

#22 Die Sache mit den Reizen

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 22. Podcast

Wenn ich gefragt werde, was dieses Autistisch-Sein eigentlich ist und wie es denn so den Alltag beeinflusst, muss ich erst immer ein wenig überlegen: Wie kann ich das, was für mich normal ist, einem Menschen, der anders funktioniert, erklären? Wie kann ich ihm zeigen, worin unsere Unterschiede bestehen? Ich könnte vielleicht zurückfragen, wie denn dieses Nicht-Autistisch-Sein so ist? Die Wirklichkeit meines Gegenübers kann ich letztlich ja auch nur vermuten. Ich habe mir im Laufe meines Lebens die Vorstellung einer neurotypischen Alltagswelt aus Erfahrungen und Beobachtungen zusammengehäkelt, aber natürlich weiß ich nicht wirklich, ob diese Idee überhaupt stimmt. Erkläre blau. Erkläre Farben. Oder auch: Erkläre Luft, während du atmest.

Versuche ich es trotzdem mit einer Erklärung, lande ich bei den Reizen, denn aus meiner Sicht besteht autistisch zu sein vor allem darin, mit einer ständigen hochpotenzierten Hoch- und Reizsensibilität zu jonglieren.

Ich erlebe (fast) alle sogenannten typischen Autismussymptome als Folgen oder Reaktionen auf Reize, auf zu viele Reize, also als Versuche, die zu vielen Reize irgendwie zu erfassen und zu verarbeiten. Ich spreche hier über Autist*innen, die in unserer westlich-kapitalistischen Welt irgendwie mehr oder weniger gut funktionieren. Wie es für autistische Menschen mit mehr Einschränkungen ist, kann ich nicht abschätzen. Gut möglich, dass es für sie ähnlich ist. Was ich genau damit meine, erzähle ich später. Zuerst aber ein paar Folgefragen, die mir beim Nachdenken über meine These mit den Reizen gekommen sind:

Die erste Frage, die sich mir stellt: Sind wir Menschen im Spektrum also in erster Linie Reagierende statt aus uns selbst zu agieren und sind wir womöglich deshalb immer so schnell erschöpft?

Ich kann letztlich nur aus meiner persönlichen Erfahrung sprechen, aber ich vermute, dass Erschöpfung oft eine direkte Folge auf die Ansprüche unserer Umwelt an uns ist: Reagieren ist – jedenfalls für mich – sehr viel anstrengender als selbst aus mir heraus zu handeln. Es macht einen großen Unterschied, ob ich zum Beispiel eine Aufgabe auf meine erfahrungsbasierte Weise erledige oder ob ich sie nach Vorgaben anderer ausführen soll. Es macht einen Unterschied, ob ich mich selbst auf eine Aufgabe oder Begegnung einstelle oder ob ich keine Wahl habe und nur reagieren kann. Ich glaube, das geht grundsätzlich allen so, egal ob neurodivergent oder neurotypisch. Allerdings ist es für Neurodivergente per Definition viel anstrengender, sich anzupassen, weil jede Anpassung letztlich ein externer Reiz ist, der verarbeitet werden muss und oft genug nicht unserer Herangehensweise entspricht. Ich würde somit die erste Frage bejahen und bestätigen, dass fremdbestimmtes Handeln erschöpfender ist als wenn ich aus mir heraus handle. Dass wir so viel reagieren müssen, definiert zwar Autismus nicht, aber ich behaupte, dass es damit zu tun hat, dass unsere Alltagswelt eben nicht artgerecht für Autist*innen ist.

Meine zweite Frage dreht sich folglich um ein artgerechtes Umfeld: Wie würde eine von Autist*innen gestaltete Umwelt aussehen und würden wir uns in ihr weniger gestresst fühlen?

Wieder kann ich nur für mich sprechen. Ja, ich glaube, dass eine von Autist*innen gestaltete Umgebung vor allem eins wäre: reizärmer. Damit für uns Menschen im Spektrum automatisch weniger stressig als die Umwelt, in der wird heute leben. Eine artgerechte Umwelt für Autist*innen wäre vor allem auch eine langsamere. Ideal für mich wäre eine Umgebung – egal ob Arbeitsplatz oder öffentlicher Raum – mit weniger optischen und akustischen Reizen, mit weniger Werbung überall, weniger Aufplopp-Kram, dafür mit mehr Natur, Pflanzen, Ruheinseln, Rückzugsbereiche,

Parks und Wälder. Ich hoffe, die neue Generation von Städteplaner*innen beginnt damit, inklusiver zu planen und zu handeln. Oder hat sogar schon damit begonnen.

Mir stellt sich eine dritte Frage: Kann es sein, dass wir Autist*innen heute – im Vergleich zu früher – mehr Leidensdruck erfahren, da die Welt lauter und an Reizen bunter geworden ist. Was dazu führt, dass wir sichtbarer geworden sind und die Umwelt denkt, dass es heute mehr Autist*innen gibt als früher. Was aber bei genauerem Hinsehen nur mit den besseren Diagnosewerkzeugen zu tun hat.

Ja, in den letzten fünfzig Jahren hat sich das menschliche Leben sehr verändert, es hat sich sehr schnell sehr stark verändert. Dazu sind wir immer mehr Menschen geworden, die immer mehr Lärm erzeugen und sich immer gestresster fühlen und verhalten. Auch die Anzahl jener Menschen, die an alledem leiden, weil sie nicht mitkommen, weil sie überreizt und überfordert sind, ist gewachsen. Neben all den schwierigen Entwicklungen der letzten Jahrzehnte gibt es aber auch viel Gutes: Die wissenschaftliche Forschung ist weitergekommen. Heute können wir vieles benennen, das vor ein paar Jahrzehnten noch nicht sichtbar war. Wir sehen heute mehr Sterne am Himmel, weil wir bessere Teleskope haben, analog dazu sehen wir mehr Menschen, die im Spektrum sind. Ob es tatsächlich prozentual mehr sind als früher wage ich anzuzweifeln, vermutlich sind es aber mehr, die an der Umwelt, wie sie heute ist, leiden. Ich glaube tatsächlich, dass wir Autist*innen heute – im Vergleich zu früher – mehr aus zu viel Reiz gewachsenen Leidensdruck erfahren, denn unser aller Reizpegel ist deutlich und messbar gewachsen.

Wie sieht denn meine These, dass die meisten Autismussymptome generelle eine Art Überreizungsreaktionen seien, aus, wenn wir die verschiedenen Symptome genauer betrachten?

Fangen wir mit sozialer Interaktion an, da sie eine große Quelle für Missverständnisse ist: Es wird aus meiner Sicht sehr oft sehr unklar und missverständlich formuliert, da normtypische Menschen oft einen Subtext, den ich aber nicht erkennen kann, mitdenken. Subtexte sind für mich sozusagen non-verbale Reize, die ich nicht immer spontan dechiffrieren kann und weil sie oft eine möglicherweise allen anderen bekannte Vorgeschichte haben, die nur ich mal wieder nicht kenne, vermutlich verpasst habe, weil ich gerade mit dem Verarbeiten anderer Reize beschäftigt war. Kurz gesagt: Sprache und Kommunikation nehme ich als akustische und mentale Reizungen wahr, die ich verarbeiten muss, obwohl ich sie oft nicht verstehe.

Es wird oft behauptet, Autist*innen denken schwarz-weiß. Ich kenne es von mir so, dass ich komplexe Situationen für mich quasi auseinanderdröseln muss, um sie besser zu verstehen. Dabei geht es mir weniger um intellektuelles Verstehen oder Nicht-Verstehen, sondern darum Subtext und Inhalt zu trennen, die Essenz herauszufiltern. Das sieht womöglich nach Vereinfachung aus oder kann sogar als Schwarz-Weiß-Denken verstanden werden, ist aber eigentlich eher eine Art Übersetzungsprozess in meine Art des Denkens. Es ist eine Art Konvertierung in meine Denk- und Fühlvorgänge. Beim Denken fühle ich, beim Fühlen denke ich. Ich verarbeite die Reize, die ich empfangen. Je ähnlicher meiner Art zu dechiffrieren die sendende Person tickt, desto einfacher fällt mir die Übersetzung und desto weniger Energie brauche ich dafür. Je fremder die Denkweise des Gegenübers, desto mehr Energie muss ich aufwenden um es zu verstehen. Mir das zum Vorwurf zu machen, zu behaupten, dass ich soziale Schwierigkeiten habe, empfinde ich deshalb oft als unlogisch.

Weitere Autismus-Symptome wie Stereotypien, Rituale, Routinen, Stimming und Wiederholungen von Bekanntem sind bei mir mehrheitlich Kompensationshandlungen, um der Überreizung etwas Vorhersehbares entgegenzusetzen. Damit sind wir wieder beim Thema Reaktion. Wenn ich, was eher selten vorkommt, einmal nicht dauerüberreizt bin, kann ich tatsächlich zuweilen ganz ruhig dasitzen, also so ruhig, dass meine Hände nicht ständig an etwas herumfummeln müssen und mein

Hirn nicht ständig an etwas herumdenken muss. Das zeigt mir, dass meine häufige Unruhe eben schon mit den oft zu vielen Reizen zu tun hat, die kompensiert werden müssen.

Das führt mich zur Frage, ob Denken, Nachdenken, Grübeln – kurz Overthinking – denn typisch neurodivergent, typisch autistisch ist. Na ja, vielleicht irgendwie schon, aber irgendwie ist es wohl auch wieder so eine Art Kollateralreaktion wie die bereits erwähnten Themen. Inzwischen denke ich, das Overthinking eine Art Kompensationsstrategie zur Anpassung an die Welt da draußen mit ihren vielen Eindrücken, Erwartungen und Forderungen an uns ist. Eine Art Rückkoppelung. Weil ich denke, dass du denkst, denke ich mir so und so und sage dies und das und dann klinge ich vermutlich nicht mehr so komisch, wie ich klingen würde, wenn ich so und so ...

Tatsächlich denke ich im Voraus oft über alle möglichen Eventualitäten an zu erwartenden Missverständnissen durch Neurotypische nach, um diese bestmöglich zu vermeiden, nur um dann doch durch meine komplexen Fragen/Aussagen so richtig Verwirrung zu stiften. Warum also nicht einfach so reden, wie ich reden würde, wenn ich nicht maskieren würde? Aber das geht doch nicht, damit würde ich ja alle verstören. Ja, so ist das in meinem Kopf manchmal. Denn ich habe oft genug erlebt, dass klare Ansagen arrogant wirken können. Also versuche ich besser, ebenso indirekt zu sprechen wie die Normtypischen. Schließlich machen das doch die anderen auch. Bloß kann ich es eigentlich gar nicht wirklich, obwohl ich diese Fremdsprache, dieses Neurotypisch, von klein auf mitgelernt habe. Die Wörter verstehe ich, nicht aber was Menschen meinen, wenn sie so und so sprechen. Ist es da nicht logisch, dass da eine zur Overthinkerin wird?

Nichtsdestotrotz ist Sprache und Ausdruck mein Haupt-Spezialinteresse. Oder vielleicht gerade deshalb?

Autistisches Masking ist übrigens (für mich) so anstrengend – zumindest gewesen als ich es noch sehr intensiv betrieb –, weil es extrem kleinteilig ist. Heute vermeide ich es immer mehr, je bewusster es mir geworden ist. Masking bedeutet, jede noch so winzige Handlung zu kontrollieren, damit das Anders-Sein bestmöglich verschleiert wird. Beispielsweise heißt es, nicht nur über einen nicht verstandenen Witz höflich mitzulächeln, sondern auch noch etwas halbwegs Sinnvolles als Reaktion rauszuhauen. Sich nicht anmerken zu lassen, dass eins keine Ahnung hat, worüber gerade gesmalltalked wird.

Letztlich setzte ich, wenn ich zurückschaue, immer wieder falsche Signale, die als »ich kann das auch!« gelesen werden mussten und sollten, dabei konnte ich es eigentlich gar nicht oder nur zu einem sehr hohen Preis, den ich heute aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr zu zahlen bereit bin. Warum ich mich für den Weg des Masking entschieden habe? Nun ja, wenn ein Mensch immer aneckt, obwohl dieser Mensch nichts lieber täte als dazuzugehören und nicht aufzufallen, fängt er eben damit an, sich anzupassen. Und dabei immer kleiner zu werden.

Es tut mir gut, diese falschen Signale zu erkennen, die ich gesendet habe und sie zu benennen. Dabei geht es mir noch nicht mal darum, mir oder anderen die Schuld zu geben, denn ich bin in einer Zeit aufgewachsen, die eben so war, wie sie war. Menschen, die heute aufwachsen, haben diese Probleme nicht, dafür andere. Wir sind immer Kinder der Zeit, in die wir hineingeboren werden. Der jeweilige Zeitgeist formt uns immer mit. Heute will ich vor allem verstehen, Zusammenhänge erkennen und verstehen, wie was wirkte und wirkt. Ich will mich und andere verstehen. Ich will die Verantwortung für all das, was mein Leben ausmacht, übernehmen. Und einen möglichst guten reizarmen Umgang mit der Welt, in der ich lebe, finden. Mit all den Reizen, mit all der Fülle und auch mit all den Dramen dieser Zeit.

Denn wie ich schon sagte, besteht autistisch zu sein vor allem darin, eine hochpotenzierte Hoch- und Reizsensibilität zu managen. Ich denke, dass es nicht nur uns Menschen im Spektrum, sondern

allen, gut täte, wenn unsere Umgebungen reizärmer wären. ‚Weniger ist mehr‘ ist zwar eine Floskel, aber eine, die ich für mich als sehr wahr und sehr wesentlich erkannt habe. Ja, ich wünsche mir tatsächlich von meinen Mitmenschen, die nicht im Spektrum sind, mehr Unterstützung, mehr Verständnis und mehr Respekt. Dafür weniger Lärm, weniger Stress, weniger Druck, weniger Abwertung ...

Möge es uns gelingen, wieder mehr selbst zu gestalten, statt immer nur auf ein Zuviel an Reizen reagieren zu können. Das wünsche ich uns sehr.

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

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