

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 28. Podcast

Hoffentlich seid ihr alle möglichst gut im neuen Jahr angekommen? Die heutige Folge habe ich euch bereits für den 10. Januar angekündigt, weil ich versehentlich den Dezember- statt den Januar-Kalender angeguckt hatte. Irgendwie typisch für meine Ende-Jahr-Befindlichkeit.

Ende letztes Jahr war ich je länger je verpeilter. Dieses alles durchdringende Gefühl, dass alles irgendwie zu viel ist, habe ich oft Ende Jahr. Diese Art Overload war einerseits den äußeren Umständen, die ein Jahresende mit sich bringt, geschuldet, andererseits fand der Overload aber auch in mir drin statt. Viele Termine. Viele selbstgesetzte Deadlines für Dinge, die ich abschließen wollte. Die alljährliche Blutuntersuchung beschied mir außerdem einen tiefen, aber offiziell noch nicht bedrohlich tiefen Eisenwert. Ich hatte mit einem tieferen Wert gerechnet, da ich aktuell gefühlt nicht mehr die gleiche Unterstützung wie gewohnt von meinem ADHS-Medikament erlebe. Ich empfinde meine ADHS-Symptome wieder stärker und weniger gut steuerbar. Zwar gelten inzwischen für ADHS-Betroffene wohl andere Grenzwerte, doch das wird alles noch erforscht und ist offenbar sehr individuell. Möglich ist auch eine gewissen Toleranzentwicklung. Jedenfalls werde ich es mir mit meiner ADHS-Ärztin Ende Monat anschauen und vielleicht sogar ein anderes Medikament testen.

Zum Glück konnte ich, konnten wir zwei in unseren Ferien im Jura ziemlich zur Ruhe kommen, entschleunigen. Die Natur hat gut getan; die fast täglichen kürzeren und längeren Wanderungen haben dazu beigetragen, dass sich meine zuvor blanken Nerven wieder mit etwas mehr Isolationsmaterial überzogen haben. Diesen Zustand im Alltag aufrecht zu erhalten, ist jedoch immer wieder meine große Herausforderung. Ich übe mit in Akzeptanz, was mal besser, mal schlechter gelingt. Mich laufend über Neurodivergenz zu informieren, gehört zu jenen Dingen, die mir gut tun.

Es fordert mich heraus, zu beobachten, wie Autismus, ADHS und andere So-Seinsarten in Medien – also in Büchern, Filmen und auf Socialmedia – vermittelt werden. Dazu habe ich mir einen Film angeschaut, von dem ich immer mal wieder gehört habe.

Er heißt Wochenendrebellen und erzählt die Geschichte eines autistischen Jungen und seiner Familie. Der Fokus der Geschichte liegt auf einer Lebensphase von vielleicht einem Jahr, in welchem der zehnjährige Jason herausfinden will, welches sein persönlicher Fußballclub ist, da ihm – wie er bemängelt – keiner in die Wiege gelegt wurde. Diese Metapher findet der hochintelligente Junge übrigens sehr unlogisch. Zu recht, wie ich finde. Seine Diagnose, Autismus, hat er schon als Vorschulkind bekommen. In der Schule wird er wegen seines intensiven Wissens über Astrophysik gemobbt und die vielen Reize in seiner Umgebung sorgen immer wieder für sehr intensive Overloads und auch Meltdowns, die, wie ich finde, sehr realistisch, sinnlich und mitfühlbar dargestellt werden. Aus einem Gespräch über Fußballvereine

entwickelt sich zwischen Vater Mirco und Jason, auch Jay-Jay genannt, die Abmachung, dass die beiden ab sofort nach Jasons Verein suchen.

In der Folge fahren die beiden an den Wochenenden zu Fußballspielen. Jay-Jay hat eine lange Liste von Anforderungen, die die Clubs erfüllen müssen, angefangen bei der Schuhfarbe und der Abwesenheit peinlicher Maskottchen bis hin zum Anspruch, dass im Fanclub keine Nazis geduldet sein dürfen. Nach und nach klappern die beiden die vielen Clubs in der Nähe und im restlichen Land ab und kommen sich dabei näher. Ihre Beziehung vertieft sich, obwohl es immer wieder zu extremen Situationen kommt, in denen Mirco fast verzweifelt, weil sich sein Sohn partout nicht an fremde Regeln halten will und kann. Auch die Mutter, Fatime, die in den Alltagsszenen sehr für ihren Sohn und für seine Inklusion kämpft, kommt oft an ihre Grenzen und geht oft weit darüber hinaus.

Manchmal ist Jason einfach nur zauberhaft, wenn er mit leuchtenden Augen über seine Erkenntnisse in Sachen Fußballvereine oder Astrophysik doziert, mal ist er schier unerträglich, wenn er den ganzen Bahnwaggon zusammenschreit, weil niemand versteht, warum er jene Nudeln, auf denen Sauce liegt, nicht essen kann oder wenn er im Bushäuschen nicht auf den gewohnten Platz sitzen kann, weil eine Frau dort sitzt, die partout nicht den Platz tauschen will. Auch werden Mirco und Fatime von anderen Menschen oft als schlechte Eltern gerahmt, die ihrem Kind keine Grenzen zu setzen wissen.

So viel zum Inhaltlichen und dazu eine herzliche Empfehlung, den Film zu gucken. Auch wenn er ein ernstes Thema behandelt, ist er unter dem Strich sehr wohltuend und ermutigend. Ich habe ihn gestreamt, werde ihn aber vermutlich noch kaufen, da ich denke, dass ich ihn noch ein paar Mal anschauen werde. Und verleihen.

Im Anschluss an diesen Film konnte ich ziemlich schlecht einschlafen. So viele Gedanken und Fragen ploppten auf. Ob sich neurotypische Menschen auch so extrem identifizieren wie ich mit den Gefühlen, Gedanken und Wahrnehmungen Jasons, die überaus sinnlich dargestellt wurden – oder geht das nur, wenn die zuschauende Person ebenfalls autistisch ist?

Jedenfalls fühle ich, wenn ich solche Filme sehe, meinen eigenen Autismus noch stärker als sonst, respektive mir wird im Gezeigten mein So-Sein gespiegelt, bestätigt und ich kann besser Ja zu mir sagen.

Insbesondere bei jenen Szenen, in denen Jason sehr autistisch reagiert hat – also wenn er Overloads oder gar Meltdowns erlebte, weil seine Regeln gebrochen wurden –, dachte ich an das Kind, das ich einst war. Ich erinnere mich durchaus an ähnliche Situationen und wie sehr mich gewissen Situation gestresst haben. Wie ich reagiert habe und wie auf mich reagiert wurde. Nicht schön. »Jetzt reiß dich zusammen. So schlimm ist das doch nicht.« Bis hin zu Zimmerarrest, Ohrfeigen und tagelangem Angeschwiegen-Werden.

Wie sehr ich mich doch danach Stück für Stück mehr verbogen habe, bloß um nicht anzuecken, niemanden zu verletzen, nicht negativ aufzufallen. Und um dazu zu gehören. Wie viel Anpassungsleistung ich geschafft habe. Es tut richtig körperlich weh, wenn ich daran zurückdenke.

Im Film gibt es diese eine Szene, im Zug, als die getrennt servierte Tomatensauce die Nudeln trotz allem an drei Stellen berührt hat. Ja, auch ich habe so ähnliche Situationen erlebt. Bei mir war es das Fleisch, als ich bereits Vegi war und hin und wieder trotzdem Fleisch auf meinem Teller lag. In solchen Momenten hätte ich auch los geschrien, wenn ich mich getraut hätte. Wie Jason habe und hatte auch ich so ein inneres Regelwerk. Manche sogar gleich wie er. Eine lautet ebenfalls, dass kein Essen ohne zwingenden Grund weggeworfen werden darf.

Ja, Jason, ich verstehe dich wirklich so gut. Regeln machen das Leben so viel übersichtlicher. Jason hatte seine wichtigsten aufgeschrieben und für alle gut sichtbar aufgehängt. Wie gut ich sie gefühlt habe, als ich sie an der Kühlschrantür der Familie mitlesen konnte!

Das war die Geburtsstunde meiner Masking-Strategie, die mich bis in die Gegenwart geführt hat. Ich erinnere mich sehr körperlich an meinen inneren Widerstand, wenn andere meine Regeln ignorierten und sich niemand für mein Regelwerk interessierte, sie niemand sah oder sie ähnlich fühlte; und wie ich sie darum oft einfach nicht einhalten konnte. Wie ich mich selbst gezwungen habe, sie zu ignorieren. Oder sie zumindest heimlich zu befolgen, wie zum Beispiel meine Hände zu waschen, wenn ich Dinge berühren musste, die ich eigentlich nicht anfassen wollte. Und wie ich irgendwann selbst diese Sätze zu mir sagte: »Jetzt reiß dich zusammen. So schlimm ist das doch nicht.« Wie sehr ich mich allmählich geschämt habe dafür, dass mich solche Situationen überhaupt triggerten. Wie ich mich zwang, Situationen zu meistern. Es ist kein Verdienst, kein Erfolg und kein Grund, darauf stolz zu sein, wenn sich ein autistisches Kind immer weniger autistisch und artgerecht zu verhalten lernt. Im Gegenteil. Mir hat es geschadet.

Jason hat das große Privileg, dass sein Autismus schon so früh entdeckt wurde, dass seine Eltern ihn über alles lieben und dass sie ihm von Anfang an alle Unterstützung gegeben haben, die möglich war. Sie haben ihn ernst genommen und sein So-Sein nicht in Frage gestellt. Natürlich war es am Anfang ein Schock, doch sie haben sich so umfassend auf ihn eingelassen, wie ich es jedem Kind in seinem jeweiligen, individuellen So-Sein nur wünschen kann. Egal, ob neurodivergent oder neurotypisch. Jasons Glück war, dass er sich zuhause nie verbiegen und nie das Gefühl haben musste, falsch zu sein. Sein Selbstwertgefühl wurde von Haus aus nicht beschädigt und in Frage gestellt. Noch so ein Privileg.

Die Verfilmung und das Buch »Wir Wochenendrebellen« basieren übrigens auf einer wahren Geschichte. Also habe ich im Internet die echte Familie gesucht und den Podcast, den Jason und Mirco seit nun fast zehn Jahren führen, gefunden. Inzwischen habe ich mir auch schon einige Folgen angehört. Jason war elf Jahre alt, als er mit seinem Vater zusammen zu podcasten begann. Beim Hören wird mir immer klarer, was für eine gute Voraussetzung Jason für sein

ganzes Leben hatte. In einer der Folgen, weist ihn sein Vater daraufhin, worauf Jason sehr genau wissen will, warum das so ist. Herzliche Hörempfehlung! Es ist die Folge über Elternsein und Autismus, die am 1. März 2016 publiziert wurde, in der die beiden über das Eltern-und-Kind-Sein sprechen.

Wie sehr wünsche ich mir für unsere Welt, dass immer mehr Kinder mit Autismus und anderen So-Seinsarten Eltern wie Jason haben dürfen, dazu Mitmenschen, Verwandte, Umgebungen, in denen sie möglichst viel Autonomie und Akzeptanz erleben dürfen. Wie schön wäre es, wenn alle Autistys so aufwachsen könnten. Ja, was wäre, wenn! Gut wäre das.

Behindert werden wir eh noch genug von den ganzen Reizen, denen wir tagtäglich ausgesetzt sind, da braucht es nicht noch die Behinderung durch Menschen, die uns unser So-Sein absprechen und von uns krankmachende Anpassungen fordern. Mich so artgerecht wie möglich in einer Welt voller Anders-Tickender zu entwickeln, zu verstehen, warum ich anders bin, erklärt zu bekommen, dass ich zwar anders bin und so sein darf, zugleich zu verstehen, dass es anders-tickende Menschen gibt und die ebenfalls so sein dürfen, wie sie sind. Geliebt werden wie ich bin. Das entspricht meine Ideal von Kindheit – für alle. Gut wäre das.

Und damit bin ich auch schon wieder am Ende dieser Folge angelangt.

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.