

#26 Dies und das und die Sozialen Medien

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 26. Podcast

Wenn du diesen Podcast hörst und nicht neu hier bist, heißt das, dass du meine neue Podcast-Heimat gefunden hast! Gratuliere. Ich freue mich, dass du da bist. Oder bist du neu hier? Ich heiße auch alle nach dem Umzug neu Dazugekommenen herzlich willkommen. Hier teile ich alle zwei Wochen Erfahrungen und Erkenntnisse aus meinem Leben als sehr spät diagnostizierte ADHS-lerin und Verdachtsautistin. Wie gesagt: vor kurzem bin ich virtuell umgezogen. Alle früheren Folgen sind mit umgezogen. Ich lade dich herzlich ein, dich auf der neuen Instanz umzusehen und umzuhören.

In dieser neuen Folge geht es um dieses und jenes, eine gemischte Platte sozusagen ... oder ein Chrüsmimüsi – wie wir dazu in der Schweiz sagen.

Vorab einige Sätze zum Wechsel vom einen zum anderen Podcast-Hosting. Vielleicht habt ihr es bei der letzten Folge gemerkt? Es gab technische Probleme, die verhinderten, dass die einzelnen Podcast-Folgen immer erreichbar und hörbar waren. Da eine schnelle Lösung des Problems schwierig war, habe ich mich schweren Herzens nach einer anderen Instanz umgeschaut. Neu darf ich aus einer kleinen, feinen Instanz, die explizit für Podcasts geschaffen wurde, senden. Ich bedanke mich bei allen, die bisher und zukünftig möglich machten und machen, dass ich diesen Podcast veröffentlichen kann. Es ist ein tolles Gefühl, dass es da draußen Menschen gibt, die das technischen Wissen und Können dafür haben und dieses auch teilen. Ich danke euch herzlich.

Zwei kleine Themen und ein größeres soll es heute geben.

In den letzten Wochen habe ich für mich festgestellt, dass mein Medikament, wie bereits vor einem Jahr im Herbst/Winter, weniger zu wirken scheint und ich mich wieder deutlich filterloser und ADHS-iger fühle als sonst. Zum Glück steht meine medizinische Jahreskontrolle bevor. Alljährlich werden Blutdruck, Herz und Blutbild kontrolliert, um sicherzustellen, dass ich meine Medikamente gut vertrage. Letztes Jahr – und auch oft in den Jahren davor –, wurde bei mir Eisenmangel festgestellt. Da ich schon so ziemlich jedes erhältliche Eisenpräparat getestet habe und auf alle allergisch und/oder mit schlimmen Nebenwirkungen reagiert habe, bekomme ich inzwischen jeweils Eiseninfusionen, um meinen Mangel auszugleichen. Diese halten dann erfahrungsgemäß etwa ein Jahr. Dass es eine Wechselwirkung zwischen Eisenmangel und dem Dopaminspiegel gibt, weiß ich erst seit einem Jahr. Eisenmangel ist nicht bei allen Menschen mit ADHS ein Thema, aber es wird oft beobachtet, dass Eisenmangel den Dopaminspiegel beeinflusst und kurz gesagt die ADHS-Medikamente deshalb nicht mehr so gut wirken können. Falls ihr ähnliches beobachtet, spricht mit euren Ärztys darüber. Ich verlinke in den Folge-Infos eine seriöse Quelle, wo ihr euch informieren könnt.

Das zweite kleine Thema für heute ist ein kürzlich entdecktes Hilfsmittel, um meine gerade eher starke ADHS-Haftigkeit ein wenig dimmen zu können. Zusätzlich zur gerade wieder stärker wahrgenommenen Hibbeligkeit ist auch mein Tinnitus wieder einmal gefühlt viel lauter geworden. Im Fediversum wurden Methoden diskutiert. Eine andere Betroffene erzählte vom Rosa Rauschen und dass mir das vielleicht helfen könnte. Ich recherchierte und fand rasch dieses Geräusch, das Rosa Rauschen genannt wird. Tatsächlich finde ich es, ganz anders als Braunes oder Weißes Rauschen, das mir früher ebenfalls schon empfohlen worden ist, das Rosa Rauschen sehr wohltuend. Es überdeckt den Tinnitus ein wenig und beruhigt gefühlt meinen Pulsschlag. Kurz darauf entdeckte ich schließlich ein tolles Tool fürs Handy, das eine Frau aus dem Fediversum programmiert hat. Dieses verlinke ich euch ebenfalls sehr gern in den Infos zu dieser Folge. Ich freue mich ja immer, wenn ich solche kleinen Helferlein entdecke, die lebensqualitätsverbessernd sind und mir gut tun.

Ich habe ja selbst eine gewisse technische Affinität, aber die liegt eher in der Anwendung von Programmen und Instanzen als in der Programmierung und Entwicklung. Ist es da nicht toll, wie wir alle unsere sehr unterschiedlichen Talente und Interessen haben?

Und damit kommen wir auch schon zum dritten, dem größeren Thema dieser Folge. Heute geht es um Community, um Gemeinschaft, um Verbindungen über die Sozialen Medien.

Dieser Tage dachte ich immer wieder über all diese mäandernden langen Wege nach, die dazu führten, dass ich endlich doch noch herausfinden konnte, warum ich mich immer wieder als nicht dazugehörig erlebt habe. In der einen oder anderen früheren Folge sprach ich schon darüber, dass es einige prägende Erfahrungen gab ... Traumatische Erfahrungen zum einen, wiederkehrende Erkenntnisse zum andern. Schlafstörungen, Depressionen, Reizüberflutendes, Grenzwertiges. Als ich vor etwa achtzehn Jahren als Betreuerin in einem Heim mit mehrfach behinderten erwachsenen Menschen arbeitete und vor einem Karriereschritt stand, brach ich zusammen. Ich war dem Druck nicht mehr gewachsen. Als ich mich zuhause auskurierte und mich wieder aufzubauen versuchte, stieß ich in einer Zeitschrift auf einen Test zum Thema Hochsensibilität. Bis dahin hatte ich darüber noch nie etwas gehört oder gelesen. Das Testergebnis war so eindeutig, dass ich vor Erleichterung geweint habe. Endlich hatte dieses So-Sein einen Namen. Das war quasi der erste winzige Schritt in Richtung Neurodivergenz. Damals war Autismus – insbesondere bei Frauen – noch kaum ein Thema. Selbst ADHS war etwas, das nur andere und Kinder hatten. Etwas, das mit bösen Pillen behandelt wurde, um die Betroffenen ruhigzustellen. Mir ist es heute zuweilen peinlich, wie viele Vorurteile ich hatte, obwohl ich mich immer für eine offene, tolerante Person gehalten habe.

Weitere Online-Tests und Recherchen folgten, doch es hat noch viele Jahre gedauert, bis ich endlich erste Verdachtserkenntnisse in Richtung ADHS auf mich persönlich beziehen durfte und daran war Twitter nicht unschuldig. Dieses Netzwerk war früher meine virtuelle Heimat, bevor es sich in einen Ort verwandelte, der illustriert, wie Geld, Macht und Gier gute Dinge zerstören können.

Das frühe Twitter war ein inspirierender Ort des Austausches, ähnlich eigentlich, wie ich heute das Fediversum erlebe. Im Austausch mit anderen und durch das Lesen geteilter Artikel und Nachrichten begriff ich allmählich, dass es da draußen noch andere Menschen gibt, die – wie ich – dieses Lebensgefühl hatten, trotz aller anstrengender Anpassung, nicht wirklich mehrheitskompatibel zu sein.

Je mehr ich recherchierte, desto mehr musste ich einsehen, dass ich ebenfalls eine war, die an dieser extremen Anpassungsleistung litt. Noch fehlten mir die ganzen Fachbegriffe, noch waren es Gedankenexperimente. Aufklärung war noch nicht ganz so leicht zu finden wie heute. Ich weiß gar nicht, ob es damals schon gute Onlinetests gab. Meine Aha-Erlebnisse und Erkenntnisse beruhten vor allem auf Erfahrungsberichten anderer. Gefühlte Verwandtschaften, wann immer ich Texte von ADHS-ler*innen las. Wow, die sprechen von mir und von dem, was ich erlebt habe. Es war, als würde ich so langsam eine Art Rudel finden ...

Soziale Medien haben, ungeachtet dessen, dass sie natürlich auch Schaden anrichten können, viel dazu beigetragen, dass Informationen und Aufklärung im Bereich Neurodivergenz leicht verfügbar geworden sind.

Die oft gehörten Aussagen, dass heute alle unbedingt eine ADHS- oder Autismus-Diagnose wollen, weil das eine geile Modediagnose sei, ist natürlich Bullshit. Vielleicht gibt es einen verschwindend kleinen, aber umso lautereren Teil von Menschen, die sich aus irgendwelchen Gründen so ein Etikett anziehen wollen, um – was weiß ich denn? – Aufmerksamkeit oder Mitgefühl zu generieren, doch der größte Teil derer, die sich selbst als Betroffene erkennen und sich entweder selbst diagnostizieren und/oder eine offizielle Diagnostik anstreben, tut das aus Leidensdruck heraus.

In den Sozialen Medien können wir uns gegenseitig unterstützen, uns Tipps geben, uns Mut machen. Gerade in der Anfangszeit, vor der Diagnostik, und später, als ich frisch damit begonnen hatte, Medikamente zu nehmen, war ich so froh, dass ich damit nicht allein war. Dass ich andere nach ihren Erfahrungen fragen konnte. Aber auch heute, als eine, die inzwischen einige Erfahrung gesammelt hat, freue ich mich darüber, ein Netzwerk zu haben.

Von Twitter habe ich mich schon lange verabschiedet. Eine Weile hatte ich ein Digitales Doppelleben geführt, Twitter und Mastodon. Doch je mehr Leute ich auf Mastodon kennenlernte, desto weniger zog es mich auf Twitter. Schließlich löschte ich mein Konto ganz und damit auch dieses Gefühl, eine kleine Maus im Magen einer gierigen Schlange zu sein.

Mastodon ist übrigens nur ein Teil des ganzen Fediversum, das ein föderiertes, dezentrales Netzwerk aus einzelnen Angeboten ist. Während Mastodon so eine Art neues, besseres, unkommerzielles Twitter mit Kurznachrichten ist, gibt es andere Zweige im Fediversum, die je nach Bedürfnis der einzelnen Menschen, dem Teilen von Nachrichten, Bildern, Filmen, Musik, längeren Texten, blogähnlichen Texten oder eben auch von Podcasts dienen. Dazu

unkommerziell und ohne Algorithmen. Auf einer dieser vielen Instanzen lagen und liegen beispielsweise auch meine Podcastfolgen. Ganz wunderbar finde ich, dass alle diese Instanzen untereinander kompatibel sind. Und dass es zum Lesen der einzelnen Texte, zum Schauen oder Hören einzelner Beiträge keine Logins braucht wie bei den Meta-Plattformen. Es gibt keine Datenkraken und keine CEOs, die dich und deine Interessen tracken.

Dafür steckt ganz viel Freiwilligenarbeit darin, viel Leidenschaft. Das Betreiben der Instanzen erfolgt größtenteils spendenbasiert und die Instanz-Softwares beruhen auf Open Sources. Hier geht es nicht um Gewinnmaximierung und Followerfischerei, hier geht es um Menschen. Und wenn sich jemand daneben verhält, wird er nicht gehypet, sondern auf dem kleinen Dienstweg sozusagen geblockt. Gern verlinke ich euch in den Infos zur Folge ein paar Quellen zum Nachlesen.

Was ich mit diesem enthusiastischen Werbespot sagen will? Im Grunde entspricht das Fediversum zumindest in der Theorie meinem Ideal von Gesellschaft. Ich habe ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsempfinden, ich wünsche mir Fairness und flache Hierarchien. Das macht für mich das Fediversum zu einem guten Ort für neurodivergente Menschen, denn wir Menschen im Spektrum mögen (allgemein gesagt), wenn Strukturen überschaubar und gerecht sind, wenn es nicht um Bereicherung einzelner geht, sondern darum möglichst bunte Vielfalt zu leben. Außerdem schreiben viele von uns lieber als dass sie mit anderen Menschen zusammensitzen und nach kurzer Zeit erschöpft sind. Wir Menschen im Spektrum sind oft schreibend besser in der Lage, Reize zu dosieren. Wir können so besser entscheiden, was wir lesen und was wir teilen wollen, während wir mündlich oft nicht so genau sagen können, wann genug ist. Ich persönlich komme in Gruppen oft nicht hinterher mit dem Verarbeiten aller Eindrücke und Reize. Ich weiß zum Glück inzwischen, dass ich damit nicht allein bin. Schriftlicher Austausch erfolgt dosiert und dann, wenn ich die Energie dafür habe. Ich kann, aber ich muss nicht.

Seit ich im Fedi bin — es sind nun schon sieben Jahre —, habe ich so viele tolle Menschen kennengelernt. Manche kenne ich inzwischen persönlich aus Fleisch und Blut, manche kenne ich »nur« aus persönlich gewordenen Dialogen, Brieffreundschaften sozusagen. Vor allem schätze ich die gegenseitige Inspiration und dass ich in meinem Sozialen Universum Vielfalt vorgelebt bekomme. Solche Räume sind für viele von uns wichtig, um aus der Unsichtbarkeit und aus dem Gefühl des Makels herauszukommen.

Früher dachte ich mich als Puzzle, als an sich fertiges Ding, das ich nur richtig zusammensetzen müsste, um ganz zu werden und um endlich richtig zu sein. Heute denke ich, dass ich mich zwar zusammensetze, aber immer häufiger die einzelnen Teile selbst gestalte. Früher habe ich als Baumaterial oft Herumliegendes genommen, Vorgefertigtes, und mich geärgert oder noch öfter geschämt, wenn die Teile nicht zusammengepasst haben. Heute weiß ich, dass alles Eigene Maßarbeit ist. Nur dann kann es funktionieren.

Ich schlussfolgere: es tut gut, sich mit ähnlich Denkenden zu verbinden, um sich nicht allein als Alien unter Menschen zu fühlen, wenigstens temporär.

In zwei Wochen gibt es vermutlich noch eine letzte kleine Folge für dieses Jahr. So oder so geht es nächstes Jahr weiter. Ich freue mich auf euch und wünsche euch eine gute Zeit.
Schön, dass ihr hier seid. Ich bedanke mich herzlich fürs Zuhören.

Und wie immer gilt: Für Fragen, Themenwünsche, Anregungen und Rückmeldungen aller Art schreibt mir gern.

Bis zum nächsten Mal!

Ciao.