

Ich bin nicht faul oder desinteressiert.

Ich habe ein Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADS – ohne Hyperaktivität).

Dadurch habe ich oft einen schwachen Antrieb, kann mich schlecht konzentrieren und selten auf Dinge fokussieren, die ich machen sollte oder will. Deshalb schiebe ich Arbeiten vor mir her. Das klingt erstmal nicht ungewöhnlich und die meisten würden es als „Aufschieberitis“ bezeichnen. Doch selbst unter Zeitdruck kann ich nicht die nötige Konzentration aufbringen, um zum Beispiel Hausarbeiten pünktlich und gut ausgearbeitet abgeben zu können. Wenn ich ein Buch lese, muss ich Abschnitte 7 bis 9 Mal wiederholen bis ich verstanden habe, worum es geht. Das hat nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun, sondern mit abschweifenden Gedanken, die ich nur schwer unter Kontrolle habe.

Depressionen, Ängste und Panik kommen zu den unpassendsten Zeiten und das ist zum Beispiel beim Lernen für eine Klausur echt ätzend, weil man nicht einfach so die Klausur schieben oder eine Hausarbeit später abgeben kann. Ich habe keine Lösung dafür, aber man müsste anfangen solche Schwierigkeiten zu berücksichtigen, wahrzunehmen und am bestehenden System, welches durch Druck geprägt ist, etwas verändern.

Um studieren zu können brauche ich vor allem das Verständnis von Dozierenden und Kommiliton*innen. Gerade in Bezug auf Gruppen- oder Hausarbeiten fehlt mir oft die Konzentration und vor allem der Antrieb, rechtzeitig fertig zu werden oder Termine wahrzunehmen. Ich bin oft zu spät, vergesse Termine trotz Kalender und wirke dadurch zum Teil schusselig und desinteressiert – zumindest befürchte ich, dass andere mich so sehen könnten.

Ich denke, dass es wichtig ist, AD(H)S nicht als „Modeerkrankung“ zu verstehen, zu bagatellisieren oder sogar ganz zu leugnen. Eine Auseinandersetzung mit dem Thema und eine Bereitschaft zu mehr Verständnis für Betroffene wäre ein großer Schritt in die richtige Richtung.

Jonas H., 24 J.

