

#41 Wie alles zusammenhängt | Körperwahrnehmung

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 41. Podcast.

Nachdem ich in der letzten Podcastfolge über Monotropismus gesprochen habe, über unser Betriebssystem und was es für mich genau bedeutet, dieses bestimmte Gehirn zu haben, weitete ich meinen Blick diesmal vom eher unsichtbaren zum sichtbaren, zum körperlichen Aspekt meines Lebens.

Die Hitze dieses unglaublichen Sommers zwingt mich mit seiner herannahenden nun schon vierten heftigen Hitzewelle immer wieder, genauer hinzuschauen. Genau wahrzunehmen, was da mit und in mir passiert. Immer wieder taucht die Frage auf, wie ich mich regulieren kann, um mit der Hitze besser umgehen zu lernen. Körperlich und mental. Dabei wurde mir bewusst, wie herausfordernd für mich alles Körperliche ist. Einerseits ist es ja das neurodivergente Hirn, das uns Menschen im Spektrum primär vom Großteil der Menschheit unterscheidet, doch in letzter Zeit ist mir aufgefallen, wie viele Menschen, die ich als autistische und/oder ADHS-Person kenne, ähnlich wie ich mit ihrem Körper-Dasein hadern.

Im Zusammenhang mit Neurodivergenz wird ja häufig über komorbide Erkrankungen wie Depressionen, Angst- oder Zwangsstörungen etc. gesprochen, doch heute will ich mit euch auf der eher physischen Ebene genauer hinschauen, denn auch körperlich unterscheiden sich neurodivergente Menschen von neurotypischen sehr deutlich. Wenn ich heute über Körperwahrnehmungen mit euch spreche, bin ich mir, wie bei jedem anderen Thema, das ich auswähle, sehr bewusst, dass ich auch diesmal nur einen klitzekleinen Ausschnitt dazu aufbereiten und mit euch teilen kann. Jedes Thema trägt so viele Möglichkeiten in sich, und beim Thema Körperwahrnehmungen ist das für mich ganz besonders so. Ich könnte mich darin verlieren. Also versuche ich, mich auf ein paar für mich wesentliche Aspekte zu beschränken, nämlich die sensorischen. Und auch diese – wie immer – exemplarisch und persönlich. Denn andere Menschen sammeln andere Erfahrungen.

Zuvor, zum Einstieg, teile ich einen kleinen Podcast-Ausschnitt einer anderen Podcasterin mit euch. Vanessas Podcast »The Spectrum Berlin« ist noch relativ neu. Ich bin sehr angetan von ihren Themen und ihrer Art über diese zu sprechen. Herzliche Empfehlung also. Den Link dazu findet ihr in den Infos zur Folge.

Und nun zum angekündigten Zitat: »Heute spreche ich darüber, warum Neurodivergenz und chronische Erkrankungen so häufig zusammen auftreten. Und warum das kein Pech oder Zufall ist, sondern ein Muster, das wir endlich verstehen müssen. Das ist keine Einbildung, sondern wissenschaftlich belegt. Studien zeigen konsistent, dass autistische Menschen und Menschen mit ADHS deutlich häufiger von chronischen körperlichen Erkrankungen betroffen sind als die Allgemeinbevölkerung. Warum, grob gesagt, weil Neurodivergenz nicht nur das Gehirn betrifft. Sie betrifft das gesamte Nervensystem, das Immunsystem, das Hormonsystem, den ganzen Körper also. Ein autistisches oder ADHS-Gehirn verarbeitet Reize intensiver, reguliert das Nervensystem anders und steht unter dauerhaft mehr Stress als neurotypische Gehirne. Das hinterlässt Spuren im ganzen Körper.« (Zitat Ende)

Herzlichen Dank, Vanessa.

Dies behalten wir also im Hinterkopf, wenn ich jetzt auf den sensorischen Schwerpunkt umleite. Doch davor ist es mir wichtig zu erwähnen, dass außerdem auch neuro-motorische Unterschiede zwischen neurodivergenten und neurotypischen Menschen bestehen. Letztlich ist die ganze Körperwahrnehmung bei Menschen mit Autismus anders als bei Menschen ohne Autismus. Als ich mir das kürzlich bewusst machte, begriff ich, dass meine Schusseligkeit mit meinem Gehirnkonzzept, mit meinem ganzen neurodivergenten Betriebssystem zusammenhängen könnte.

Vor einigen Wochen hat Marion einen Artikel über Autismus im Neurospektral-Blog veröffentlicht. Auch den Link findet ihr wie immer in den Infos zur Folge. Marion schreibt über die bei Autistys häufig beobachtete Schwierigkeit, die eigenen Körperbewegungen zu kontrollieren. Zitat: »Das kann von leichter Ungeschicklichkeit bis hin zu einem vollständigen Verlust der Kontrolle über die Motorik reichen. Dazu gehört auch die Propriozeption, also die Fähigkeit, die Lage des eigenen Körpers im Raum wahrzunehmen.« (Zitat Ende) Aha. Da steht es also und erklärt mir, warum ich immer so viele Hämatome habe und sich mir Türrahmen oder Tischkanten immer wieder ungefragt in den Weg stellen.

Natürlich sind nicht alle Autistys davon gleichermaßen betroffen. Bei mir ist es so, dass ich mich zwar oft stoße, meine Körperkoordination für mich immer etwas holprig war und ist, ich dafür aber feinmotorisch ziemlich gut bin und feine Dinge recht sicher hinbekomme.

Allerdings hängt es mit meinem Fokus zusammen, ob ich eine winzig kleine Schraube an der Brille mit dem mikrofeinen Schraubenzieher anziehen kann. Aber egal, ob Collagen ausschneiden, Häkeln, Stricken, Nähen, Schnippeln, Kleben, Schrauben oder Zeichnen: Feine Dinge kann ich gut und mag ich sehr gern. Ich mag den Blick aufs Detail. Und ich mag das Physische, das Taktile, das hautnahe Arbeiten und lerne da auch immer gern dazu. Und den Mülleimer mit Taschentüchern zu treffen ist eine meiner Superkräfte. Feinmotorische Schusseligkeiten und Fehler passieren eigentlich nur dann, wenn ich mit meinen Gedanken woanders bin, über zu wenig Kenntnisse verfüge oder etwas falsch verstanden habe.

Anders ist es mit dem Gehen und Laufen, Werfen und Treffen, sobald es um größere Distanzen geht ... Ich dachte bisher immer, dass es mit der Schwerhörigkeit und der Kurzsichtigkeit zusammenhängt, dass ich buchstäblich an Kanten anecke, doch mit den neuen, vorhin erwähnten Erkenntnissen bekomme ich eine neue Perspektive auf mein Körpergefühl. Zwar hat meine ADHS-Medikation das physische Anecken ein wenig abgemildert, aber mein Körper-im-Raum-Gefühl und auch das Hirn-im-Körper-Bewusstsein sind – da bin ich mir sicher – nicht wie bei neurotypischen Menschen.

Schon immer, schon als Kind und Jugendliche, fand ich Bewegung, Sport oder auch Tanzen ziemlich schwierig. Einerseits bewege ich mich gern, doch ich fühlte und fühle mich in meinem Körper immer irgendwie heimatlos, insbesondere dann, wenn ich mich beobachtet fühle. Es hat lange gebraucht, bis ich mich als Jugendliche auf die Tanzfläche getraut habe und auch da habe ich mich letztlich unwohl gefühlt. Erst als junge Erwachsene habe ich mir den Zugang zu freiem Tanzen regelrecht erarbeitet und zwar erst dann, als ich es vom Tanzen mit und von der Berührung durch ein Gegenüber abkoppeln konnte. Ab da wurde es für mich etwas Wohltuendes und Befreiendes.

Ich weiß nicht ab wann und warum, doch schon als Kind und Jugendliche empfand ich von anderen Menschen berührt zu werden als sehr verunsichernd. Ich erinnere mich an eine exemplarische Situation in der Oberstufe, als wir im Musikunterricht einen historischen Tanzschritt lernen sollen und ich diesen ausgerechnet mit dem mir unsympathischsten Jungen vortanzen sollte. Ich blieb einfach auf meinem Stuhl sitzen, wie festgeklebt. In meiner Erinnerung waren es einerseits die Aufmerksamkeit aller auf mich und meinen Körper und andererseits dieser innere Widerstand, den ich vor Berührung empfand. Es in Worte fassen konnte ich damals nicht.

Ich hatte zwar ein paar Freundinnen, oder sagen wir, gute Kolleginnen, aber damals umarmten und küssten sich die Mädchen noch nicht ständig wie es unter Teenies heute üblich ist. Es war diesbezüglich eine andere Zeit. Im Rückblick bin ich zumindest über diesen Aspekt ganz froh.

Als etwa 15-Jährige hütete ich die Kinder einer Bekannten, die mich immer mit drei Wangenküssen, wie das in der Schweiz üblich ist, begrüßte und verabschiedete. Das war für mich sehr neu und, gelinde gesagt, herausfordernd. Wie ging das überhaupt, dieses Umarmen, dieses Küssen und Geküsstwerden? Wie lange soll ich eine Person drücken? Als mich ein Gleichaltriger fragte, ob ich mit ihm gehen wolle und ich danach meinen ersten Kuss bekam, war auch das wieder so eine Grenze, die mich zuerst sehr überforderte.

Im Rückblick kann ich zusammenfassen, dass auch dieses ganze Leben in einem Körper für mich eine Fremdsprache war und ist. Eine, die ich nicht so gut recherchieren konnte wie ein Fremdwort, das ich im Lexikon nachschlagen konnte. Dank Bravo, Mädchen und anderen einschlägigen Zeitschriften versuchte ich mir, all die ganzen Codes, die ich nicht kannte, beizubringen.

Doch das half nur bedingt dabei, mich selbst, die ich noch nicht wirklich kannte, besser kennenzulernen, oder auch meine Grenzen zu verstehen– sowohl die körperlichen als auch die mentalen. Ich hatte keine Ahnung, wie ich mit diesen neuen Berührungen von Gleichaltrigen und meines ersten Freundes umgehen sollte. Ich sollte das doch schön finden!, sagte ich mir, doch in Wirklichkeit fand ich es befremdend und oft eher unangenehm und überfordernd. Dass ich mit dem Freund schon ziemlich bald Schluss machte, weil ich nicht wirklich verliebt war, war irgendwie logisch. Zwar verliebte ich mich gar nicht mal so selten, aber mich so richtig auf Berührung und Beziehung einzulassen, fand ich schwierig. Alle meine späteren kurzen oder längeren Beziehungen und Partnerschaften begannen bei mir immer erst nach verbaler Übereinkunft und Definition. Nicht einfach unabsichtlich. Und einfach schon gar nicht.

Zum Beispiel sagte ich: »Das ist jetzt eher etwas Körperliches« oder »das ist jetzt der Anfang einer Beziehung für mich«. Ich definierte eine Beziehung sozusagen wie eine chemische oder physische Reaktion, wie Licht im Wasser bricht und wie daraus ein gemeinsamer Regenbogen entsteht. Die Dinge mussten und müssen beim Namen genannt werden; undefiniertes, unbekanntes und unklares geht für mich in Beziehungen nicht. Das trifft übrigens auch auf alle anderen Beziehungen, auf alle Freundschaften zu. Wenn ich mich öffne, dann bin ich schonungslos offen und auch mal unbequem direkt. Das gilt sowohl für den körperlichen Bereich als auch für die Seelenebene einer Beziehung. Und das war im Grunde schon immer so, auch als ich mich noch nicht als neurodivergent begriffen habe.

Bei Menschen, denen ich vertraue, ist das mit dem Berühren und Berührtwerden auch okayer als bei Unbekannten, doch selbst bei den allerliebsten Freund*innen kann ich nicht einfach so hingehen und sie umarmen. Außer bei meinem Partner. Er ist die einzige Person, die ich ohne Probleme jederzeit anfassen mag und von dem ich mich immer anfassen lassen kann.

Es hat wohl etwas mit meinen Grenzen und mit meiner Haut zu tun. Die Haut ist das größte Organ und sie ist sozusagen die physische Grenze meines Körpers. Sie umhüllt mich und schützt mich. Leider habe ich als Kind und Jugendliche nicht gelernt, für mich einzustehen. Mein Gefühl für meine körperlichen Grenzen ist daher nicht unbedingt sehr ausgeprägt. Ich merke es oft erst hinterher, wenn meine Grenzen nicht gewahrt wurden.

In letzter Zeit sprach ich immer mal wieder mit anderen Menschen über ihr Hitzeempfinden, doch niemand, den ich darauf ansprach, empfand Hitze ähnlich wie ich: Bei mir wird die Haut bei Hitze so, als würde sie umfassend von heißem Sand berührt. Ich empfinde Hitze als eine umfassende unerwünschte heiße Berührung. Insbesondere die Füße und das Gesicht sind extrem hitzeempfindlich. Die Hitze ist wie ein Lärm auf der Haut, wie ich schon in einer früheren Folge gesagt habe. Aber nicht nur die Hitze finde ich herausfordernd, eigentlich alles, was die Haut angeht. Wasser mag ich generell sehr auf der Haut – kühles, wenn ich schwitze, warmes, wenn ich nicht schwitze. Wasser reguliert mich immer wieder sehr zuverlässig. Wenn ich etwas Unangenehmes angefasst habe, kann ich diese Berührung mit Wasser neutralisieren. Denn ja, es gibt ziemlich viele Dinge, die ich nur ungern anfasse. Allerdings kann auch Wasser unangenehm sein. Beispielsweise tut es mir auf eine schwer erklärbare Weise weh, wenn mir beim Zähneputzen Wasser von der Hand Richtung Ellbogen rinnt. Solche kleinen Reize sind für mich wirklich unangenehm bis schmerzhaft.

Über den Tastsinn nehme ich sehr intensiv wahr. Und so paradox es klingt, fasse ich doch ständig Dinge an, wenn ich unterwegs bin. In einem Laden muss ich zum Beispiel Kleidungsstücke erst für gut anfassbar befinden, bevor ich sie anprobieren oder gar kaufen kann. Ich fasse auch in der Natur ständig Dinge an, Blätter, Gras, Halme ... In der Regel sind das alles Dinge, von denen ich weiß, dass ich die Berührung mag und vielleicht ist das für mich eine Art Stimming, um mich zu regulieren. Auch mich selbst fasse ich an. Wenn ich unruhig bin, reguliert und beruhigt es mich, mit beiden Händen auf meinen Oberschenkeln zu kreisen. Körperliches Stimming. Und wenn etwas unangenehm ist, wie das Gewicht der Haare, das zuweilen weh tut, suche ich nach Abhilfe. Ich ertrage auch nicht immer alle Haargummis, das ändert sich immer. Nur Stoffgummis gehen eigentlich immer. Das Gewicht der Haare ist auch ein Grund, warum ich nie wirklich sehr lange Haare tragen konnte.

Auch meine anderen Sinne, Hören, Sehen, Riechen und Schmecken, sind hochempfindlich. Zwar bin ich schwerhörig und kurzsichtig, doch das ändert nichts daran, dass ich sehr intensiv auf Licht und Lärm reagiere. In meiner Wohnung beleuchte ich alles eher dezent und indirekt. Helle Lampen empfinde ich sehr unangenehm und das Sonnenlicht an blauhimmlichen Tagen ertrage ich meistens nur mit Sonnenbrille.

Auch mein Riechorgan ist sehr ausgeprägt, ich rieche oft schon von Weitem angenehme oder unangenehme Dinge, die andere nicht oder erst beim Näherkommen wahrnehmen. Auch ob etwas ranzig ist oder noch essbar.

Mein Geschmackssinn ist ebenfalls sehr fein und auch da merke ich schnell, ob etwas noch gut ist oder eben nicht. Wo genau dieses Empfinden für angenehme und unangenehme Lebensmittel verortet ist, weiß ich nicht, aber es gibt Dinge, die sich in meinem Mund so unangenehm anfühlen, dass ich sie nicht essen mag – selbst wenn sie vegan oder histaminfrei sind und ich sie geschmacklich mögen würde. Einfach, weil sie sich eklig anfühlen. Kurz gesagt muss sich etwas im Mund richtig anfühlen.

So lässt sich vielleicht auch die Notwendigkeit von Safe Food erklären. So nennen wir Menschen im Spektrum Lebensmittel, die uns, wenn wir überreizt sind, so etwas wie Ruhe und Sicherheit vermitteln und die immer gehen. Die wir immer essen können, auch wenn sonst nichts mehr geht. Was für eine oder einen Safe Food ist, ist sehr unterschiedlich. Bei mir sind es ein selbst zubereitetes Müesli, Pellkartoffeln, Aprikosen, Dinkelspaghetti und noch ein paar andere Dinge.

Mir fällt auf, wie sehr meine körperlichen Wahrnehmungen mit meiner mentalen Befindlichkeit zusammenspielen. Es hängt eben alles zusammen. Gerade auch die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Körpergefühl sind für mich immer wieder herausfordernd.

Bereits am Anfang dieser Folge erwähnte ich, dass ein neurodivergenter Körper anders funktioniert als ein normtypischer. Unser ganzes Betriebssystem ist wie gesagt ein anderes.

Verdauungsprobleme, Kopfweh und Migräne, Allergien und noch vieles mehr treten nachgewiesenermaßen bei neurodivergenten Menschen häufiger auf. Wer noch mehr über Komorbiditäten erfahren möchte, folge bitte meinen diversen Links zu dieser Folge, denn für heute sind wir wieder am Ende angelangt.

Ich bedanke mich einmal mehr herzlich bei euch fürs Zuhören. Wie schön, dass ihr da seid.

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

Bis zum nächsten Mal. Ciao.