

#45 Wie Energievorräte, Routinen und Erschöpfung zusammenhängen

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 45. Podcast.

Auch heute geht es wieder um eine für mich sehr relevante Themenpalette. Die Themen sind zwar nicht neu, aber ich finde ja im Alltag und im Austausch mit anderen immer wieder für mich neue Aspekte, komme zu neuen Erkenntnissen und teile diese gern mit euch. Ich freue mich selbstverständlich gern weiterhin über eure Hörer*innenfragen oder Wunschthemen, damit ich diese in späteren Folgen behandeln kann. Heute geht es um einen Themenbereich, über den ich in der letzten Zeit oft nachgedacht habe und nachdenke.

Ich frage mich, was genau das Leid und den Leidensdruck ausgelöst hat, der mich aus dem klassischen Erwerbsalltag herauskatapultiert und auf die Spurensuche nach den Gründen geschickt hatte. Wo immer ich in meinen Tagebüchern und Blogs lese, sehe ich den roten Faden, ohne ihn groß suchen zu müssen: Es ist die Erschöpfungsthematik, über die ich auch schon in früheren Folgen in diesem Podcast, gesprochen habe. Meine Energie-Vorräte waren und sind, seit ich eine junge Frau war, sehr eingeschränkt. Schon Mitte zwanzig war mir ein volles Arbeitspensum zu viel. Ich entschied mich schon damals für Teilzeit, da ich auch damals schon viel Zeit für die Regeneration brauchte. Mit meinem heutigen Wissen wäre es irgendwem bestimmt aufgefallen, dass dahinter vielleicht Neurodivergenz stecken könnte, aber damals, in den frühen Neunzigern, war das noch nicht wirklich ein Thema.

Ich vergleiche mich ja immer mal wieder gern mit einem PC. Mein Rechner kann immer noch laufen und Aufgaben erfüllen, auch wenn der Browser dreiunddreißig offene Tabs hat und zehn Programme gleichzeitig laufen. Selbst wenn er fast so heiß ist, dass ich auf ihm Suppe kochen könnte. Solange, bis er sich aufhängt. Oder abstürzt. Wie gesagt, heute geht es um Energie. Und irgendwie auch um Masking, denn die beiden Dinge hängen irgendwie, sogar teils kausal, zusammen.

In Diagnostik-Gesprächen und Diagnosetests geht es oft um die Frage »Kann ich das machen?« Selten werden wir nach dem Preis für dieses Können gefragt. Wir Menschen sind ziemlich gut darin, ab und zu, oder auch immer wieder, schwierige, sogar uns überfordernde Dinge zu tun. Dabei ist uns von außen selten anzusehen, wie schwierig uns manche Dinge fallen, denn von außen sehen wir aus wie immer.

Ihr kennt bestimmt GIFs, die Menschen in bestimmten Situationen zeigen. Jemand ist erstaunt und fügt seiner Nachricht oder seinem Post darum das GIF einer Person, die sehr erstaunt aussieht, an. Eine andere hängt ihrem verbalen Jubelschrei das GIF einer jubelnden Person an.

Wenn ich solche GIFs sehe oder bekomme, überlege ich immer kurz, welche GIFs für mich zutreffen könnten, so ich GIFs verwenden würde. Immer mal wieder fällt mir dieser eine Diagnostik-Test ein, den ich vor anderthalb Jahren machen musste. Mir wurden etwa 50 ziemlich schlecht aufgelöste, schwarzweiße Fotos menschlicher Augenpaare vorgelegt, die alle unterschiedliche Stimmungen ausdrücken sollten. Drum herum standen je vier Adjektive, von denen ich das passendste auswählen sollte.

Bei diesem Test habe ich miserabel abgeschnitten und nur einen Bruchteil der Bilder mit den ‚richtigen‘ Adjektiven versehen. Zu sagen ist, dass dieser Test, der eine autistische Schwierigkeit verallgemeinert, nicht entscheidend für eine Diagnosestellung ist und nur eher ein kleines Puzzlestück derselben darstellt. Außerdem ist er meiner Meinung nach schlecht, weil er vermeintliche Defizite aufdeckt. Wer Stimmungen nicht an den Augen ablesen kann, muss logischerweise irgendwie unempathisch sein. So das Fazit dieses Tests. Heute wissen wir zum Glück, dass wir Autistys, nur weil wir Augen und Mimik nicht gut lesen können, nicht weniger empathisch sind als andere Menschen. Und auch, dass Empathie nicht nur auf eine Weise ausdrückbar ist.

Zurück zu den GIF. In meiner Fantasie gibt es GIFs für Autistys. Auf dem Jubel-GIF ist ein kleines Lächeln zu sehen, auf dem Erstaunt-GIF guckt eine Person minim erstaunt und auf dem Igitt-GIF sähen wir einen Menschen, der ein klein wenig die Nase rümpft. Die Mimik der Menschen auf den autistischen GIFs wäre eher undramatisch.

Mir jedenfalls sind diese ganzen dramatischen Gesichtsausdrücke nicht geläufig, ich verstehe sie ungefähr so gut wie eine mittelgut vertraute Fremdsprache – und zwar sowohl in der persönlichen Anwendung als auch passiv, also beim Erkennen und Lesen in anderen Gesichtern. Für mich ist das hier das Entscheidende: Wenig Mimik zu haben heißt nicht zwangsläufig keine Gefühle oder kein Mitgefühl zu haben. Die Gefühle und die Intensität meiner Wahrnehmung spielt sich größtenteils inwendig ab.

Auch darum sind wir vermutlich für andere, insbesondere für Neurotypische eher schwierig zu lesen. Und auch darum sehen wir wohl auch dann, wenn wir schon längst an unsere Grenzen gelangt oder gar über diese hinausgegangen sind, noch immer ganz gewöhnlich aus. Und wir klingen in der Regel auch relativ gewöhnlich. Ich habe mir vor kurzem die Tonaufnahme eines Gutachtergesprächs von vor fünf Jahren angehört, bei welchem ich mich inwendig höchst aufgewühlt gefühlt und extreme Herzenge und leichte Panik empfunden hatte, doch meine Stimme klang selbst in meinen Ohren fast immer relativ normal. Und all diese von außen alltäglich wirkenden Parameter können den Trugschluss vermitteln, dass wir wenig fühlen, wenig empathisch und uns unsere Mitmenschen eher gleichgültig sind.

Das alles ist nicht nur Masking, es ist bei manchen von uns letztlich Teil unseres So-Seins und verleitet Außenstehende dazu, uns unsere Behinderung und unsere Beeinträchtigung im Alltag abzusprechen. Gerade sogenannte hochfunktionale Autistys und AuDHSler*innen wie ich bekommen zuweilen das zweifelhafte Kompliment, dass uns unsere Neurodivergenz ja gar nicht anzumerken sei. Also folgern sie, dass unser Autismus wohl gar nicht so stark oder gar nicht so schlimm sein könne. An dieser Stelle verweise ich gern auf eine frühere Folge, in der ich über den Unterschied von Skala und Spektrum gesprochen habe.

Wenn wir ein unmaskiertes Leben anstreben und außerdem tatsächlich im Alltag die eine oder andere Schwierigkeit haben und hatten, die aber von jenen Mitmenschen die uns dieses zweifelhafte Kompliment gemacht haben, schlicht nicht wahrgenommen wurde, ist die Aussage, uns sei unsere Neurodivergenz nicht anzumerken, wie eine Ohrfeige. (Ob »dir ist ja deine Unsensibilität auch nicht anzusehen!« hier wohl eine gute Antwort wäre?)

In meinen Ohren sind solche Aussagen sowohl oberflächlich als auch tendenziell ableistisch, da wir an einer Norm gemessen werden, die unsere Anstrengung, mitzuhalten, ausblendet. Ein willkommeneres Kompliment wäre allenfalls, wenn ein Mensch erkennt und anerkennt, wie oft ich über meine Grenzen gehe und mir dafür dankt. Aber selbst das ist natürlich ambivalent. Was wirklich hilfreich wäre, ist von Person zu Person unterschiedlich. Mir hätte es geholfen, als ich noch berufstätig sein konnte, wenn ich keine Telefongespräche hätte führen müssen, die mich aus den schriftlichen Arbeiten jedes Mal herausgerissen haben. Andere brauchen anderes.

Obwohl ich grundsätzlich eine neutrale, wertfreie Perspektive auf Neurodivergenz bevorzuge, die den Blick nicht nur auf die problematischen, sondern auch auf die erfreulichen Seiten meines So-Seins richtet, sind mein ADHS und mein Autismus für mich klar Behinderungen. Ich fühle mich und werde im Leben durch mein So-Sein sehr oft behindert.

Inwendig behindern mich die Grundeinstellungen meines Hirns durch die Reizempfindlichkeit, Ablenkbarkeit, rasche Erschöpfung und einiges mehr, doch ist da natürlich auch noch der Vergleich mit anderen. Ständig sehe, höre und lese ich bei anderen, wie viel leichter Leben auch noch sein könnte. Tatsächlich fand und finde ich das Leben oft erschöpfend. Stichwort Energiehaushalt. Ich fühle mich auch oft von äußeren Dingen behindert. Neben den vielen Reizen sind es oft insbesondere intolerante Mitmenschen, die mich behindern, indem sie mich und mein So-Sein in Frage stellen und mehr Anstrengung von mir erwarten.

Ich leide tatsächlich oft an diesem Übermaß an Dingen, an diesem Gefühl anders zu sein. Woran ich denn am meisten leide, fragte mich neulich eine Bekannte. Es ist die Erschöpfung, sagte ich. Dass ich so schnell erschöpft bin, dass ich keinen großen Reservetank habe. Meine Erschöpfung ist nicht bloß Müdigkeit, die mit Schlaf kompensiert werden kann. Es geht darum, dass mir ab einer bestimmten Grenze alles zu viel ist. Eine volle Flasche kannst du nicht mit noch mehr Wasser ausdehnen. Eine Flasche hat ihre fixe Größe und diese ist nicht diskutierbar.

Es müssen nicht unbedingt explizit negative, belastende Dinge sein, die zu diesem Zuviel-Zustand führen, es reicht, dass viele Themen und Dinge da sind, die mich gleichzeitig beschäftigen. Persönliches, die Sorgen lieber Mitmenschen, Aufgaben, die ich erledigen will und soll, das Klima, die Weltlage ... manchmal komme ich nicht hinterher und nur schon die schiere Masse an Gedanken liegt dann wie ein Berg vor mir, den ich nicht zu begehen schaffe.

In diesem Moment sehe ich nur diesen ganz schmalen Grat zwischen ‚noch okay‘ und ‚zu viel‘. Es ist ein kleiner Moment, kurz bevor die Flasche voll ist. Ich hoffe immer, ihn zu erwischen und mir einzugestehen, dass ich jetzt nicht mehr weitermachen kann. Falls nicht, also falls ich ihn nicht erwische, kippt die Stimmung sofort. Inwendig. Manchmal dissoziiere ich dann und der Körper macht irgendwie weiter – das war meine Strategie als ich noch maskierte. Inzwischen geht aber meistens gar nichts mehr. Alles, was danach kommt, ist zu viel. Zu laut. Zu hell. Zu doof. Zu nervig. Jeder Geruch, wenn ich gerade in einem Supermarkt stehe, ist dann zum Kotzen und ich muss mich dringend erholen. Am besten allein und in einem sicheren Raum.

Einkaufen ist für mich sowieso meistens Stress, mittlerer bis großer Stress. Seit der Pandemie ist es noch anstrengender geworden. Ich versuche, einzukaufen, wenn ich im Okay-Modus bin, doch selbst dann klappt es nicht immer.

Bis vor der Pandemie hatte ich klare Einkaufsrituale: wöchentlich samstags etwa eine Stunde vor Ladenschluss im kleineren meiner beiden lokalen Supermärkte. Nicht so voll, manches dazu wegen Verfalldatum vor dem Wochenende verbilligt, vor allem Gemüse. Doch dann kam die Pandemie, mein Samstagnachmittagsritual löste sich in Luft auf und ich begann, einzukaufen, wann ich Nachschub brauchte und es möglichst wenig andere Einkaufende hatte – und verlor dabei immer mehr das Gefühl von Sicherheit durch meine Routinen, was noch mehr Stress bedeutete.

Als dann auch noch vor ein paar Jahren dieser Supermarkt schloss, blieb nur noch der Zweite-Wahl-Supermarkt im Dorf, bis ich mich mit dem Billigsupermarkt und dem teureren Dorfladen anfreundete und ab da zwei weitere Zweite-Wahl-Optionen hatte. Als der Zweite-Wahl-Supermarkt letztes Jahr anderthalb Monate wegen Umbau geschlossen war, wurden meine leisen Versuche, wieder eine Routine aufzubauen, erneut zerstört. Zum Glück gibt es in den drei Nachbargemeinden je eine Filiale meines Lieblingssupermarkts, wo ich mich wohlfühle – ich kenne dort die Produkte, das Interieur und weiß, wo was ist, doch auch da wollte sich keine neue Routine einstellen.

Der neu umgebaute Laden bedeutete wochenlang zusätzlich puren Stress. Ich hasse es, wenn Bewährtes und Gewohntes umgestellt wird. Wenn umgebaut wird. Wenn Lieblingsprodukte aus Rentabilitätsgründen verschwinden. Meine Lieblingshafermilch ohne Sonnenblumenöl muss ich jetzt online bestellen. Ebenso kommen und gehen jene veganen Produkte, die ich vertrage, und werden mit für mich unverträglichen, sojahlaltigen ersetzt. Aber das ist eine andere Baustelle.

Seit der Schließung meiner alten Filiale gibt es für mich – kurz gesagt – keine Einkaufsroutine mehr. Ich muss also jedes Mal neu entscheiden, welchen meiner sechs zur Auswahl stehenden Läden ich ansteuere. Einen der drei Lieblingssupermärkte, außerhalb, oder einen Zweite-Wahl-Supermarkt in der Nähe. Auch hat sich noch kein Wochentag als ideal etabliert. Das heißt, ich muss vor jedem einzelnen Einkauf den ganzen Ablauf neu durchdenken und brauche dafür jede Menge Energie, um den Prozess zu strukturieren. Insbesondere in solchen Momenten wird mir mein Behindert-Sein sehr bewusst. Und das ist ja auch nur ein Beispiel, wie anstrengend der Alltag für Menschen im Spektrum sein kann. Da hilft kein Zusammenreißen und Auf-die-Zähne-Beißen.

Eine neue Routine zu finden, fällt mir in dieser Situation auch darum schwer, weil mich das Übermaß an Möglichkeiten schlicht überfordert. Sobald ich mehr als, sagen wir mal, zwei Dinge zur Auswahl habe, ist das zu viel für mich. Ähnlich wie wenn ich gleichzeitig mit mehr als, sagen wir mal, zwei Personen kommunizieren soll. Am liebsten kümmere ich mich immer nur um ein Ding aufs Mal, so kann ich die Übersicht behalten, mir Gewohnheiten überlegen, mir eine Struktur ausdenken und mich auf diese Lösung konzentrieren. Und so neue Routinen entwerfen und etablieren. Wenn ich aber mehr als zwei Möglichkeiten dazu keine wirklich halbwegs Ideale wie vor der Pandemie zum Einkaufen habe und der eine Laden die einen Dinge und der andere Laden andere Dinge nicht führt, ist das für mich stressig und problematisch; und verunsichert mich nachhaltig. Selbst dass ich aus Reizschutzgründen fast immer einen oder zwei Noise-Cancelling-Kopfhörer im Ohr habe und immer eine Liste zum Abhaken verwende, macht aus Einkaufen keinen Spaß.

Früher fühlte ich mich oft allein mit solchen für die meisten absolut banalen Problemen, wie eine Außerirdische. Alle kaufen doch gerne ein, war mein Eindruck. Inzwischen weiß ich zum Glück, dass ich damit nicht allein bin und solche und ähnliche Schwierigkeiten bei Menschen im Spektrum irgendwie typisch sind.

Ich muss alles, was nicht Routine ist, im Voraus und im Detail planen. Neues muss ich zuerst auf Sinnhaftigkeit prüfen, mir einen möglichst energieeffizienten Weg zum Ziel überlegen, einen Plan machen, den ich umsetzen und abhaken kann. Jede Planung braucht Energie. Genau darum brauche ich Rituale und klare Abläufe. Meine Ankerhandlungen sind eingeübt, für gut befunden und vorhersehbar. Sie verschwenden darum keine Planungsenergie mehr, brauchen nur noch Durchführungsenergie. Routinen sind für mich wie eine Art Perpetuum mobile – ich brauche und gewinne gleichzeitig Energie.

Ja, wirklich, ich mag Neues, ich brauche Inspiration, ich brauche Impulse von außen, aber bitte vorhersehbare. Ich weiß nicht sicher, ob das jetzt ein typisches AuDHS-Paradoxon ist, da in mir teils konträren Bedürfnisse aufeinandertreffen oder ob es andere so ähnlich auch erleben. Einfach ist es jedenfalls schon mal nicht, in mir drin ein Gleichgewicht zwischen Neuem und Routinen zu finden. Auch brauche ich, brauchen viele Neurodivergente, darum viel Zeit zur Erholung. Ich wünsche uns, dass wir solche Erholungsräume finden und sie uns gönnen. Sie auch verteidigen, wo andere unsere Bedürfnisse nach Rückzug nicht verstehen.

Ich wünsche uns Mut, uns für uns einzusetzen, Nein sagen zu lernen und nicht weiter unsere Energie-Vorräte für Dinge und Situationen zu opfern, die es nicht wert sind. Wir sind es wert, uns gut um uns selbst zu kümmern. Bitte nicht vergessen!

Und damit sind wir am Ende dieser Folge. Ich danke euch allen herzlich fürs Zuhören. Schön, dass ihr da seid.

Schreibt mir bitte gern jederzeit eure Fragen und Themenwünsche. Ich freue mich darauf, sie zu bearbeiten und in neue Folgen einfließen zu lassen. Und ich freue mich auch immer sehr über eure Anregungen und Rückmeldungen.

Bis zum nächsten Mal. Ciao.