

#42 Es sind die kleinen Dinge Teil 7

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 42. Podcast.

Heute geht es weiter mit meiner Reihe der kleinen Dinge. Klein sind sie zwar nicht, ich versuche jedoch, sie kurz und knapp vorzustellen, aber doch ausführlich genug, um die Erlebniswelt neurodivergenter Menschen nachvollziehbarer zu machen.

Das letzte Mal ging es hier um körperliche Dinge und genau da mache ich heute weiter. Wieder ist es die Hitze, mit der ich beginne. Mit der körperlichen Wahrnehmung von Hitze nämlich. Inzwischen hatte ich hitzewellebedingt das eine oder andere Gespräch mit anderen neurodivergenten Menschen und wir waren uns einig: Hitze tut verdammt weh. Es ist nicht einfach nur ein Heißgefühl auf der Haut, es ist ein Hitzeschmerz. Bei meinen Recherchen bin ich auf einen neuen Begriff gestoßen. Allodynie. Gemäß Wikipedia bezeichnet Allodynie in der Medizin eine Schmerzempfindung, die durch Reize ausgelöst wird, welche bei anderen Menschen eher keinen Schmerz verursachen. Es ist sozusagen ein unlogischer Schmerz, denn ohne erkennbare Ursache senden die nerveneigenen Rezeptoren schon bei der kleinsten Berührung Schmerzsignale an das Gehirn, oder beim kleinsten Reiz. Es kommt zur sogenannten neuropathischen Hyperalgie, die für gewöhnlich auf Störungen im Nervensystems zurückzuführen sind. Betroffene empfinden dabei Schmerzen, ohne dass es für diese tatsächlich einen schmerzauslösenden Reiz gibt. Es sind aber eben auch die neurodivergenten Hirne, die so wahrnehmen.

Ein Beispiel gefällig? Eine Person kommt von hinten. Du bemerkst sie nicht und auf einmal fasst sie dich an. Vielleicht ist es nur ein leise Berührung an der Schulter, vielleicht ist es ein Kitzeln, etwas, womit du nicht gerechnet hast. Das erschreckt dich nicht nur, sondern das tut dir unter Umständen regelrecht weh. Mir auf jeden Fall. Ich hielt mich bis vor kurzem wegen solcher Wahrnehmungen für eine Mimose, denn ich empfinde sehr viele Reize als Schmerzen. Nun weiß ich endlich, dass diese Wahrnehmungsart schlicht mit meinem neurodivergenten Hirn zu tun hat.

Bei meinen Recherchen bin ich auf unterschiedliche Arten der Allodynie gestoßen: Da gibt es also die mechanisch-dynamische Allodynie. Über sie habe ich eben gesprochen. Schon leichte Berührungen können brennende, stechende oder sich ausbreitende Schmerzen auslösen. Dass ich damit nicht allein bin, ist irgendwie tröstlich.

Weiter gibt es die sogenannte mechanisch-statische Allodynie: Dabei wird durch einen leichten statischen Druck dumpfer Schmerz im betroffenen Körperbereich ausgelöst. Eine unerwünschte Hand auf der Schulter, zum Beispiel, oder wenn ich ausweichen muss und dabei an einen Metallgegenstand gedrückt werde, damit jemand an mir vorbei gehen kann.

Kennt ihr die Pinprick-Testung? Mit spitzen Stiften testen Ärztys zuweilen unsere Schmerzempfindung. Spitze Stifte, Nadeln oder Zahnstocher führen bei mir, wenn ich sie nicht selbst führe, regelmäßig im Moment der Berührung zu einem starken, sich ausbreitenden Schmerz in der ganzen betroffenen Körperregion.

Als nächstes gibt es noch die Kälte- und Hitze-Allodynie, die entweder zu starken Hautschmerzen und brennenden Missempfindungen oder zu brennenden Schmerzen führen

können. Ich kenne beides: Sowohl Kälte als auch Hitze tun mir wortwörtlich weh. Es sind Schmerzen, die ich irgendwie schwer mit anderen Schmerzen vergleichen kann. Es sind jedenfalls nicht einfach nur unangenehme Gefühle, sondern Schmerzen, die körperlichen und mentalen Stress auslösen.

Bei mir sind es auch bestimmte Stoffe auf der Haut, bestimmte Geräusche wie Kreischen oder schrilles Pfeifen und Quietschen, ab einer bestimmten Windstärke auch Wind auf Haut und sogar manche Gerüche, die bei mir körperliche Schmerzen auslösen.

Diese Schmerzen dauern in der Regel solange wie der Reiz andauert und danach klingen sie ab. Der Momentschmerz allerdings ist jedes Mal auch wegen seiner Unvorhersehbarkeit äußerst unangenehm und erzeugt Stress. Kälte- und Hitze-Reize führen zu längeren Allodynie-Phasen, weil ich die Hitze ja nicht wirklich ausknipsen kann – außer ich kann einen sehr angenehm temperierten Raum betreten. Ohne Klimaanlage bekomme ich meine Zimmer aber aktuell selten unter 25 °C, zumindest tagsüber nicht, eher ist es ein oder drei Grad wärmer. Und das ist mir zu heiß, um mich wirklich gut zu fühlen. Fakt ist, dass wir Hitze und Kälte am wenigsten von all den erwähnten Schmerzreizen beeinflussen können. Die Hitze-Allodynie dieser letzten Wochen und Monate ist nur sehr schwer erträglich für mich. Meine Haut ist aktuell dauergestresst und dauerglühend. Ein Dauerschmerz sozusagen.

Bei meinen Recherchen zu diesem Thema bin auf ein feines Video von ‚Die Aspie Welt‘ gestoßen. Der Vlogger erklärt fünf für Autismus typische Begriffe. Dabei habe ich das allererste Mal von visuellem Stimming gehört. Bis jetzt stellte ich mir unter Stimming immer taktile oder akustische Handlungen wie zum Beispiel Wippen, Handbewegungen, Wiederholungen und Töne vor, doch offenbar zählen da eben auch visuelle Dinge dazu. Der Aspie-Welt-Vlogger zeigt uns in seinem Video, wie er sich beim Betrachten gerader Linien und dem Betrachten von Vorhangfalten erholt. Und ehrlich?! Ich weiß genau, was er meint, denn ich kenne es so gut.

Bei mir sind es vorwiegend Muster, egal ob Lamellen, Stoffe, Farbverläufe, architektonische Formen, Bodenplatten: Ich betrachte sie – sehr oft ganz unbewusst – und werde dabei ruhig, weil ich beim Erforschen des Musters und des Verlaufs alles andere ausblenden kann. Dass das ebenfalls eine Art von Stimming ist, war mir bis vor kurzem nicht bewusst, obwohl ich natürlich weiß, dass es typisch für Autistys ist, in Mustererkennung gut zu sein.

Also denke ich weiter über Stimming nach, über unsere anderen Sinne. Visuell: Check, Taktil: Check, mit der Stimme: Check. Akustik? Oh ja, auf jeden Fall. Da fällt mir ein, dass viele Menschen im Spektrum akustische Auslöser für ASMR mögen.

ASMR heißt auf Deutsch übersetzt ‚autonome sensorische Meridianreaktion‘ und bezeichnet – so Wikipedia – Zitat: »das Wahrnehmen eines kribbelnden, angenehm empfundenen Gefühls auf der Haut; oft ähnlich erlebt wie sanfte elektrostatische Entladungen. ASMR wird häufig durch akustische, visuelle und taktile Sinnesreize ausgelöst.« (Zitat Ende)

Akustik: Check.

Bleibt also noch der Geschmackssinn und, oooh, ja, das kennen wir alle doch irgendwie? Essen ist Stimming. Naschen ist Stimming Und ich glaube, diese Art Stimming kennen sogar die meisten Menschen, auch die mit einer neurotypischen Hirnhardware.

Geschmackssinn: Check.

Was ich mit diesen kleinen Beispielen aufzeigen will, ist, dass wir letztlich noch ganz viel über Neurodivergenz nicht wissen und dass es noch ganz viel zu bedenken, zu erforschen und auszuprobieren gibt.

Zum Beispiel denke ich in letzter Zeit oft über mich und mein heutiges und früheres Gruppenverhalten nach, ausgelöst durch die eine oder andere Diskussion im Fediversum. Kurz gesagt geht es darum, dass es mir, dass es anderen neurodivergenten Menschen schwer fällt, den eigenen Platz in einer Gruppe einfach zu definieren. Einfach geht da gar nichts. Ich weiß normalerweise nicht einfach so, wo ich in der Hackordnung stehe. Und wie erkenne ich, was wann wie zu tun ist und wie verhalte ich mich zum Beispiel in einer Gruppenarbeit?

Musste ich in einer Gruppe arbeiten, war ich entweder – wenn mich das Thema interessierte –, die, die alles an sich riss, plante und delegierte oder – wenn mich das Thema nicht interessierte –, eine jener, die einfach das erledigte, was noch zu tun war. Aber wenn ich genau hinschaue und mich richtig erinnere, war ich nie an relevanten gruppenspezifischen Prozessen interessiert. Trotz meinem Interesse für Psychologie fand ich das immer zu öd. Lieber schaffe ich vor mich hin.

Damit und darum blieben mir auch die ganzen Prozesse, wer warum das Alphan war oder wurde und die Gründe, warum eine andere Person beliebt oder eben nicht beliebt war, verborgen. Und weil ich das nicht merkte, sprach ich auch immer mal mit den falschen Leuten. Ob ich damit noch tiefer in der Hackordnung sank, weiß ich nicht. Das sind jetzt allerdings alles nachträgliche Erklärungen und Interpretationen, denn als ich Kind und Jugendliche war, wollte ich im Grunde nichts lieber als dazugehören.

Mein Masking war nur halb erfolgreich. Ich wurde zwar nicht offen gemobbt, aber so richtig zu einer Gruppe gehörig fühlte ich mich selten, bevor ich mir nicht als junge Erwachsene, meine eigenen Peergroups suchte und fand. Diese waren bis heute immer irgendwie durch gemeinsame Interessen definiert.

Gruppen zu leiten fand ich übrigens immer weit weniger schwierig als gleichberechtigt in Gruppen zu arbeiten. Wenn ich meine Rolle kenne, kann ich sie irgendwie ausfüllen. Aber einfach so in einer Gruppe loser Menschen zu agieren, finde ich extrem schwer. Gerade auch in diesen typischen Smalltalksituationen, die wir ja alle kennen. Aber darüber sprach ich bereits in früheren Folgen.

Zum Thema Gruppe und Status schrieb Hollma neulich im Fediversum:

Zitat: »Hoher sozialer Status ist den meisten Menschen (unterbewusst) wichtig und da ihr eigener Status davon abhängt, mit wem sie wie in Gruppen interagieren, können sie Menschen mit niedrigem Status schnell ausschließen. Autistische Personen können hierbei als Integrationskräfte dienen, da aus ihrer Sicht keinerlei Status verlorengeht, wenn sie gute Kontakte zu Menschen mit niedrigem Status (aus der Mehrheitssicht) pflegen. Sie spenden sozusagen ihren eigenen Status. Autistische Menschen fühlen intuitiv keine sozialen Gruppen,

sondern fokussieren sich auf viele Einzelkontakte. Das hat mit der zentralen Kohärenz in der Wahrnehmung zu tun.« (Zitat Ende).

Das finde ich ein gutes Schlusswort, Danke dafür.

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

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

Bis zum nächsten Mal. Ciao.