

«Fitness und Glaube helfen neurodivergentem Gehirn»

02. March 2023



Sophie Mai Lan

Quelle: Instagram

Sophie Mei Lan verstand sich selbst lange nicht ... bis bei ihr eine Diagnose gestellt wurde, die ihr Leben völlig veränderte. Heute beschreibt sie, wie der Sport es ihr ermöglicht, sich als die Person zu entfalten, zu der Gott sie geschaffen hat.

«Wirbelwind, chaotisch, unorganisiert, übermütig – das sind nur einige der Beschreibungen, mit denen man mich bedacht hat», blickt Sophie Mei Lan zurück. «Mir wurde vorgeworfen, dass ich in 'Sophies Welt' und nicht in der 'normalen Welt' lebe.»

Es könne sehr belastend sein, wenn das Gehirn auf eine bestimmte Weise verdrahtet ist, so dass es viel schwieriger ist, die Welt um einem herum zu

verarbeiten. «Ich kann es den Leuten nicht verübeln, dass sie sich über mich ärgern. Sogar ich selbst habe meinen Verstand erst später im Leben verstanden. Erst dann habe ich die einzigartige Gabe, die Gott mir gegeben hat, wirklich angenommen.»

«Hoch funktionstüchtig»

«Mit der Diagnose und dem Wissen, dass Gott an meiner Seite ist, danke ich ihm dafür, dass er mein Gehirn so verdrahtet hat. Es ist keine Überraschung, dass einige der weltbesten Führungskräfte, Pioniere und Fachleute neurodivergent sind», bilanziert Sophie Mei Lan.

«Bei mir wurden Legasthenie sowie Dyspraxie diagnostiziert und ich stehe immer noch auf der Warteliste für einen ADHS-Test. Oberflächlich betrachtet bin ich 'hoch funktionstüchtig', aber hinter verschlossenen Türen sind das tägliche Leben und die Abläufe für mich eine Herausforderung.»

Ihre Mutter beschreibt Sophie als einen Schwan, der nach aussen hin friedlich wirkt, aber unter Wasser strampeln die Füße wild. «Ich habe vielleicht Schwierigkeiten, meine Schnürsenkel zu binden oder die Uhrzeit abzulesen, aber ich kann mit Leichtigkeit filmen, Interviews führen und ausführliche Beiträge schreiben.»

Den unlogischen Teil akzeptieren

Um ihr privates und berufliches Leben zu meistern, hat sie sich eine Reihe von Bewältigungsmechanismen zu eigen gemacht. «Sport ist definitiv der hilfreichste; er fordert mein Gehirn nicht nur heraus und lenkt es ab, sondern überflutet es mit Endorphinen und beruhigt meinen Geist, so dass ich mich besser konzentrieren kann.»

Das Fitnesstraining helfe enorm. «Ich bin super ungeschickt und verletze mich immer, wenn ich nur gehe oder koche, aber ich bin stolz darauf, dass ich den unlogischen Teil meines Gehirns, der eher impulsiv als rational handelt, angenommen habe, denn er hat es mir ermöglicht, an allen Arten von sportlichen Herausforderungen teilzunehmen.»

Perfektes, unvollkommenes Leben leben

Im Gottesdienst habe sie sich immer fehl am Platz gefühlt. «Weil es mir schwerfällt, mich zum Beten hinzusetzen. Ich kann mich am besten auf Gebet und Anbetung konzentrieren, wenn ich in Bewegung bin.» Zum Beispiel, wenn sie im Haus herumtanzt. «Zu lange fühlte ich mich schuldig und ignorant, weil ich nicht wie alle anderen stillsitzen konnte – der wahre Grund dafür wurde mir erst nach meiner Diagnose klar.»

Je mehr sie ihren vielfältigen Geist zu schätzen begann, desto mehr fühlte sie sich in der Lage, ihren Bedürfnissen gerecht zu werden. «Nicht verhandelbar ist es, dass ich jeden Tag mit Gebet und Bewegung beginne. Fitness hilft mir, meine äussere Umgebung und die Welt um mich herum in den Griff zu bekommen, während Anbetung mir hilft, meine innere Welt mit Gott zu verbinden und Frieden zu finden.»

Zum Thema:

[«Aufstehen lohnt sich!»: Wie Jesus uns beim Lernen hilft](#)

[Den guten Hirten erlebt: Diagnose Hirntumor mit fünf Jahren](#)

[Aggressiver Brustkrebs: «Wenn ich sterbe, ist das wie ein Umzug»](#)

Autor: Woman Alive / Daniel Gerber

Quelle: Woman Alive / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags