

#17 Was wir sammeln

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 17. Podcast, der zugleich der dritte gemeinsame Podcast ist, da auch andere Menschen ihre Ansichten teilen.

Ich bedanke mich einmal mehr sehr herzlich für all die lieben Rückmeldungen zu meinem Podcast. Es ist für mich sehr ermutigend, zu lesen, dass meine Gedanken zu Neurodivergenz bei euch etwas auslösen und da und dort sogar dabei helfen, die eigenen Verhaltensweisen und das Leben im Spektrum generell besser zu verstehen. Herzlichen Dank!

Zum Einstieg der heutigen Folge lese ich gern einen Text vor, der mir neulich begegnet ist:
»Wir betrachten Autismus als eine grundlegende und wesentliche Besonderheit des Gehirns, die unser Wesen ausmacht. Das bedeutet, dass Autismus ein wichtiger Teil unserer Persönlichkeit und unserer Art, in der Welt zu sein, ist.«

Übersetzt hat mir dieser Satz, den ich auf **reframingautism.org** gefunden habe das Übersetzungstool Deepl. Ein Satz, der mir richtig gut tut. Denn ja, unser Hirn hat von Anfang an dazu beigetragen, dass wir die Welt so sehen, wie wir sie sehen. Und das ist genau richtig so. Auch wenn ich mich immer mal wieder über mein Anderssein nerve, weil es oft so anstrengend ist.

Nach meinem Aufruf vor zwei Wochen sind drei Beiträge über das Sammeln bei mir eingetroffen. Die Ferienzeit macht sich hier deutlich bemerkbar, umso kostbarer sind sie mir, diese drei Stimmen aus dem Fediversum.

Als erstes lese ich euch Ulrikes Text vor. Gern würde ich ihn in ihrem österreichischen Dialekt vortragen, doch das kann ich leider nicht.

»Ich heiße Ulrike, bin 51 Jahre alt, und habe im Juni meine ASS-Diagnose erhalten. Ich bin also noch mittendrin im mich sortieren ;-)

Grundsätzlich schätze ich Ordnung und mag es wenn Dinge ihren Platz haben, damit ich keine Zeit mit Suchen verschwenden muss. Wenn Dinge am Boden zwischengelagert werden oder Flächen vollgeräumt sind, habe ich das Gefühl, dass mir das Luft und Platz nimmt und es fühlt sich an wie visueller Lärm.

Meine Bücher sind nach Autoren alphabetisch sortiert, bis auf die Fachbücher, die nach Thema; die DVDs nach Filmtiteln. Ja von Serien habe ich auch gerne alle, macht ja auch keinen Sinn sonst, oder? Da ich viele Bücher und DVDs gebraucht kaufe, muss ich damit leben, dass eine Reihe ev. aus gebundenen und Taschenbüchern besteht oder DVDs und Blu-rays. Ein wenig stört mich das zwar, aber ich will es nicht übertreiben, der Inhalt ist ja der selbe.

Listen hätte ich gerne, aber da für mich am Laptop sitzen Arbeit ist, und kein Freizeitvergnügen, ist führe ich keine. Außerdem kommen dauernd neue Dinge dazu und ich sortiere wieder aus ... da wäre mir zu mühsam, das ständig zu bearbeiten.

Aber da kommt ein für mich wichtiger Punkt: Aussortieren. Bei Bekleidung jedes halbe Jahr, wenn von luftiger auf warme Kleidung gewechselt wird und umgekehrt. Da gebe ich dann Sachen weg,

die sich als nicht angenehm erwiesen haben - nicht fein auf der Haut, oder kneift irgendwo, oder muss dauernd gleichgezogen werden ... Auch bei Büchern und DVDs wird ausgemustert, wenn der Platz knapp wird. Nicht immer leicht, wenn der Partner gerne alles behalten möchte.

Durchsortieren um zu trennen in "was möchte ich behalten - was kommt weg" finde ich sehr beruhigend und sammelnd und gibt wieder Platz für Neues. Es gibt mir auch wieder Überblick, Struktur und kann Phasen abschließen. z. B. Nachdem ich meine Haltung zu Alternativmedizin und Energetik geändert hatte, durfte das ganze Zeug das Haus verlassen, und Platz machen für wissenschaftliche Literatur (bis auf ein paar wenige Erinnerungsstücke). Also Sammlungen werden auch gerne wieder wegegeben wenn ihre Zeit vorbei ist.

Oder nach dem Ende einer Beziehung, dies mit Aussortieren abschließen. Das hilft mir, mich im "da bin ich jetzt" zurechtzufinden. An meinem Arbeitsplatz bin auch meist ich die Person, die dafür sorgt, dass Dinge dort zu finden sind, wo sie sein sollten. Und die Person, die die Dinge findet, die an ihrem Platz sein sollten, es aber nicht sind.

Regelmäßig merke ich an, dass ich noch immer kein Detektivabzeichen bekommen habe ;-))«
(Zitat Ende)

Annette, ebenfalls aus dem Fediverse, schrieb mir folgende Zeilen:

»Am besten sieht man das bei mir beim Wäscheaufhängen. Sowohl zum Trocknen als auch im Schrank. Da gibt es bestimmte farbliche Anordnungen und Ausrichtungen auf dem Trockenständer oder der Bügeln im Schrank. Auch bei Handtüchern zum Beispiel. Wer sich nicht dran hält, wird von mir nachgebessert. Sammeln ist allerdings nicht mehr so mein Thema, aber Listen und wie Dinge angeordnet sein sollten. Ich kann super sortieren und logische Ordnung in Chaos bringen. Bei Listen/Ordnung geht es um logische Struktur und Effizienz. Z.B. kann ich Kleidung leichter finden, wenn sie nach Farbe angeordnet ist. Oder Einkäufe lassen sich besser planen, wenn ich im Vorratsbereich direkt sehen kann, ob Erbsen fehlen oder Marmelade. Leider ist mein Mann da weniger konsequent und steckt alles kreuz und quer rein. Dafür wird er dann regelmäßig zur "Inventur" abkommandiert.« (Zitat Ende)

Da fällt mir meine liebe Freundin L. ein, wenn ich von Annettes Ordnungssystem nach Farben lese. Da L.s Lieblingsstimmung das Stricken ist und sie dies wirklich sehr leidenschaftlich tut, hat sie einen wunderbaren Wollvorrat. Und dieser ist, ihr ahnt es?, wunderbar nach Farben geordnet. Ihr Wollvorrat ist ein sich stetig wandelndes Kunstwerk, das die Augen gleichermaßen wie das Herz erfreut.

Zum Abschluss lese ich euch vor, welche Gedanken sich Sonja zu unserem heutigen Thema gemacht hat:

»Ich bin Sonja, 41 Jahre alt, und habe die Diagnose AuDHS erst kürzlich erhalten. Fragen aus Fragebögen nach Sammlungen würde ich ebenfalls mit Nein beantworten, auch heute noch. Die sind nicht so gestellt, als wollten sie Dinge beispielhaft nennen, sondern sie benennen diese Dinge ganz explizit und schließen alles andere aus.

Ich muss bei der Frage nach dem Sammeln tatsächlich nachdenken, denn ich sammle eigentlich nichts so richtig, wahrscheinlich, weil bei mir ADHS stark überwiegt. Vielleicht Kommunikation? Ich nutze mein Mobiltelefon überwiegend und eine absurd hohe Stundenzahl jeden Tag, um mit Menschen zu kommunizieren, seit es irgendwann erst SMS und dann DSL und Messenger gab. Schriftliche Kommunikation mit Menschen war mir seither enorm wichtig. Mich mitteilen und austauschen, mit Menschen, die nicht in meinem üblichen Dunstkreis sind. Vielleicht tatsächlich, um etwas zu sammeln: Erfahrungen, neue Sichtweisen, Offenheit. Mein Mobiltelefon ist dazu heute der Schlüssel, und jedes Mal, wenn eins kaputtgeht, ist das ein Problem, weil ich oft meine gesammelte Kommunikation nicht mehr retten kann ...

Ordnung ist bei mir auch etwas, das nach der Logik meines Autismushirns passiert, aber oft irgendwie auch sehr zufällig, dank ADHS. Ich räume etwas irgendwohin, da muss es dann aber schon auch sein, wenn ich es suche, auch wenn der Ort nicht sinnvoll ist. Wenn der Mann die Spülmaschine einräumt, räume ich sie um, bis es "richtig" ist. Das gleiche gilt für Wäsche auf dem Wäscheständer und vielem anderen. Durch ADHS ist Ordnung leider schwierig zu erreichen und noch schwieriger zu erhalten. Mein Autismushirn braucht Ordnung und Struktur, das ADHS-Hirn ist nicht in der Lage das richtig zu machen. Immerhin hält das Autismushirn die wildesten Auswüchse meist in Schach. Was für mich definitiv zu Ordnung gehört: das Anfertigen von Listen. Für Einkäufe, für die Gerichte, die ich in einer Woche zubereiten möchte, für Urlaube natürlich Packlisten und, wichtigste: To-do-Listen. Leider bin ich auch da nicht so strukturiert, wie ich gern wäre und nutze keine speziellen Apps. Für mich funktioniert meist die "Notiz an mich" in Signal, wo ich all diese Listen erstelle. Auch diesen Text tippte ich dort. Mein einziges wirkliches Ordnungssystem ist mein Haushaltsbuch in Form einer Excel-Tabelle, die ich in den vergangenen Jahren immer weiter an meine Bedürfnisse angepasst habe. Darin sind detailliert all meine Finanzen aufgeführt. Das beruhigt mich und lässt mich nachts ruhig schlafen. Ich bin auch nicht so gut darin, Muster in visuellen Dingen zu sehen oder in Zahlenreihen. Ich sehe dafür Muster und Zusammenhänge in abstrakteren Dingen. Für mich sind beispielsweise Veganismus und Feminismus und Antikapitalismus und Antirassismus und noch eine Menge dieser Dinge mehr im Prinzip dasselbe. Sie hängen untrennbar zusammen wie die Seiten einer Medaille, nur dass es eben viel mehr als zwei Seiten sind.«

(Zitat Ende)

Ich danke euch dreien herzlich, dass ihr trotz Sommerhitze und Ferienzeit mitgemacht habt.

Wie schon erwähnt, gibt es inzwischen eine Webseite zum Podcast, welche die Kommunikation und Kontaktaufnahme via Kommentarfunktion ein bisschen einfacher gestaltet. Den Link findet ihr in den Infos zum Podcast, ebenso meine Mailadresse.

Das wars für heute wieder. In zwei Wochen geht weiter. Für Fragen, Themenwünsche, Anregungen und Rückmeldungen aller Art schreibt mir gern.

Ich bedanke mich herzlich fürs Zuhören. Schön, dass ihr da seid.
Ciao und bis zum nächsten Mal!