

#32 Willkommen in meinem Hirn

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 32. Podcast.

Als ich noch jünger war und als ich noch Papierzeitungen und -magazine las, was nicht zwingend kausal zusammenhängen muss, es bei mir ist aber tut, gab es dieses eine Wochenmagazin, das es vielleicht sogar noch immer gibt. Dieses Magazin schloss immer mit einer Kolumne ab, die Alltagsmenschen porträtierte und mit „Ein Tag im Leben von“ übertitelt war. Ich liebte diese kurzen Texte und stellte mir manchmal vor, wie wohl die anderen Tage dieses einen Menschen aussehen mochten. Manchmal fragte ich mich auch, was ich erzählen würde. Letzten Donnerstag hätte ich vermutlich erzählt, dass ich nun schon seit einem Jahr podcaste. Was ich übrigens vor einem Jahr kaum zu wagen gehofft hätte.

Oder ich würde sagen: Mein Tag besteht aus unzähligen Ankerhandlungen, wie ich meine Rituale nenne, die meinen Tag durch ihre stete Wiederholung vorhersehbar machen und mir Ruhe vermitteln. Es fühlt sich einfach gut an, wenn sich Tage nicht allzu unvorhersehbar verhalten. Das sind jene Tage, wie sie sich mein autistischer Teil in mir wünscht.

Vielleicht würde ich aber auch sagen: Ich schaue am Morgen, wie sich der Tag so verhält und dann mache ich das, was gerade getan werden will. Das sind jene Tage, an welchen sich meine ADHS-Seiten mehr Raum nehmen. Das sind eher so die freie Tage, Ferien- oder sonstige Ausnahmetage, Tage, die ich außerhalb meines Alltags mit eher nicht so alltäglichen Dingen verbringe.

Dann gibt es noch jene Tage, eigentlich die häufigsten, an welchen ich versuche, einen für mich passenden Mittelweg zwischen meinen so hilfreichen Ankerhandlungen und meiner auch zu mir gehörigen, ADHS-typischen Spontaneität zu finden.

Anders gesagt plane ich – dank AuDHS – zwar meinen Tag gern, doch ich weiche auch oft von diesem Plan ab. Je nach dem bin ich am Abend oft genervt über meine Inkonsequenz. Sehr oft spüre ich diese unterschiedlichen Kräfte in mir. Eine meiner täglichen Herausforderungen besteht für mich darin, eine Art Gleichgewicht zu finden. Die eigenen Grenzen zwar sehen und immer mal wieder austesten oder auch ausdehnen, doch zugleich sie ernst nehmen ... Und das alles ist natürlich immer viel einfacher gesagt als getan ist.

Stellt euch mal vor, wir könnten in anderen Hirnen herumlaufen. Statt ‚Ein Tag im Leben von XY‘ hieße es dann ‚Ein Tag im Hirn von XY‘. Wir würden uns natürlich sofort verirren, wie auf der Festplatte anderer Menschen, so viel ist klar, denn schließlich ist jedes Hirn anders, jede, jeder denkt und fühlt anders.

Seid ihr dabei? Willkommen zu einem Tag in meinem Hirn! Dort ist übrigens fast rund um die Uhr Hochbetrieb. Selbst wenn ich träume. Oft denke ich, dass die größte Anstrengung meines Lebens die Gleichzeitigkeit von allem ist. Dass ich so viel und dazu so intensiv fühle und so vieles denke – dazu mehrspurig –, hielt ich sehr lange für normal, bis ich irgendwann und immer öfter in Gesprächen erkannte, dass andere sich längst nicht so viele Gedanken und sich diese schon mal

gar nicht gleichzeitig machen. Und dass andere auch nicht so viel beobachten, sehen, riechen, fühlen, wahrnehmen wie ich. Und sagte ich schon, dass ich das alles gleichzeitig tue?

Einer der Gründe, warum es unter Suchtkranken anteilmäßig so viele Menschen mit ADHS gibt, ist, ist die Sehnsucht danach, diese ganze Fülle irgendwie zu dimmen, irgendwie fassbarer und erträglicher zu machen. Ich kann bei meinen Hörgeräten übrigens via App die Außengeräusche herunterdimmen und so beinahe eine Art AntiNoiseCancelling-Effekt erzeugen. So etwas hätte ich bitte gern für die ganzen anderen Reize, nicht nur für Lärm. Wäre die Welt kompatibler für neurodivergente Menschen – worüber ich früher schon sprach –, gäbe es womöglich weniger Suchtprobleme. Keine Ahnung, ob diese These stimmt. Vorstellbar ist sie für mich allemal.

Da irgendwo setzen ADHS-Medikamente an. Das neben der erwähnten Gleichzeitigkeit aller Reize Mit-Anstrengendste in meinem Leben sind für mich die Intensität und die Fülle meines Fühlens und Denkens – sowohl das aktive und bewusste als auch das passive, also durch mich nicht beeinfluss- und steuerbare.

Dank meines einen neuen Mittels, unretardiertes Medikinet, kann ich besser Reize wegfiltern, sprich: ich bin weniger reizbar. Dank des anderen Mittels, Elvanse, kann ich mich besser selbst anschubsen, motivieren und es hilft mir beim Fokussieren auf eine Aufgabe. Schade gibt es keinen Mix aus beiden Wirkungen, aber ich kann und darf immerhin abwechseln. Dank meiner tollen Ärztin. Beide Mittel wirken bei mir auch irgendwie anti-depressiv. Und beide entlasten meinen Alltag fühlbar. Ich bin und bleibe trotzdem natürlich ich selbst. Noch schöner wäre eine Welt, in der ich diese Medizin gar nicht erst brauchen würde, weil mein So-Sein einfach sein könnte, ohne den ganzen Leistungs- und Leidensdruck. Und weil in meiner idealen Welt nicht so viele Reize auf mich einprasseln würden. Andererseits bin ich die, die ich bin, geworden, weil die Welt ist, wie sie ist.

Wie bin ich denn überhaupt? Spontane erste Antwort? Neugierig. Ich interessiere mich für viele Themen, vor allem für Menschliches, und für Abgründiges insbesondere. Seit meiner Zeit an der Pädagogischen Fachhochschule bilde ich mich autodidaktisch weiter, was die menschliche Psyche betrifft. Und seit einigen Jahren ist mein favorisiertes Fachgebiet alles, was das neurodivergente Denken, Handeln und Fühlen betrifft. Natürlich am liebsten aus sicherem Abstand, nämlich beobachtend, zuhörend, analysierend. Immer mit dem Ziel, andere und damit natürlich auch mich selbst im Kontext zu anderen, besser verstehen zu wollen. Und auch mit dem Plan, meine innere Übersetzungsdatenbank zu vervollständigen. Ich lebe nämlich, seit ich denken kann, in einer fremdsprachigen Umgebung – in der Welt normtypischer Menschen. Auf diese treffende Metapher hat mich Dr. Christian Stewart-Ferrer gebracht?

Kennt ihr diesen dänischen Autismus-Fachmann? Er ist Fachpsychologe sowohl in der Psychotherapie mit Erwachsenen als auch in der klinischen Kinder- und Jugendpsychologie, dazu ehemaliger externer Dozent für Psychologie an der Universität Süddänemark und der Universität Kopenhagen. Im Laufe der Jahre hat er sich insbesondere mit Autismus und damit

verwandten Themen auseinandergesetzt. In einem zweiteiligen, über dreistündigen Vortrag erklärte er auf Youtube, was Autismus ist. Seine Beispiele und Anekdoten aus dem Alltag eines Autisten, ihm selbst, sind sehr authentisch. Humorvoll zeigt er die Unterschiede normtypischer und neurodivergenter Interpretation alltäglicher Situationen auf. Was aus der Sicht eines normtypischen Menschen irgendwie unnachvollziehbar aussieht, kann er quasi aus der Innensicht als einzig logische Art und Weise verständlich machen. Ich wünschte, ich könnte Autismus so gut erklären. Er ist ein guter Brückenbauer, finde ich.

Im ersten Teil des Vortrags veranschaulicht er die autistische Wahrnehmung. So vergleicht er jede Wahrnehmung mit einem Fingerabdruck. Betrachten wir – um in dieser Metapher zu bleiben – einen bestimmten Abdruck, durchforstet unser Hirn sofort unsere innere Fingerabdruckdatenbank nach einer übereinstimmenden Datei. Zum Beispiel sehen wir im Gesicht unseres Gegenübers gleichzeitig Mundwinkel, die nach oben gehen und Falten um die Augen und finden in unserer Datenbank, die wir von klein auf mit Informationen gefüttert haben, sogleich die Übersetzung: Aha, dieser Mensch lächelt. Dieses Wissen wiederum bedeutet, dass dieser Mensch mir ziemlich sicher freundlich gesinnt ist oder ich etwas gesagt habe, dass ihn erfreut hat. So lernen Autistys auf Umwegen Mimik zu lesen und zu verstehen. Dabei sind allerdings auch Missverständnisse inkludiert, weil es eben nicht nur die Mimik allein ist, die – neben den Wörtern und Sätzen – eine Information ausmacht.

Natürlich erfolgt die Übersetzung in mir nach und nach automatisch, doch ist und bleibt dieser Weg des Verstehens lebenslanglich mein Weg. Ich kann trotz dieser Fähigkeit nicht mein Hirn umprogrammieren und normtypisch funktionieren. Kurz gesagt, springt bei uns neurodivergenten Menschen in der Interaktion mit anderen nicht-neurodivergenten Menschen ein nicht unserer Art gerechter Prozess an, um die Interaktion zu dechiffrieren. Wir verstehen nicht automatisch, welche Art von Zusammenspiel zwischen winzigen Gesichtsmuskeln, Sätzen und Gesten welche Botschaft ausdrückt. Wir beobachten und dann scannen wir unsere Datenbanken nach einer Übersetzung. Das erklärt, finde ich, sehr gut, warum es immer wieder zu Missverständnissen kommt und warum Ironie und so weiter nicht auf Anhieb verstanden werden und wir gern wortwörtlich übersetzen, was wir hören. Ich komme später nochmals darauf zurück.

Auch über die soziale Vorstellungskraft, bekannt als Theory of mind oder Theorie des Geistes, spricht Stewart-Ferrer. Dieser Begriff beschreibt die Fähigkeit Gedanken und Gefühle, Absichten und Meinungen, Erwartungen und Beweggründe eines anderen Menschen und auch die Rahmenbedingungen zu erkennen und zu verstehen. In diesem Zusammenhang mit der Theorie des Geistes wird auch oft von Empathie gesprochen.

Stewart-Ferrer sagt, dass sich diese Vorstellungskraft bei autistischen Kindern etwas später entwickelt als bei normtypischen, welche sie etwa im Alter von 2 oder 3 Jahren zu entwickeln beginnen. Das bedeutet, dass sich normtypische Kinder schon früher auf sozial-emotionale Weise in der Welt zurechtzufinden beginnen. Die meisten autistischen Kinder beginnen erst im

Alter von etwa 8 oder 9 Jahren soziale Kontexte zu erkennen und zu verstehen. Werden Kinder davor getestet, wird der voreilige Schluss gezogen, dass ihnen diese Vorstellungskraft fehlt, woraus dann der zweite Fehlschluss gezogen wird, dass diese Kinder nicht empathisch seien. Dabei wurden diese Kinder schlicht zu früh getestet. So illustriert der Psychologe, wie falsche Schlussfolgerungen in der Forschung zustande kommen können. Und davon gibt es, wie wir wissen, nicht wenige.

Wie gesagt, manchmal fällt es uns schwer, die Gefühle anderer Menschen zu entschlüsseln und daher wirken wir womöglich auf normtypische Menschen unempathisch. Dabei sind wir schlicht auf unterschiedliche Weise empathisch. Gerade verborgene Absichten und Intrigen erkennen wir zum Beispiel nur schwer. Viele von uns kommen, so Stewart-Ferrer, zum Schluss, dass wir nie sicher sein können, wer wirklich auf unserer Seite ist, also gehen wir sicherheitshalber davon aus, dass niemand auf unserer Seite ist.

Wir sind, zusammengefasst, also weder unempathisch, noch fehlt uns das Verständnis für die Theory of Mind, sondern wir sprechen letztlich schlicht und einfach andere Sprachen, die nicht ohne weiteren Aufwand kompatibel sind. Für gegenseitiges Verständnis ist aber zumindest ein gewisser gemeinsamer Code erforderlich, den wir uns im Laufe des Lebens mühsam aneignen. Manche von uns sind dafür begabter als andere. Manche erlernen diese Fremdsprache so konsequent, dass sie kaum mehr Zugang zu ihrer autistischen Natur mehr haben, obwohl der Aufwand beträchtlich ist und unglaublich viel Energie verbraucht. Bis eines Tages der Zusammenbruch kommt. Davon können wir Spätdiagnostizierten, – insbesondere jene von uns, die erst über 50 diagnostiziert wurden –, ein trauriges Lied singen.

Menschen, insbesondere normtypische Menschen verwenden nicht nur Wörter, sondern drücken sich auch über Tonfall, Lautstärke der Stimme, Sprechgeschwindigkeit, Mimik und Gestik aus. Nicht zu vergessen sind die jeweiligen Kontextbezüge. In Gesprächssituationen passieren gleichzeitig viele Dinge, 70 % der gesamten Kommunikation ist, wie heute bekannt ist, nonverbal. Spinnen wir diesen Gedanken weiter, verstehen wir Autistys also – vor dem Einrichten unserer Datenbanken – nur gerade jene 30 %, die aus Worten bestehen, wenn wir mit Nicht-Autist*innen sprechen. Und wie sieht es umgekehrt aus? Verstehen denn Nicht-Autistys immer was wir Menschen mit Autismus sagen? Nein, auch das funktioniert nicht, sagt Stewart-Ferrer, denn auch normtypische Menschen verstehen nur etwa 30 % dessen, was wir sagen, weil sie damit beschäftigt sind, uns nach nonverbalen Botschaften abzuscannen.

Diese Beispiele veranschaulichen sehr gut, warum viele neurodivergente Menschen schon sehr früh damit anfangen, zu maskieren, sich also die normtypische Fremdsprache sozusagen absolut konsequent anzueignen.

Wie das Sprechen einer Fremdsprache ist auch Masking keine Theaterrolle, die wir spielen, sie ist weder Betrug noch Irreführung. Wie eine Fremdsprache verhilft Masking uns dazu, besser verstanden zu werden.

Masking ist zum einen Schutz vor Missverständnissen und zum anderen ist es aber eine stetige und unglaublich anstrengende Übersetzungs- und Anpassungstätigkeit. Wir schützen uns vor dem Unverständnis normtypischer Menschen, indem wir schon von klein an unsere ganz persönliche Datenbank mit den ganzen Chiffres und Codes aufbauen, um sie später bei Bedarf abrufen zu können. Während wir beim Lernen einer Fremdsprache aber die neue Sprache irgendwann logisch begreifen können, bleibt die Sprache normtypischer Menschen für uns immer unlogisch, nicht unserer Art entsprechend und somit fremd.

In meiner Datenbank gibt es zum Beispiel den Übersetzungsraum für Sprichwörter, die ich meiner Natur gemäß eigentlich wortwörtlich verstehen würde. Doch hier liegt nun eine sinngemäße Übersetzung abrufbereit. Ich danke mir oft für all diese Stunden, die ich auf die Recherche solcher Sprichwörter verwendet habe, damit ich mir beim nächsten Mal ein Ausgelachtwerden ersparen kann, wenn ich wieder einmal nicht verstanden habe, was gemeint ist.

Weitere Räume in der Datenbank dienen dem Decodieren von Ironie, Sarkasmus und anderen angeblich humorvollen Themen. Auch gibt es Räume für mehrdeutige Begriffe. Und natürlich für Mimik. Und für Körpersprache. Die Pflege dieser sehr umfassenden und stetig wachsenden Datenbank ist sehr zeit- und energieintensiv. Wir können sie nirgends downloaden und leider auch nicht mit anderen teilen, da sie sehr individuell ist.

Einige Beispiele gefällig? Warum bloß räusperte sich meine große Schwester immer so auffällig, wenn ich ihre Freundinnen persönliche Dinge fragte? Und warum hatte sie mir vor dem Besuch von Freundin S. noch eingeschärft, mich nicht wieder wie ein Elefant in einem Porzellanladen zu benehmen? Und warum überhaupt Elefant, wo es hier doch keine Elefanten gibt und warum Porzellanladen, wo doch weit und breit kein solcher zu finden ist. Warum zwinkerten sich die beiden Nervensägen aus meiner Klasse zu, bevor sie mich hießen, ihnen alles nachzumachen? Warum sprachen die Leute über Offensichtliches und erwähnten es so nachdrücklich, also ob es nicht logisch wäre?

Was in meiner Datenbank noch immer fehlt, ist das garantiert richtige Interpretieren der Verbindungen einzelner non-verbaler Zeichen im jeweiligen Fall. Da bin ich quasi immer noch im Blindflug unterwegs, denn ein Zwinkern oder Hüsteln kann dieses Mal etwas anderes bedeuten als beim letzten Mal. Und wenn das eine Zeichen auf ein anderes Zeichen trifft, bedeutet es nicht das gleiche, wie wenn es allein auftritt. Auch sind manche Wörter vieldeutig und je nach Kontext heißen sie von Mal zu Mal etwas ganz anderes. So viel Unlogik! Wie soll sich das eine merken.

Eine große Ecke der Datenbank gehört der Codierung meiner eigenen Informationen, um sie für die Welt normtypischer Menschen verständlich zu machen. Das fühlt sich für mich so an, als müsste ich etwas Richtigmessendes auf Falschrum drehen. Als würde ich in der Welt der Normtypischen meine Socken verkehrt herum tragen müssen, damit ich dort nicht als

merkwürdig verstanden werde. Viel Anstrengung, viel Kraft und viel Denkarbeit geht bei mir, wie schon so oft gesagt, für Übersetzungsleistungen in beide Richtungen drauf. Um zu verstehen und um verstanden zu werden. Naturgemäß zu leben, also ohne stets übersetzen zu müssen, wäre deutlich weniger anstrengend.

Mein Denken ist – finde ich – logisch. Nicht-Autistys würden es vermutlich abstrakt nennen und das eher negativ konnotiert meinen. Keine Ahnung, ob abstrakt das richtige Wort ist. Sagen wir es so: Ich versachliche das Fühlen. Ich konvertiere meine Emotionen in Denkleistungen um, bringe mein Fühlen ins Hirn und in den Körper – oder anders gesagt fühle ich mit dem Hirn. Und körperlich über Schmerz, Herzrasen, Atemlosigkeit, Enge in der Brust und so weiter. Denken ist mein logischer Ansatz, Gefühle zu bearbeiten. Meine Art der Abstraktion ist meine Brücke zwischen innen und außen und definitiv kein Zeichen für fehlendes Mitgefühl.

Es hat, wie gesagt, sehr viele Jahre gebraucht, bis ich verstanden habe, dass Denken auch anders als so gehen könnte wie ich es tue. Ich denke immer und gleichzeitig in mindestens drei parallelen Themenspuren, meistens sind es sogar noch mehr. Selbst wenn ich mich beispielsweise auf eine Hörbuchgeschichte konzentriere, passieren auf Nebenspuren andere Dinge. Tauchen zum Beispiel sinnliche Erinnerungen auf, durch etwas, das die Geschichte berührt hat. Oder ich erkenne in einer Figur eine erlebte Parallele und erzähle mir dazu im Hinterkopf zeitgleich auch diese erinnerte Geschichte. Das ADHS-Mittel beeinflusst diese Tatsache nur minim, das eine ein bisschen mehr als das andere. Manchmal sind es voneinander unabhängige, manchmal querverbundene Spuren. Wenn ich eine verfolge, muss ich die anderen quasi ausschließen oder auf Nebengleise schieben. Meistens vergesse ich dabei auch viel oder ich sortiere aus. Ich versuche, eher das Unwichtige zu vergessen, aber das geht nicht immer. Wenn ich also einen Text – wie zum Beispiel diesen – zu schreiben anfangen, verliere ich sehr bald einige Spuren aus dem Gefühl, die ich unbedingt ebenfalls hatte aufschreiben wollen. Manches zum Thema selbst, an dem ich schreibe, anderes zu ganz anderen Themen – Einkaufsliste zum Beispiel oder eine Terminnotiz. Ich möchte am liebsten alles festhalten – schreibe mir vielleicht sogar kurz ein Stichwort auf – aber meistens komme ich mir nicht hinterher ... die Exekutive in mir ist zu langsam.

Es ist als würde ich in mir drin auf verschiedenen Stockwerken gleichzeitig agieren, denken, verarbeiten. Die Denkleistung des Fühlens ist womöglich meine alles verbindende Komponente, also der Aufzug, zwischen den einzelnen Ebenen, diesen diversen Metaebenen, auf denen ich aktiv bin. Denkend und handelnd. Fühlend, mitfühlend, abstrahierend.

Lese ich zum Beispiel einen Artikel, lese ich fast immer neben meiner eigenen Perspektive auch aus der Perspektive eines einfacher gestrickten oder eines klügeren Menschen mit, weil ich so herauszufinden versuche, wie unterschiedlich sich etwas verstehen lässt. Ich denke quasi immer die Frage mit: Versteht das diese oder jene Person auch und wie?

Mein ständiges Ringen um Verständnis ist womöglich ein bisschen zwanghaft. Dahinter steckt schlicht das Bedürfnis richtig verstanden werden zu wollen, weil ich so oft erfahren habe, wie schwer verständlich ich bin, wenn ich mich nicht ständig selbst übersetze.

Wenn ich spreche oder schreibe, denke ich fast immer darüber nach, wie die anderen es verstehen, falsch verstehen könnten. Wenn ich Briefe oder Chats schreibe, ist es einfacher, weil ich mir da nur eine bestimmte Person vorstellen muss. Da ich Schweizerin bin, denke ich zugleich Schweizerdeutsch als auch Schriftsprache. Das erste ist mehr das gefühlte Denken, in Schriftsprache denke ich vor allem, wenn ich etwas ausformulieren, fertig denken will, das ich aufschreiben möchte. Ich lasse mich denkend ständig, wie schon gesagt, auf Nebengleise ein und vergesse dabei, wenn ich nicht gerade etwas schreibe, sehr oft den Hauptstrang. Um in der Aufzugsmetapher zu bleiben, switche ich ständig vom einen in den anderen Stock. Das dabei viel verloren geht und dass das anstrengend ist, erklärt sich von selbst.

Ja, viele meiner Gedanken will ich für mich festhalten, vor allem, wenn es hilfreiche Erkenntnisse sind. Denken braucht viel Energie, aber nicht zu denken, nicht nachzudenken ist für mich keine Alternative.

Das war er also, dieser Tag in meinem Hirn. Oder zumindest eine knappe halbe Stunde oder so. Ich hoffe, ihr findet den Ausgang, denn damit sind wir auch schon wieder am Ende dieser Folge angekommen.

Schön, dass ihr hier seid. Ich bedanke mich herzlich bei euch allen fürs Zuhören.

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

Bis zum nächsten Mal. Ciao.