

39. Es sind die kleinen Dinge Teil 6

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 39. Podcast.

Da bin ich wieder, zurück aus den Sommerferien und bereits wieder zwei Wochen zuhause. Die Podcast-Pause habe ich gebraucht und mir gegönnt. Nicht zuletzt, um festzustellen, dass ich mit dem Podcasten weitermachen will.

Eine Pause einzulegen ist immer wieder sehr wichtig, denn jede Podcastfolge ist für mich eine ziemlich intensive Herzangelegenheit. Angefangen bei der Auswahl des Themas hin zu all den Vorab- und Drumrumgedanken, der Recherche und schließlich bis zum Schreiben des Textes ist das viel Gedankenarbeit, die dann mit der Aufnahme physisch wird. Fassbar. Schließlich folgen Schneiden und Mastern, die Erstellung der Transkripte und erst dann kann die Folge hochgeladen werden. Das alles sind viele einzelne kleine Aufgaben, die ich mit Herzblut mache und die mir sehr viel Freude bereiten. Ich sehe es als meinen kleinen Beitrag zur Aufklärung über Neurodivergenz, in meinem Fall über Autismus und ADHS. Auch sehe es für mich als eine Art Ehrenamt, denn tatsächlich ist es für mich eine Ehre und ich tue es ohne materielle Motivation, ich tue es, weil ich es als eine sinnvolle Aufgabe betrachte.

Genug der Vorrede. Kaum waren wir zurück aus den Ferien, begann diese Hitzewelle, die uns nun knapp zwei Wochen in ihrem Würgegriff gehalten hat. Ja, das ist ein drastischer Begriff, aber für mich fühlte es sich tatsächlich so an. Der körperliche Aspekt ist eine Seite, die mentale die andere. Darüber aber später mehr.

Am Montag war der erste Tag seit gefühlt ewiger Zeit, an dem es regnete. Das war quasi der Auftakt zum Ende dieser Hitzewelle. Machen wir uns nichts vor: Nach der Hitzewelle ist vor der Hitzewelle. Wenn ich meine Wetter-App öffne und bereits wieder neue Prognosen mit über dreißig Grad sehe, wird mir ganz anders.

Hitze war für mich schon immer sehr schwierig, selbst wenn es sich nicht um eine explizite Hitzewelle handelte, wie die, die sich gerade ausschleicht. Hitze versetzt mich recht schnell in einen gereizten Ausnahmezustand. Wenn sich dann Hitzetag an Hitzetag legt, gerate ich in einen Zustand einer sinnlichen Dauerüberreizung. Außerdem bringt eine Kette solcher Tage auch mein ganzes für mich so wichtiges Alltagskonzept durcheinander. Meine Rituale und Abläufe gehen verloren. So war ich die letzten Wochen stetig überfordert und in einer Art Überlebensmodus. Ich komme immer nur geradeso durch die Tage und verlasse das Haus praktisch nicht mehr.

Ich überlege mir ständig, wie ich die Hitze bestmöglich aushalten könnte. Das wichtigste Regulationsmaterial ist bei mir kaltes Wasser. Maßvoll und gezielt eingesetzt.

Ich brauche neue Selbstregulationsmethoden, denn ich habe meine Strukturen verloren, mein Tagesablauf ist durcheinander geraten. Dieser aktuelle Ausnahmezustand, ist oder wird allmählich zum Dauerzustand und das gefällt mir ganz und gar nicht. Wobei es einen kleinen Teil in mir gibt, ich nenne sie neuerdings die ADHS-Partition meiner Festplatte, die es mag, wenn sie neue Herausforderungen lösen soll. Wie beispielsweise das Finden von Hitzelifehacks, um mir den Alltag in der überhitzten Wohnung erträglich zu machen.

Vor zwei Jahren als ich neu in dieser Wohnung lebte, war es irgendwie ähnlich. Einerseits hatte ich Freude daran, die neuen Räume nach meinen Bedürfnissen einzurichten. Jede Umgebung verlangt nach neuen Handlungen und täglichen Prozessen. Eine neue Wohnung, neuen Menschen, neue Umgebungen – all das verlangt nach einem neuen Umgang und all das ist für mich – neben der Freude am Neuanfang – vor allem ganz viel Stress. So schnell wie möglich versuche ich in solchen Umbruchszeiten, mir neue Ankerhandlungen zu suchen. Je mehr von ihnen mir davon abhanden gekommen sind, desto schwieriger ist der Alltag für mich. Je mehr stabile Routinen ich habe, desto besser und stabiler fühlt sich mein Alltag an.

Vor zwei Jahren hat es mindestens drei bis vier Monate gedauert, um aus dem damalige Ausnahmezustand wieder herauszukommen. Ja, nicht nur das Packen und der Umzug waren Ausnahmezustände, auch das Einrichten.

Ausnahmezustände fühlen sich für mich immer existentiell und bedrohlich an, unsicher. Sie versetzen mich in einen dauerhaft hypervigilanten Alarmzustand. Was einerseits mit meiner Traumageschichte zu tun hat, aber auch als häufige Symptomatik bei ADHS und/oder Autismus vorkommt. Es ist diese latente aber stetige Erwartung eines weiteren schlimmen Ereignisses und ich fühle mich stets wie auf dem Sprung. Eigentlich ist es eine Art stetiger Überlebensmodus und kein wirklich entspanntes, gutes Leben. Und genau so fühlt sich das Leben aktuell für mich wieder an. Dazu kommt im Zusammenhang mit der Hitze, dass ich keine Ahnung habe, was die Zukunft bringt. Unvorhersehbarkeit und Unabsehbarkeit sind der pure Stress für mich.

Was mir gerade am allermeisten hilft, ist meine Hyperfokus-Fähigkeit. Sie ist mir gerade ein riesiger Schatz geworden. Wenn ich abtauchen kann in eine Aufgabe, die einen Großteil meiner Aufmerksamkeit bindet, wie jetzt das Schreiben – oder Aufnehmen – dieses Textes, dann kann ich im Idealfall diese anhaltende sensorische Reizüberlastung, die mir die Hitze antut, bis zu einem gewissen Punkt ausblenden.

Diesmal verdanke ich einen viertägigen Hyperfokusrettungszustand dem Umstand, dass ich wegen einer Datensuchaktion meinen Rechner überfordert hatte und gleichzeitig auf drei externen Festplatten zugange gewesen war. Der PC lag darnieder und ich musste ihn neu aufsetzen. Zum Glück hatte ich vorher ein tagesaktuelles Backup gemacht. Das Einrichten des neuen Betriebssystems – diesmal Linux Mint XFCE – hat mich tagelang sehr schön beschäftigt. Nicht, dass ich nicht auch noch andere Dinge zu tun gehabt hätte, aber gerade für Haushalt Dinge oder Kochexperimente war es sowieso zu heiß. So saß ich einfach nur wie angewurzelt vor dem Rechner und richtete ihn mir so ein, wie ich ihn mag. Eintauchen und abtauchen half mir, zu überleben und zugleich nicht ständig das Gefühl zu haben, nichts zu schaffen. Untätig herumzuliegen hätte mich vermutlich mehr belastet als abzutauchen.

Ich empfinde Hitze als eine Art Dauerlärm für meine Haut und mein Herz-Kreislauf-System, aber es ist mehr als nur Haut und Herz, es ist ein Grundgefühl, eine Anspannung, ein großes Etwas, das mich unglaublich anstrengt. Ich habe sogar festgestellt, dass für mich aktuell dieser von der Hitze erzeugte Lärm noch anstrengender ist als akustischer Lärm.

Darum bin ich nachträglich doppelt froh und sehr dankbar, dass wir in den Ferien keine Hitze hatten, eigentlich war es sogar genau das Gegenteil. Für Juni war es sehr kühl, regnete viel und wir waren froh, uns vorab für eine Ferienwohnung statt wie üblich für eine Zeltreise entschieden zu haben. Auch wenn wir zwei Nächte im Zelt verbracht haben. Nichtsdestotrotz waren es richtig wunderbare Ferien mit schönen Begegnungen und ich fühle mich sehr dankbar, diese Zeit erlebt zu haben. Trotz allem finde ich es auch immer ganz wunderbar, nach den Ferien wieder daheim zu sein. Ich hatte mich sehr auf meine Rituale, meinen Alltag, das Alleinsein gefreut – und dann kam die Hitze. Und ich geriet von einem Ausnahmezustand, den Ferien, in den nächsten. Was für ein Stress.

Heute will ich aber nicht nur über die Hitze sprechen, sondern noch über ein anderes Thema. Über Kommunikation. Sehr lange Zeit dachte ich ja, dass alle Kommunikationsprobleme, die ich in meinem Leben hatte, mit mir zu tun haben. Ständig hatte ich latente Schuldgefühle, weil ich mit meinem Anderssein für andere nicht kompatibel war.

In meiner 32. Podcast-Folge habe ich einen Vortrag von Dr. Christian Stewart-Ferrer erwähnt. Kurz zusammengefasst sagte er, dass Kommunikationsprobleme zwischen neurodivergenten und neurotypischen Menschen vor allem wegen der beidseitig fehlenden Übersetzungsfähigkeiten entstehen. Die einen können die Mimik und Gesten der anderen nicht interpretieren, während die anderen die fehlende Mimik und Gestik vermissen und deren Abwesenheit falsch als Unempathie interpretieren. Damit sind Kommunikationsprobleme eigentlich schon von vorprogrammiert.

Doch Kommunikation ist nicht nur zwischen Neurotypischen und Neurodivergenten herausfordernd, sie besteht auch in NT- und in ND-Gruppen, denn letztlich sind wir alle unterschiedlich sind. Was genau macht aber uns Autistys für den Rest der Menschheit so missverständlich? Ich verstehe es wirklich nicht. Denn eigentlich lege ich sehr viel Wert darauf, mich unmissverständlich auszudrücken. Dennoch habe ich im Laufe meines Lebens unzählige Male erlebt, dass meine Art zu denken, meine eigene Logik für andere nicht nachvollziehbar ist.

Zwar bin ich von Anfang an mit der mir fremden Sprache namens Neurotypisch aufgewachsen, doch das mit dem Missverstehen ist eben kein ausschließliches Sprachproblem. So unterschiedlich ist das Vokabular zwischen ND und NT nämlich gar nicht. Es sind eher Duktus, Themenwahl, Herangehensweise und Formulierungen, Wortwahl und so weiter, die den Unterschied machen.

Ich war schon immer sehr sprachaffin, habe mit drei Jahren die ersten Buchstaben gelernt. Nicht nur habe ich schon vor Schulantritt Geschichten gelesen, ich habe auch welche geschrieben und gezeichnet. Meine ersten Bildergeschichten mit Textbausteinen, eine Art Comic oder Bilderbuch, hat meine Mutter zum Glück aufgehoben. Beim Schreiben von Schulaufsätzen habe ich nach den bestmöglichen Begriffen gesucht und beim Lesen fielen mir früh unterschiedliche Schreibstile auf. Ein Märchen wird eher in einem langsamen Ton erzählt, ein Bericht über einen Schulausflug möglichst bildlich. Ich merkte mir Redewendungen, insbesondere, wenn ich sie nicht verstand. Und was ich nicht verstand, recherchierte ich. Das mache ich noch heute so. Dank Internet geht es heute ganz schnell.

Wie gesagt: Das Vokabular, das neurodivergente Menschen benutzen, ist grundsätzlich dasselbe wie jenes, das neurotypische Menschen brauchen. Trotzdem verstand ich andere und andere mich nicht. Vielleicht unter anderem deshalb ist Schreiben für mich zu einer meiner liebsten Tätigkeiten überhaupt geworden und fällt mir einfacher als Sprechen. Beobachtetes habe ich immer schon festgehalten und auf diese Weise verarbeitet. Was ich bis heute mache. Eigentlich hat sich daran nie etwas geändert, auch wenn die Medien anders wurden. Bild und Text zu verbinden ist mein roter Faden, egal ob fiktiv oder real.

Aber ich schweife ab. Eigentlich sind also vom Werkzeugkasten ausgehend, den ich mit mir herumtrage, Missverständnisse nicht zwingend. Das heißt, meine Kommunikationsprobleme müssen woanders geschehen. Diesen Ort versuche ich schon seit ich denken kann, herauszufinden. Seit ich um meine Neurodivergenz weiß, ist es einfacher geworden, diesem Problem auf den Grund zu gehen. Davor hatte ich mich immer wieder klein gemacht und an mir gezweifelt, wenn ich wieder und wieder nicht verstanden worden bin und mich zum tausendsten Mal fragte, was genau denn an meinen Aussagen so missverständlich sein könnte.

Einer der Gründe ist, wie ich inzwischen weiß, dass ich gedankliche Übersprünge mache und damit die Leute abhängen. Das Problem hatte ich oft bei der Arbeit und auch schon in der Ausbildung, wenn es um die Definition einer Aufgabe ging. Eins erklärt mir eine Aufgabe, von der ich nach zwei Sätzen bereits eine klare Vorstellung habe. Ich mache mir ein Bild und höre nicht mehr genau zu, ich springe bereits zum Punkt, an dem ich nicht mehr weiterweiß oder an dem es um den nächsten Schritt geht und stelle dahingehende Fragen. Kurz: Ich greife vor. Das Gegenüber kommt entweder mit (was hin und wieder vorkommt), oder eben (was häufiger vorkommt) es kommt nicht mit, weil es meine Gedankensprünge nicht nachvollziehen kann oder aber es ist verärgert, weil es den Eindruck hat, dass ich mich über es lustig mache oder es provozieren will. Also haben wir ein Problem, denn wir senden und empfangen nicht auf der gleichen Frequenz.

Mein Problem ist, dass ich dort, wo ich etwas bereits im Voraus ahne — und das kommt ziemlich oft vor — nicht mehr genau zuhören und mich zu langweilen beginne. Ich vermute, dass das bei mir eine der Schnittstellen von ADHS und Autismus ist. Die Konzentrationsproblematik trifft ganz besonders dann, wenn ich in eine Smalltalk-Situation gerate. Wozu über etwas reden, das logisch ist? Da hänge ich innerlich – bei aller Empathie – schlicht ab. Kein Platz auf der Festplatte.

Ich bin wirklich nicht absichtlich unhöflich und habe es viele Jahre versucht. Ich praktiziere dieses Verhalten, also dass ich innerlich aussteige, übrigens nur bei Sachthemen, bei Aufgaben, bei Dingen, die sich um Funktionales drehen. Bei sozialen Themen, beispielsweise wenn mir eins sein Herz ausschüttet, kann ich sehr geduldig und ausdauernd zuhören, interessiere ich mich und stelle entsprechende Fragen. Sobald ein Gespräch in die Tiefe geht, bin ich in der Regel voll da. Ausnahme ist, wenn mich das Sachthema ebenfalls so sehr interessiert wie die Person, die mir davon erzählt.

Noch vor einigen Jahren hätte ich nicht gewagt, mir selbst gegenüber zuzugeben, was mich alles langweilt. Inzwischen gestehe ich es mir ein, ich merke es auch schneller als früher, denn wenn mich etwas langweilt, werde ich ungeduldig. Früher habe ich diese Ungeduld kaschiert, inzwischen tue ich das nicht mehr. Ich verlasse solche Gespräche so schnell wie möglich, entweder physisch oder zumindest mental.

Habe ich also ein Problem mit Kommunikation? Oder haben nicht eigentlich beide Seiten gleichermaßen ein Problem? Wie sagte ich am Anfang? Ich dachte früher, dass alle Kommunikationsprobleme, die ich in meinem Leben hatte, mit mir zu tun haben. Heute weiß ich, dass ich nicht mit allen Menschen kompatibel bin und nein, ich muss das auch nicht. Und nein, das ist nicht nur mein Problem. Meine Art der Kommunikation ist auch richtig und daseinsberechtigt, genauso wie die aller anderen Menschen.

Ich erzähle euch jetzt eine kleine Geschichte. Wir befinden uns in einer modernen Wohnküche. Theodor ist der Gastgeber, weiter anwesend sind Janaluna und ihr Partner, der Theodor besser und länger kennt als Janaluna, die Theodor erst ein paar Mal getroffen hat. Auf dem Tresen liegt ein Stück fertige Pinsa (vorgebacken gekauft), daneben sehen wir auf einem Schneidebrett feingeschnittene Tomaten, feingeschnittenen Mozzarella.

Die Protagonistin Janaluna betrachtet sichtlich angewidert diese kleine Installation. Es ist unübersehbar, wie es in ihrem Kopf rattert: Weizen: geht nicht, Tomaten: gehen nicht. Mozzarella ungekühlt: geht nicht. Janaluna hat nämlich eine Histaminintoleranz und ihr Partner hat Theodor vorab darüber informiert. Janaluna ist außerdem Autistin und fragt sich, was sie tun soll, wie reagieren? Sie versteht nicht, warum Theodor nicht einfach gefragt hat, was er kochen könnte, was sie verträgt. Außerdem redet ohne Punkt und Komma. Erzählt, dass er immer Pinsa macht, wenn er Besuch hat. Die restliche Zeit lebe er immer sehr gesund, aber wenn Besuch komme, gäbe es eben Pinsa. Nach seinem ganz speziellen Rezept. Blablabla.

Janaluna sieht inzwischen ziemlich panisch aus. Die Reizüberflutung umfasst neben der Unverträglichkeits- und Essthematik auch die unbekannte Umgebung und am allermeisten Theodors Redeschwall. Immerhin hat er auf ihre Bitte hin die Musik ausgemacht. Schließlich gibts das erste Glas Wein für die beiden Männer, was für Janaluna wegen des Histamins nicht geht. Allenfalls hätte sie ein alkoholfreies Bier mitgetrunken, so eins gibt es aber nicht. Janaluna wurde ganz offensichtlich nicht mitgedacht. Wie so oft.

Die Männer sitzen mit ihren Weingläsern am Tisch, Janaluna mit ihrem Wasserglas. Sie ist hungrig, es ist Essenszeit. Ihre Essenszeit. Doch bis die Pinsas gebacken sein werden und es etwas zu essen gibt, wird es noch dauern. Janaluna zieht sich in sich selbst zurück. Sie steuert auf einen Meltdown zu, macht Notinventar. Sie weiß, dass es jetzt nur noch ums Überleben geht. Ausrasten will sie hier nicht. Sie fragt schließlich, als es endlich eine kleine Redepause im Redeschwall gibt, um ihr Inventar zu vervollständigen, was genau so eine Pinsa eigentlich sei und was da alles drauf komme. Sie muss das jetzt wissen, weil sie Alternativen abwägen muss.

Theodor sagt: „Lass dich überraschen!“ Damit hat er die Lunte angezündet. Das Letzte, was Janaluna in ihrem bereits (nach außen vermutlich nicht sichtbar) dramatischen Zustand braucht und was sie eh hasst, ist eine Überraschung, also sagt sie, bevor sie nachdenken kann, ob das höflich ist: „Ich hasse Überraschungen. Ich muss wissen, was auf mich zukommt. Insbesondere beim Essen.“

Theodor ist kurz beleidigt, erklärt dann aber – ziemlich ausführlich natürlich – sein Rezept. Damit ist für Janaluna klar, dass sie das nicht essen kann und will. Endlich fällt ihr ein, dass sie ja ihr Picknick-Sandwich noch gar nicht gegessen hat, weil sie sich am Nachmittag in einer

Bäckerei Croissants gekauft und seither nichts mehr gegessen haben. Safefood!, denkt sie, sie hatte ja noch Safefood dabei.

Dieser Lichtblick kann den Meltdown gerade noch abwenden. Sie macht sich daran, die nötigen Dinge aus dem Auto zu holen, inklusive etwas zum Snacken, damit sie die Zeit bis zum Essen überbrücken kann. Dieser kurze Aktivismus hilft ihr kurzzeitig aus der Abwärtsspirale herauszukommen.

Nach dem Essen, das sie still über sich hat ergehen lassen, langweilt sie sich fast zu Tode und überlegt sich eine Exitstrategie. Sie könnte ins Zelt gehen, das in Theodors Garten steht. Da ihr Partner ihre Unlust erkannt hat, schlägt er einen Spaziergang vor. Sie flüstert ihrem Partner zu, dass sie sich zurückfallen lassen wird und so wird es für sie ein schöner ruhiger Spaziergang. Wie so oft wirkt auch diesmal die Natur – der Wald, das Licht, das Vogelgezwitscher – regulierend. Später, wieder am Tisch, nimmt sie ihren Notizblock heraus und zeichnet, während sie das Geplapper der anderen ausblendet. Als sie findet, dass sie lange genug ausgeharrt hat, holt sie ihr Necessaire aus dem Zelt und geht sich im Bad die Zähne putzen. Im Zelt schreibt sie sich schließlich den ganzen Stress von der Seele. Ende des Geschichte.

Keine Ahnung, ob es mir gelungen ist, das Leid der Protagonistin zu illustrieren. Anders Tickende hätten sich vielleicht einfach am Geplapper beteiligt – wie ich es früher noch gekonnt und auch gemacht habe –, mir gelingt das jedoch immer schlechter. Es ist ein beinahe physischer Widerstand. Wenn auf meine Versuche, mich mit kleinen, persönlichen Fragen am Gespräch zu beteiligen, nur mit einem Redeschwall reagiert wird, steige ich irgendwann unweigerlich aus.

Ja, ich weiß, Theodor ist ein Hardcore-Beispiel. Dennoch wirken auf mich sehr viele Menschen wie ein Energiestaubsauger. Ich fühle mich in ihrer Anwesenheit unwohl und bin nach kurzer Zeit total erschöpft. Wohl hingegen fühle mich in Gesprächen, wo es zu einer Art Ping-Pong kommt. Ein Hin und Her. Kürzere oder längere Gesprächsbrocken, aber mit Pausen. Mit Rückfragen. Mit Atemluft dazwischen. Mit Nährwert. Auch darum kommuniziere ich lieber schriftlich, da ist das Missverständnispotential deutlich geringer – weil Mimik und Gestik wegfallen.

Kommunikation ist ein so großes, so vielschichtiges Thema und was ich eben erzählt habe, ist, wie so oft, nur ein kleiner persönlicher Ausschnitt aus meinem Erfahrungsschatz. Wir alle könnten solche und ähnliche Geschichten erzählen. Ich wünsche uns, dass wir uns ernstnehmen mit diesem So-Sein. Auch wenn wir anecken, weil sich unsere Bedürfnisse an Beziehungen und an die Art des Austauschs mit unseren Mitmenschen von der Mehrheit unterscheiden, sind wir so genau richtig.

Und damit bin ich auch schon wieder am Ende dieser Folge angelangt. Ich bedanke mich herzlich bei euch fürs Zuhören. Schön, dass ihr da seid.

Schreibt mir gern bei Fragen, Themenwünschen, Anregungen und Rückmeldungen aller Art.

Bis zum nächsten Mal. Ciao.