

#27 Lieblingsmedien

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 27. Podcast

Als Weihnachtsmuffelin, die zwar Kerzen und auch das Kuschelige am Winter mag, ist Dezember für mich der schwierigste Monat des Jahres. Das hat viele Gründe. Darum tauchen wir, der Liebsten und ich, schon seit vielen Jahren über die Feiertage ab. Familienrummel ohne uns, keine Geschenke auf Knopfdruck, dafür schenken wir uns viel gemeinsame Zeit mit Wandern und Flanieren, mit Geocachen und Gemütlichkeit. So ertrage ich Dezember deutlich besser.

Es ist dies eine Phase des Jahres, in der sich viele Urlaub gönnen und sich Zeit für Wohltuendes nehmen. Darum habe ich für diese letzte Folge des Jahres wieder einmal in meiner Blase herumgefragt. Ich kann euch in dieser Folge Bücher, Filme, Serien, Medien aller Art, die andere mögen und womöglich auch für euch hilfreich und wohltuend sein könnten, empfehlen. Zu dieser Folge gibt es eine downloadbare Liste mit den gesammelten Medientipps. Guck dazu in den Infos zu dieser Folge. Ich hoffe, es gibt das eine oder andere, das dich, das euch anspricht.

Auf die Idee dazu bin ich gekommen, weil ich mir endlich das wunderbare Bilderbuch für Menschen im neurodivergenten Spektrum gekauft habe, das **Daniela Schreiter**, selbst Autistin, für andere Menschen im Spektrum geschaffen hat. Es heißt **Herzlichen Glückwunsch, es ist Autismus** und zeigt in einfühlsam formulierten Texten und sehr ansprechenden Bildern im Comicstil, welchen Herausforderungen Autist*innen tagtäglich gegenüberstehen. Ein Buch, das sich besonders gut zur Autismusdiagnose verschenken lässt, aber auch gut in jede Schulbibliothek passt oder wo immer ihr findet, dass Aufklärung dringend notwendig ist. Also eigentlich überall.

Weitere Lieblingsbücher, die ich herzlich empfehle:

Als erstes: **Versteckter Autismus entmaskiert (Originaltitel Unmasking Autism) von Dr. Devon Price**. Der Autor hat, so weit ich weiß, als erster mit internationaler Resonanz und großer Reichweite über Masking gesprochen und ist für Menschen wie mich, die mit Masking groß geworden sind, eine große Inspiration. Sein Buch ist zwar ein Sachbuch, ist aber sehr persönlich gehalten.

Ähnlich eigentlich wie **Die Autistinnen von Clara Törnvall**. Auch das wechselt zwischen Fakten, Quellen und persönlicher Betroffenheit. Die Autorin spricht vor allem über Frauen mit Autismus und geht zurück in der Geschichte, um auch frühere Autistinnen in den Fokus zu rücken.

Stephanie Meer-Walter spricht in ihrem Buch **Autistisch? Kann ich fließend!** vor allem Autisti*nnen und ihre Angehörigen an. Wer selbst Autist*innen in der Familie hat, selbst aber nicht betroffen ist, ist mit diesem Buch sehr gut bedient, denn es soll eine Brücke des Verständnisses zwischen Menschen bauen.

In **Die Welt autistischer Frauen und Mädchen** von **Manon Mannherz, Ismene Ditrich und Christa Koentges** geht es darum, Vorurteile abzubauen, sich selbst besser kennenzulernen, sich auf eine seriöse Diagnostik vorzubereiten, Abgrenzungen zu anderen Diagnosen aufzuzeigen und Unterstützung anzubieten.

Da und dort habe ich schon davon erzählt, dass ich als eine Art Stimming Handyspiele mag – gern in Kombination mit Musik oder Hörbüchern. Ich mag Spiele, die zwar einen gewissen kognitiven Anspruch an mich stellen, aber doch nicht zu anstrengend sind. Perfekt sind dafür Spiele, wo Würfelreihen aufgefüllt werden müssen, Zahlen auf bestimmte Weise verbunden oder verdoppelt werden sollen und Muster ergänzt oder Dinge gefunden werden müssen. Und natürlich auch Patienen. Eins meiner Lieblingsspiele heißt 2048. Dort mag ich die Variation mit 6x6 Feldern am liebsten. Für die Originalversion mit 4x4 Feldern bin ich zu unkonzentriert, um weit zu kommen. Ich schreibe meine Lieblingsspiele und Apps mit auf die Liste, die zu dieser Folge downloadbar ist. Apropos Apps: Dank Sarah aus dem Fediverse habe ich eine neue To-Do-Liste, die ich jetzt mal eine Weile teste. Sie gefällt mir sehr gut und heißt **Easy-Do** und ermöglicht eine sehr übersichtliche Alltagsplanung.

Ich liebe ja Serien aller Art – egal ob Bücher, Hörbücher oder als Filme. Es würde wohl zu weit führen, diese zu listen. Serien müssen auch gar nicht mit Neurodivergenz zu tun haben. Für mich ist es wichtig, dass ich die Figuren kenne und weiß, wie sie ungefähr ticken und was ich von ihnen erwarten kann. Ich brauche sowohl neue Handlungen als auch ein vertrautes Setting.

Auch Podcasts sind für mich irgendwie Serien. Da hab ich ein paar Lieblinge, die nicht zwingend mit Neurodivergenz zu tun haben, mir aber sehr gut tun: **Ping-Pong, Neuro Dino** und **Was denkst du denn?** um nur einige wenige, die ich aktuell am häufigsten höre, zu nennen.

Eine weitere Art Serien gibt es für mich auch auf Youtube, wo ich gern zwischendurch Lifhack-, Do-it-Yourself-, Upcycling- oder Koch-Videos gucke. Und natürlich auch Vlogs über neurodivergente Themen. Am liebsten von Betroffenen. Eine meiner Lieblinge ist da **Eva Baumann**, eine autistische Autorin, die in ihren sehr fundierten Videos über Autismus aufklärt. Gern höre ich auch, **Autism from the inside**. Diese Folgen höre ich mir in KI-Übersetzung an, während ich in einem anderen Tab beispielsweise ohne Ton ein PC-Spiel mache oder ein Lifhack-Video schaue. Videos gucken, wenn eine Person einfach nur erzählt, ist nämlich nicht so meins.

Sonja, eine AuDHSlerin, die ich aus dem Fediversum kenne und dankenswerterweise schon früher zitieren durfte, empfiehlt nachfolgend ihre Lieblings-Youtub-Kanäle. Ich zitiere:

»**AuDHD Hub**: Eine von wenigen, die weibliche AuDHS zum Thema haben. Sie ist etwas anstrengend zum Zuschauen, finde ich, aber inhaltlich sehr nachvollziehbar.«

Meine Anmerkung dazu: Der Kanal ist zwar englischsprachig, aber die Folgen lassen sich mit der Audiotrack-Funktion in den Einstellungen auf Deutsch hören.

Hier nun Sonjas zweiter Tipp: »**ADHD Chatter Podcast**: Die Interviews mit Wissenschaftler*innen sind große Klasse, und die Shorts meist sehr on point, er macht viel zu weiblicher ADHS und AuDHS, guter Typ einfach.«

Dazu merke ich an dass der Podcast englischsprachig, und soweit ich es gesehen habe, ohne Übersetzungsmöglichkeit, ist, was auch für Sonjasnächsten beiden Tipps gilt.

Als Drittes empfiehlt Sonja den Kanal von **Kaelynn Partlow**: »Sie ist Autistin und Therapeutin und ich liebe es, wie sie Autismus und besondere Bedürfnisse und Verhaltensweisen veranschaulicht und verständlich macht in ihren Shorts,« schreibt Sonja und abschließend empfiehlt sie **ADHD Love**: »Meist guck ich die Shorts, in der Hauptsache, weil sie nachvollziehbar und witzig sind, denn was wichtig ist, wenn man nicht daran verzweifeln möchte: lachen. Sie hat ADHS, er ist vermutlich Autist, und die beiden haben eine wunderbare Art der Kommunikation, des sich gegenseitig Unterstützens und der Art, wie sie die Eigenheiten der Partnerperson hinnehmen und damit umgehen.« Zitat Ende.

Beim letztgenannten Kanal lassen sich die Folgen übrigens mittels Audiotrack-Funktion in den Einstellungen auf Deutsch hören, was für mich sehr hilfreich ist, da mein Englisch eher so mittel ist.

Random Weirdo, die in früheren Podcasts auch schon mitgemacht, empfiehlt uns zwei Serien, wobei die zweite eine Adaption der ersten ist. Ich zitiere: »Ich fand die französische Serie **Astrid und Raphaëlle** gut, wenn auch mit Schwächen. Gibt es allerdings nicht auf Deutsch, soweit ich weiß, aber es gibt ein englisches Remake, das nicht schlecht sein soll. Das Original ist eine französische TV-Serie. Das englische Remake heißt **Patience**.« Zitat Ende.

Hauch, den ich ebenfalls schon im Podcast an Bord haben durfte, mag PC-Spiele. Ich zitiere: »Mir fallen hier als erstes die Spiele von Analgesic Productions ein, vor allem Anodyne 1 und 2 und Sephonie. Alles kitschige Spiele mit entspannender Wohlfühlatmosphäre. Ansonsten Aquaria und Darkest Dungeon. Außer Darkest Dungeon waren die Spiele für mich zu der Zeit wohl das, was am nächsten an Urlaub herankam. Es ist bei allen Spielen außer Sephonie schon relativ lange her, dass ich sie gespielt habe.

Die Spiele Anodyne und Aquaria waren in einer schwierigen Lebensphase, zumindest ein Stück weit, Ausgleich mit ihrer entspannten und unaufgeregten Atmosphäre. Darkest Dungeon müsste ich auch ungefähr zu der Zeit gespielt haben. Dieses Spiel hat eine eher aussichtslose und düstere Atmosphäre, weshalb manche meinen, dass sie es nicht spielen können, ohne dabei depressiv zu werden. Darkest Dungeon bot mir in meiner sehr belastenden Phase unter anderem eine gute Mischung aus Anspannung und Entspannung.

Um den Reiz von Aquaria und Anodyne wirklich verständlich zu beschreiben, müsste ich wohl zu weit ausholen. In den Spielen steckt sehr viel Inhalt. In beiden Spielen spielt Isolation und

Einsamkeit eine große Rolle, aber ich habe diese eher positiv und angenehm wahrgenommen, auch die Behandlung von Ängsten in Anodyne.« Zitat Ende.

Als letztes erteile ich Raffael das Wort. Ich zitiere:

»Das Buch **Mit ADHS erfolgreich im Beruf –So wandeln Sie vermeintliche Schwächen in Stärken um** von **Heiner Lachenmeier** war das Erste, was ich nach meiner Diagnose gelesen habe. Das war sehr erhellend. Neben fachlichem Input sind da auch viele Fallbeispiele, mit denen ich mich identifizieren konnte. Das nahm den Druck raus, performen zu müssen. Stattdessen eine Nische zu finden, in der ich funktioniere und mich wohl fühle, reicht völlig aus.

Meine ersten Anlaufstellen für Informationen sind **ADxS.org** und deren Forum. Da gibt es auch diverse Buch- und Podcast-Tipps.

Bei Serien mag ich alles, was leicht stimulierend, aber auf keinen Fall zu spannend ist vorm Einschlafen um das Hirn zu beschäftigen und die Augen zu ermüden. Auf YouTube z. B. **Held der Steine** (Lego interessiert mich gar nicht, ist aber nostalgisch) oder **Minecraft-Let's-Plays** (z. B. Ethoslab).

Auch auf YouTube: **ASMR** in der Kategorie **Follow my instructions**, Subkategorie **Fast paced** oder **Fast and aggressive**. Das klingt zunächst widersprüchlich, doch bei zu entspannendem Input schweift mein Hirn aber ab und ich bin wieder wach. Am Ende eines stimulierenden Videos muss ich nur einmal Leertaste drücken um es von vorne zu beginnen – bis ich einschlafe.

Und Podcasts. **Viele Podcasts**. Ich muss nur leider (oder zum Glück) gar nicht so oft abwaschen oder putzen, um die alle hören zu können. Thematisch alles rund um ADHS, ASS und Hochbegabung. Da die sich sowieso alle um die selben Themen drehen (Reizfilter, Überforderung, Alien-Gefühl), wäre es unsinnig, nur aus der ADHS-Perspektive drauf zu schauen.« Zitat Ende.

Herzlichen Dank euch allen, die ihr mir und uns allen eure Lieblinge verraten habt. Das ist so viel spannender Input. Ich hoffe, liebe Zuhörende, ihr seid jetzt nicht allzu überwältigt? Ich werde jedenfalls bestimmt in den nächsten Wochen das eine oder andere Thema vertiefen und dabei bestimmt neue Schätze für mich heben.

Den nächsten Podcast gibt es erst im neuen Jahr wieder. Am 10 Januar soll es weitergehen. Ich freue mich, wenn ihr dann wieder dabei seid und wünsche euch allen eine gute, kuschelige, stress- und reizarme Zeit – über die Feiertage ebenso wie zwischen den Jahren und zum Jahresanfang. Tragt euch bitte Sorge!

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.