

#19 Camping mit AuDHS, ja, das geht!

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 19. Podcast

Wir sind wieder zurück aus den Ferien – oder Urlaub, wie meine deutschen Mitmenschen es nennen. Ferien sind, wie ich früher schon einmal erwähnt habe, Ausnahmezustände und diese sind für Menschen im autistischen Spektrum nicht ganz so einfach wie für nicht autistische Menschen.

Wir haben in einer früheren Folge über Erholungsräume gesprochen. Dort habe ich bereits erzählt, dass Zelten meine bevorzugte Sommerferienart ist. Ich habe früher auch das eine oder andere Mal Hotelferien gemacht, was sich aber für mich – noch bevor ich um meine Neurodivergenz wusste – als nicht zu mir passend herausgestellt hat. Zum einen mag ich es nicht, ständig in einem Restaurant zu essen, weil ich da viel zu wenig selbst bestimmen und wählen kann, was ich essen will und mir standardmäßige Frühstücke oder Abendessen – mit Ausnahmen – nicht wirklich schmecken, nicht zuletzt, weil ich schon als Jugendliche Vegetarierin geworden bin. Auch mag ich es eigentlich nicht wirklich, auf einem Bett zu schlafen, das nicht meine eigenes oder das des Liebsten oder lieber Freund*innen ist. Auch die ganzen anderen Menschen stressten mich. Ja, das war alles noch vor meiner Neurodivergenz-Diagnostik und erst heute verstehe ich, warum. Ich brauche in den Ferien eine Lebensweise, die mir möglichst viel Freiraum gibt und in der ich möglichst ähnlich wie zuhause leben kann. Zelten im Sommer, Ferienwohnungen im Winter ... Andere Autist*innen halten es vielleicht anders, aber für mich ist es so am besten. Das Zelt ersetzt die Wohnung natürlich nicht 1:1, aber kommt dem privaten Rückzugsraum doch sehr nahe. Mein Schlafsack, meine Matte, unser Geschirr, unsere Sprit-Kocher.

Und davon, wie das konkret aussehen kann, erzähle ich heute ein bisschen ausführlicher, zum Teil persönlich, zum Teil verallgemeinernd. Nach meinen Gedanken zum Thema lese ich euch einen Text der 41jährigen Sonja vor, AuDHSlerin wie ich, die Camping ebenfalls als die ihr am besten entsprechende Urlaubsart praktiziert.

Der autistische Anteil in mir will weder packen noch verreisen, während der ADHS-Anteil in mir gern Abwechslung hat und neue Gegenden entdecken will, weil mir die Decke auf den Kopf zu fallen droht.

Während wir früher als Reisende unser Zelt täglich woanders aufgebaut haben, um am nächsten Tag auf Fernwanderungen weiterzuwandern oder weiter durch Skandinavien zu fahren, sind wir dieses Jahr fast stationär geblieben. Ein ähnliches Konzept hatte ich vor zwei Jahren für mich ersonnen. Ich hatte erstmals seit langer Zeit eine Alleinferienreise unternommen, da mein Partner wegen eines eigenen Projekts unterwegs gewesen war. Zehn Tage reiste ich herum und zeltete immer zwei Tage am gleichen Ort. Ich habe in privaten Gärten gewohnt und auf der Rückfahrt Holland und seine Minicampingplätze entdeckt. Und überhaupt Holland ... ein Land, in dem ich mich spontan als Alleinreisende sehr wohl gefühlt habe. Von zuhause aus hatte ich alle Übernachtungsplätze recherchiert und gebucht, auch die Strecken hatte ich mir genau angeschaut und mir Tagesetappen, die ich schaffen konnte, herausgesucht. Die Reise war ein toller Erfolg. Sie fiel in die Zeit meiner ADHS-Diagnostik und ich war mir sehr bewusst, dass ich gerade sehr viel Neues über mich erfuhr. Was brauche ich unterwegs? Wie fühle ich mich sicher und wie kann ich mich am besten erholen?

Ähnlich haben wir es bereits im Sommer vor einem Jahr ausprobiert. Wir haben mit Zelt und Auto auf einem kleinen französischen Zeltplatz eine Basis aufschlagen und erwanderten von dort aus die Gegend. Dieses Jahr haben wir das Microauto aufgerüstet, es hat jetzt eine Fahrradaufhängavorrichtung, so dass wir diesmal unsere Räder mitnehmen konnten.

In Sachen Reiseplanung sind mein Partner und ich sehr unterschiedlich. Während er ein sehr spontaner Mensch ist, der gern improvisiert und sich vom Weg überraschen lässt, mag ich es gern vorausschaubar. Entsprechend lange haben wir gebraucht, um uns für ein Reiseziel zu entscheiden und selbst nach dem Buchen der ersten drei Nächte war offen, ob wir danach weiterziehen und von dort aus eine kürzere oder längere Strecke mit dem Auto zurücklegen würden. Mit so viel Ungewissheit konnte ich leben, denn der Anfang ist für mich immer am schwierigsten, diese Schwelle zwischen Alltag und Ferien – sie ist bei mir immer sehr hoch. Es ist wie ein Sprung ins Unbekannte. Die ADHS-Seite in mir freut sich immer, die autistische Seite hat Stress mit Wegfahren. Ich versuche, Jahr für Jahr einen für mich guten Weg zu finden, denn der Tapetenwechsel tut mir logischerweise jedes Mal gut.

Wir haben uns jedenfalls auf der kleinen holländischen Insel in der Nordsee so wohlgefühlt, dass wir auf ihr geblieben sind. Wir haben sie per Rad und zu Fuß erlebt, und genossen sowohl das Meer mit seinen Naturstränden als auch die Landschaft, Ruhe und Beschaulichkeit. Das Auto blieb quasi die ganze Zeit unbenutzt. Ich mag am Zelten auch, dass es eine ziemlich nachhaltige Art des Ferienmachens ist. Ja, ich glaube, so langsam habe ich die am besten zu mir passende Reiseart gefunden. Eine, die ich akribisch vorbereite. Meine Sachen anhand von langen, detaillierten Listen zu packen gehört da auch dazu. Und natürlich die Strecken anzuschauen und die besten Routen herauszusuchen.

Im Alltag ziehe ich viel Sicherheit und relative Ruhe aus meinen Alltagsroutinen und -ritualen. Diese fallen in dem Moment weg, wo ich das Haus verlasse und mich auf die Reise begeben. Wie ich schon früher sagte, gelingt es mir besser, mich auf Ausnahmesituationen einzulassen, wenn sie zeitlich absehbar sind und einen längeren Vorlauf haben. So kann ich mich besser einlassen und mich dabei fast ein wenig selbst neu erfinden; es ist ein wenig so, also ob ich eine Art Rollenspiel daraus machen und mich auf die Reise als eine Art anderer Mensch einlassen könnte. So etwas gelingt allerdings immer nur temporär, nicht langfristig, es ist eine Art sehr bewusstes Super-Masking und als ob ich mir eine Art Zaubermantel überziehen würde. Und es ist nicht einfach, eigentlich ist es sogar, vor allem am Anfang, ziemlich anstrengend.

Ich empfinde es als eine Art High Level Ausnahmemodus. Dieser Zustand hilft mir, insbesondere die Anfangszeit einer Reise auszuhalten, zu überbrücken, solange zumindest, bis ich mich im neuen Umfeld eingerichtet habe und meine alt-neuen, wiederkehrenden Zeltrituale reanimiert habe. Die Dinge, die neben meiner Matte liegen, müssen dann wirklich genau dort sein, wo ich sie hinlege. Ich überlege am Anfang ständig, was ich wo brauche. Taschentücher. Taschenlampe. Frottiertücher. Schlafsack ... Alles hat seinen Platz. Vor dem Einschlafen muss alles so und so sein. Ebenso hat der Morgen seine Routinen. Es sind andere, weniger ausführlichere als daheim, aber sie helfen mir, Ordnung und Sicherheit in meinen Ferienalltag zu bringen. Ich ver-alltage sozusagen den Ausnahmemodus. So wird aus dem High Level Ausnahmezustand nach und nach ein gedimmter. Je mehr Sicherheit und Ruhe ich darin finde, desto besser kann ich mich erholen und entspannen.

Wir waren diesmal auf zwei Zeltplätzen, gewechselt haben wir einzig aus infrastrukturellen Gründen. Bei beiden habe ich am Anfang ziemlich gefremdelt. Das kennen bestimmt viele Menschen, egal ob autistisch oder nicht, denn wir alle haben ja immer ein Ideal davon, wie ein Platz sein soll. Was er alles bieten soll ebenso wie wo das Zelt steht und ob es dort ruhig, schattig und angenehm ist.

Die ersten Fremdheitsgefühle gehen meistens nach dem Zeltaufbau wieder vorüber und nachdem ich mir alles angeschaut und die Sanitäreinrichtungen inspiziert und ausprobiert habe. Ja, ich liebe es sehr, das Zelt aufzubauen. Die letzten Jahre haben wir fast immer in meinem Zwei-Personen-Wanderzelt geschlafen, dabei hätte ich ja noch das über zwanzig Jahre alte Igluzelt, das immer noch top ist und ein wenig größer. Beide Zelte sind schnell auf- und abgebaut. Das aktuelle ist eher klein, hat aber genug Platz für zwei Personen mit nächtlichem Kleinkram, aber nicht für dich ganzen Küchensachen. Beim ersten Platz konnten wir alles im Auto verstauen, beim zweiten hatten wir neben dem Zelt eine Tisch-Bank-Garnitur und verstauten die Sachen unter dem Tisch. Auch da brauche ich Ordnung und Übersicht. Am meisten liebe ich es, am Morgen den Zeltreißverschluss aufzuziehen und herauszuschauen. Den Tag zu begrüßen. Mein erstes kleines Tagesritual. Dann kletterte ich heraus und koche uns nach dem Pinkeln mit dem Trangiakocher unsere Heißgetränke, mir Tee, dem Liebsten Kaffee. Überhaupt mag ich, nach der anfänglichen Umstellung, das Kochen auf dem Trangia, einfache, gesunde Gerichte, die sich aus wenigen Zutaten kochen lassen. Dazu alles viel langsamer und einfacher als im Alltag.

Ich mag es, wenn das Zelt ein wenig abseits der Hauptverkehrsader eines Zeltplatzes steht und wenn es sowohl schattige als auch sonnige Abschnitte gibt. Auch die Infrastruktur ist für mich wichtig. Wegen meiner Histaminintoleranz kühlen wir unsere Lebensmittel in einer Kühlbox mit Kühlakkus. Auf vielen Zeltplätzen gibt es Tiefkühler, wo sich die Akkus kühlen lassen, doch auf dem ersten Zeltplatz gab es dieses Angebot leider nicht, obwohl ich mich dort ab Tag zwei sehr wohl gefühlt habe. Nach vier Tagen wechselten wir deshalb auf einen anderen Platz, den ich im Internet vorher auf Kühlmöglichkeiten abgeklärt hatte. Nach dem Umzug fing das Fremdsein von vorne an. Wieder mussten wir uns neu einrichten und neu orientieren. Wenn wir einen Zeltplatz – wie auf unseren früheren Reisen – immer nur für eine Nacht gebucht hatten, stresste es mich weniger, wie übersichtlich oder komfortabel ein Platz war, denn wir fuhren ja am Tag darauf weiter. Doch diesmal wollten wir ja einige Tage bleiben, beim zweiten immerhin fast eine Woche, darum wollte ich, wollten wir uns schon wohlfühlen. Nachdem am zweiten Tag die sehr nahen Nachbarys abgereist waren, fühlten wir uns schon deutlich besser. Auch die Entdeckung des Tischtennistisches neben dem Alpacagehege trug dazu bei, dass wir uns immer heimischer fühlten. Und natürlich auch die wachsende Erholung, das nahe Meer, die tolle Natur, die täglichen Radtouren. Wir mieden überlaufene Strände, auf anderen, natürlichen fühlten wir uns dagegen sehr wohl.

Für mich ist es jedes Mal neu herausfordernd, einen gangbaren Weg für mich zu finden, mich quasi selbst zu überlisten, mit den Einschränkungen eines Campinglebens einen möglichst reizarmen Umgang zu finden. Zum Beispiel habe ich relativ hohe hygienische Ansprüche und Bedürfnisse ... an Kochen, Essen ebenso wie an Geschirrspülen, Abtrocknen und Duschen. Am Anfang ist auch diese Schwelle sehr hoch. Ich brauche ein paar Tage mit der latenten Verwahrlosung – ich übertreibe natürlich! – besser klar zu kommen, was nur geht, weil ich um die Absehbarkeit der Ferienzeit weiß. In den Ferien kann ich es besser ertragen, wenn zum Beispiel die Füße vorm Schlafengehen nicht ganz sauber sind, denn der Schlafsack wird ja nach den Ferien gewaschen ...

Auch andere Kompromisse kann ich je länger die Ferien dauern, desto besser eingehen. Ich ringe dennoch die ganze Zeit mit mir darum, es für mich so stressfrei wie möglich zu machen. Seltsamerweise finde ich Einkaufen in den Ferien viel weniger nervig und stressig, auch weil es an anderen Orten auch andere Produkte gibt und da meine neugierige ADHS-Seite auf ihre Kosten kommt.

Es ist, wenn ich es mir recht überlege, eine Art Hassliebe, die ich mit dem Zelten verbinde. Zum einen liebe ich es, ständig draußen zu sein, zum anderen ist es stressig, keinen wirklichen Rückzugsort zu haben, vom Zelt, das mein Partner und ich zu zweit bewohnen, mal abgesehen. Auch die ganze persönliche Infrastruktur – Zelt, sehr einfache Campingküche samt Kühlbox, Klamotten, Schlafsachen – ist ja sehr überschaubar und stellt damit eine Einschränkung dar. Auch hier wieder: Hassliebe. Dennoch will ich es so, ich will diese Einschränkung, diese Reduktion auf weniger, auf Wesentliches, diese Vereinfachung, die Verlangsamung, auch wenn sich mich manchmal total nervt, weil alles viel umständlicher ist. Ferien sind immer ambivalent für mich, ich will es, und ich brauche es, doch immer komme ich an diesen einen Punkt, wo ich es fast nicht mehr aushalte. In allen Ferien komme ich dorthin, wo ich nichts lieber möchte als mich sofort nach Hause zu beamen. Es ist ein ähnliches Gefühl, das ich von zuhause kenne, wenn ich mich nach dem Meer oder nach den Bergen sehne. Es ist eine Art Tiefpunkt, an dem ich mich ein weiteres Mal neu zusammensetzen muss. In diesen Ferien habe ich diesen Moment des neuen Zusammensetzens wie eine Art zweite Ebene des Ausnahmezustandes erlebt. Eine Art Fallenlassen, um mich nochmals neu auf die Ferien einlassen zu können.

Ja, ich habe Dinge vermisst, ebenso Abläufe, Rituale, mein Bett, meine Wohnung, die Badewanne ... Rückzug. Dabei waren es eigentlich weniger die Dinge an sich, sondern es war eine Reaktion auf die Fülle an Reizen, die wir täglich neu zu verarbeiten hatten. Obwohl wir auf einer sehr ruhigen Insel waren. Dennoch ... es war immer mal wieder zu viel. Zum Glück halfen die täglichen langen Radtouren beim Verarbeiten. Das Treten in die Pedalen wurde zum Ritual und half mir, mit der Reizfülle klarzukommen.

Ich beobachtete, wie ich mir von der Anwesenheit von Dingen Sicherheit versprach. Zum Beispiel ist die Anwesenheit eines Buches sehr beruhigend, egal ob ich es lese oder nicht. Wenn ich Routinen finde, die mir gut tun, ist das immer sehr beruhigend für mich. Diesmal waren es zwei wichtige Rituale neben dem täglichen Radeln: das morgendliche Tagebuchschreiben und das fast tägliche Yoga, da ich ein wenig mit Rückenschmerzen zu tun hatte. Kein neues Thema. Die täglichen Übungen, ähnlich wie ich sie zuhause praktiziere, gaben meinem Ferienalltag seinen Rhythmus. Nie ging es darum, möglichst viel zu erleben und möglichst weit zu fahren, sondern möglichst viel Ruhe, Entspannung, Erholung und Entschleunigung zu finden.

Zweimal war ich kurz vorm Meltdown. Beide Male auf der Reise. Auf der Hinreise hatte ich, wie fast immer, wenn ich das Haus verlasse, meine Hörgeräte an. Da wir wegen der Hitze fast immer die Fenster offen haben mussten, da so ein kleines Microauto wie meins nur eine sehr einfache Klimaanlage hat, waren wir quasi im Dauerlärm der Straße. Dieser stresste mich immer mehr. Zum Glück habe ich irgendwann begriffen, dass ich handeln muss. Als erste Maßnahme zog ich die Hörgeräte aus, was den Lärm schon deutlich erträglicher machte. Als zweite Maßnahme steckte ich mir – und ich weiß, dass das jetzt ziemlich asozial klingt – meine ANC-Kopfhörer in die Ohren.

Ah, was für eine Wohltat. Als ich dann noch dem Podcast einschaltete, den ich noch Zuhause zu hören angefangen hatte, ging es mir nach kurzer Zeit deutlich besser. Wenn ich den Fokus vom eigenen Stress und Leid auf etwas total anderes, eine fremde Geschichte oder ein mich interessierendes Thema richten kann, ist das bei mir wie eine Art Schalterumlegung. Dann komme ich in eine Art Autopilotmodus und kann so mein System beruhigen.

Eine ähnliche Situation gab es auf dem Rückweg, als ich zugleich akustisch reizüberflutet und hungrig war, und dann auch noch der Benzintank nach Befüllung und die Blase nach Entleerung schrien. Ich erspare euch die Details. Wieder waren meine Kopfhörer die Rettung. Noise Cancelling ist wirklich eine der besten Erfindungen der letzten Jahre, finde ich.

Gerade für Menschen im Spektrum empfinde ich Camping als eine sehr gute, weil relativ stressarme Möglichkeit des Urlaubens. Wobei natürlich Stress extrem unterschiedlich definierbar ist. Sagen wir mal so: Für autistische Menschen, die gern in der Natur sind, ist es eine ziemlich gute Möglichkeit.

Und jetzt übergebe ich das Wort Sonja und lese euch gern ihre Gedanken zu Camping vor:

»Camping ... Ich liebe Camping. Aber: Ich hasse Camping. Camping ist für mich irgendwie immer verknüpft mit einer Menge Stress erst mal, bevor es dann mehr oder weniger zwangsweise entspannt wird. Stress vorher, beim Packen. Ich mache immer eine Packliste, die ich zweimal abhake, einmal bevor es losgeht, einmal wenn's wieder Richtung Heimat geht, um sicherzugehen, dass ich nix vergessen hab. Und trotzdem fehlt immer irgendwas Wichtiges (es hilft nicht, wenn die Partnerperson auch ADHS hat). Der Dosenöffner zum Beispiel, um den ersten Abend mit möglichst wenig Aufwand zu überstehen. Oder die Luftpumpe, die unbedingt nötig ist, um das Zelt ans Auto zu bauen. Die unwichtigen Sachen sind dafür immer dabei und meist auch in viel zu großer Zahl. Unterhosen zum Beispiel packe ich immer mindestens zwei mehr ein als wir Nächte weg sind. Könnte ja sonstwas passieren! In Wirklichkeit brauche ich die nie.

Gleiches gilt für Shirts, meist brauche ich deutlich weniger als zu Hause, weil mir beim Camping spätestens zwei Tage nach Ankunft einfach egal ist, dass ich das gestern schon anhatte und der Tag heiß war. Morgens wird's übergezogen mit der Absicht, nach der Dusche irgendwann am Tag ein anderes anzuziehen, und manchmal gibt's dann halt auch keine, und dann ist es ja auch egal. Sind ja an der frischen Luft, was soll's ... Dann ist wieder Stress, beim Ankommen und Aufbauen und Feststellen was fehlt. Dieser Stress bleibt oft einfach über den gesamten Urlaub erhalten. Und wenn alles geschafft ist, dann kommt die Entspannung, zwangsweise, weil alles beim Camping länger dauert. Kaffee kochen morgens ist ein Ritual, das mir wichtig ist. Aus dem Auto krabbeln, fix die Toilette aufsuchen, im Waschraum Zähne putzen und Gesicht waschen, das gleiche Ritual wie zu Hause, und dann erst mal den Gaskocher anmachen und Wasser für Kaffee aufsetzen. Beim Camping gibt's Krümelkaffee, das gehört dazu, auch ein Ritual. Hunde zum Pipi rauslassen, während der Gaskocher das Wasser kocht, natürlich. Das ist auf dem Campingplatz entspannt, denn die Hunde erledigen das quasi nebenher, mit der Schleppleine am Auto festgemacht und in der Nähe, aber ohne dass man extra gehen muss dafür. Eine Runde gehen wir nach dem Kaffee natürlich trotzdem. Das ist auch eine Routine von zu Hause, die wichtig ist, für die Hunde und für uns. Beim Camping dauert alles länger und findet später statt, und dann gehen wir meist auch

ziemlich früh schlafen, deshalb passen viel weniger Aktivitäten in den Tag, und man kann nicht umhin, zu entschleunigen und sich zu entspannen ...«

(Zitat Ende). Herzlichen Dank, liebe Sonja, für deinen Einblick.

Und das wars auch schon wieder für heute. 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!