

#10 Reizüberflutung

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 10. Podcast

Das letzte Mal habe ich euch davon erzählt, wie es sich anfühlt, wenn sich Selbstzweifel und mangelndes Selbstvertrauen über das ganze Leben legen, weil wir uns nicht trauen, uns auf unsere Selbstwahrnehmung zu verlassen. Es ist schwer, uns selbst zu glauben, wenn uns andere nicht glauben. Von diesem Punkt aus mache ich diesmal gleich weiter. Heute geht es um Reizüberflutung.

Stell dir vor, du bist in einer dich überfordernden Situation. Viele Menschen. Schlange stehen. Musik. Jemand schreit. Du bist eh schon müde. Jemand will etwas von dir. Denk dir etwas aus, egal was, es ist einfach zu viel. Du bist aber angespannt und kannst da, so denkst du, nicht einfach weg ... Du wartest und wartest und der innere Stress drückt immer mehr, bis du es nicht mehr aushältst. Dein Ich-kann-nicht-mehr! klingt jammerig oder wehleidig und du schämst dich, dass du nicht mehr kannst, wo augenscheinlich die anderen immer noch fit sind und kein äußerer Grund Anlass gibt, die Aktion abzubrechen. Du hasst das. Manchmal hältst du weit über deine Grenzen hinaus immer noch weiter aus, es wird dir vielleicht schlecht, oder du hast Kopfweg, aber du sagst nichts, weil die anderen ja doch nicht verstehen, was du meinst. Ist doch alles gar nicht schlimm, ist doch schön hier.

Beides habe ich so oft erlebt, dass es zu meiner eigenen Normalität wurde: Meine Grenzen missachten. Weil es irgendwann mein Normal geworden ist, meine Überforderung zu ignorieren. Und meine Bedürfnisse und meine Grenzen im unsichtbaren versickern zu lassen. Ganz lapidar gesagt, bin ich daran sogar selbst schuld, denn ich habe es ja mit mir machen lassen. Was natürlich so nicht stimmt.

Wo fangen wir da an? Zu lernen, eigene Bedürfnisse überhaupt wahrzunehmen, ist eins (darüber habe ich das letzte Mal ein wenig gesprochen), das andere ist, zu ihnen zu stehen. Der Scham zum Trotz. Beides übe ich noch. Ich hoffe, du brauchst dafür nicht so lange, wie ich, dir deinen Raum zu nehmen. Wir haben genau so viel Recht auf Raum und auf So-Sein-Dürfen wie jeder andere Mensch. Auch wenn wir womöglich auffallen oder anecken oder nicht auf Anhieb verstanden werden.

Klammer auf: Etwas, das ich übrigens immer ein wenig paradox finde, denn neurotypischen Menschen wird ja nachgesagt, dass sie andere Menschen spontan verstehen, dass sie Körpersprache, Mimik und Aussagen auf Anhieb richtig deuten. Warum also immer dieser Eiertanz, dass wir Neurodivergenten so schwer zu verstehen seien? Ich persönlich vermute ja, dass neurotypische Menschen eben gar nicht so allverstehend sind, wie es heißt, sondern dass sie eben vorallem andere neurotypische Menschen lesen können. Klammer zu.

Aus meiner Sicht macht vermutlich unsere Art der Reizwahrnehmung den größten Unterschied zwischen neurotypischen und neurodivergenten Menschen aus. Wie wir auf Reize reagieren und mit ihnen umgehen. Ich erzähle aus persönlicher Sicht und fasse auch ein wenig Allgemeines zusammen und was ich bei anderen beobachtet und von ihnen erzählt bekommen habe.

Grundsätzlich nehmen wir unsere Umwelt bedrohlicher wahr als normtypische Menschen, denn in unseren Rucksäcken tragen wir viele Erfahrungen mit uns herum, in denen wir unsere Umwelt auf die eine oder andere Art als unfassbar und unkontrollierbar erlebt haben, was sie für uns eben irgendwie bedrohlich macht. Was außerhalb unserer sicheren Räume geschieht, ist nicht vorhersehbar, wir sind mit nicht planbaren Dingen konfrontiert, doch wir werden höchstwahrscheinlich Menschen begegnen und auf diese sollen wir möglichst angemessen und angepasst, normtypisch eben, reagieren. All das belastet uns – je nach Tagesform – mehr oder

weniger heftig – im Voraus ebenso wie in der Situation selbst. Angefangen bei all den Geräuschen, sobald wir unsere Wohnung verlassen. Dieser Lärm auf der Straße oder auf dem Spielplatz gegenüber, Menschen, die reden, Menschen, die sich etwas zurufen, die kreischen, schreien, aufs Gas drücken ... dazu die ganzen Gerüche, die alle gleichzeitig auf uns einwirken – Blüten, Abgase, Parfüms, Hundekot etc. – und das alles gleichzeitig. Und ohne, dass wir es sortieren können.

Je sensibler die Reizfilter eines Menschen sind, desto aufwändiger ist die Verarbeitungsleistung unseres Hirns. Und je aufwändiger diese Leistung, desto schneller ist der Arbeitsspeicher des Gehirns überlastet. Mein Rechner, der Gute, schließt in solchen Fällen selbständig ein paar Programme, damit er wieder in Ruhe weiterarbeiten kann. Das würde ich auch gern können.

Weil ich es leider nicht kann, überlege ich es mir also jedes Mal gut, ob ich das Haus verlassen soll. Soll, will oder muss ich es, denke ich vorher möglichst detailliert und ausführlich über den Weg nach, den ich gehen werde. Wohin? In welcher Reihenfolge? Wo kann ich zwischendurch allenfalls durchatmen, mich sammeln, wenn ich mit der Reizfülle Probleme habe? Ich denke ganz bewusst über Prioritäten nach, was mir als ADHS-lerin nicht unbedingt leicht fällt. Was muss ich erledigen, was kann ich schlimmstenfalls weglassen?

Über Autist*innen wird oft gesagt, dass sie sich isolieren oder dass sie nicht sozialkompetent seien, weil unser sozialer Bedarf anders aussieht als der Neurotypischer. Es ist nicht generell so, dass wir keine sozialen Kontakte mögen, aber wir haben es gern überschaubar.

Ich weiß gern vorher, mit wem ich es zu tun haben werde, damit ich mir im Voraus überlegen kann, worüber ich allenfalls reden könnte. Und damit ich meine Energie einteilen kann. Aber Achtung: Diese autistypische Vermeidung unvorhersehbarer sozialer Interaktion ist nicht mit einer Soziophobie gleichzusetzen. Es ist aber eben so, dass wir uns gern darauf vorbereiten, weil uns Vorbereitung ein bisschen sicherer fühlen lässt. Ich überlege mir im Voraus, wie ich mich verhalten, wie ich reagieren soll, wenn es mir zu viel zu werden droht.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, zu wissen, dass sich tatsächlich aus einer neurodivergenten Reizvermeidung eine Angststörung entwickeln kann, zumal autistische Menschen oft viele schlechte soziale Erfahrungen gesammelt haben. Es ist darum ganz wichtig zu verstehen, dass soziale Angst für sich gesehen kein Symptom von Autismus ist, eine soziale Angststörung aber auch bei Autist*innen durchaus entstehen kann.

Zur Differenzierung: Eine autistische Person kann in sozialen Situationen sensorisch so überfordert sein, dass sie nicht mehr adäquat und sozialverträglich reagieren kann. Eine sozial-ängstliche Person hat umgekehrt zwar keine sensorischen Probleme, zieht sich aber in einer stressigen sozialen Situation aus Angst, beurteilt oder verurteilt zu werden, zurück.

So ähnlich wie mit den Ängsten verhält es sich auch mit Zwängen oder mit Hypervigilanz: Es gibt einige Symptome und Eigenschaften, die typisch autistisch sind, die jedoch auch andere Ursachen haben können. Gerade Hypervigilanz kann nämlich auch als Traumafolgestörung auftreten. Dieser Begriff steht für eine Superwachheit, es ist eine stark erhöhte Aufmerksamkeit, die Bereitschaft jederzeit auf einen unerwünschten Reiz irgendwie reagieren, wie zum Beispiel sich vor einer unerwünschten Berührung wegducken zu können. So gibt es mehrere Symptome, die im Grenzbereich anderer Diagnosen auftreten und zugleich typisch für Neurodivergenz sein können. Übrigens etwas, das Diagnostik in alle Richtungen sehr herausfordernd macht.

Nach diesem kleinen Exkurs in den Bereich der Komorbiditäten, geht es jetzt wieder zurück zum eigentlichen Thema der heutigen Folge, der starken Reizwahrnehmung, der Reizüberflutung.

Im Spektrum gibt es auch das andere Extrem zur starken Reizwahrnehmung: eine extrem schwache Reizwahrnehmung. Weil ich darüber aber nicht aus eigener Erfahrung reden kann, lasse ich es bei dieser kurzen Erwähnung bleiben.

Aus eigener Erfahrung kann ich nur über die hohe Reizoffenheit sprechen, diese intensive sinnliche Wahrnehmung vieler gleichzeitiger Reize, die viele neurodivergenter Menschen verbindet. Jene Filter, die bei neurotypischen Menschen dafür sorgen, Wichtiges von Unwichtigem trennen zu können, fallen bei uns sozusagen weg. Das erklärt womöglich, warum wir uns nach reizarmen Umgebungen sehnen.

Wenn mich eine Freundin in Restaurant einladen will, juble ich nicht, wie es vielleicht andere Menschen tun, sondern denke: Wie komme ich jetzt, ohne sie zu verletzen, wieder aus dieser Nummer heraus?

Restaurants bedeuten für mich, dass ich nicht nur etwas essen sollte, das ich nicht selbst zubereitet habe (hier kommen bei mir meine Unverträglichkeiten ins Spiel), es bedeutet aber vor allem, dass ich mich in einer nicht kontrollierbaren Umgebung aufhalten soll, die mir fremd ist und die mich in vielerlei Art reizüberfluten wird: olfaktorisch ebenso wie akustisch und visuell. Ich habe im Voraus keinen Einfluss darauf, wie sehr mich das stressen wird. All das ist ja auch immer unterlegt mit menschlichem Dauergemurmel und womöglich noch Musik: Wie soll ich mich da auf meine Gesprächspartner*in einlassen und konzentrieren können, die ich womöglich akustisch nicht wirklich gut verstehen kann, weil es so laut ist. Doch dazu wären wir ja eigentlich hier? Na ja ... Genuss geht anders.

Die Erfahrung zeigt, dass ich mich für ein paar Stunden sehr intensiv zusammenreißen kann, doch hinterher bin ich so erschöpft, dass ich jedes Mal vor solchen Aktionen, sehr abwäge, ob ich den Preis dafür hinterher zahlen will oder kann: Einen Tag Nachbearbeitung und Reizverarbeitung für ein paar Stunden Reizüberflutung im Restaurant.

Ja, ich mag Musik. Aber nicht als Hintergrund mit Menschen im Vordergrund. Auch Menschen mag ich. Aber nicht in dieser geballten Ladung. Und natürlich mag ich auch Essen. Aber bitte nicht tausend Gerüche gleichzeitig. Ein Restaurantbesuch ist in mir drin ein stetiger Kampf zwischen Contenance bewahren und Fluchtimpuls. Inzwischen kommt es dazu aber zum Glück kaum mehr, da ich schon im Voraus meine Grenzen anspreche.

Nach längerer sensorischer Reizüberflutung bekomme ich zuweilen Kopfweg und meine Histaminintoleranz wird noch intoleranter und zickiger als sonst, vor allem aber kann ich nicht abschalten, mich entspannen und schlafen, weil das Herz gefühlt rast. Im Kopf dreht sich eine Endlosschleife, in der die Gespräche und Begegnungen repetiert werden, wieder und wieder.

Inzwischen sage ich immer häufiger, wenn ich nicht mehr kann. Immer häufiger erlaube ich mir, zu diesem Bedürfnis und zu jener Grenze zu stehen. Ich gestalte von vornherein das Setting für ein Treffen mit. Am liebsten im privaten Raum. Das wissen inzwischen die meisten Menschen in meinem Freund*innenkreis, doch in der Verwandtschaft besteht leider wenig Verständnis für meine Situation und Begrenztheit. Dazu kommt meine – im Grunde unberechtigte – Scham für mein So-Sein. Auch darum bevorzuge ich meine Wahlfamilie.

Das Vorurteil, Autist*innen seien nicht sozial, wird durch Situationen wie der eben geschilderten gefüttert. Dabei sind wir gar nicht *nicht* sozial, sondern nur anders sozial. Ich persönlich mag das Kleine, das Unmittelbare, das Authentische. Reizarme, leise Umgebungen. Und wenn das gegeben und möglich ist, bin ich durchaus empathisch und sozial. Wenn auch in einem befristeten Zeitfenster und unter vielleicht nicht ganz für alle immer nachvollziehbaren Kontext.

Autist*innen können den öffentlichen Raum selten genießen, denn die Fülle ist einfach zu groß. Manchmal denke ich, dass uns der öffentliche Raum behindert, denn wenn Menschen aus dem öffentlich und sozialen Leben ausgeschlossen werden, weil sie die Reize und den Lärm nicht ertragen, ist das für uns faktisch behindernd. Wir sind behindert, weil wir behindert werden, salopp gesagt.

Wenn wir uns immer weiter anpassen und verbiegen, wird sich daran nichts ändern. Ich bin darum so froh, dass wir nicht mehr so unsichtbar sind wie noch vor zehn Jahren. Dass es eine Blase gibt, andere Menschen, die gerade ähnliche Erfahrungen sammeln. Sich vernetzen, drüber reden und sich austauschen hilft. Unsere Bedürfnisse ernst nehmen hilft. Weitermachen hilft.

So viel für heute. Fortsetzung folgt.

Falls ihr konkrete Fragen und Themenwünsche habt, schreibt mir bitte gern. Ich bin offen für Anregungen und Rückmeldungen aller Art.

Ich danke euch herzlich fürs Zuhören, Ciao und bis zum nächsten Mal!