

#33 Es sind die kleinen Dinge Teil 1

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 33. Podcast.

Heute gibt es wieder einmal einen kleinen Zwischenbericht zu meiner Medikation. Inzwischen nehme ich bereits seit knapp zwei Monaten Elvanse ein. Außerdem sammle ich seit etwa einem Monat parallel dazu Erfahrungen mit unretardiertem Medikinet. Jene, die hier schon länger mithören, erinnern sich vielleicht daran, dass ich im Herbst/Winter je länger je mehr den Eindruck hatte, mein bisheriges ADHS-Medikament wirke nicht mehr so richtig. Ich fühlte mich oft stark reizüberflutet, deutlich wieder adhs-iger, ganz anders also als am Anfang der Medikamente-Einnahme. Unter anderem stand der Verdacht auf Eisenmangel im Raum. Bei einer ausführlichen Anamnese klärte meine Ärztin im Januar die unterschiedlichen Möglichkeiten ab. Eine davon, dass meine Methylphenidat-Dosis inzwischen zu hoch geworden sein könnte, weil Menschen ja beim Älterwerden weniger Dopamintransporter haben und so weniger Dopaminbooster brauchen, stellten wir hintenan.

Ich begann damit, Elvanse, zu testen, und machte zwar einerseits sehr gute Erfahrungen, da mich das neue Mittel zu mehr Aktivität anschubste, doch andererseits spürte ich die ersten Wochen immer ein latentes Drübersein, das ich ziemlich unangenehm fand.

Parallel, respektive abwechselnd, testete ich, wie gesagt, auch Medikinet, ein anderes Methylphenidat, allerdings in der unretardierten Version. Ich nahm und nehme es in den Tagen, an denen ich mit Elvanse pausiere. Zuerst begann ich mit der mir bereits bekannten Dosis für Methylphenidat, doch siehe da: ich empfand auch mit diesem Medikament ein latentes Drübersein. Als ich testweise die Dosis halbierte, staunte ich: nun spürte ich die Wirkung ohne ständig drüber zu sein. Diese neue Erkenntnis übersetzte ich auf die Elvanse-Dosis und siehe auch da: Endlich gute Wirkung ohne immer drüber zu sein. Es macht den Eindruck, als dass ich endlich meine neue Dosis gefunden habe. Bei beiden Mitteln. Das Fazit: offenbar ist meine frühere Dosis zu hoch geworden und hat damit für ein dauerndes Drübersein-Gefühl im Herbst/Winter gesorgt.

Mit den neuen Mitteln und Dosierungen fühle ich mich nun wieder gut geschützt. An Elvanse mag ich den Schub, der mir dabei hilft, Dinge zu tun, ohne dass ich vorher groß überlegen und Anlauf holen muss. Ich tue es einfach. Na ja, einfach ist ein großes Wort. Ich tue es aber ohne diese ewigen Überwindungsprozesse, diese Schwellen, die sich durch mein ganzes Leben ziehen.

An Tagen, an denen ich mehr Filterung brauche, weil es ein Tag mit viel Reiz ist, nehme ich lieber Medikinet. Einziger großer Nachteil von Elvanse ist für mich, dass ich pausenlos aktiv sein könnte und mich gut fühle, dabei jedoch vergesse, dass ich zwar mehr Tatendrang habe, aber meine Energieressourcen nicht gewachsen sind. Es ist wie Fahren auf der Autobahn: ich merke kaum, wie erschöpft ich eigentlich bin. Pausen zu lernen ist also meine nächste große Herausforderung.

Wirklich gut, dass ich abwechseln und individuell entscheiden kann, welches Mittel ich an welchem Tag nehme.

In einer Diskussion im Fediverse, an der ich neulich teilgenommen habe, ging es darum, dass wir mit Medikamenten sozialkompatibler sind. Das ist aber nur ein Teil der Medaille für mich, für uns. Hauptsächlich wird nämlich auch für uns selbst das Leben mit medikamentöser Unterstützung erträglicher. Auf einmal Stille, nennt es Vanessa, die Podcasterin des Neurodino-Podcasts, als sie das erste Mal Elvanse nimmt, in ihrem Audio-Tagebuch – darüber aber später mehr.

So krass erlebe ich es leider nicht, total still ist es in mir auch mit Medikamenten nicht, in meinem Hirn ist immer Hochbetrieb, wie ich es in der letzten Podcastfolge ja erzählt habe. Aber es ist mit Medizin dennoch anders, einfacher. Ich kann besser fokussieren, ich kann dranbleiben, lasse mich weniger ablenken und von Reizen überwältigen. In einer neurotypischen Welt ist es aushaltbarer, erträglicher. Und mit Medikamenten bin ich, gefühlt, autistischer also ohne, weil die ADHS-Symptome ausgeblendet sind und die Autismus-Symptome nicht mehr so sehr überdecken können.

Wenn ich im Alltag an meinen Podcast denke, fallen mir immer unzählige kleine Themen und Alltagsdinge ein, die ich gern mit euch teilen und über die ich gern sprechen möchte. Doch sehr oft sind da auch sofort Zweifel: Wen interessiert das schon? Was kann ich darüber schon sagen außer ein paar Sätze? Dazu auch immer wieder Schamgefühle. »Darüber kann ich doch nun wirklich nicht reden, das ist zu banal, das ist zu persönlich!«, sage ich mir dann.

Außerdem weiß ich manchmal gar nicht so genau, was ich hier eigentlich mache. Akustisches Tagebuchbloggen ist es nicht. Ist es Infodumping? Die ursprüngliche Motivation vor einem Jahr war, mich und meinen neuen Weg besser verstehen zu lernen, mich zu sortieren sowie das unterwegs Gelernte für andere möglichst anschaulich aufzubereiten und zu teilen. Ich glaube, das trifft es noch immer ziemlich gut. Auf meiner Themenliste stehen viele einzelne kleine Stichworte. Kleinigkeiten, Alltägliches wie Stress beim Einkaufen oder warum ich Plissées an meinen Fenstern hängen haben muss. Und so weiter.

Wozu mein Podcastprojekt für mich *ebenfalls* sinnvoll sein könnte, erkannte ich erst dieser Tage, als ich mir die bereits vorhin erwähnten Sprachnotizen der Podcastkollegin Vanessa vom Neurodino-Podcast anhörte. Den Link findet ihr in den Infos zu dieser Folge. Ihre sehr authentischen Audioaufzeichnungen, die sie im Laufe der ersten Tage ihrer ADHS-Medikation gemacht hatte, dienten ihr später zur Dokumentierung und zum besseren Verständnis ihres Prozesses. Vielleicht ist das sogar, begreife ich inzwischen, der für mich relevanteste Grund, mit Podcasten immer weiterzumachen. Vieles, was ich vor einem Jahr erkannt habe, hat sich zwischenzeitlich in mir weiterentwickelt, verselbständigt, vertieft ... Manche Zusammenhänge sind erst nach und nach sichtbar geworden. Ganz besonders wurde mir erst in den letzten

Monaten so richtig bewusst, wie anstrengend so ein Leben im Spektrum im direkten Vergleich zu einem neurotypischen Leben ist.

Nur wenn ich immer wieder innehalte, den Moment betrachte und beschreibe, ihn in Worte fasse oder sonstwie festhalte, kann ich diese Schritte und Prozesse erkennen. So gesehen podcaste ich vermutlich in erster Linie für mich selbst. Eigentlich ist es eine Art Fortsetzung des Tagebuchschreibens, mit welchem ich als vielleicht Dreizehnjährige angefangen habe. Immer ging es mir letztlich darum, mich besser zu verstehen und herauszufinden wie ich ticke, denke, fühle. Es ist alles Teil meines Weges der Identitätsfindung sozusagen.

Diese Folge ist der Auftakt einer zwei- oder gar mehrteiligen Serie mit kleineren Themen, die auf meiner Themenliste stehen.

Der erste Themenblock, über den ich in der letzten Zeit sehr viel nachgedacht habe, lautet **Intuition und Bauchgefühl**.

Ich stelle fest, dass es dabei für mich in erster Linie um Vertrauen zu mir selbst geht. Traue ich mir? Zögerliches Ja. Noch nicht sehr lange; doch immer häufiger traue ich mir und meinen Wahrnehmungen. Damit hängt und fällt meine **Bauchgefühl-Kompetenz**. Wobei ich das Bauchgefühl für mich eher Hirngefühl nennen sollte. Nicht immer habe ich mir geglaubt, was ich wahrgenommen habe. ZU oft haben mir andere Menschen – als Kind vor allem erwachsene Menschen – gesagt, dass meine Gefühle falsch seien, oder nur Phantasie. Dennoch vertraue ich inzwischen immer öfter darauf, dass stimmt, was ich spüre, wenn ich einem anderen Menschen oder einer Situation begegne. Zumindest für mich stimmt es. Oder auch ganz allgemein. Je nachdem, worum es sich handelt.

Schon immer habe ich recht zuverlässig wahrgenommen, ob eine Person oder ihre Aussage echt sind. Einerseits sehe ich, dass sich eine Person echt oder falsch verhält, andererseits weiß ich aber nicht, warum sie tut, was sie tut oder sagt, was sie sagt. Erfahrungen haben mich gelehrt, dass ich oft zu gutgläubig war, doch das steht in mir drin im Widerspruch zu meiner natürlichen Grundeinstellung, davon auszugehen, dass andere Menschen meinen, was sie sagen. Hier erlebe ich regelmäßig ein Spannungsfeld, eine Diskrepanz zwischen meiner analytischen Wahrnehmung und meinem Erfahrungswissen. Grundsätzlich will ich positiv über andere Menschen denken, jedenfalls solange nicht das Gegenteil erwiesen ist.

Wenn ich eine Diskrepanz zwischen dem, was eine Person sagt und zu ihrem Tonfall oder ihrer Mimik wahrnehme, fühle ich mich spontan hilflos, gestresst und überfordert, was ich mir aber meistens nicht anmerken lasse. Wie immer suche ich auch in so einer Situation in meiner von klein an angelegten inneren Datenbank nach einer Übersetzung. Es gibt inzwischen immer seltener unübersetzbare Situationen im Vergleich zu meiner Kindheit, Jugend und jungen Erwachsenenzeit, doch noch immer kommt es dazu. Keine Übersetzung, keine erinner- und vergleichbare, ähnliche Situation zu finden, stresst mich maximal.

Da das alles in Sekundenbruchteilen geschieht, weiß ich oft nicht, woher meine inneren Widerstände oder mein Unbehagen stammen. Und warum ich eine rote Flagge wahrnehme. Erst wenn ich anfangen zu analysieren, begreife ich, was in mir passiert und kann es einordnen. Was nicht heißt, dass ich danach nicht mehr gestresst wäre. Solche Situationen überfordern mich auch heute immer wieder neu. Es ist dieses Fremdsprache-Ding, worüber ich in der letzten Folge gesprochen habe.

Abschließend kennzeichne ich diese Menschen und Situationen mit ihren Widersprüchen in mir drin als ‚unauthentisch‘. Erinnerung mich später ein anderer Mensch an diesen Menschen oder an diese Situation, gelingt es mir hoffentlich, den Ordner mit dem Label ‚unauthentisch‘ in meiner Datenbank zu finden und eine entsprechende, hoffentlich passende Reaktion abzurufen.

Wenn ich zu einer Menschengruppe stoße, nehme ich immer sehr schnell wahr, ob es den einzelnen Menschen gut geht oder welche Atmosphäre zwischen den Menschen besteht. Ich vermute, dass eine Art Blitz-Analyse-Tool in mir anspringt, eine Art ‚Malen nach Zahlen‘, da ich gut darin bin, Muster zu erkennen und schließlich gelernt habe, diese zu interpretieren. Manchmal denke ich, dass ich besser im Analysieren und im Interpretieren bin, als darin wirklich zu wissen, zu verstehen, was tatsächlich passiert. ‚Malen nach Zahlen‘ bedeutet hier nichts anderes als das bereits erwähnte Zuordnen und Analysieren vieler einzelner kleiner Beobachtungen, das Zusammentragen der Summe zu einem ganzen Bild. Darf ich das aber wirklich Intuition nennen, wo es doch eigentlich eher ein Analyseprozess ist? Ja, ich darf. Es ist meine Art der Intuition.

Heute denke ich, dass meine Intuition eine ziemlich ausgeklügelte, über lange Jahre entwickelte Übersetzungstechnik ist. Ich habe eine Art inneren Seismografen installiert, womit ich die Fakten, die ich sehe, erfassen kann und dann mit den in mir drin mit gesammelten Infos abgleiche. Und so zu einem Ergebnis komme. Ganz besonders ausgeprägt ist bei mir wohl insbesondere mein Radar für manipulative Menschen und Absichten. Da schlägt mein Messgerät schon bei sehr kleinen Anzeichen an. Zu meiner artgerechten, will heißen autistischem Naivität hat sich im Laufe der Jahre ein gewisses Maß an Misstrauen gesellt. Leider. Aber das Leben ist eben nicht ideal. Es sind letztlich die vielen gesammelten und analysierten Erfahrungen, die mir ein Überleben, ein Leben in einer nicht artgerechten Umwelt ermöglichen und ermöglichen.

Damit leite ich über zum Thema **Wahrheit und Lüge**. Es heißt, dass Autistys nicht lügen können. Was so natürlich nicht stimmt, nicht ganz stimmt. Richtiger ist, dass wir es mit der Wahrheit gern genau nehmen und dass wir, wenn wir lügen, vor allem weiße Lügen oder Notlügen erzählen. Wir haben Mitgefühl für andere Menschen und verstehen daher, dass wir manchmal etwas Geschöntes sagen sollten, um niemanden zu verletzen, um anderen zu helfen, sie zu schonen oder sie nicht mit unserer Sicht der Dinge zu überfordern. Das tun wir allerdings nicht, weil es unserer Natur entspricht, sondern weil andere uns darauf aufmerksam gemacht haben, es so zu

tun. Nicht die Wahrheit zu sagen, ist für uns eher nicht logisch und nicht fair. Es entspricht nicht unserer Art und Natur und es braucht Zeit, es zu lernen. Weil wir jedoch die Notwendigkeit dahinter nachvollziehen können, bekommen wir es irgendwie hin. Ich spreche hier zwar vor allem von mir, habe ähnliches so aber schon von anderen Autistys so erzählt bekommen.

Sollen wir jedoch richtig vorsätzlich und dreist für einen anderen Menschen lügen, haben wir ein Problem. Egal, ob wir selbst für andere lügen sollen oder ob wir einen Menschen beim Lügen beobachten: Schwierig ist beides, da ist ein sehr großer Widerstand in uns. Solche Art Lügen liegen uns von Natur aus eher überhaupt nicht.

Eigentlich mag ich es ja, dass ich so bin, das alles so ist bei mir. Ich wünschte nur, dass dieses So-Sein von anderen Menschen, die einen anderen Zugang zu ihrer Intuition und zu ihrem Gewissen haben, nicht über die autistische Wahrnehmung spotten würden. Es ist einzig die Bereitschaft zu gegenseitigem Verständnis und zur Einsicht in unterschiedliche Denkweisen, die uns weiterbringt und die uns lehrt, einander besser zu verstehen. Und vielleicht leistet ja mein Podcast einen kleinen Beitrag dazu, gegenseitiges Verständnis zu ermöglichen. Mich freut es, wenn das so sein darf und kann.

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.