

RICHARD PINK · ROXANNE EMERY

Die Spitze des Wäschebergs



GOLDMANN



RICHARD PINK, ROXANNE EMERY

# DIE SPITZE DES WÄSCHEBERGS

80 STRATEGIEN FÜR DIE GRÖßTEN  
HERAUSFORDERUNGEN IM LEBEN MIT ADHS

*Aus dem Englischen von Johanna Wais*

GOLDMANN

Die englische Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel *Dirty Laundry* bei Square Peg, einem Imprint von Vintage/Penguin Random House UK.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autor\*innen und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autor\*innen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

2. Auflage

Deutsche Erstausgabe Januar 2025

Copyright © 2023 der Originalausgabe: Pink Media Limited

Copyright © 2025 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

produktsicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlag: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Duet Postscriptum / stocksy

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

JS · CF

ISBN 978-3-442-18026-4

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# INHALT

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| @ADHD_LOVE: WIE ALLES BEGANN .....                         | 7   |
| EINLEITUNG: WARUM WEINEN DIE BLOß ALLE? .....              | 11  |
|                                                            |     |
| DARF ICH VORSTELLEN? MEINE FRAU MIT ADHS .....             | 13  |
| WIE MAN DIESES BUCH LIEST .....                            | 17  |
| SYMPTOM NUMMER EINS: WICHTIGE DINGE VERLIEREN .....        | 21  |
| SYMPTOM NUMMER ZWEI: ZEITBLINDHEIT .....                   | 33  |
| SYMPTOM NUMMER DREI: HYPERFOKUS .....                      | 49  |
| SYMPTOM NUMMER VIER: NICHT GANZ SAUBER .....               | 61  |
| SYMPTOM NUMMER FÜNF: ORDNUNG HALTEN? SCHWIERIG .....       | 71  |
| SYMPTOM NUMMER SECHS: FINANZIELLES CHAOS .....             | 85  |
| SYMPTOM NUMMER SIEBEN: PROKRASTINATION .....               | 99  |
| SYMPTOM NUMMER ACHT: PROBLEME MIT DER »OBJEKTCONSTANZ« ... | 113 |
| SYMPTOM NUMMER NEUN: ORIENTIERUNGSSINN? FEHLANZEIGE .....  | 127 |
| SYMPTOM NUMMER ZEHN: IMPULSIVITÄT .....                    | 139 |
|                                                            |     |
| ADHS UND DIE LIEBE .....                                   | 151 |
| DAS GUTE AN ADHS .....                                     | 165 |
| DAS ADHS-WÖRTERBUCH .....                                  | 172 |



## @ADHD\_LOVE: WIE ALLES BEGANN

Hi, schön, dich kennenzulernen. Ich bin Rich. Meine Frau Rox und ich stecken hinter den Social-Media-Accounts mit dem Namen ADHD\_LOVE. Im vergangenen Jahr wurden unsere Videos über 200 Millionen Mal angeschaut und wir haben eine Community von Menschen aufgebaut, die erfahren wollen, wie das *echte* Leben mit ADHS ist. Ich würde dir gern erzählen, wie alles anfang ...

Eines Abends drehte ich mich im Bett zu meiner Partnerin um und fragte sie, ob sie daran gedacht hat, einen Tampon zu benutzen. Das klingt wahrscheinlich sehr merkwürdig. Ich kann dich förmlich denken hören: *Hat der Typ sie noch alle?! Das ist echt schräg und ein bisschen kontrollsüchtig – also, für mich hätte er damit definitiv eine rote Linie überschritten.* Äh, ja.

Normalerweise würde ich das genauso sehen. Aber wenn man mit einer Frau verheiratet ist, die ADHS hat, stellt man solche Fragen eben.

Meine Frau vergisst, dass sie einen Zyklus hat. Obwohl sie seit beinahe zwei Jahrzehnten Monat für Monat daran erinnert wird, ist jede Periode für sie in gewisser Weise die erste. »Oh, krass Babe«, sagt sie jedes Mal zu mir. »Ich habe meine Periode.« Und dann sieht sie mich schockiert an, als könne sie es kaum glauben.

Ein paar Jahre vor dieser Episode hatten wir die Hälfte der schwierigsten Route von Go Ape geschafft, einem sehr hoch gelegenen Outdoor-Kletterpark, als sie ihre monatliche Entdeckung machte. Man kann dort nicht herunterklettern und erst recht nicht mal eben schnell in die Drogerie huschen. Man kann nur das Beste aus seiner Lage machen – in diesem Fall aus der unerwarteten Feststellung meiner Frau, dass ihre Monatsblutung begonnen hatte.

Ich durchwühle also meine Taschen und finde glücklicherweise eine Packung Taschentücher. »Kannst du damit etwas anfangen?«, frage ich und gebe sie ihr.

»Klar«, sagt sie voller Zuversicht. »Ich mache einfach einen Selbstgedrehten.«

Bevor ich meine Frau kennenlernte, hatte ich noch nie von dieser Art von Selbstgedrehten gehört. Die folgende Erklärung steht so sicher nicht im Duden, du musst mir also einfach glauben ...

Selbstgedrehte, m. *Substantiv*: Ein selbstgerollter Tampon, häufig aus Toilettenpapier, der von neurodivergenten Menschen verwendet wird, die das Haus ohne Hygieneartikel verlassen haben.

Meine ADHS-Frau dreht sich diese improvisierten Tampons seit Jahren. In einem Kletterparcours im ländlichen Kent, östlich von London, auf dreißig Meter Höhe sah ich also zu, wie sie eine außergewöhnlich geschickte und mutige Leistung vollbrachte – die mir jedoch etwas unnötig erschien.

Seit diesem Vorfall habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, jeden Monat rechtzeitig bei meiner Frau nachzuhaken, sie wie eine freundliche, bärtige Zyklusapp darauf hinzuweisen, dass ihre Periode bevorsteht, und dafür zu sorgen, dass sie zertifizierte Hygieneprodukte anstelle der DIY-Versionen verwendet.

Zurück zu dem Abend vom Beginn der Geschichte. Nachdem ich meine Frau gefragt hatte, ob sie aktuell ein Tampon benutze, drehte sie sich verschlafen zu mir um und antwortete: »Ja.« Mittlerweile kannst du vermutlich nachvollziehen, dass ich es nicht dabei belassen konnte.

»Nur zur Sicherheit: Ist es ein echter Tampon?«

»Echter Tampon«, antwortete sie und ein kleines, stolzes Lächeln breitete sich auf ihrem Gesicht aus.

Nachdem das geklärt war, dämmerten wir gerade wieder friedlich ein, als sie plötzlich »BABE!« rief und sich kerzengerade im Bett aufsetzte. »Aus dieser Unterhaltung könnten wir ein großartiges TikTok-Video machen.«

Es war fünf vor zwölf. Aber selbst im Halbschlaf konnte ich sehen, dass diese Szene ziemlich witzig wirken würde. »Tolle Idee, Süße«, sagte ich. »Lass uns schlafen und uns morgen einen Account machen.«

Schon als die Worte meinen Mund verließen, war mir klar, dass es aussichtslos war. Meine Frau hatte nämlich *das Funkeln* in den Augen. Ein Funkeln, das mich schon dazu gebracht hat, um zwei Uhr nachts das Wohnzimmer umzustellen, eine Pizza zu bestellen, obwohl wir auf Diät waren, und die nötige Aus-