

#43 Fragen und Antworten | Teil 1: Unsere Erinnerungen

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 43. Podcast.

Heute zuerst wieder einmal etwas Kurzes in eigener Sache. Ich werde immer mal wieder gefragt, warum ich denn nicht auf Podigee, Spotify und Co. zu finden sei. Die Antwort ist nicht ganz einfach – oder eigentlich wirklich ganz einfach. Ich meide große Plattformen einerseits aus finanziellen und ethischen Gründen und andererseits aus Gründen der Datensicherheit. Die großen Plattformen gehören meist us-amerikanischen Playern mit einem eher unklaren Verhältnis zu Datensicherheit und wollen außerdem neben Daten auch meistens viel Geld, damit Menschen bei ihnen ihre Podcasts oder ihre Musik anbieten.

Da mein Podcast keine kommerzielle Interessen verfolgt und ich keine bin, die sich gut und gern verkauft und groß auftreten mag, entspricht das alles nicht meinem Bedürfnis. Mein kleiner Podcast möge genau jene Menschen erreichen, für die ich ihn mache. Für dich und dich und dich. Er liegt sicher auf einem privat gehosteten Server. Diesen Platz stellt mir eine feine, engagierte Frau aus dem Fediversum, meiner sozialmedialen Heimat, kostenlos, respektive auf Spendenbasis, zur Verfügung.

Je nach App, *die* oder Programm, *das* du nutzt, um deine Podcasts zu hören, kannst du meinen Podcast über die Namensuche oder über RSS-Feed abonnieren. Die Webadresse des RSS-Feeds findest du oben rechts auf der Hauptseite meines Podcasts. Kopiere diesen Link und füge ihn ins Suchfeld deiner App oder deines Programms ein. Klicke nun auf Suchen und abonniere meinen Podcast, so werden dir automatisch alle neuen Folgen angezeigt. Dankeschön für dein Interesse und dein Abo. Noch mehr aber freue ich mich darüber, wenn ihr euch persönlich bei mir meldet. Inzwischen gibt es auch immer mal wieder Rückmeldungen von außerhalb des Fediversums, was mich besonders freut.

Gerade für jene Hörerinnen und Hörer möchte ich hier meinen Fragen-Aufruf, den ich neulich im Fediversum gestartet habe, wiederholen, denn ich möchte noch gezielter auf eure Bedürfnisse und Fragen eingehen. Stellt mir also bitte gern Fragen zu den Themen Autismus, ADHS, AuDHS, die ich in zukünftigen Podcastfolgen versuche, bestmöglich zu beantworten. Meine Mailadresse lautet: janaluna at unbox punkt at. Ihr findet sie in den Infos zu den einzelnen Folgen.

Auf die Idee mit den Fragen und Antworten kam ich, als ich neulich Paulas und Majas sehr neuen Podcast ‚Stell dich nicht so an!‘ hörte. Ein Ehepaar, beide 40 und mit noch relativ neuen Diagnosen – Paula mit ADHS, Maja mit Autismus –, podcastet über all die neuen Erkenntnisse und ihren Weg zur Diagnostik. Die beiden stellen und beantworten sich gegenseitig Fragen.

Da ich jedoch meinen Podcast, mit einer einzigen Ausnahme, bisher allein bestreite – wenn auch zuweilen mit Stimmen und Zitaten aus meiner Blase – fand ich die Idee sehr ansprechend, konkrete Fragen zu beantworten. Bei meinen Antworten erzähle ich – wie ich es bisher immer getan habe – von meinen persönlichen Erfahrungen, Erkenntnissen und Recherchen. Ich bin keine psychologische Fachperson, sondern einfach eine neurodivergente, sehr spät diagnostizierte Frau mit einem Rucksack voller Lebenserfahrungen. Und ich teile gern, was ich erkannt und verstanden habe.

Heute beginne ich mit einer spannenden ersten Frage. Sie dreht sich um ein Thema, das mich selbst auch schon länger beschäftigt, das ich aber noch nie explizit aus der Sicht einer AuDHSlerin betrachtet oder gar analysiert habe.

Tryssi schrieb mir: »Was mich in letzter Zeit öfter umgetrieben hat, war die Frage danach, ob neurodiverse Köpfe Erinnerungen anders verarbeiten als neurotypische. Z.B. dass manches wie auf einem Zeitstrahl bleibt, aber anderes (vor allem stark emotional Aufgeladenes) woanders abgelegt wird und sich dann nicht mehr zuordnen lässt. Hab ein bisschen recherchiert, aber ist noch viel offen.« (Zitat Ende) Herzlichen Dank für diese spannende Frage, Tryssi.

Ihr kennt bestimmt alle diese Autistinnen oder Autisten aus Filmen oder Büchern, die mit ihrem Superhirn alles erfassen und nichts je wieder vergessen? Das ist zum einen ein bisschen richtig und zum anderen natürlich falsch. Denn so einfach ist es wie so oft nicht wirklich.

Bei meinen Recherchen stieß ich immer wieder auf Aussagen darüber, dass viele autistische Menschen ein ungewöhnlich leistungsfähiges, bildhaftes und detailreiches Gedächtnis hätten, das sie die Vergangenheit selbst nach langer Zeit noch viel präsenter erscheinen lässt als bei nicht-autistischen Menschen. Persönlich kann ich das bestätigen, doch darüber spreche ich später. Zuerst möchte ich Dario zitieren, der auf »Ellas Blog« einen Gastbeitrag über seine Erinnerungen publiziert hat.

Ich zitiere: »Meine ersten Kindheitserinnerungen, die ich eindeutig zuordnen kann, reichen bis zur Taufe meiner jüngeren Schwester zurück. Ich war zweieinhalb Jahre alt. Während des Taufgottesdienstes wurde ich quengelig und mein Opa machte mit mir einen Spaziergang. Eine alte Frau (vermutlich die Küsterin) reichte mir Gummibärchen zur Beruhigung, draußen war es warm und sonnig. Vermutlich habe ich sogar noch Erinnerungsfetzen an die Geburt meiner Schwester, als ich noch ein halbes Jahr jünger war. Meine Therapeutin: ‚Wahnsinn! Kein neurotypischer Mensch könnte sich an so etwas erinnern!‘ Ich war ein wenig stolz in dem Augenblick.

Haben Autisten wirklich ein intensiveres Gedächtnis als nicht autistische Menschen? Ist es tatsächlich so, dass nicht autistische Menschen sich nicht an ihre frühe Kindheit (ca. 2-3 Jahre) zurückerinnern können? Und: Können Nicht-Autisten die Vergangenheit weitgehend ausblenden, um die Gegenwart besser zu bewältigen? Gibt es so etwas wie eine „Hierarchie“ der Erinnerungen: Je länger her, desto unschärfer? (Auch bei mir werden Erinnerungen unscharf, wenn sie extrem lange in die Kindheit zurückreichen. Bei Nicht-Autisten scheint diese Erinnerungsunschärfe aber viel früher einzutreten, wie mir meine Therapeutin erklärte.)« (Zitat Ende)

Bei meinen Recherchen stieß ich auch auf Gegenteiliges. Nämlich dass Autistys sich weniger detailreich erinnern und dass ihnen damit ein Basiskomponente für gute Kommunikation fehle. Denn je besser der Zugang zu detaillierten persönlichen Erinnerungen, desto sozialkompetenter sei eine Person. Diese Annahme beruht auf der Erkenntnis, dass wir soziales Verhalten und soziale Kompetenzen auf früher gemachte soziale Erfahrungen aufbauen. Je positiver und

prägender diese also sind, desto besser ist die Basis für das Erlernen guter Kommunikation und sozialer Kompetenz.

Ob diese Aussage wirklich stimmt und wir uns wirklich weniger detailreich erinnern? Vermutlich ist das wieder so ein Ding, worin es eben grundsätzlich andere Ansatzpunkte gibt, weil die Erinnerungen grundsätzlich in je unterschiedlichen Betriebssystemen abgespeichert werden. Neurotypische und neurodivergente Hirne funktionieren grundsätzlich unterschiedlich. So überlege ich für mich; und bei näherem Hinschauen fällt mir tatsächlich auf, dass ich unterschiedliche Arten von Erinnerungen habe. Ich erinnere mich am spezifischsten an Bilder und Szenen, sinnliche Reize sowie an Wortlaute und Gesprächsinhalte. Weniger präzise sind meine Erinnerungen zum Beispiel an Gesichter, Kleidung und andere für mich eher unwesentliche Dinge. Ich denke, dass insbesondere mein episodisches Gedächtnis hoch funktional ist.

Damit sind wir beim deklarativen Gedächtnis angekommen, welches in Worte fassbares, konkretes Wissen bezeichnet und sowohl das semantische als auch das episodische Gedächtnis beinhaltet. Mit semantischem Gedächtnis wird das Allgemeinwissen eines Menschen bezeichnet, das z.B. Fakten und Wortbedeutungen umfasst. Vermutlich verfüge ich auch über ein relativ ausgeprägtes semantisches Gedächtnis, obwohl ich mir schon immer nur sehr selektiv und interessenabhängig Dinge merken konnte, insbesondere für mich logische Dinge. Ich gehe davon aus, dass mein Hirn Erinnerungen und Erfahrungen sehr selektiv speichert. Apropos Erfahrungen: Es gibt neben dem deklarativen auch ein nondeklaratives Gedächtnis, das sehr vereinfacht gesagt, unsere absichtslosen Lernprozesse und Erfahrungen abspeichert, auf die wir nicht wirklich bewusst zugreifen können, die aber dennoch unser Verhalten mitgeprägt haben.

In der Psychologie wird der Begriff Autobiografisches Gedächtnis verwendet. Dazu Wikipedia: »Der Ausdruck autobiographisches Gedächtnis bezeichnet in der Psychologie den Teil des Gedächtnisses, der autobiographische Episoden mit großer Bedeutung für das Individuum speichert. Diese werden dauerhaft behalten und bilden einen Kontext für Inhalte des episodischen Gedächtnisses. Das autobiographische und das episodische Gedächtnis haben zwar Schnittmengen, aber das episodische Gedächtnis speichert eher kurz zurückliegende, unwichtige Episoden, die vergessen oder zu semantischem Wissen werden.« (Zitat Ende) Den Link gibt's wie immer in den Infos zur Folge.

Lange Rede kurzer Sinn und definitiv nichts Neues: Erfahrungen und Erinnerungen formen und prägen unser Verhalten mit, egal mit welchem Betriebssystem unsere Gehirne arbeiten.

Ich stieß beim Eintauchen in die Materie auf die Aussage, dass Studien an autistischen Menschen Beeinträchtigungen ihres episodischen Gedächtnisses gezeigt hätten, aber eine relative Erhaltung ihres semantischen Gedächtnisses. Ebenfalls fand ich dort die Aussage, dass autistische Personen in der Lage seien, Ereignisse auf Wahrnehmungs- und Objektivebene zu kodieren, aber sie nicht in der Lage seien, Ereignisse auf subjektive Weise zu kodieren. Auch diesen Link findet ihr in den Infos zur Folge.

Macht das autistische Erinnerungen sozusagen zu objektiveren und somit den Fakten näheren Erinnerungen? Wir wissen, dass jede autistische Person anders ist als alle anderen autistischen

Personen, dennoch gibt es ja gemeinsame Nenner. Zum Beispiel vielleicht diesen, dass der Hauptunterschied zwischen neurotypischer und neurodivergenter Erinnerung darin besteht, dass neurodivergente Erinnerungen abstrakter und objektiver sind – selbst wenn es Erinnerungen an soziale Begebenheiten sind.

Meine erste Erinnerung lässt sich nicht mit Fotos belegen. Ich war als Dreijährige fast tödlich aus drei Meter Höhe abgestürzt und erwachte im Kinderspital in einem Gitterbett. Ich erinnere mich an das Licht, das durch das Fenster schien und Muster auf die Tapete malte. Noch heute sehe ich die Gitterstäbe des Krankenbetts vor mir. Ich erinnere mich aber nicht daran, dass ich als erstes den Namen meines Bruders gesagt haben soll, den ich vor dem Unfall gesucht hatte. Objektive Erinnerung, subjektives Fehlen einer Erinnerung.

Ich erinnere mich auch noch ganz genau an das sehr unangenehme Gefühl an den Füßen auf dem rauen, dunkelgrünen filzartigen Teppich, der am unteren Ende der Kellertreppe in meinem Elternhaus lag. Ich lief als Kind fast immer barfuß, was ich auch heute noch sehr gern tue. Diesen Teppich zu betreten war jedes Mal eine Art Mutprobe. Insbesondere das Füßeabstreifen, zu dem wir angehalten wurden, um nicht Dreck von unten nach oben zu schleppen.

Als ich ca. fünf oder sechs Jahre alt war, war ich eine oder zwei Wochen ganz allein bei den Großeltern in den Ferien. Jeden Morgen begleitete mich das Grossmueti in den Kindergarten. In unserem Dorf gab es damals noch keinen Kindergarten, so dass das für mich alles sehr neu war. Dazu die ganzen fremden Kinder. Ich kannte weder die Lieder noch die Spiele, auch das gemeinsame Spielen in der zweiten Hälfte des Vormittags war mir neu. Ich fühlte mich sehr verloren. Wie das arme Häschen in der Grube. Am letzten Morgen wollte ich zuhause bleiben, doch das Grossmueti brachte mich trotzdem hin. Ich weigerte mich schlussendlich, hineinzugehen, so dass sie mich wieder mit nach Hause nehmen musste. Unterwegs ging mein Schuhbündel auf und sie weigerte sich als Strafe, ihn wieder zuzubinden. Dass ich bald darauf das Selbstbinden lernen wollte, verwundert vielleicht nicht. Das war eine von sehr vielen demütigenden Erfahrungen gewesen, die ich gesammelt habe, wenn ich versuchte, meine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Ich sei nah am Wasser gebaut, sagte die Großmutter später zu meiner Mutter am Telefon. Auch das höre ich noch immer, als wäre es gestern gewesen. Ich sehe noch, wie ich um die Ecke schielte, wo das Grossmueti am Telefon stand und ich weiß noch, wie es im großelterlichen Wohnzimmer mit der Schiebetür roch.

Ich habe viel geweint als Kind, fühlte mich sehr oft missverstanden, bekam aber meine Gefühle und Bedürfnisse selten als valide gespiegelt. Auch machte ich die Dinge oft anders, als es die anderen taten oder als es mir gezeigt worden war, weil ich meine Art, etwas zu tun, besser und logischer fand. Das ist bis heute so geblieben. Sehr lange habe ich immer bei mir den Fehler gesucht.

Schon immer, schon als Kind, fühlte ich Ungerechtigkeit sehr intensiv. So verteidigte ich als neunjähriges Mädchen meinen behinderten, zwei Jahre älteren Bruder vor seinen Schulkollegen, die ihn in der Pause mobbten. Keine Ahnung, was ich gesagt habe, aber ich sehe noch immer die Gesichter der großen Buben, die auf mich herabschauten.

Ich dachte über mich sehr früh schon, dass ich verkehrt bin und redete mir so die bestimmt gerechtfertigte schlechte Behandlung durch andere Menschen schön, sowohl der Eltern als auch vom Rest der Familie oder in der Schule. Damit begann ein Kreislauf von Selbstzweifel und Selbstablehnung, der mich viele Jahrzehnte begleitete. Ebenfalls begann damals der stete Gang über meine Anpassungsgrenzen hinaus, schon als Kind. Ich verlernte meine Grenzen.

Vermutlich führte dieses Grundgefühl von Nichtverstandenwerden dazu, dass ich noch immer alles genau erklären will. Am liebsten ist es mir, wenn alles logisch, erklärbar und vorhersehbar ist, klar geregelt und alle halten sich bitte schön dran.

Wie gesagt: Unsere Erfahrungen prägen unser Verhalten mit, sie werden zu Erinnerungen und bleiben im Gedächtnis haften.

Ich könnte jetzt weitermachen mit all den Stunden, die ich auf dem Nussbaum sitzend verbrachte, der mein absoluter Lieblingsplatz, mein Safeplace, war und wie wir im Wald Hütten gebaut haben. Viele Erinnerungen sind sehr spezifisch und mit Gefühlen und sinnlichen Erfahrungen wie Gerüchen oder Geräuschen verbunden. Auf der frisch gemähten Wiese im Heu liegen, die Wolken beobachten, Sportflugzeugen zuhören und zirpenden Grillen. Ja, es gibt sie, diese auch sehr schönen Erinnerungen und ich glaube, diesen verdanke ich es unter anderem, dass ich bei allem Schwierigen letztlich ein wieder relativ intakter Mensch werden durfte.

Selbst wenn meine Erinnerungen vielleicht objektiver als die neurotypischer Menschen sind und mich – vielleicht sogar genau deshalb – weniger spezifisch auf Sozialkompetenz und andere gute soziale Eigenschaften vorbereitet haben, bin ich doch froh, dass ich mich an so vieles detailliert erinnern kann.

Ist aber meinen Erinnerungen überhaupt zu trauen? Neulich fiel mir eine fast zwanzig Jahre alte Begegnung ein und ich fragte mich, wie exakt wohl meine Erinnerungen tatsächlich sind. Da ich diese Begegnung, wie vermutet, im Tagebuch aufgeschrieben hatte, suchte ich sie und siehe da: Meine aktuelle Erinnerung traf die damals aufgeschriebene Begegnung sehr genau, sogar in Details wie Gesprächserinnerungen. Dieses Erlebnis bestätigt mir, dass ich meinen Erinnerungen offenbar trauen kann. Vielleicht hilft mir sogar mein autistisches Gehirn dabei – wie ich es vorher schon kurz zusammengefasst habe – den Erlebnissen nichts hinzuzufügen oder die Erinnerungen auszuschnücken, weil ich mich wohl eher nüchtern an Fakten und Inhalte erinnere. Dennoch wäre ich keine gute Zeugin, denke ich zuweilen, weil ich mir beispielsweise nie merken kann, was eine Person trägt, wie sie aussah, welche Mimik sie hatte oder andere für mich nicht relevante Dinge.

Dennoch bleibt die Frage natürlich immer schwer zu beantworten, wie wahr eine Erinnerung tatsächlich ist, bei mir, bei dir. Und was genau ist diese Wahrheit denn wirklich? Darüber habe ich mir echt schon viele Stunden den Kopf zerbrochen – Achtung: nur metaphorisch! – und bin für mich zum Schluss gekommen, dass ich es nie ganz wissen kann und es darum letztlich egal ist, denn so, wie ich mich erinnere und wie ich es abgespeichert habe, hat es für mich eine Bedeutung gehabt und hat es mich geprägt. So gesehen ist Wahrheit eben eine relative Größe.

Außerdem ist ja auch so vieles noch unerforscht, gerade auch, was das neurodivergente Hirn betrifft. Vielleicht ist alles eh ganz anders. Wichtig ist doch, dass wir das, was wir sind und haben, als unsere ganz eigene Art des Seins immer besser verstehen, erforschen und akzeptieren, dass wir uns trauen und vertrauen, dass wir uns immer liebevoller um uns kümmern. Und darum wissen, dass wir so genau richtig sind. Genau so.

Herzlichen Dank, Tryssi, für deine spannende Frage, die ich hoffentlich ein wenig aufdröseln konnte. Auf weitere Fragen bin ich schon sehr gespannt.

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

Schreibt mir bitte gern weitere Fragen oder Themenwünsche. Ich freue mich über Anregungen und Rückmeldungen aller Art.

Bis zum nächsten Mal. Ciao.