

#18 Wie sehr Vertrauen in Krisenzeiten helfen kann

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 18. Podcast

Ist es nicht so, dass es immer wieder darauf hinaus läuft, einen möglichst stressarmen und friedlichen Umgang mit dem Leben und all den vielfältigen Herausforderungen zu lernen? Bei mir auf jeden Fall. Ich habe in den letzten zwei, drei Jahren so viel Neues über mich und über das Leben im Spektrum herausgefunden – und tue es noch –, dass ich immer noch damit beschäftigt bin, zu sortieren. Und nach einem möglichst guten Umgang zu suchen, um mit all dem Wissen und mit all den neuen Erfahrungen ein gutes, friedliches Leben zu leben.

Dabei geht es letztlich – und jetzt spoilere ich schon mal das Zauberwort – um Vertrauen, in dieser Folge und im Leben ganz allgemein. Zum einen um Vertrauen in andere, in ihre Entscheidungen und in ihre Reife mit meinem neuen So-Sein klarzukommen. Die können das nämlich. Zum anderen geht es aber auch ganz fest darum, mich zu trauen, mich anderen – immer unmaskierter und schamloser – zuzumuten., insbesondere meinen Herzmenschen. Es geht immer wieder darum, mir mehr und mehr selbst zu vertrauen. Ich übe da noch sehr, weshalb es immer wieder so gut tut, wenn andere mir zutrauen, dass ich auf einem guten Weg bin. Solche Ermutigung füttert ganz konkret mein Vertrauen in mich selbst und ermächtigt mich, so zu leben, wie es mir gut tut. Wenn wir im Kreis herum vertrauen, kommt das Vertrauen auch zu uns zurück. So erlebe ich es jedenfalls im Kleinen immer wieder.

Vor zwei, drei Jahren – in der Zeit, bevor und während meiner ADHS-Diagnostik – hatte ich damit angefangen, mich in die Thematik Neurodivergenz einzulesen. Zuerst eigentlich nur ADHS, weil dieser Verdacht ziemlich offensichtlich war und ich die Diagnostik für mich vorab mehr so als eine Art Bestätigung dachte. Damals begann ich mich in die entsprechenden Blasen im Fediversum einzubringen, Fragen zu stellen, Persönliches zu teilen und erste Kontakte zu knüpfen.

Mir wurde klar, dass ich viele Begriffe, die die Runde machten, nicht kannte. Da es mir damals aber vor allem um Inhaltliches, also um das Begreifen von ADHS und was das bei mir eigentlich genau alles ausgelöst hat, gegangen ist, konnte ich mich noch nicht so recht auf das neue Vokabular einlassen. Es dauerte auch eine ganze Weile, bis ich den Unterschied zwischen neurodivers und neurodivergent verstand. Falls es dir auch so geht, dann ist das hier für dich:

Neurodiversität respektive **neurodivers** feiert die Vielfalt neurologischer Entwicklungen als Teil des menschlichen Spektrums. **Neurodivergenz** und **neurodivergent** beschreibt neurologische Abweichungen von der Norm. Diese kurze Erklärung habe ich auf **neurodivergent-zurich.ch** (<https://www.neurodivergent-zurich.ch/de/was-ist-neurodiversitaet-neurodivergenz/>) gefunden.

Neurodiversität betrifft also sozusagen alle, denn keine zwei Hirne sind gleich, während neurodivergente Hirne sich von sogenannten normalen Hirnen strukturell und funktionell unterscheiden.

Bei näherer Recherche stellte ich schließlich fest, dass ich die meisten Begriffe, die im neurodivergenten Vokabular vorkamen, inhaltlich bereits kannte – nur eben ohne ihren meist englischen Namen zu kennen. Ich begriff, dass vieles, das ich im Laufe meines Lebens erlebt hatte, einen Namen hat und teils typisch für mein Neurodivergent-Sein ist. Und dass ich damit nicht allein

war. Je tiefer ich in die Materie eintauchte, desto mehr überkam mich das gute Gefühl, endlich zu verstehen, warum ich bin wie ich bin. Nicht wegen der Begriffe, sondern wegen ihrer Inhalte und weil sich mir Zusammenhänge erschlossen, die ich bis dahin nicht gesehen hatte.

Wenn wir über das reden wollen, was gut tut, müssen wir wohl auch darüber reden, was nicht gut tut. Oder was passiert, wenn ich mich zu lange in einer unguten Umgebung aufhalte.

Hier kommen die Begriffe Overload, Meltdown, Shutdown und autistischer Burnout ins Spiel, welche für sehr typische Krisensituationen bei Menschen im Spektrum verwendet werden. Diese Begriffe waren mir ebenfalls inhaltlich bekannt, während ich die Namen nicht gewusst hatte. Es war ja eh schon peinlich genug für mein früheres Ich, dass ich solche Grenzerfahrungen überhaupt machen musste.

Overloads begleiteten mich mein ganzes bewusstes Leben lang. Immer wieder fühlte ich mich wie eine überlaufendes Gefäß. Entweder waren der Zufluss, der für andere Menschen kein Problem darstellte, für mich viel zu stark oder aber meine Gefäß war zu klein – vermutlich aber auch beides. Jedenfalls zieht sich dieses Gefühl von: »Nein, Halt, Stopp! Genug!« wie ein roter Faden durch mein Leben. Viel zu oft viel zu viele Reize, zu laut, zu heiß, zu kalt, zu hell, zu stinkig, zu unruhig, zu viele Menschen ... Schon als Kind und Jugendliche habe ich mich bei Reizüberlastung in Bücher geflüchtet. Andere Geschichte halfen mir meinen Alltag des Zuviel dank andere Alltage und Abenteuer auszuhalten.

Die nächste Krisenstufe nennt sich Meltdown, respektive Kernschmelze. Dieser Zustand kann sehr unterschiedlich aussehen. Ich habe gelernt, nur innerlich zu schmelzen. Als Kind, daran erinnere ich mich, habe ich ziemlich viel geweint, wenn mir alles zu viel wurde. Manchmal auch laut, meistens aber still für mich. Rückzug half. Als Erwachsene lernte ich unter viel Schmerz auf die Zähne zu beißen. Heute? Will und kann ich das nicht mehr, vor allem, weil mir dazu die Energie fehlt. Doch weil ich inzwischen Overloads ernst nehme und mir meistens schon im wachsenden Overloadmodus oder sogar im Voraus Exitstrategien überlege, habe ich kaum mehr Meltdowns. Auch Shutdowns hatte ich früher – ohne ihren Namen zu kennen. Tatsächlich erinnere ich mich allerdings und zum Glück nur an eine Handvoll.

Bei meinem letzten Shutdown, an den ich mich erinnern kann, saß ich auf meinem Küchenstuhl und konnte mich nicht mehr rühren. Bald sind es zehn Jahre her und ich befand mich in einer absoluten und aktuellen Ausnahmesituation, war resigniert, deprimiert und die Arbeit überforderte mich zwar nicht inhaltlich, aber strukturell. Arbeitsweg, Teamzusammensetzung und subtiles Mobbing hatten mich ausgehöhlt und alles war mir über den Kopf gewachsen. Ich hatte es zwar vom Bett auf den Küchenstuhl geschafft, doch nun ging nichts mehr. Ich hatte keine Macht mehr über die Muskeln meiner Arme und Beine. Mein Partner half mir – als ich mich mit größter Willensanstrengung ein wenig erheben konnte – aufs Sofa. Wie viele Stunden ich dort saß oder vielmehr lag, weiß ich nicht mehr. Shutdown. Notabschaltung. Mein System brauchte Zeit, sich von alledem zu erholen. Das war der Anfang meiner bisher längsten, einer mehrmonatigen Depression. Im Rückblick weiß ich, dass es ein autistisches Burnout gewesen sein muss, denn in meiner Erinnerung fehlte dieser Depression die Hoffnungslosigkeit. Natürlich hatte ich eine Sinnkrise, aber es waren eher die gefühlte soziale Überforderung, dazu generelles Unverständnis und das Gefühl, am falschen Ort zu sein, die meine Grübeleien antrieben. Alles typisch für ein autistisches Burnout, wie ich heute weiß.

So ähnliche Situationen hatte ich an früheren Arbeitsstellen auch schon erlebt, aber bei dieser einen Arbeitsstelle war alles so heftig wie nie zuvor. Als ich diese Begriffe neulich etwas tiefer recherchierte, um besser zu verstehen, wie das alles zusammenhängt und was es mit mir zu tun hat, bin ich auf einen neuen Begriff gestoßen, der zwar vom Begriff her neu für mich ist, nicht aber inhaltlich. Vielleicht hast du auch schon einmal davon gehört? Delayed After Effekt, auf Deutsch verzögerte Nachwirkung. Er wird dem Meltdown zur Seite, also auf die gleiche Stufe, gestellt und bedeutet, dass wir auch Stunden später nach einem anstrengenden Erlebnis Reizüberflutungsreaktionen haben können, oft sogar unsichtbare.

Selbstverständlich sind diese Begriffe und ihre Definitionen immer nur eine Art Modell, denn jeder Mensch im Spektrum ist anders und reagiert anders. Manche schön nach Lehrbuch in dieser Reihenfolge, die ich eben aufgezählt habe, andere anders. Manche lassen den Meltdown aus und fallen direkt in die Notabschaltung, wenn ihnen alles zu viel wird.

Über den Delayed After Effekt, also die verzögerte, zeitversetzte Nachwirkung nach einer Reizüberflutung habe ich schon vor vielen Jahren in mein Tagebuch geschrieben und mit meiner Therapeutin gesprochen, nur dass ich eben noch keine Begriffe dafür hatte und noch gar nicht wusste, warum ich es so und so erlebe. In reizüberflutenden Situationen habe ich früher zusätzlich oft dissoziiert, mich quasi neben dran gesetzt und meinem überfluteten System wie von außen zugeschaut. Eine Art Schutzmechanismus, der sich je länger je mehr verabschiedet hat, seit ich immer weniger maskiere und seit ich Overloads aus dem Weg gehe.

Vielleicht ließe sich sagen, dass Behinderung im Spektrum vor allem bedeutet, ohne Vermeidung kaum Lebensqualität zu haben, wobei allerdings ja auch die Vermeidung eine Lebensqualitätsminderung darstellt. Ein Paradoxon also.

Viel besser und gesünder ist es für mich, reizüberflutende Situationen von vornherein zu vermeiden oder aber für Rückzugsmöglichkeiten zu sorgen, als erst in der Situation selbst zu handeln. Es ist eine Art der Selbstermächtigung, diese Prozesse zu kennen, mich und mein Verhalten zu kennen und zu wissen, wie ich am besten damit umgehen kann. Ich vertraue mir und ich wünsche mir, dass andere mir vertrauen, dass ich weiß, was zu tun ist und was ich gerade jetzt brauche. Gerade, wenn die Situation akut ist, will ich nicht herum diskutieren, sondern will ich, dass mir geglaubt wird, dass ich an meiner Grenze angelangt bin und jetzt aus dieser Situation heraus muss. Ich vermute, dass ich hier nicht nur für mich spreche. Bitte glaubt uns einfach, wenn wir signalisieren, dass wir nicht mehr können.

Vor einigen Wochen ist ein lieber, relativ junger Mensch gestorben. Neben meiner persönlichen Trauer habe ich mich auch mit seinen Eltern, Geschwistern und anderen nahen Menschen sehr verbunden gefühlt und ich tue es noch. Wir stehen uns nahe, so dass ich nicht anders konnte, als mich emotional einzulassen. Da es rund um den Tod sehr viele schwierige Umstände gab, zog sich der Termin für die Abschiedsfeier hin. Einige Wochen vergingen und die Ungewissheit hielt an. Es war ein Leben im Wartemodus, für die Familie ebenso wie für mich persönlich. Was Ausnahmezustände mit mir machen, habe ich in früheren Folgen dieses Podcasts bereits erzählt, darum nur das: Es war sehr sehr sehr anstrengend. Ich fühlte mich zerrissen. Außerdem triggerte die ganze Situation früher gemachte Erfahrungen. Mein Gleichgewicht war aus den Fugen geraten und ich konnte nur einen Tag nach dem anderen leben. Ebenfalls früher habe ich euch davon erzählt,

wie ich mich manchmal – zeitlich befristet – in Ausnahmesituationen in eine quasi-normale Person verwandeln kann, Vollmaskierung an, Augen zu und durch. So habe ich den Tag der Abschiedsfeier schließlich überlebt. Ich war zugleich innerlich maximal dysreguliert und äußerlich maximal angepasst.

Natürlich war es mir ein tiefes Anliegen, meine Nähe und Verbundenheit zu zeigen, ich wollte das, was in mir drin passierte, nach außen sichtbar machen: Verbundenheit, Betroffenheit. Ich umarmte Menschen. Ich saß inmitten einer großen Menschenmenge in einer warmen Kapelle. Ich hörte anderthalb Stunden konzentriert zu. Da mein Liebster meine eine Hand hielt und überhaupt an meiner Seite saß, habe ich das Ganze ohne Meltdown überstanden. Overload ja, aber ohne Meltdown. Vorerst nur ein wenig Kopfweg, erst Stunden später dann, daheim, auf dem Sofa, kam die Reaktion. Totale Erschöpfung. Totales Überflutet-Sein von Gefühlen und Wieder-und-Wiederholungen der Erlebnisse, Gespräche, alles Gehörten ...

Ich war so müde, so erschöpft, aber doch viel zu aufgekratzt, um zur Ruhe kommen oder schlafen zu können. Schließlich fiel mir die Badewanne ein. Oft hilft sie mir. Was mir ebenfalls oft hilft, sind Handspiele und Hörbuchhören. Eintauchen in eine total andere Welt. Wie ich es schon als Kind gemacht habe. Eintauchen in eine Geschichte, die nichts mit mir und meinem Erleben zu tun hat. Andere Menschen, andere Gedanken. Totale Ablenkung. Für mich funktioniert das. Nicht immer, aber oft.

Langsam wurde der innere Lärm weniger; ich überschrieb ihn zwar mit anderem Lärm, wenn ich das so sagen darf, aber dieser andere Lärm half mir, das eigene Erleben, Denken, Fühlen, einzufrieden. Ja vielleicht irgendwie auch zu relativieren. Ich habe auf diese Weise die Intensität der Gefühle nicht verdrängt, sondern auf später verschoben, auf einen Moment mit wieder mehr Kraft. Allmählich wurde das Fühlen wieder alltäglicher und ich weiß wirklich aus eigener Erfahrung, dass Alltag und Routine und die Wiederholung bekannter Abläufe oft die einzigen Werkzeuge sind, Schmerz, Trauer, Ohnmacht, sogar Verzweiflung besser auszuhalten. Natürlich ist der Schmerz und alles andere damit nicht weg, aber alles darf sich ausruhen, und ich darf mich ebenfalls ausruhen. Und wenn wir beide ausgeruht sind und wieder mehr Kraft haben, dann können wir uns einander wieder zuwenden. Es ist eine Frage des Vertrauens in meine Kräfte. Ich kenne mich inzwischen gut und ich vertraue mir inzwischen auch immer mehr. Ich freue mich, wenn meine Lieben mir vertrauen, dass ich es schaffe. Und ich darf ihnen vertrauen, dass sie es schaffen. So wächst die Verbindung zu meinen Lieblingsmenschen und ich kann immer mehr die sein, die ich bin – mit immer weniger Masking.

Bis vor wenigen Jahren habe ich alle unangenehmen Situationen einfach als ‚das muss wohl so‘, ‚kann ich nichts machen‘ oder ‚das lässt dich eben nicht ändern‘ eingeordnet, wenn ich mich gestresst oder unwohl gefühlt habe. Oder auch gern mit einem sehr selbstkritischen ‚Jetzt stell dich mal nicht so an!‘ Meiner Wahrnehmung standen die Unabänderlichkeit der Situation und mein von mir als falsch, verkehrt und nicht normal gedachtes So-Sein im Weg. Zwar versuchte ich immer schon aus Situation irgendwie das Beste zu machen, aber ich kam bis vor der Diagnostik gar nicht auf die Idee, dass meine Wahrnehmung ja doch richtig sein könnte oder dass ich sogar meine Bedürfnisse ernst(er) nehmen durfte. Schließlich bin ich ja die Weltmeisterin im Auf-die-Zähne-Beißen. Aber heute will ich das nicht mehr, ich will sagen dürfen, wenn ich mich nicht wohl fühle. Jedenfalls da, wo es geht und passt und wo etwas bewirkt werden kann, denn ich muss nicht alles

schlucken. Ich muss nicht leiden, wo es sich vermeiden lässt ... Inzwischen weiß ich, dass meine Wahrnehmungen richtig. Sie sind echt und haben eine Berechtigung, dürfen sein, wie sie sind. Auch ich bin richtig, nur eben oft anders. Und ich darf andere sogar damit nerven, wenn es darum geht, etwas zu verändern, damit es für alle, auch für mich gut ist.

Ich erzähle hier davon, was ich denke, wie ich wahrnehme und was bei mir funktioniert, wenn ich total am Limit bin, wenn mich alles überflutet und mir alles zu viel ist. Andere haben andere Strategien. Ihr dürft mir gern Mails oder Kommentare im Fediverse oder auf der Podcastwebseite schreiben und mir erzählen, wie ihr mit Krisen umgeht. Jede und jeder macht es anders.

Noch vor wenigen Jahren hätte ich diese ganzen Gefühle noch nicht so, mit diesem heutigen Verständnis, in meinem Leben verorten können. Heute weiß ich, dass manches deshalb so ist, weil ich ein neurodivergentes Betriebssystem habe, dass mit Gefühlen, mit Reizen, mit Erlebnissen und Erfahrungen auf diese Weise umgeht. Heute schäme ich mich nicht mehr dafür, dass ich diese Grenzen habe. Und ich glaube, das ist auch der Hauptgrund, warum ich euch davon erzählt habe. Mit meinem Podcast will ich uns Mut machen, die zu sein, die wir sind. Und um uns miteinander verbunden zu wissen. Auch zu wissen, dass wir mit unserem ganzen intensiven Fühlen und Wahrnehmen nicht allein sind, hilft.

Heute habe ich euch erzählt, was mir persönlich hilft, was ich persönlich für mich tun kann – mehr vertrauen – doch schon eine Weile denke ich darüber nach, im Podcast darüber zu sprechen, was andere Menschen – außer uns zu vertrauen – noch so für uns tun können. Und auch, wie Therapie für uns am besten klappt, also: was genau wie und warum funktioniert, denn wegen unserer neurodivergenten Hirne funktionieren manche Techniken, die bei anderen Menschen helfen nicht oder nicht so gut.

Auch werde ich zuweilen gefragt, was andere denn konkret für mich oder andere Autist*innen tun können, wenn ich auf einen Overload oder gar ein Meltdown zusteuere. Kurze Antwort: Das ist nicht immer und nicht bei jeder Person gleich.

Bei mir? Idealerweise sprechen wir vorher drüber. Stellt mir bitte im Aktuffall nur Ja-Nein-Fragen und textet mich nicht voll, zweifelt nicht an meiner Grenze und fasst mich bitte nicht an.

Das wars auch schon wieder für heute. Diesmal dauert es etwas länger bis zur nächsten Folge – ich gehe von drei Wochen aus –, denn wir fahren eine Weile weg. 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!