

#21 Positiv statt Defizit

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 21. Podcast

Seit ich den letzten Podcast geschrieben, aufgenommen und veröffentlicht habe, verfolgt mich das Thema People pleasing auf Schritt und Tritt. Es ist ein Thema, das auch andere Menschen beschäftigt. So hat eine Mastodon-Gefährtin, RandomWeirdo, neulich den Satz People pleasing ist Parent pleasing geteilt und – was soll ich sagen? – auch der geht mir seither nach und nahe. Wie wahr. Denn letztlich fängt es tatsächlich damit an, dass wir Betroffenen den Eltern gefallen wollten. Dazu mehr von meiner Seite wie gesagt in der letzte Folge. In den Infos zu dieser Folge teile ich gern den Link zu RandomWeirdos Blogartikel zu diesem sensiblen Thema, weil ich mich in ihrem Erzählen sehr wiederfinde. Sie betont insbesondere die auch von mir angedeutete Verbindung zwischen People pleasing und Trauma. Diese darf nicht vernachlässigt werden.

Wir alle durchleben ja Phasen, mal gehen wir mehr in die Tiefe, mal lassen wir alles nicht so an uns heran. Phasen mit mehr Tiefgang hängen bei mir meistens mit einerseits Erkenntnissen im Innern und andererseits Umständen und Begegnungen im Äußeren zusammen. Und oft gibt es dann so eine Art Dominoeffekt. Ihr wisst schon: Eins führt zum anderen ...

Im Kontext mit People und Parent pleasing taucht bei mir immer wieder der Themenkomplex Scham auf. Auch über Scham sollte unbedingt und vielleicht auch hier im Podcast mehr gesprochen werden, ein äußerst komplexes Thema, doch heute möchte ich über den Themenbereich Positiv statt Defizit sprechen. Immer wieder werden Stimmen laut, die sagen dass Neurodivergenz nicht schlimm ist, nichts, wofür wir uns zu schämen brauchen, wir sollen es feiern, dass wir so sind wie wir sind und überhaupt, alles easy. Oookeee. Immer, wenn ich solche Sachen höre, muss ich leer schlucken. Ja, klar, natürlich ist es nicht schlimm, unser So-Sein und ja, wir sind letztlich alle normal, denn Diversität meint ja genau das: Alle sind wir unterschiedlich. Auch die Neurotypischen sind letztlich Teil dieser Diversität. Und alles ist gut? Alles wäre gut, wenn.

Wir leben leider nicht in einer bedingungslosen Welt, diesbezüglich waren wir – jedenfalls gesellschaftspolitisch gesprochen – sogar einmal weiter, gar nicht mal so lange ist das her. Was ich sagen will: Unter anderem sind es die defizitären Perspektiven auf Neurodivergenz, die uns neurodivergente Menschen am allermeisten behindern. Angefangen bei schiefen Seitenblicken, wenn wir uns nicht der Norm entsprechend verhalten bis hin zu aktiver Ausgrenzung. Das Spektrum ist breit. Von superangepassten, sogenannten hochfunktionalen ADHS-lerinnen und Autistinnen bis hin zu Menschen mit Pflegebedarf ist alles dabei – wir sind viele. Und tatsächlich gibt es aus meiner Sicht in diesem nicht bedingungslosen Kontext wenig zu feiern.

Behindert sein und werden durch äußere Umstände ist immer wieder ein großes Thema für mich. Mein autistischer Bruder, der schon in jungen Jahren zuerst in einem Schulheim, später in einer Behindertenorganisation seinen Platz gefunden hat, könnte beispielsweise ohne Unterstützung durch andere Menschen nicht leben. Ob er seinen Autismus je feiert? Ich denke eher nicht. Und ehrlich gesagt empfinde ich solche Sprüche zynisch. Gesagt werden sie vermutlich von Menschen, die eher wenig eingeschränkt sind und/oder von vornherein das Privileg hatten, für ihr So-Sein viel Verständnis bekommen zu haben. Das So-Sein feiern zu können impliziert zudem, dass das Leben als neurodivergente Person einfach ist und dass wir nicht auf die Unterstützung oder zumindest das Verständnis anderer angewiesen sind. Wäre das hier die ideale, bedingungslose Gesellschaft, dann wäre es zumindest einfacher, aber das Angewiesensein auf Unterstützung wäre trotzdem nicht vom Tisch. Siehe meinen Bruder.

Was ich mir von unserer Gesellschaft stattdessen wünsche, ist Respekt, Akzeptanz und – wie gesagt – grundsätzliches Verständnis. Für alle, die anders sind, als wir selbst. Also für alle anderen

Menschen. Egal an welchem Ende des Spektrums wir damit anfangen. Ich stelle mir das Spektrum übrigens nicht als Linie (oder korrekter gesagt als Strecke) vor, sondern wie diese schöne bunte liegende Acht, die das Symbol der Neurodivergenz-Bewegung geworden ist.

Akzeptanz statt Scham also. Ein positiver Umgang statt ein defizitärer, und zwar nicht nur auf Seiten der Betroffenen, sondern für alle. Bekämen wir das gesamtgesellschaftlich hin, wäre das für mich ein Grund, zu feiern. Nicht wegen des So-Seins an sich, sondern wegen des Umgangs damit. Schön wäre das.

Stattdessen klebt da diese Scham an mir, an vielen Neurodivergenten, diese fast allgegenwärtige Scham. Für mein, für unser So-Sein. Wir passen uns entweder an – auf Kosten unserer Lebensqualität und unserer Energiereserven – oder wir outen uns und fordern eine Extrawurst für uns ein, die uns bei jeder unpassenden Gelegenheit um die Ohren fliegt. Ich hatte mich für ersteres entschieden, jedenfalls bis mir der Krug auf dem Weg zum Brunnen aus der Hand gefallen und zerbrochen ist.

Dann erst recht wieder Scham ... Weil ich es mit dieser Anpassung nicht mehr schaffe ...

Gestern dieser schwierige Nachmittag, an dem ich eigentlich diesen Text hier hatte schreiben wollen. Es ist bei mir inzwischen so ein Ritual geworden. Die Woche nach dem Podcast arbeite ich gar an der neuen Folge, außer die Ohren und das Herz für das nächste Thema zu schärfen. Ab und zu kritze ich vielleicht ein paar Ideen. Am Montag vor dem Podcastmittwoch entwerfe ich normalerweise das Script. Am Dienstag überarbeite ich es und nehme es auf. Danach folgt das Schneiden. Am Mittwoch höre ich mir die Folge nochmals an und lade sie hoch.

Dieses Mal ging überhaupt nichts, zehn uninspirierte Tage gingen übers Land, wobei: Ich hatte schon Ideen, aber alle zu vage. Gestern dann – montagnachmittags – fiel ich in ein Kaninchenloch ... ich wollte mir (so ganz nebenbei und ohne großen Aufwand) meine Lieblingsmusik aufs neue iPhone laden, denn dafür hatte ich auf dem alten Telefon keinen Platz gehabt. Eine passende, leichtgewichtige App war schnell gefunden und auch, wie ich das Handy mit meinem relativ neuen Linuxsystem direkt verbinden konnte. Soweit so gut. Doch, ach herrje, die ganzen Lieblingssongs waren ja gar nicht mehr auf meinem Rechner, sondern auf der einen Backupfestplatte. Die wegen technischer Probleme, die ich zu lösen probierte, es aber nicht schaffte, nicht zu öffnen war. Ich recherchierte und probierte, eins führte zum anderen und um halb sechs war der Podcast noch immer nicht entworfen und ich fix und fertig und die Songs noch immer nicht auf dem Handy. (Inzwischen habe ich es mit dem alten Rechner ohne Zicken geschafft. Manchmal ist neuere Technik eben doch nicht immer besser.)

Überhaupt war mir in den beiden letzten Wochen alles zu anstrengend. Alles zu schwer. Dazu noch ständige Nackenschmerzen. Außerdem war ich für letzten Samstag an ein Konzert eingeladen. Eine liebe Freundin hatte mir zum Geburtstag ein heißbegehrtes Ticket geschenkt und noch vor wenigen Jahren hätte ich vor Freude getanzt. Doch je näher der Tag rückte, desto klarer wurde mir, dass bei mir kaum Vorfriede auf das Konzert aufkam. Die ganzen Umstände drumrum verhinderten sie. Die Anfahrt und Rückfahrt – total über drei Stunden – sowie der Fakt, dass das Konzert Teil eines Openair-Festivals mit Vor- und Nachbands war, gaben schließlich den Ausschlag, abzusagen. Am Tag davor. Tagelang hatte ich kaum mehr richtig atmen können und je näher der Termin rückte, desto schlechter ging es mir. Ich wurde immer antriebsloser und konnte mich kaum auf etwas konzentrieren. Ich schämte mich sehr, als ich meiner Freundin schrieb, dass ich nicht kommen könne. Zum Glück waren die Tickets noch immer heißbegehrt und immerhin das war kein Problem. Aber die Scham war dennoch da.

Seit ich meine ADHS-Medikamente einnehme und mich damit mein Bedarf an externen Dopaminlieferungen nicht mehr so sehr antreibt wie früher, nehmen stattdessen meine autistischen Seiten – insbesondere mein Bedürfnis nach Ruhe, Ritualen und Rückzug – mehr Raum ein. Kurz: ich bin ein ziemlich langweiliger Mensch geworden. Schade, dass langweilig für die meisten negativ konnotiert ist, denn ich mag es ja eigentlich. Aber ich weiß auch, dass ich damit eben oft nicht mehr so beziehungskompatibel bin wie früher. Glücklicherweise sind die Freundinnen und Freunde, denen ich wirklich nahe bin, ähnlich gestrickt wie ich und natürlich hat auch jene Freundin, die mich zum Konzert eingeladen hat, volles Verständnis gehabt. Dennoch ... fehlt mir noch die Akzeptanz, MEINE Akzeptanz. Statt Scham. Noch kann ich nicht einfach ganz und gar dazu stehen, dass ich so bin wie ich bin. Zu oft höre und lese ich davon, dass wir Menschen im Spektrum uns nur immer herausreden. Und dass wir faul sind. Wir müssten uns nur ein bisschen mehr zusammenreißen.

Was daran könnte ich denn jetzt positiv statt defizitär bewerten?, frage ich mich neuerdings immer häufiger. Denn ja, letztlich hängen Akzeptanz und Abwertung, generell Bewertung, sehr stark zusammen. Meine ADHS-Therapeutin, die auch meinen Autismus ernst nimmt, meinte neulich, dass ein großer Unterschied zwischen ADHS-Stress und Autismus-Stress darin bestehe, dass wir die Reizüberflutung je unterschiedlich bewerteten. Während bei ADHS manche Strategien dabei helfen können, einen Impuls zu steuern, wenn es uns zu viel wird, ist das bei Autismus zuweilen gar nicht mehr möglich. Dann hilft nur noch, sich auszuklinken. Denn ja, da ist eine Grenze, die unser System uns vorgibt und auf die wir nur geringen Einfluss haben. Und für die wir nichts können. So wie keiner etwas für die Größe seines physischen Herzes kann und keine etwas für ihre Schädelform.

Mir wird zuweilen gespiegelt, wie toll es ist, wie ich heute meine Grenzen erkenne und kommuniziere. Dass es sich dabei um eine Selbstschutzstrategie handelt und wie anstrengend es ist, immer die mit diesen engen Grenzen zu sein, sehen die anderen Menschen vermutlich nicht. Also doch kein Grund zu feiern? Also doch eher nicht Positiv statt Defizit?

Nun ja, doch, manches finde ich durchaus positiv an meinem So-Sein. Und ich glaube, es wird sogar immer mehr. Zum Beispiel, dass ich – ohne um meine Neurodivergenz zu wissen – schon immer eine war, die alles, was sie fühlt, denkt und tut, reflektiert, auch wenn das natürlich nicht explizit eine neurodivergente Eigenschaft ist. Immer schon, seit ich zurückdenken kann, habe ich mir Gedanken über meine Umwelt gemacht und mich darin, wie ich handle, welchem moralischen Kompass ich mich verpflichtet fühle, was wie wirkt und warum; wie Menschen ticken, andere, ich selbst. Die meisten neurodivergenten Menschen, die ich kenne, sind ebenfalls sehr reflektierte Menschen, die sich intensiv mit dem Leben auseinandersetzen. Wenn das mal keine Stärke ist, kein positives Ereignis? Da könnten sich die sogenannten Normalen ein Vorbild nehmen. Aber feiern will ich es trotzdem nicht. Viel zu anstrengend!

Ich hoffe, dass es auch dir, dass es auch euch immer mehr gelingt, euer So-Sein nicht immer nur defizitär, sondern wertschätzend zu betrachten. Das wünsche ich uns sehr.

Nun bedanke ich mich herzlich bei euch fürs Zuhören. Schön, dass ihr da seid.

Für Fragen, Themenwünsche, Anregungen und Rückmeldungen aller Art schreibt mir gern.
Ciao und bis zum nächsten Mal!