

#36 Es sind die kleinen Dinge Teil 4

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 36. Podcast.

Heute geht es dort weiter, wo ich vor zwei Wochen aufgehört habe. Das ist bereits der vierte Teil meiner mehrteiligen Serie mit mehreren kleineren Themen. Das letzte Mal erzählte ich euch darüber, was Subtexte mit mir machen, warum ich Augenkontakt schwierig finde und warum ich auf Leerläufe allergisch bin.

Heute erfahrt ihr mehr über meine Gedanken zu den Themenblöcken Selbstregulation und Routinen im Alltag und warum wir genau solche Begriffe brauchen, die unser Erleben benennen. Nämlich genau darum: Um unser Erleben benennen und greif- sowie BEgreifbar machen zu können.

Neulich führte ich ein Gespräch, worin es um den Begriff Selbstregulation ging. Was ich damit eigentlich genau meine, wollte mein Gegenüber wissen. Was ist Selbstregulation überhaupt?

Spontan fiel mir als Erklärungsmodell der S.U.D. ein, den ich bei meiner Therapeutin während meiner Traumatherapie anzuwenden gelernt hatte. Der Subjective Unit of Discomfort bezieht sich auf eine Skala zwischen 1-10 oder auch zwischen 1-100, mit welcher wir unsern Stresspegel benennen können. Benennen zu können, um uns besser begreifen und verstehen zu können ist letztlich ein extrem relevantes Werkzeug.

Der Nullpunkt definiert in diesem Modell den Idealzustand, sagte ich zu meinem Gegenüber. Selbstregulation bedeutet darum nichts anderes als möglichst nahe an diesen Nullpunkt zu kommen, wenn du gerade nicht dort bist – was vermutlich meistens der Fall ist. Bestenfalls halten wir uns im Alltag irgendwo zwischen 1 und 3 auf. Sind wir gestresst, unter Druck, erschöpft, bedrückt oder überreizt, steigt unser S. U. D. über 5. Verschlechtert sich unser Zustand weiter, nähern wir uns der 10. Zwischen 5 und 9 ist mein Overload-Bereich, 10 ist für mich der Meltdown-Moment, wo ich innerlich oder nach außen sichtbar eruptiere. Manchmal genau dann, manchmal mit Verzögerung, später, im stillen Kämmerchen.

Nähern wir uns im Alltag dem Bereich ab 5 und aufwärts, suchen wir natürlicherweise und instinktiv nach Methoden und Strategien, um uns möglichst effizient wieder in den unteren Bereich zu regulieren. So ähnlich, wie wir so schnell wie möglich auf die Leiser-Taste klicken, wenn eine Musikanlage zu laut ist.

Dauerstress hält uns oft länger als gesund im oberen S.U.D.-Bereich und ja, daran kann sich eins natürlich gewöhnen. Und manche mögen diesen Zustand vielleicht sogar, doch von denen spreche ich jetzt nicht. Eher will ich von all jenen sprechen, die unfreiwillig unter Dauerstress stehen, weil sie dauerhaft in einer Umgebung leben, die nicht mit ihnen kompatibel ist, oder sie nicht mit ihr.

Ich vermute, dass du, wenn du die ganze Zeit deine Gefühle und dein Verhalten nicht wirklich leben kannst, weil du maskierst, um nicht negativ aufzufallen, dich also ständig verbiegest, früher oder später geradezu verlernst, wie du deine Gefühle natürlicherweise regulieren könntest.

Du unterdrückst und verlernst so womöglich dauerhaft deine natürlichen Emotionen, statt sie adäquat zu verarbeiten, was zu einer dauerhaften inneren und sehr anstrengenden Anspannung führen kann. Diese permanente Anstrengung wirkt sich auf deine natürliche Fähigkeit, mit Emotionen umzugehen, aus. Das führt möglicherweise langfristig zu Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und einem Gefühl der inneren Leere. Bis hin zu einem autistischen Burn-Out.

Sich dauerhaft nicht gut regulieren zu können ist im Bereich der Neurodivergenz relativ weit verbreitet. Es kann sich als emotionale Dysregulation verselbständigen.

Dauerhaft emotional dysreguliert zu sein ist aber nicht gleichbedeutend mit dauerhaftem Gestresstsein. Dysregulation beschreibt viel mehr einen Modus mit erschwertem Zugang zu regulierenden Maßnahmen. Von Dysregulation Betroffene können in manchen Situationen – oder auch über Stunden und Tage – nicht steuern, nicht kontrollieren, was sie gerade überfordert.

Wenn ich in solchen Phasen bin, komme ich sozusagen nicht an die Schaltzentrale heran. Für manche ist das eine Art Grundeinstellung, also irgendwie chronisch. Insbesondere bei sehr sensiblen Menschen. Zum anderen kann Dysregulation aber auch eine punktuelle, besonders belastende Phase sein.

Von Menschen im Spektrum höre ich oft, dass sie emotionale Regulation als sehr herausfordernd erleben. Insbesondere Menschen im Spektrum fehlt oft ein unmittelbarer Zugang zu ihrem Fühlen. In einer früheren Folge sprach ich davon, dass ich mit meinem Hirn fühle. Gut denkbar also, dass auch dieser Umstand, dass unsere Hirne eben anders verdrahtet sind, die Regulation unserer Emotionen zusätzlich erschwert. Zusätzlich zum Umstand, dass wir Emotionen durch Abschauen vielleicht immer auf neuronormale Weise zu regulieren versucht haben, was aber bei uns nicht funktioniert. So ähnlich, wie eine Linkshänderinnenschere für Rechtshänderinnen schwierig handzuhaben ist.

Mich selbst und meine eigenen Emotionen nicht immer gut regulieren zu können, belastet mich oft sehr. Emotionen nicht gut regulieren zu können, ist übrigens ein Kernsymptom von ADHS. Es lässt mich zuweilen impulsiv reagieren. Ich persönlich kann meine Emotionen in Bezug auf Reize und Reizüberflutungsreaktionen ganz schlecht steuern. Wenn ich spontan zu vielen Reizen ausgesetzt bin, werde ich gereizt und auch wütend, obwohl es mir theoretisch gut ginge. Lassen die Reize wieder nach, geht es mir besser. Von außen betrachtet, wirkt das so als würde ich stimmungsmäßig oft hin- und herwechseln, dabei versuche ich nur die auf mich einwirkenden

Reize irgendwie auszubalancieren. Tatsächlich wirken manche Situationen im Laufe eines Tages eher regulierend, während mich andere überfordern. Mein inneres Gleichgewicht herzustellen und bestmöglich zu halten, ist meine Daueraufgabe.

Menschen mit einer Dysregulationsthematik nehmen einerseits sehr intensiv und emotional wahr und gelangen insbesondere nach emotional herausfordernden Ereignissen nur schwer wieder in einen ruhigen emotionalen Zustand. Einerseits kennen das alle punktuell, sich selbst phasenweise besser oder schlechter regulieren zu können, andererseits ist es für die wenigstens ein dauerhaftes Problem. Schwierig und belastend wird es, wenn es sich auf den Alltag und unsere Beziehungen auswirkt und unsere psychische Gesundheit beeinflusst.

Wie ich schon sagte: Wir alle regulieren uns bestmöglich. Jede*r reguliert sich anders. Manchen hilft Bewegung, manchen Ruhe, anderen Stimming, wieder anderen Natur. Mir hilft Schreiben immer sehr.

Aktive Selbstregulation führt bei mir idealerweise zu Regeneration. Nicht immer, aber oft wird mir, wenn ich realisiere, dass ich gerade sehr dysreguliert bin, der Weg über die Wahrnehmung zur Brücke. Erst wenn ich realisiere, was ich brauche, weil ich hinschaue, kann ich gegensteuern. Dank vieler Jahre Therapie erkenne ich inzwischen solche Ungleichgewichte relativ schnell. Dabei geht es nicht um Bewertung, sondern um Wohlbefinden, darum, dafür zu sorgen, dass es mir baldmöglichst besser geht. Und dieser Weg führt über die Wahrnehmung des aktuellen Zustandes. Ich halte inne und beobachte: Was denke ich? Was signalisiert mein Körper: Tut etwas weh und wenn ja, wo? Wie fühle ich mich? Was genau brauche ich jetzt? Nur schon das Realisieren an sich, die Beantwortung dieser Fragen, regelt meine Überreizung ein wenig herunter.

Was mir ebenfalls meist zuverlässig hilft, sind Atemübungen mit Zählen, mit bewusstem Ein- und Ausatmen, Luft anhalten. Ich betrachte, so als wäre ich aus Glas, wie mein Atem als buntes Gas in den Unterbauch fließt und mich wieder verlässt, wenn ich ihn ausatme. Dabei verorte ich mich im Körper und versuche, die stressige, belastende Situation mit einer gewissen Distanz zu betrachten, eine andere Perspektive zu finden.

Etwas, das ich ebenfalls in der Therapie, genauer gesagt in der Traumatherapie, gelernt habe, ist, statt mich mit diesen schwierigen Gefühlen abzulehnen, mit dieser Person, die ich gerade jetzt bin, Mitgefühl zu empfinden – als wäre es eine andere Person, die genau diesen Stress jetzt ebenfalls erlebt. Klingt theoretisch logisch, aber ich persönlich habe leider viele Jahre gebraucht, dahin zu kommen.

Dinge, wie zum Beispiel bestimmte Wahrnehmungen, zu benennen und für sie Begriffe zu haben, half und hilft mir immer sehr. In der Therapie bekam ich endlich Begriffe für Dinge, die ich zwar erlebt hatte und daher kannte, für die ich aber noch keine Worte hatte. Mit den Begriffen konnte ich endlich all das Schwierige in mir benennen und es besser verstehen und integrieren. Dass ich

im Laufe der Jahre und mit dem wachsenden Verständnis meiner Neurodivergenz auch das neurodivergente Vokabular kennenlernen durfte, empfinde ich als Bereicherung.

Mit Begriffen, die unsere eh schon vorhandenen Wahrnehmungen benennen, wird es also nicht noch komplizierter, wie manche behaupten, eher im Gegenteil. Ja, diese ganzen Wahrnehmungen, um die es im Leben so geht, sind natürlich und menschlich, und sie waren schon immer da. Aber wenn ich sie benennen kann, kann ich sie jenseits von allen Bewertungen umfassender begreifen. Und ich kann sie kommunizieren, kann meine Erfahrungen teilen und stoße dabei idealerweise auf Resonanz. Finde Menschen, die ähnliches erlebt haben. Begriffe sind Brücken zueinander, auch wenn wir sie teils unterschiedlich verstehen und handhaben. Begriffe sind Hilfsmittel, sind Werkzeuge, die der Kommunikation dienen. Die uns dabei helfen, uns verständlicher zu machen.

Gerade wenn wir solche Probleme wie das vorher mit der Selbstregulation Beschriebene erleben, kann es uns helfen, wenn wir die Situation an- uns aussprechen. Auch hilft es, wenn wir uns mit anderen Betroffenen austauschen. Ebenfalls kann es sinnvoll sein, uns professionelle Hilfe zu holen. In allen Fällen helfen Begriffe dabei, uns verständlich zu machen. Die richtigen Begriffe sind für mich oft wie Anker. Oder wie die Nähte um ein Stoffstück, die verhindern, dass die Ränder ausfransen können.

Immer wieder lande ich bei der Akzeptanz des So-Seins. Ich kann nicht Palme sein, wenn ich eigentlich ein Lavendelbaum bin. Ich bin so, wie ich bin und ich brauche das, was ich brauche. In meinem Leben spielen darum auch Routinen eine große Rolle im Selbstregulationsprozess. Ich brauche sie als Ankerhandlungen in meinem Leben. Es sind viele einzelne kleine Dinge, die mir Halt geben. Sie strukturieren meinen Alltag, meinen Tagesablauf. Im Laufe der letzten Jahre sind sie mir nicht nur bewusster, sondern auch heiliger geworden. Wenn sie durcheinander gebracht werden, stehe ich neben mir und brauche viel Energie, mich wieder auf meine Spur zu bringen.

Ich kann sie bis zu einem gewissen Grad verändern oder flexibel handhaben, um sie an meine Tage anzupassen, aber doch sind sie unter dem Strich Fixpunkte, die mir bei der Regulation helfen. Wenn ich meine Routinen bewusst selbst verändere, weil es die Umstände erfordern, ist es machbar, von ihnen abzuweichen. Absehbare Veränderungen der Umstände sind für mich irgendwie handhabbar. Nicht absehbare Veränderungen der Umstände hingegen und die damit einhergehenden Routineverluste sind dagegen ausgesprochen herausfordernd für mich.

Tatsächlich habe ich für fast alles eine Routine, denn Routine hilft mir – wie gesagt – dabei, mich zu regulieren. Routinen sind zwar Wiederholungen, doch sie sind keine Automatismen. Ich habe im Laufe der Jahre viele Abläufe, so lange an meine Bedürfnisse angepasst, bis die sich richtig anfühlten. Sie sind Teil von mir geworden. Angefangen mit dem Aufstehen, mit dem Teekochen, mit dem kleinen Abwasch beim Warten aufs Heißwasser bis hin zum abendlichen Lesen im Bett vor dem Einschlafen. Alles wirkt durch sein Immer-Gleich auf mich sehr beruhigend. Ich mache diese Dinge zwar immer gleich, dennoch nicht automatisch. Beim Zähneputzen erlebe ich

beispielsweise jedes Mal, wie sich meine Gedanken lösen, sich neu formieren, geradezu Tänze vollbringen. Diese einfache Routine ist für mich eine kleine Zeitinsel, die mich beruhigt.

Neulich las ich einen Blogartikel, der das alles so beschreibt, wie ich es genau auch kenne. Danke an dieser Stelle an Marion, die im Neurospektral-Blog gute Aufklärungsarbeit zu Autismus und zum Leben im Spektrum leistet. Den Link findet ihr wie immer in den Infos zur Folge.

Ich zitiere: »An dieser Stelle kommen Routinen ins Spiel: dadurch, dass ich bestimmte Handlungsabläufe zu Routinen zusammenfassen kann, muss ich nicht mehr jede einzelne Handlung überprüfen, sondern nur noch die Routine anstoßen.

So werden aus vielen einzelnen Handlungen „Routinenblöcke“. Ein Routinenblock ist z. B. „aufstehen“, ein weiterer „Kleidung zusammenstellen“, ein dritter „Badezimmer“, wobei es hier noch verschiedene Routinen gibt, je nachdem, ob es morgens ist oder abends, ob ich noch duschen möchte oder „Katzenwäsche“ reicht.

Jetzt habe ich es z. B. nicht geschafft, Wäsche zu waschen oder nicht daran gedacht, die Wäsche vom Trockenboden zu holen, so dass z. B. keine Socken im Schrank liegen oder das T-Shirt fehlt, das ich anziehen wollte.

Sofort bin ich aus meiner Routine raus und der Block zerfällt in lauter einzelne Handlungen, die ich alle einzeln kontrollieren muss. [...] An guten Tagen ist es „nur“ maximal ärgerlich und sorgt dafür, dass ich am Ende vollkommen erschöpft bin und sehr, sehr schlechte Laune habe. [Schlechte] Tage enden dann oft mit einem emotionalen Zusammenbruch auf dem Sofa. [...]

[Eine Routine ist] für uns in dieser nicht für Autist_innen gemachten Welt eine Überlebensstrategie, um überhaupt einigermaßen funktionieren zu können. Und ich wünsche mir einfach, dass das akzeptiert wird. Es wäre schön, wenn neurotypische Menschen verstehen würden, dass unsere Meltdowns oder Shutdowns, die passieren können, wenn unsere Routinen plötzlich und ungeplant verändert oder unterbrochen werden, keine Bockigkeit sind, kein Schmollen und vor allem kein Zeichen von mangelnder Flexibilität! Sie sind die Reaktion auf plötzlich wegfallende Netze, Haltegurte oder Führungsleinen mitten in einem Drahtseilakt.«
(Zitat Ende)

Danke, Marion, dass ich dich hier zitieren darf. Wie sie wünsche ich mir und uns allen mehr gegenseitige Akzeptanz. Wir alle sind anders als die anderen, und wir alle wünschen uns, die sein zu dürfen, die wir sind.

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.