

#37 Es sind die kleinen Dinge Teil 5

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 37. Podcast.

Es geht weiter mit noch mehr kleinen Dingen, die im Alltag von neurodivergenten Menschen eine andere Rolle spielen als im Alltag normtypischer Menschen. Diese Unterscheidung zwischen den einen und anderen Menschengruppen mache ich nicht in einem wertenden Sinn, sondern um für unterschiedliche Arten des Seins zu sensibilisieren, aufzuzeigen, dass nicht alle Menschen das gleiche Betriebssystem im Hirn haben und deshalb in erster Linie Reize anders verarbeiten als es der Großteil der Menschheit tut.

In der letzten Folge teilte ich mit euch meine Gedanken zu den Themenblöcken Selbstregulation und Routinen im Alltag und warum wir genau solche Begriffe brauchen, die unser Erleben benennen. Heute, im fünften Teil erzähle ich euch noch ein paar neuere Erkenntnisse zum Thema Masking, warum ich mich stetig weiterentwickle und wie wohltuend ein Hyperfokus-Zustand sein kann.

Vielleicht habt ihr es auch schon gedacht? In all diesen Podcasts zum Thema Neurodivergenz – meinem und anderen – geht es eigentlich immer wieder um die gleichen Themen. Auch ich wiederhole mich thematisch immer mal wieder. Wie ich in einer der letzten Folgen schon einmal sagte: Dieser Podcast ist für mich sozusagen eine Dokumentation meines Prozesses. Schau ich zurück, stelle ich fest, dass sich meine Perspektive, meine Einordnung eines Themas im Lauf des letzten Jahres verändert hat. Ich habe nach und nach, metaphorisch gesprochen, immer neue Updates bekommen und installiert. Ich betrachte die verschiedenen Hauptthemen, die mein neurodivergentes Leben vom Leben eines normtypischen Menschen unterscheiden – Reizbewertung, soziale Themen, Routinen, Spezialinteressen, Sensibilität, Monotropismus – heute anders als vor einem Jahr, ich kann vieles, das ich früher nicht verstanden habe und nie wirklich integrieren konnte, inzwischen besser einordnen und akzeptieren. Ich finde einen Umgang mit Eigenschaften, die ich früher an mir abgelehnt habe, weil andere Menschen mir das Gefühl gegeben haben, dass diese Eigenschaften falsch und lästig sind.

Zum Beispiel traue ich mich heute immer häufiger, nachzufragen, wenn ich eine Pointe nicht verstanden habe, die für alle anderen klar ist. Weil ich den Subtext wieder einmal nicht kenne. Damit mache ich mich zuweilen lächerlich, aber es ist ein kleiner Beitrag meinerseits zur Sensibilisierung meiner Umwelt und ein Hinweis an andere darauf, dass nicht alle automatisch jeden Witz kennen müssen.

Meine ständigen Updates verdanke ich dem Selbststudium, dem Austausch mit anderen und der aufmerksamen Selbstbeobachtung. So verändere ich stetig meine Perspektiven, lerne laufend dazu und mich immer besser kennen.

Am Anfang meines Weges mit der Diagnose ADHS und der Verdachtsdiagnose Autismus und auch noch am Anfang dieses Podcasts habe ich meine beiden So-Seinsarten noch eher defizitär betrachtet. Auch, weil mit ihnen für mich zeitlebens so viel Leid verbunden war. Dazu wird auch fast überall defizitär über Neurodivergenz berichtet. Als Abweichung der Norm, als ein bisschen Na jaaaa, anders eben, nicht so toll, schwierig, aneckend ...

Noch immer betrachte ich meine So-Seinsarten oft als mich behindernd, mich beeinträchtigend. Ich fühle mich behindert, beeinträchtigt, doch das bezieht sich inzwischen immer weniger auf mich selbst und mein Leben und immer mehr auf die Umstände, das Umfeld, die Umgebung in der ich lebe. Es ist größtenteils das System an sich, es sind die von uns allen erlernten und verinnerlichteten Strukturen, Wertmaßstäbe und Umgangsformen, die für mich nicht kompatibel sind und die mich behindern.

Die Arbeitswelt, nur so ein Beispiel, ist nicht für Menschen mit einer Reizverarbeitungsbesonderheit geschaffen. Mit dem heutigen Wissen könnten Arbeitsplätze anders gestaltet werden. Doch das ist ein zu großes Fass ... vielleicht darüber ein ander Mal? Oder diese Thema denen überlassen, die sich besser auskennen und ausdrücken können.

Meine aktuelle Herausforderung ist noch immer, dass ich nicht mehr ständig maskieren will, insbesondere bei mir nahestehenden Menschen. Konkret: ich zensiere mich nicht mehr ständig. Statt dessen versuche ich, dieses Ding in mir, das alles, was ich gesagt habe, bisher erst abgenickt hat, bevor es meinen Mund verließ, abzuschalten. Möglicherweise rede ich aktuell zuweilen zu viel, zu schnell, zu wirr, zu spontan, denn wahrscheinlich ist das jetzt eine Art Pendelreaktion, das Pendel, das nun auf die andere Seite schlägt. Eine Art Nachholbedarf. Oder mich neu kennenlernen, Möglichkeiten ausprobieren. Ich fühle mich zuweilen wie ein Kind, das ein neues Instrument bekommen hat. Wie klingt das, was passiert, wenn ich hier drücke.

Kurz gesagt: Unmaskiert zu leben ist für mich immer noch Neuland. Ich versuche, den superanstrengenden Impuls, mich ständig zu überwachen und mich möglichst normativ und erwartbar zu verhalten, abzulegen, das ganze Masking eben.

Alte Muster auflösen fällt uns allen natürlicherweise schwer. Es löst außerdem auch Ängste aus. Ich fühle mich ohne Masking angreifbarer und schutzloser, doch zugleich drücke ich damit meinen nahen Mitmenschen mein Vertrauen aus. Ich traue ihnen zu, dass sie in der Lage sind, mich zu nehmen, wie ich gerade jetzt bin. Im Prozess. Wie auch ich meine Mitmenschen immer neu so nehmen will, wie sie jetzt gerade sind. Auch im Prozess. Wir alle updaten uns ja ständig, nichts und niemand bleibt immer gleich.

Zugegeben, ein bisschen ist es bei mir noch ein Herumirren, weil ich mich zugleich ja auch selbst neu und besser kennenlernen und mein Denken neu verstehen lerne. Ich gebe mir heute mehr Raum, denke ich zuweilen. Ja, auch für mich ist mein eigenes gedankliches Herumspringen anstrengend, ich kenne es aber ja nicht anders. Das war schon immer so und gehört zu den oben

gemeinten Beeinträchtigungen, die mich durch das ganze bisherige Leben begleitet haben. Heute weiß ich aber, dass ich dafür nichts kann, denn ich bin mit diesem neurodivergenten Hirn geboren und es ist in Ordnung so zu sein. Ich muss das heute nicht mehr vertuschen. Darin besteht rein theoretisch der einzige Unterschied für mich zu vorher.

Für meine Mitmenschen ist vieles daran neu, besonders für jene, die mich nicht ständig treffen, denn ich habe das alles bisher ja durch Masking bestmöglich gezähmt. Für manche meiner Mitmenschen ist mein verändertes Ich gewöhnungsbedürftig, während es für mich ‚nur‘ gewöhnungsbedürftig ist, es nicht mehr zu vertuschen.

Inzwischen empfinde ich mich immer authentischer, aber ich bin so auch verletzlicher, schutzloser und ja, auch irgendwie emotionaler und dünnhäutiger. Ich fühle mich mir näher. Darum tut es umso mehr weh, zu erleben, wenn andere irritiert sind. Zuweilen fühle ich den Impuls, mich wieder in mein Maskingverhalten zurückflüchten, denn auch das neue So-Sein ist anstrengend, solange es noch so neu für mich ist. Auch habe ich oft das Bedürfnis, mein Demaskieren rechtfertigen zu müssen.

Maskiere ich doch zuweilen, stelle ich fest, dass die Maske nicht mehr passt, sich nicht mehr so einfach überziehen lässt und dann erinnere ich mich, wie schwer es war, sie ausziehen und wie sehr die Maske gedrückt hat.

Ich fühle mich gerade wie eine Larve. Nicht mehr so wie einst, noch nicht anders. Mir ist dabei sehr bewusst, dass ich mich in diesem Modus zuweilen schwer regulieren kann. Wie es ist, wenn ich geschlüpft sein werde, weiß ich nicht. Schlüpfen ist ein nahes Ziel, das ich anstrebe. Ich meine mit Schlüpfen eine noch tiefere, umfassendere Akzeptanz meines So-Seins als bisher, eine noch gründlichere Verinnerlichung des theoretisch bereits erkannten So-Sein-Dürfens. Mit dem Masking will ich auch immer mehr falsche Scham ablegen, denn auch sie ist überflüssig. Immer mehr zu wissen, dass ich okay bin, wie ich bin, ist zugleich Weg und Ziel für mich.

Vor kurzer Zeit hat sich ganz viel Emotionales und Traumatisches in mir aufgebaut. Es kamen immer mehr kleine schwierige Momente zusammen, die sich wie eine Schnee-Lawine zu einem immer größeren Trigger formten. Ich fühlte mich ständig gereizt und hatte zuweilen sogar kürzere Panikattacken, wie ich sie nun schon eine Weile nicht mehr hatte. Als dann in einer Filmsequenz eine mir sehr bekannte, triggernde Situation gezeigt wurde, war das der Tropfen, der das Fass zu Überlaufen gebracht hatte. Die Lawine überrollte mich nachts. Ich konnte nicht schlafen, im Kopf die alten Bilder, Traumata, die ich teils verarbeitet geglaubt hatte, taten sich wieder auf und alles mündete in einem heftigen morgendlichen Meltdown. Doch nicht darüber will ich jetzt sprechen. ‚Neurodivergenz mit Trauma‘ ist ein sehr großes, sehr wichtiges Thema, das ich nicht einfach so nebenbei abhandeln will und kann. Ich erzähle das hier nur, um zu veranschaulichen, wie Meltdowns entstehen können. Sie sind die großen Geschwister von Overloads, wie intensive Reizüberlastungen genannt werden. Wenn wir Überlastungen nicht irgendwie umbiegen können, eruptieren wir innerlich oder auch äußerlich, was von außen wie

ein Wutanfall aussehen kann. Aber nicht muss. Als angepasste Person habe ich mir das Ausflippen, wenn alles zu viel war, schon als Kind mehrheitlich abgewöhnt. Überhaupt habe ich inzwischen kaum mehr Meltdowns, da ich mir den Alltag ziemlich reizarm eingerichtet habe.

Dennoch kommt es trotzdem immer mal wieder vor, dass alles über mir zusammenbricht. Die darauf folgende Erschöpfung ist umfassend. Ich brauche viele Stunden, manchmal Tage, bis ich wieder Kraft in mir gefunden habe. Zuweilen kommt es nach dem Meltdown zur nächsten Stufe, dem Shutdown. Da geht oft gar nichts mehr außer absolute Ruhe und Rückzug.

Alle, die solche Situationen kennen und wiederholt überlebt haben, wissen irgendwann, was am besten hilft. Bei mir hilft nur Ausruhen. Erstmal nichts tun, vor allem keine Pflichten erfüllen, und falls doch etwas getan werden will, dann einfach mal nur das, was ich will und was mir gut tut. Mir hilft der Gedanke, dass ich jetzt, im Meltdown und danach, krank bin, nur eben die Mentalversion, nicht die physische. Aber krank ist krank. Und das darf.

Da ich nicht gut in Garnichtstun bin, hilft es mir sehr, wenn ich etwas tue, was ich richtig gern tue. Bei mir ist das gern etwas Technisches, mich in ein neues Grafikprogramm einarbeiten zum Beispiel. Zum einen schenke ich mir so idealerweise Erfolgserlebnisse, zum anderen entsteht dabei, ebenfalls idealerweise, ein Hyperfokus. Darüber wurde auch schon viel geschrieben. Das sei eine Superkraft und so weiter.

Superkraft klingt für mich immer irgendwie nach etwas, das kommerziell nutzbar sein könnte oder sollte. Davon ist meine eigene Definition weit entfernt. Für mich ist es wie der Eintritt in eine Raumkapsel, in der die Zeit aufhört zu sein. Ich habe keinerlei Bedürfnisse mehr, weder Hunger noch Durst quälen mich, weder Hitze noch Kälte tun mir weh, ich bin nur noch die, die tut, was sie gerade tut. Bei mir eben gern PC-Dinge. Das kann ein neues Programm sein, oder ein Text, an dem ich schreibe – wie genau jetzt, da ich diese Podcastfolge entwerfe –, oder es kann auch eine Geschichte, die ich mir ausdenke. Hörbuchhören oder Lesen können bei mir ebenfalls zum Hyperfokus führen. Manchmal sogar gewisse Hausarbeiten. Wie genau es funktioniert und was genau in meinem Hirn passiert, weiß ich nicht, aber ich fühle mich hinterher oft wie neu aufgeladen. Erschöpft, aber auf die gute Art. Wie nach einer Wanderung im Gebirge oder wenn ich eine längere Strecke in einem See geschwommen bin. Ich für mich bezeichne dieses Eintauchen in den Hyperfokus als heilsam. Es ist allerdings nichts, dass ich auf Teufelkommaus erzeugen, geschweige denn kommerziell nutzen könnte oder wollte. Es passiert oder eben nicht. Inzwischen weiß ich besser, wie ich gute Voraussetzungen dafür schaffen kann, aber das ist bei mir keine Erfolgsgarantie. Er ist ein Geschenk. Eine kleine Kompensation vielleicht für all die anderen eher anstrengenden Seiten der Neurodivergenz.

Und damit bin ich auch schon wieder am Ende dieser Folge angelangt.

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

Und wie immer gilt: Für Fragen, Themenwünsche, Anregungen und Rückmeldungen aller Art schreibt mir gern. Bis zum nächsten Mal. Ciao.