

## #30 Über die neurodivergente Erschöpfung

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 30. Podcast.

Ich freue mich über die schöne Resonanz zur letzten Folge, herzlichen Dank. Das Interview mit der Autismuscoach Marianne, das ich vor zwei Wochen veröffentlicht habe, hat mir viel Spaß gemacht, obwohl es sehr arbeitsintensiv war. Die Vorbereitung und das Gespräch waren selbst intensiv, doch am meisten Aufwand steckte in der Bearbeitung der Folge. Das Zusammenführen und Schneiden der 50 Gesprächsminuten hat für mich Anfängerin einen ganzen Arbeitstag gedauert. Ich liebe diese Arbeit zum Glück sehr und ich war seit Längerem wieder einmal in einem Hyperfokus. Ich liebe es, so hochkonzentriert an etwas zu arbeiten, dass ich alles andere um mich herum vergessen kann.

In der letzten Zeit hatte ich festgestellt, dass mein auf Methylphenidat basierendes ADHS-Medikament, über das ich schon früher gesprochen habe, nicht mehr gleich gut wirkt wie gewohnt. Ich habe auch erzählt, dass ich einen Termin bei meiner ADHS-Ärztin – sie ist Psychiaterin und Therapeutin zugleich – in Aussicht hatte. Dieser war vor etwa zwei Wochen. In einer ausführlichen Anamnese hat meine Ärztin herausgearbeitet, woran es liegen könnte. Die Eisenmangel-Theorie ist noch nicht vom Tisch. Auch könnten es hormonelle Gründe und/oder Schlafmangel sein, die mich wieder so viel reizbarer und adhs-iger fühlen ließen. Wir behalten das alles im Auge, doch ich teste aktuell ein anderes Medikament. Elvanse hat andere Wirkstoffe und wirkt auch anders. Inzwischen habe ich das Gefühl, die positiven Wirkungen zu fühlen. Die ADHS-Symptome sind wieder ein wenig in den Hintergrund getreten und ich fühle meine autistischen Seiten wieder mehr, und damit all das, was mich beruhigt und innerlich ordnet. Ich muss leider zugeben, dass ich mich irgendwie so lieber mag und mich selbst erträglicher finde als davor, auch kann ich mich irgendwie mit weniger ADHS-Verhalten besser handhaben, finde mich nicht soo anstrengend. Als ich diesen Gedanken neulich das erste Mal zu Ende dachte, erschrak ich sehr. Als ob ich mit der ganzen ADHS-Symptomatik, die mich immerhin viele Jahrzehnte mit ausmachte, nicht liebenswert wäre! Ein schwieriges Thema für mich. Wenn es mich schon so anstrengt mich selbst zu sein und mich auszuhalten, wie viel anstrengender muss das für meine Mitmenschen sein, wenn sie mit mir interagieren müssen? Hier ploppen ganz viele offenen Fragen, in mir auf, wie ihr euch denken könnt. Und viele erschreckende Erkenntnisse.

Sogar ich selbst, als Betroffene, habe die öffentliche Abneigung gegenüber neurodivergenten Menschen offensichtlich verinnerlicht. Was ich nicht genau weiß, ist, ob ich sie mir aus realen, erlebten und beobachteten Rückmeldungen gestrickt habe oder ob ich sie mir aus meiner eigenen selbst erlebten Unsicherheit gehäkelt habe, größer und bedrohlicher als sie tatsächlich ist. Fakt ist, dass ich noch immer eine große Portion Selbstablehnung meinem So-Sein gegenüber in mir trage und das Projekt Selbstakzeptanz noch immer ein höchst aktives offenes Projekt ist. Ohne Ende in Sicht. Dieses mein So-Sein, mein Anders-Sein ist etwas, womit ich immer wieder aneckte. Von außen betrachtet bin ich ein Störenfried, inwendig ist da vor allem die Sehnsucht danach, sein zu dürfen wie ich bin. Ohne ständiges Mich-erklären-Müssen.

Ich persönlich bin froh, dass ich mir selbst meine ADHS-Symptomatik mit Medikamenten erträglicher machen kann, obwohl sich ja auch die Frage stellt, ob ich damit eine Aussage darüber mache, wie mein Selbstverständnis als ADHS-Lerin in dieser Welt ist. Sehe ich mich als Systemfehler? Sage ich, indem ich ein ADHS-Medikament nehme, über mich aus, dass meine ADHS-Thematik eine Art Behinderung oder eine Störung ist, die es möglichst zu beheben und auszuschalten gilt?

Das greift, denke ich, viel zu kurz. Fakt ist, dass ich in einer Welt lebe, in der es wenig Platz für Menschen mit ADHS gibt. Mein Leid an meinem ADHS-Dasein ist innerlich und ist äußerlich. Das Äußerliche hat mit der erwarteten und geleisteten Anpassung zu tun. Mit Medikament muss ich weniger maskieren. Oder anders gesagt fällt die Anpassung leichter.

Neuen Studien und Schätzungen zufolge haben etwa 2,5 % der Bevölkerung ADHS, inklusive jene, die nicht diagnostiziert sind. Außerdem leiden manche an oder unter ADHS, manche nicht.

Mein Leid, unser aller Leid, könnte ich vielleicht lose zusammengefasst, mit einer Art Dauererschöpfung übertiteln. Vielleicht ließe sich auch zusammenfassend sagen, dass wir stetig mit sehr anstrengenden Herausforderungen konfrontiert sind. Es ist die Summe vieler einzelner kleiner Dinge im Alltag, all diese Momente, in denen wir uns als mit dem Rest der Welt nicht kompatibel erleben und in denen wir uns zusammenreißen. Mich persönlich erschöpft am meisten die Anstrengung des Zusammenreißen.

Erst ganz neu wurde mir bewusst, wie sehr ich mich daran gewöhnt habe, ständig alles Mögliche für meine Mitmenschen zu übersetzen, zu vereinfachen, umzuformulieren. Insbesondere alles, was ich denke, fühle, beobachte. Ich verwende immer möglichst leicht verständliche, möglichst unmissverständliche Bilder, damit ich nicht wieder (wie so oft) missverstanden werde. Ich denke quasi das Gegenüber mit, damit wir uns nicht an mir stoßen. Ja, an mir. Ich bin natürlich immer die, an der sich die anderen stoßen. Und ja, inzwischen ist es mir durchaus bewusst, dass meine Haltung letztlich eine Vermeidungsstrategie ist. Ich will möglichen Konflikten zuvorkommen.

Dabei wäre es endlich Zeit, mir bewusst zu machen, dass die Verantwortung immer auf beiden Seiten liegt. Wenn ich etwas bestmöglich ausdrücke, bin ich nur bis zu einem gewissen Teil dafür zuständig, richtig verstanden zu werden. Andere richtig zu verstehen ist auch nur bis zu einem gewissen Teil meine Verantwortung.

Es sind unzählige solche alltäglichen Dinge, die an meinem Energievorrat zehren und zusammengefasst dafür sorgen, dass ich Interaktion meistens anstrengend finde. Dass ich oft erschöpft bin. Außerdem dürfen die ganzen sinnlichen Reize, die ich stets mehr oder weniger anstrengend finde, nicht vergessen werden. Sie bilden den anstrengenden Klangteppich, über den ich in früheren Folgen bereits ausführlich erzählt habe.

Die Summe ist es, die Summe aller Eindrücke, Interaktionen und Anpassungsleistungen, die das Leben anstrengend sein lässt. Und da sind die Reaktionen der Umwelt noch gar nicht mitgerechnet.

In Bezug auf die Umwelt haben wir theoretisch die Wahl zwischen Anpassung »ja oder nein« – und beides ist anstrengend. Wir können uns für Masking entscheiden, weil es vermeintlich einfacher ist, uns gleichzuschalten. Schwer daran ist aber, dass wir dabei gegen die eigene Natur handeln. Entscheiden wir uns für Nicht-Anpassung, handeln wir zwar naturgemäßer, doch dann wird es zwangsläufig zu Missverständnissen kommen, und damit zu Ablehnung und Unverständnis. Egal, wie wir es auch machen, es ist und bleibt anstrengend. Und Anstrengendes erschöpft und ermüdet uns.

Weil ich aber ja nicht nur von mir selbst auf alle anderen schließen will, habe ich wieder einmal in meiner neurodivergenten Blase herumgefragt, um zu erfahren, was genau denn das Leben anderer Betroffener so anstrengend macht.

So viele Rückmeldungen wie dieses Mal habe ich noch nie bekommen. Ich lese euch alle zwölf Beiträge sehr gern vor.

**Leander** schreibt: Ich war gestern in einer Gruppe mit überwiegend fremden Leuten. Eine Person sprach mich an, ob ich neu da wäre. Ich habe den Rest der Zeit damit verbracht, darüber nachzudenken, wie das Gruppengefüge ist, ob ich mich hätte vorstellen müssen, ob ich überhaupt anwesend sein sollte etc. Eine Person erwähnte Gestalttherapie und es war \_so hart\_, nicht ins infodumpen zu gehen. Ich hätte so, so gerne so viel dazu erklärt. So bewusst habe ich das noch nie wahrgenommen, wie schwierig es ist, mich bei meinen Interessen dann zurückzuhalten. Bewusst anstrengend dabei war das Gefühl, nicht auffallen zu "dürfen". Der Versuch, trotzdem nicht ins Masken abzugleiten und die damit verbundene Unsicherheit auszuhalten. Und die innere "Analyse" der Situation. (Zitat Ende.)

**ADHS Nürnberg** schreibt: Mit Aufgaben anzufangen fühlt sich manchmal an wie der Anfang einer Odyssee ohne Aussicht jemals anzukommen. Gefühlt kostet das Anfangen 95 % der Energie, die Aufgabe selbst dann 5 %. (Zitat Ende)

**Sonja** schreibt: Ich frage oft nach, um zu verstehen, ausgelegt wird das meist als Kritik, dabei mache ich das, weil mir Informationen fehlen, zum Beispiel um eine Aufgabe auszuführen. Weil mir aber einfach oft genug passiert ist, dass es halt nicht korrekt ist, wenn ich's so mache, wie ich denke dass es richtig ist. Umgekehrt erkläre ich oft Dinge bis ins kleinste Detail, nicht weil ich mein Gegenüber für blöd halte, sondern weil ich all mein Wissen teilen möchte, damit wir beide auf dem gleichen Stand sind. Für mich ist es Höflichkeit und Rücksichtnahme, für das Gegenüber oft zu viel Information. Außerdem hab ich Schwierigkeiten, Ironie und Sarkasmus zu erkennen, das dauert immer einen Moment, bis ich das kognitiv verarbeitet hab und mein Hirn sagt: Muss Ironie sein, alles andere ergibt keinen Sinn.

Fehlt Kontext, kann ich das gar nicht erkennen. Und wenn ich's erkannt hab, ist es meist schon zu spät und ich hab schon angefangen zu reden und zu erklären, was mir oft ein "Niemand mag Klugscheißer" einbringt. Gleiches gilt für rhetorische Fragen.

Auch verwechsle ich "ich funktioniere" mit "es geht mir gut".

Ich lasse zu, dass Leute meine Grenzen überschreiten, weil – jetzt wird's weird und das wurde mir HEUTE bewusst –: Wenn ich Grenzen setze, tun mir die Leute mehr leid als ich mir selbst, wenn sie mich verletzen. Ich bin so empathisch, dass ich sofort merke, was es mit ihnen macht, wenn ich eine Grenze setze, wenn ich sauer bin und Abstand brauche und deutlich werde. Ich spüre das, als wären es meine Emotionen, allerdings eben so, wie ich sie umgekehrt fühlen würde. Problematisch wird das, wenn jemand selbst neurodivergent ist und ich WEISS, dass sie das exakt so wahrnehmen. Die meisten Menschen sind gar nicht so sensibel. Aber diese eben bisweilen doch. Und dann hab ich ein Problem. (Zitat Ende)

**Lichtscheu** schreibt: Aktuell strengt es mich total an, dass ich es nicht schaffe, an einer wichtigen Aufgabe zu arbeiten. Ich versuche es, aber es gelingt mir nicht. Mein Hirn verweigert mir Konzentration darauf. Ich weiß, dass ich es erledigen muss, was mich stresst – und der Stress ist weitere Anstrengung. Dann bin ich zu geschafft, um es überhaupt zu versuchen, weil sowohl Körper als auch Hirn nach Ruhe schreien. Allgemein finde ich es außerdem schade, dass selbst positive Erlebnisse zu Erschöpfung führen. Z.B. wenn ich auf eine Fototour gehe, weiß ich, dass ich anschließend komplett k.o. bin und Ruhe brauche. Und das nicht, weil ich sehr weit gelaufen wäre. Entsprechend verbiete ich mir solche Unternehmungen, wenn ich weiß, dass ich mir das aufgrund "richtiger Aufgaben" (und nicht Spaß) nicht leisten kann, weil ich die Kraft anderweitig brauche. Auch wenn es mir gut tun würde. Ich finde es so frustrierend und hab Mühe, daran nicht zu verzweifeln. (Zitat Ende)

**Kate Hildenbrand** schreibt: Meine Löffel sind begrenzt und es ist einfach unendlich traurig, dass Menschen nicht verstehen, wie anstrengend der Alltag sein kann. Der Versicherungsmensch möchte sich gerne in seinem Büro treffen. Der Gedanke allein stresst mich total. Das fängt beim Parkplatz suchen an, aber eben auch die menschliche Interaktion an sich ist unendlich anstrengend. Telefonate, kleine Erledigungen, alles schlaucht und dann hat man keine Energie mehr übrig um sich auch nur zu entspannen.

Während des Gesprächs brauche ich Energie, um die Metaebene zu analysieren und verpasse dann manchmal den eigentlichen Inhalt. Oder es wurde ein Wort gesagt, das einen Ohrwurm oder eine Phrase triggert, die ich dann komplett durchspielen muss. Gleichzeitig muss ich mir Gedanken machen, wie ich betone, gucke, wohin ich gucke, wie genau ich formuliere, weil ich eben nicht mit allen so reden kann, wie ich denke. Ob runterdummen oder zügeln, beides anstrengend. Dieses Problem habe ich vor allem im Englischen, wo mein Vokabular sehr nuanciert und weit ist. Im Studium musste ich dann immer in einfache Sprache übersetzen und die einfachste Version aller Formulierungen nutzen. Ich will damit nicht sagen, dass die anderen dumm sind, aber ich muss einfach meine Sprache in einfachere Sprache übersetzen und das kostet viel Kraft. Im Deutschen habe ich das auch, aber weniger ausgeprägt. Runterdummen ist unendlich anstrengend und ja, macht auch in gewisser Weise einsam. Ich wurde von anderen als

dumm oder komisch gesehen, weil ich teilweise nicht schaffte, meine komplexen Gedankengänge genug an deren Sprache anzupassen. Und wer mich nicht verstehen kann, mit dem kann ich auch nicht kommunizieren. (Zitat Ende)

**Erdrandbewohner** schreibt, als Antwort, zum Beitrag von Kate, den ich eben vorgelesen habe: Runterdummen – was ein tolles Wort! Genau das mache ich seit meiner Kindheit. Um verstanden zu werden, bzw. komplexe Gedanken oder Sachverhalte anderen Menschen zugänglich zu machen. Anstrengend, ja. Und vor allem ist sowas, zumindest bei mir, mit einem sehr einsamen Gefühl verbunden, weil die allermeisten Menschen mich nicht verstehen wollen oder können, wenn ich mich nicht runterdumme. Wir denken andere, während der eh schon oft schwierigen Kommunikation (vor allem mit Neurotypischen) immer mit. Wir legen also mehr als doppelt so viel Energie darein, um verstanden zu werden oder einfach nur, um etwas mitzuteilen ... Aber es hat auch etwas Gutes: Wir können einfache Sprache, weil wir sie von Kind an geübt haben. Und somit können wir sehr gut auf jene eingehen, die wirklich eine einfache Sprache benötigen. (Zitat Ende)

**Lucas** schreibt: Mit das häufigste Problem im Alltag für mich sind schwammig formulierte Fragen/Aufgaben/Anforderungen, zumindest wenn keine Möglichkeit zur Rückfrage besteht. Gemeine Falle: Wenn doch eine Möglichkeit zur Rückfrage besteht, fühlen sich speziell Männer dadurch gerne mal in ihrem Ego gekränkt. Und dann natürlich das Minenfeld impliziter sozialer Erwartungen, v.a. hinsichtlich Hierarchien. Oh, und ein besonderer Shout-Out geht raus an laute, stressige Kennenlernspiele auf Veranstaltungen. Das ist dann die Wahl zwischen Pest und Cholera: Entweder mache ich mit und leere durch extremes Masking meine soziale Batterie noch bevor die Veranstaltung wirklich begonnen hat oder ich mache (i.d.R. als Einziger) nicht mit und werde dafür schief angeguckt. (Zitat Ende)

**Random Weirdo** schreibt: Treffen mit Freund\*innen im Café oder Ähnliches, weil die Umgebung extrem reizintensiv ist (Kaffeemühle/-maschine, Gespräche, Lichter, Gerüche etc). Unser Gespräch vom Hintergrund zu trennen, kostet viel Energie. Die Gespräche von anderen bewusst "ignorieren" (nicht darüber nachdenken). Zusätzliche Energie geht drauf für unangenehme Lichter, intensive Parfüms usw.

Was mich sehr stresst, fast jeden Tag: wenn meine Morgenroutine gestört wird oder Dinge am "falschen" Ort sind. Ich habe einen sehr strikten Ablauf und seit Jahren das gleiche Frühstück und wenn ich das ändern muss, tut es fast physisch weh.

Ich habe "Regeln" für Tätigkeiten (ich habe mir überlegt, \*warum\* ich das genau so mache) und wenn jemand das durcheinander bringt (Dinge falsch eingeräumt, weg getan zB), ärgert es mich und kostet Kraft, weil ich umdisponieren muss. (Zitat Ende)

**Manuela** schreibt: Termine am Nachmittag oder Abend und die durch allerhand Unsicherheiten damit verbundenen Gedankenbäume den ganzen Tag nicht wegdrängen können und deshalb immer ein bisschen blockiert und angespannt zu sein. Das kann dazu führen, dass nicht mehr genug Energie da ist, die Sache überhaupt angemessen durchzuführen. (Zitat Ende)

**V'ger** schreibt: Ich bin von so vielen Dingen überfordert, dass es mich überfordert, darüber nachzudenken, was mich am meisten überfordert, um es hier aufzuschreiben.

Davon abgesehen überfordert es mich immer wenn ich spontan irgendwelche potentiell interessante Dinge über mich erzählen soll. Das ist besonders bei diesen Kennenlernrunden mit fremden Menschen der Fall, wo z.B. alle etwas Ungewöhnliches über sich erzählen sollen. (Zitat Ende)

**Pitch R.** schreibt: Ich habe immer Probleme neurotypischen Menschen meinen Energiehaushalt zu erklären. Klar, kann ich 60 Stunden in 3 Tagen arbeiten. Klar, ich kann zwei Tage später dasselbe machen. Aber irgendwann falle ich mit infarktartigen Kopfschmerzen um und zittere 48+ Stunden den Stress raus. Dann schlaf ich noch 12+ Stunden. Es ist ein längerfristiges geistiges Budget, dass in der Lage ist den Körper zu überstimmen, aber das geht nicht unendlich, sondern braucht immer verhältnismäßig viel Ruhe dazwischen. (Zitat Ende)

**Ulrike** schreibt: Wie frustrierend es ist, wenn das was man tun muss (z. B. Arbeit) so anstrengend ist, dass für Dinge an denen man Freude hätte (die aber auch Energie kosten) keine Kraft mehr bleibt und das Leben nur noch aus "Müssen" und notwendigem Rasten besteht.

Eines fällt mir noch ein: einfach "nur" müde sein geht ja noch. Aber wenn man gleichzeitig innerlich total unruhig ist und so überfordert, dass man weinen möchte, das ist das Übelste. Das fühlt sich an, als sei man ein Auto, bei dem jemand gleichzeitig auf dem Gas und auf der Bremse steht – die Räder drehen am Stand durch, aber man schafft nix mehr und innerlich vibriert alles und man kann sich nicht beruhigen. (Zitat Ende)

++++

Herzlichen Dank euch allen für eure kostbaren Beiträge.

Zum Abschluss noch eine kleine Information in eigener Sache: Ab sofort könnt ihr meine Podcasts live mitlesen.

Zusätzlich zu den Scripts, die ich als PDF ins Podcast-Blog hochlade, könnt ihr in vielen Podcast-Apps neu auch 1:1 mitlesen. Auf jeden Fall, wenn ihr meine Podcasts direkt über meine Podcast-Hauptseite auf [podcasts.punkt.homes/slash/at/imspektrum](https://podcasts.punkt.homes/slash/at/imspektrum) hört.

Das bedeutet, dass es zu jeder Folge neu ein Mitlese-Transkript gibt, damit auch Menschen, die lieber lesen oder die schwerhörig und gehörlos sind, teilhaben können. Für mehr Barrierefreiheit und Inklusion.

Und damit sind wir 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.