Kurses die PEP® Fortbildung abgeschlossen sein wird. Denjenigen, deren letzter PEP® Kurs drei, vier oder mehr Jahre zurückliegt, würde ich empfehlen, vorher den Kurs „**Verdecktes Arbeiten mit PEP®**“ oder einen **PEP® Booster** zu besuchen.

Disclaimer: Wer genervt, gereizt oder verunsichert reagiert bei Menschen, die schnell denken, schnell sprechen, hochbegabt oder ungewöhnlich sind, sollte bitte diesen Kurs nicht besuchen, bzw. erst, nachdem er/sie vorher die eigenen Ressentiments bearbeitet hat. Am besten mit PEP 😊.

Referent: Dr. med. Michael Bohne