

### #35 Es sind die kleinen Dinge Teil 3

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 35. Podcast.

Heute geht es dort weiter, wo ich vor zwei Wochen aufgehört habe. Letztes Mal sprach ich davon wie herausfordernd und teils unnachvollziehbar für mich Wettbewerbs- und Konkurrenzsituationen sowie Kommunikation per Telefon sind. Heute führe ich meine mehrteilige Serie mit kleineren Themen weiter, es ist der dritte Teil. Diesmal erzähle ich euch darüber, was Subtexte mit mir machen, warum ich Augenkontakt schwierig finde und warum ich auf Leerläufe allergisch bin.

**Subtexte ,richtig‘ zu verstehen** ist eine große Kunst. Außerdem ist der Begriff ,richtig‘ – ebenso wie der Begriff ,normal‘ – sowieso immer eine Frage der Perspektive. Die meisten Menschen begründen diese beiden Begriffe mit dem Durchschnittsverhalten einer Mehrheit, der sie sich jeweils zugehörig fühlen. Zugegeben: Selbst ich habe das getan, viele Jahre. Nur umgekehrt, denn da ich mich schon immer diversen Minderheiten zugehörig fühlte, empfand ich folgerichtig mein Verhalten als ,falsch‘ und als ,nicht normal‘.

Andere Menschen mit von der Norm abweichendem Verhalten können mit sie ausschließenden Labeln gut leben, ich leider nicht. Als ich zu merken begann, dass das, was die Menschen sagten, nicht mit dem übereinstimmte, was sie taten und was sie meinten, war ich noch ein Kind. Ein großer Teil meiner Lernenergie steckte ich ab da an in den Versuch, zu verstehen, warum die Menschen taten, was sie taten und wie sie es taten. In früheren Folgen verglich ich meine Sozialisierung mit dem Erlernen einer Fremdsprache. Das gilt ganz besonders für das Verstehenlernen von Subtexten.

Ich gestehe, dass ich es nicht viel weiter als über das vielleicht vierte von sagen wir mal fünfzig Subtexte-verstehen-können-Leveln geschafft habe. Auch wenn ich zig Filme geguckt und tausende Bücher gelesen habe: Subtexte sind für mich wie Gehen auf Eis. Manchmal klappts, manchmal rutsche ich aus.

Was genau meine ich überhaupt mit Subtexten?

Auf einer Theater-Webseite las ich folgenden Text, den ich als Einstieg ins Thema sehr passend finde. (Den Link findet ihr wie immer in den Infos zu dieser Folge.)

Zitat: »Im Amateurtheater hört man oft den Satz: «*Sag doch einfach, was du meinst.*» Dramaturgisch ist das verständlich – schauspielerisch bewirkt es meist das Ende jeder Spannung. Denn wir Menschen sagen im echten Leben selten, was wir tatsächlich fühlen, denken oder brauchen. Wir reden um Dinge herum, verstecken uns hinter Höflichkeit, Ironie, Fachwissen oder Alltagsgeplänkel. «*Schatz, ich habe uns noch etwas Süßes zum Dessert gekauft.*» Klingt oberflächlich betrachtet nett. So einen Partner hat man doch gern. Und genau hier

beginnt's spannend zu werden auf der Bühne (manchmal auch im echten Leben). Nämlich wenn das, was gesagt wird, gar nicht zwingend dem entspricht, was gedacht oder gefühlt wird. Auftritt: Subtext. Er ist die Würze im Spiel um Schein und Sein auf der Bühne. Vielleicht meint die Person, die für sich und ihren Partner ein Dessert gekauft hat als Subtext eher dies: *«Sonst läuft ja eh nix mehr bei uns.»* Oder dies: *«Um meinen Beziehungsfrust mit Zucker zu besänftigen!»* Der Subtext ändert den Charakter des Gesagten.« (Zitat Ende)

Es gilt also, sagt dieser Text, die ungeschriebene Abmachung, dass eine Szene, ein Satz, eine Geste eine Botschaft enthalten kann, die von ihrem eigentlichen Inhalt abweichen darf. So weit jedenfalls die Theorie. Praktisch stellt uns dieses zwischenmenschliche Vorgehen als Menschen im Spektrum von Anfang an, schon am Beginn der Sozialisierung und dazu ohne Vorkenntnisse auf das Niveau von in Kommunikation bereits Fortgeschrittenen. Was wir aber definitiv nicht sind. Wie soll ich wissen, was gemeint ist, wenn ich dieses Vokabular und dieses Verhalten nicht in den Genen abgespeichert habe, weil ich ein anders funktionierendes Gehirn habe?

Kleine Gewissensfrage: Hast du schon mal darüber gelacht, wenn ein anderer Mensch einmalig oder wiederholt deine Andeutungen nicht verstanden hat?

Wikipedia sagt über Subtexte:

Zitat: »Häufig wird als Subtext auch dasjenige definiert, was „eigentlich“ gesagt werden soll; diese Definition ist jedoch ungenau und sogar problematisch, da die beiden Bedeutungsebenen in gegenseitigem Abhängigkeitsverhältnis stehen. Im Gegensatz zur expliziten Aussage, die im Idealfall für alle verständlich ist, erschließt Subtext sich nur solchen Lesenden, Hörenden usw., die über besondere zusätzliche Informationen verfügen. [Klammer auf: Genderformulierung von mir. Klammer zu.] Das Verstehen von Subtext ist immer eine Interpretation, die auch als „Zwischen-den-Zeilen-Lesen“ bezeichnet wird und meistens äußerst vieldeutig ist. Ohne zu wissen, wer die Interpretation vornimmt und welche Vorerfahrungen dieser mitbringt, ist nicht vorhersehbar, wie die Interpretation des Subtextes ausfällt, was als Subtext verstanden wird oder ob überhaupt ein Subtext erkannt wird oder ob auch nur der Versuch des Erkennens gemacht wird.« Zitat Ende. (Auch diesen Link findet ihr in den Infos zur Folge.)

Der Versuch, zu entwirren, was die anderen sagen, hat mich im Laufe meines Lebens viel Kraft gekostet, viel Recherchezeit, viel Nachfragezeit. Sowohl, als ich Kind war, als auch später, als junge und älter werdende Erwachsene. Vielleicht einer der Gründe, warum ich eher ein ernster Mensch bin, denn auch bei Witzen brauchte und brauche ich oft Erklärungsnachhilfe und im ernstesten Lebensbereich, mit ernstesten Themen, lief ich weniger Gefahr, ständig die zu sein, die nicht verstand, worüber gesprochen wurde. Ebenfalls könnte dieses Subtext-Unverständnis dazu beigetragen haben, dass ich am liebsten schriftlich kommuniziere. Bei Texten erkenne ich Subtexte besser als im Gespräch mit anderen. Auch habe ich als Lesende mehr Zeit für die Entschlüsselung.

Andererseits habe ich natürlich gelernt, die wichtigsten Subtexte und die Genres, in denen sie besonders krass missverständlich sind – Ironie, Sarkasmus, Zynismus und Humor – zu erkennen, wenn ich sie sehe, lese, höre. Nicht immer, nicht vollständig, das nicht, aber doch teilweise.

Achtung Ironie: Subtexte entschlüsseln zu lernen gehört sozusagen zur Grundausbildung einer hochfunktionalen Autistin, die dank Masking möglichst unauffällig leben will. Ironie off.

Seit ich meine einzelnen Masking-Strategien immer mehr erkannt habe, versuche ich, mich immer mehr von ihnen zu lösen. In der Zeit davor kontrollierte ich mein Verhalten dahingehend, möglichst unauffällig zu sein, heute kontrolliere ich mein Verhalten dahingehend, möglichst authentisch zu sein. Das bedeutet, nicht mehr immer alles vorab für Nicht-Autistys zu übersetzen, damit sie mich auch ja richtig verstehen, obwohl ich zugegeben immer noch von dieser Hoffnung beseelt bin. Ich spreche und schreibe natürlich heute nicht absichtlich missverständlich, aber ich versuche so zu sprechen und zu schreiben, wie es mir entspricht. Unmittelbar. Nicht übersetzt. Wenn ich also sage: Es geht mir gut, meine ich, dass es mir gut geht, während andere, wenn sie sagen, dass es ihnen gut geht, oft etwas anderes meinen. Wenn es mir nicht gut geht, weiche ich entweder aus oder spreche es an. Je nachdem, wer mir die Frage gestellt hat und wie vertraut wir miteinander sind.

Ich laufe damit Gefahr, nicht verstanden zu werden. Doch da ich das ja eh gewöhnt bin, selbst wenn ich übersetzt habe, tut es nicht mehr allzu weh. Manchmal kommuniziere ich vorab oder hinterher, dass meine Aussagen wertfrei und rein informell gemeint sind, denn natürlich passiert es mir oft, dass mir vom Gegenüber ein Subtext unterstellt wird, obwohl keiner gemeint ist. Ich spreche außerdem relativ gesten-arm, von Finger-Stimming abgesehen, auch das kann als Subtext interpretiert werden, auch wenn ich keine Ahnung habe, welchen. Ich bin nicht sicher, aber ich glaube, ich spreche eher mimik-arm. Sicher weiß es nicht, da ich mir ja beim Sprechen nicht zusehen kann. Ab und zu grimassiere ich, wenn ich etwas Unangenehmes erzähle oder erlebe oder erzählt bekomme, aber damit hat es sich vermutlich.

Wenn ich Aussagen über mich mache, bedeutet es übrigens nicht, dass ich damit zeitgleich auch eine Aussage über mein Gegenüber mache. Wenn ich z. B. sage „ich bin nicht xy-blabla“, heißt das nicht dass ich denke, dass aber du xy-blabla bist. Ich sage nur, dass ich es nicht bin und liefere damit eine Aussage oder eine Erklärung über mich und mein Verhalten. Es ist keine Aussage über dich, schon gar kein Vorwurf. Meine Aussagen über mich sind nicht abwertend gegenüber anderen und schon gar von oben herab gemeint, obwohl ich weiß, dass diese Art von Subtext oft angewendet wird, um anderen ein schlechtes Gefühl zu geben. Eigentlich verfolgen ja Subtexte oft irgendwelche Strategien und können damit manipulativ eingesetzt werden. Wie ich in früheren Folgen schon sagte, kann ich nicht wirklich strategisch denken und handeln. Dafür fehlt mir das Grundverständnis.

Trotz alledem erlebe ich, dass meine Aussagen manchmal arrogant verstanden werden. Heute tröste ich mich mit dem Wissen darum, dass es letztlich ein Übersetzungsproblem ist, nur weiß

das mein Gegenüber nicht und ich muss entscheiden, ob ich mich erklären oder es beim Missverständnis belassen soll. Damit zu leben, dass ich falsch verstanden werde, zieht sich durch mein Leben wie ein roter Faden. Inzwischen bin ich meistens so weit, dass ich damit leben kann. Als Peoplepleaserin aber tut es mir dennoch weh.

Da ich trotz aller Bemühungen noch immer viele Subtexte missverstehe, finde ich es für mich die bessere Lösung, nicht immer alles selbst übersetzen zu wollen, stattdessen frage ich inzwischen lieber nach – für anderen vielleicht dumm –, was mit der und der Aussage wirklich gemeint ist. So sensibilisiere ich meine Gegenüber auch gleich dafür, klarer zu sprechen. Dazu braucht es allerdings Mut und den habe ich nicht immer. Auch nicht die Energie, die solche Erklärungsphasen oft erfordern. Also lasse ich es auch oft beim Missverständnis, außer es handelt sich um etwas mir sehr Wichtiges oder um mir sehr wichtige Menschen. Bei Menschen, mit denen ich keine spontane Kompatibilität habe, kann ich eigentlich nur verlieren, weil ich entweder nicht verstanden werde, was unbefriedigend ist, oder aber mich ständig verbiege, was aber eben auch unbefriedigend ist – und dazu krankmachend.

Ich übe, nur noch zu hören/zu verstehen, was wirklich gesagt wird. Ganz im Sinne meiner Absicht, mich mehr und mehr zu demaskieren. Wenn das meinem Gegenüber nicht reicht, muss es eben sagen, was es wirklich meint. Wie schön es doch wäre, wenn alle einfach nur sagen und schreiben würden, was sie meinen.

Ähnliche komplex ist für mich das Thema **Augenkontakt zu halten**. Eigentlich geht es mir damit fast wie mit Subtexten. Ich weiß nicht wirklich, wie es geht und wozu es gut sein soll.

Als Kind habe ich von mir aus wohl keinen Augenkontakt aufgenommen, denn meine Mutter hat mich als Neunjährige darüber aufgeklärt, dass ich so falsche Signale sende. Dass die Leute, wenn ich sie nicht anschau, denken würden, dass ich sie anlüge. Da ich ein sehr ehrliches Kind war – und noch immer ehrlichkeitsliebend bin – wollte ich diesen Verdacht natürlich unbedingt loswerden. Also begann ich damit, die Leute eindringlich anzustarren. Ähm, anzugucken natürlich. Dass das auch wieder nicht richtig war, erfuhr ich, als mich die Lehrerin beiseite nahm und fragte, warum ich sie immer so anstarre. Ich brach in Tränen aus und verstand die Welt nicht mehr. Was denn jetzt? Leute angucken oder nicht? Seither übe ich.

Das Problem dabei ist für mich, dass ich, sobald ich jemandem in die Augen schaue, nicht mehr ungeteilt über das Gesprächsthema nachdenken kann, sondern von der Beschaffenheit von Gesichtshaut, Haarstruktur und anderen Dingen im Gesicht und am Kopf des Gegenübers abgelenkt bin – und von der Frage, ob ich schon weggucken darf oder ob es noch zu früh ist. Ich kann nicht gleichzeitig jemandem in die Augen gucken und reden und nachdenken. Es gibt ganz wenige vertraute Menschen, bei denen es geht, weil ich sie schon so lange kenne und ihre Gesichter für mich keine Fragen mehr aufwerfen.

Als ich irgendwann erfuhr, dass in der Psychologie sogar die jeweiligen Augenbewegungen in Gesprächen auf Lüge oder Wahrheit hindeuteten, versuchte ich wieder mehr, richtig zu gucken. Oben rechts oder unten links bedeutete schließlich, dass ich lüge. Oder war es genau umgekehrt? Kurzum: Augenkontakt ist Stress pur. Am liebsten kitzle ich während Gesprächen etwas oder notiere ich mir Dinge. Ich weiß, dass ich damit nicht allein bin und ich wünschte mir, dass wir immer mehr den Mut finden, dazu zu stehen, dass wir so sind. Zumal es unserer Natur entspricht und weder schlimm noch falsch ist, nur eben für viele ungewohnt. So what?

Dass ein Mensch, der in der Kommunikation anders als die Mehrheit funktioniert, oft lieber allein ist, kann als Menschenvermeidung und Stressvermeidung verstanden werden. Ist es bestimmt auch ganz oft. Jedenfalls bei mir. Aber manchmal ist es auch eher eine Leerlaufvermeidung. Ich habe geradezu eine **Leerlaufallergie**. Leider ist das für nicht-autistische Menschen nicht so einfach zu verstehen, aber sobald sich Gespräche um oberflächliche oder mich nicht interessierende Themen drehen, klinge ich mich aus. Das ist Leerlauf, fühle ich dann mit jeder Faser meines Seins. Dieses Ausklinken wirkt zuweilen wieder wie Arroganz. Mit gewissen Themen kann ich einfach nichts anfangen. Leerlauf ist das und Leerlauf zu ertragen, ist Stress.

Ich will nicht eigentlich generell die Menschen meiden, aber ich vermeide ziemlich oft Leerlaufsituationen. Sie fressen viel meiner Energie, die ich lieber sinnvoller einsetzen würde als mit Geplapper. Also meide ich sie, wann immer möglich. Nicht immer habe ich Zugang zu meiner inneren Energieverwaltung und merke erst, wenn es schon zu spät ist, dass ich wieder zu viel Energie für Leerläufe verbraten habe. Die anschließende Erschöpfung erfordert unverhältnismäßig viel Zeit, bis ich mich wieder von ihr erholt habe. Mein innerer Akku wird in solchen Situationen von einer im Hintergrund ständig laufenden Übersetzungsapp leergesaugt. Während andere solche Situationen lieben und dabei ihre Akkus aufladen können, wird mein Akku dabei immer leerer.

Ich wünsche mir und ich wünsche euch, dass wir besser lernen und uns mehr trauen, unsere Grenzen zu kommunizieren, freundlich, aber deutlich. Ich übe da noch sehr. Und struggle sehr oft, denn ich will ja niemanden verletzen. Lieber lasse ich mich überrumpeln. Das ist eine meiner Großbaustellen.

Ich wünsche uns, dir und dir und mir, den Mut, uns mit all unseren Spezialeffekten zu akzeptieren und zu uns zu stehen.

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.