

#47 Wenn sich Routinen auflösen

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 47. Podcast.

Wisst ihr noch – inzwischen ist es zum Glück schon ein paar Wochen her – als es lange Zeit unerträglich heiß war? Falls ihr zu jenen Menschen gehört, denen es dank Hitze besser ging, weil gewisse Beschwerden weniger heftig waren, freue ich mich herzlich für euch. Leider jedoch war dieser Sommer für mich in vielerlei Hinsicht ein Albtraum, von dem ich mich erst nach und nach erhole.

Was genau machte diese letzten Monate für mich – und für andere Menschen, die ich kenne und die ebenfalls im Spektrum sind – so schwierig? Einiges – insbesondere die körperlichen Aspekte – habe ich bereits in früheren Folgen erwähnt. In dieser Folge teile ich weitere Erkenntnisse mit euch. Nicht zuletzt deshalb, weil ich weiß, dass es manchen von euch ähnlich ergangen ist.

Mindestens genauso schlimm wie die körperlichen Aspekte waren für mich definitiv auch die mentalen Herausforderungen, denn mir sind, kurz gesagt, ganz viele Routinen weggebrochen. Routinen sind für mich immens wichtig. Nicht nur für mich, sondern für wohl die meisten Menschen im Autismusspektrum bedeuten Routinen in erster Linie Verlässlichkeit und stabilisieren uns und unseren Alltag.

Stellt euch vor, ihr baut aus Legosteinen und ganz ohne Fertigbausatz und ohne Plan ein Haus. Euer Haus soll zweistöckig werden, was heißt, dass das Haus starke Mauern braucht. Weil das Haus großflächig werden soll, braucht ihr dafür mehrere Bodenplatten und deshalb entweder Zwischenwände oder Säulen, um die Platten zu fixieren. Ohne Zwischenwände oder Säulen geht gar nichts.

Meine Routinen sind für mich solche Säulen, die alles zusammenhalten und verbinden. Die Wiederholung einer täglichen Routine beruhigt mich, ich schöpfe aus ihr Kraft und Erholung, die mir dabei hilft, die ganzen anderen, nicht vorhersehbaren Dinge besser handzuhaben.

Fast auf einen Schlag zerbröselten im Frühsommer, als es heiß zu werden begann, bis in den September hinein meine Schlafroutine, meine Morgenroutine mit dem Lüften, meine Rausgehenroutine und meine Arbeitsroutine. Ein unfreiwilliger Ausnahmezustand, dazu über längere Zeit anhaltend. Zuerst war es einfach nur die körperliche Überreizung durch die Hitze, die mich buchstäblich lahm gelegt hatte. Das Glühen der Haut von außen nach innen und von innen nach außen, das sich wie ein Dauerlärm im Körper anfühlte.

Dass mir viele kleine Alltagsroutinen weggebrochen waren, erkannte ich erst nach und nach. Schon lange habe ich mich nicht mehr so grundlegend verunsichert gefühlt in meinem Alltagsleben wie in den letzten Monaten. Natürlich sind nicht alle Routinen weggebrochen, eher war es so, dass die veränderte Lebenssituation des Hitzesommers sie ausgehöhlt hat. Meine Abläufe veränderten sich derart, dass ich sie nicht mehr als jene sicheren Routinen – als jene verlässlichen Säulen – erlebte, die sie zuvor für mich gewesen sind. Damit konnte ich sie nicht einfach so abrufen und einfach so ausführen, sondern musste sie täglich neu überdenken. Beispielsweise wurde aus der wohlig-warmen, erholsamen und genussvollen Morgendusche

eine beinahe überlebensnotwendige kalte, nicht wirklich erholsame Dusche, die nicht denselben Wohlfühleffekt hatte wie die übliche Morgendusche – sie glich eher einer temporären Erlösung. Ja, mag sein, dass das Jammern auf hohem Niveau ist, doch ist das ja auch nur eine von vielen anderen Routinen, die in ihrem Kern grundlegend verändert wurden und mir darum nicht mehr die notwendige Stabilität und Ruhe gaben wie die ursprünglichen Routinen. Nein, diese neuen Säulen waren nicht wirklich stabil, sie fühlten sich eher so an wie Säulenimitate.

Um jedoch hilfreiche, stabilisierende Routinen etablieren zu können, brauche ich freien Raum, um mich einzulassen. Ich brauche einen klaren Kopf. Außerdem benötige ich, um eine mich überfordernde Situation analysieren zu können, sehr viel Energie. All das stand mir aber, da ich körperlich und mental mehr und mehr von der Hitze erschöpft war, kaum mehr zur Verfügung. Also klammerte ich mich wenigstens an jene Routinen, die geblieben waren. Dazu gehörte auch das Podcasten. Ich war wieder einmal im Überlebensmodus angekommen.

Erst jetzt, wo ich mich langsam wieder in meinem normalen Alltag, so wie es sich gut und richtig anfühlt, einlebe, stelle ich fest, wie umfassend und nachhaltig diese Krise tatsächlich war. Im Rückblick diagnostiziere ich mir eine durchlebte Depression. Nicht die allerheftigste, die ich je hatte, aber doch eine ziemlich flächendeckende. Inklusive globaler und persönlicher Zukunftsangst, kaum Perspektiven für mich und die Welt, dazu latente Atemprobleme.

Es war, wenn ich so in mich hineinhorche, als wäre ich ständig in einem klebrig-warmen Abwärtssog gewesen und hätte nirgends wirklich Ruhe und Erholung finden können. Eine so umfassende Erschöpfung habe ich schon lange nicht mehr erlebt. Selbst meine Wohnung bot kaum Erholung, da es mir überall viel zu heiß war.

Als ich vor sechs Jahren endlich das Zusammenhängen diverser körperlicher Symptome – diverse Schmerzherde und Dysfunktionen – als umfassendes Problem meines Histamin-Stoffwechsels begriffen hatte, fing ich als logische Konsequenz damit an, mich anders zu ernähren. Mit Lebensmitteln, die dafür sorgten, dass ich mich besser fühlte, weil sie histaminarm sind und mein System nicht zusätzlich belasten. Ich begann ganz umfassend, mich mehr um mich zu kümmern. Ich achtete darauf, was mir gut tut und was nicht. Erst drei Jahre später bekam ich von einem Facharzt die relevante Diagnose – Histaminintoleranz –, die meine Strategien bestätigte.

So nervig ich diese Intoleranz finde, erkenne ich sie doch im Rückblick als wichtigen Schritt hin zu mehr Selbstachtsamkeit und -fürsorge an. Ich kann inzwischen definitiv durch Ernährung und Trinken Einfluss darauf nehmen, wie es mir körperlich geht. Da es mir dann auch immer gleich mental und damit insgesamt besser geht, bin ich sehr dankbar um diese Stellschraube. Solange ich gut auf mich achte. Was aber leider auch immer eine Frage der Energievorräte ist.

Schön wäre es, wenn ich auf alle anderen Bereiche meines Lebens so unmittelbar Einfluss nehmen könnte wie ich es mit gesunder, histaminarmer Ernährung tun kann. Was ich aber zum Glück doch irgendwie beeinflussen kann, ist für möglichst stabile Säulen, Routinen, Ankerhandlugen zu sorgen. So fern meine Kräfte dazu reichen, versuche ich es, so gut ich es eben kann.

Doch genau solche Selbstfürsorge erfordert ein gutes Maß an Energie, das ich im Sommer nicht aufzubringen in der Lage war. Leider ist es energiemäßig viel einfacher, nicht gut auf sich zu achten. Und zuweilen habe ich auch schlicht Lust auf etwas Ungesundes. Weil es halt lecker schmeckt. Dafür zahle ich meistens einen Preis, nämlich, dass ich mich kürzer oder länger unwohl fühle, vielleicht sogar Schmerzen habe. Aber na ja, das ist dann eben so ... und so rutschte ich nach und nach in eine Abwärtsspirale und verlor diesen Sommer auch meine üblichen Koch- und Essroutinen. Kochen bei Hitze liegt mir nicht, also aß ich Kaltes, oft zwischendurch, oft auch ohne – wie eigentlich sonst üblich – auf Appetit und Hunger zu achten. Und das Sättigungsgefühl verlor ich ebenfalls. Ebenso den Zugang zu allen Schaltern, die mir bisher geholfen haben, ein gesundes, stabiles Essverhalten aufrecht zu halten. Ich fühlte mich und meinen Körper nicht mehr als etwas Verbundenes, ich verlor immer umfassender den Zugang zu mir. Außerdem litt ich auch sehr an den Pollen in der Luft und oft halfen mir nicht einmal mehr meine Antihistaminika, um gut atmen zu können. Auch das war ein nicht unwesentlicher Teil der erwähnten Depression. Und alles wegen dieser unerträglichen Hitze!

Mein Körper und mein ganzes Leben verspannten sich immer mehr und ich beobachtete immer häufiger, wie ich mit einem total verspannten verkrampften Kiefer da saß. Und das schlicht nur deshalb, weil mir die Energie abhanden gekommen war, mich gut um mich zu kümmern. Energielecks führen bei mir zuverlässig dazu, dass ich nicht nur nicht gut auf mich achte, sondern eben auch, dass ich mich ungesund ernähre. Ein Teufelskreis. Wäre doch das Gute, das Gesunde die einfachere Option! Schön wärs.

Meine umfassende Verspannungen im Kiefer-, Nacken- und Schulterbereich wurden immer stärker. Ich hatte irgendwann so höllische Schmerzen, dass ich zahnärztlichen Rat suchte und mir inzwischen eine Craniomandibuläre Dysfunktion diagnostiziert worden ist. Bei der Craniomandibulären Dysfunktion handelt es sich um eine entzündliche Störung des Kauapparats und der Kiefermuskulatur. Ich beiße viel zu oft auf die Zähne. Dass wir auf die Zähne beißen sollen, wird uns ja oft gesagt. Und ich glaube, ich habe das ein- oder zweimal zu oft gemacht. Als Therapie wurde mir neben Physiotherapie auch eine Beißschiene für die Nacht verschrieben. Wie bei der Histaminintoleranz-Diagnose ist auch diese neue Diagnose für mich ein Weckruf und eine Aufforderung an mich, mich wieder besser um mich zu kümmern. Wieder ist es also ein Schmerz, ein körperliches Symptom, das mich dazu bringt, meinen Lebensrhythmus umzustellen.

Ich muss mich dringend mehr entspannen. Na ja, dieser Satz klingt ja irgendwie merkwürdig: Ich muss mich mehr entspannen. Besser wäre es so: Ich will aus diesem Muss ein Will machen. Ich will mich mehr entspannen. Mir zuliebe.

Und so gehe ich nun allwöchentlich zur Physiotherapie und lasse mir den Nacken und den Kiefer massieren. Mein aktiver Beitrag zu mehr Entspannung ist, dass ich wieder angefangen habe, Entspannungsübungen zu machen und jeden Tag mindestens eine halbe Stunde oder länger spazieren zu gehen. Außerdem gehe ich neu zum Physiosport, den mir meine Hausärztin vor allem für den Rücken verschrieben hat. Sport an Geräten. Zum Muskelaufbau. Wow, ich hätte echt nicht gedacht, dass mir so etwas Spaß machen könnte. Damit habe ich bereits wieder neue Routinen in mein Leben gelassen. Neue Routinen, die hoffentlich bald so stabil und tragfähig sind, dass sie mir Ruhe und Sicherheit geben.

Ihr könnt euch gar nicht vorstellen – oder vielleicht doch? –, wie froh ich bin, dass seit wenigen Wochen die Temperaturen wieder im erträglichen Bereich sind. Hier, in der Nordschweiz, war es deutlich länger sehr warm als in nördlicheren Gegenden. Seit es kühler ist und sogar hin und wieder länger regnet, kann ich wieder durchatmen – die Pollenzeit ist ebenfalls vorbei – und ich setze mich einmal mehr aus den auseinandergebrochenen Teilen meines Lebens neu zusammen.

Gerade lebe ich in einer sehr erkenntnisreichen Zeit. Zum Beispiel habe ich erkannt, dass ich jetzt anders mit meinen Routinen umgehen lernen muss. Will. Sie ernster nehmen, weil ich endlich verstanden habe, wie lebenswichtig sie sind. Früher habe ich meine Routinen kaum kommuniziert und mehrheitlich um die Bedürfnisse der anderen herum gebaut. Inzwischen wage ich es, meine Bedürfnisse nach Routinen rechtzeitig anzumelden. Inzwischen sage ich relativ schnell, wenn ich etwas so und so brauche, um mich sicher zu fühlen. Ich erlaube mir das, weil ich weiß, dass es mir hilft, mich stabil zu fühlen – was nicht nur mir, sondern auch meinen Mitmenschen, letztlich zugute kommt. Und weil es mein Bedürfnis nach Sicherheit und Ruhe befriedigt. Es geht bei Routinen ja auch und nicht zuletzt darum, weniger über Abläufe nachdenken zu müssen. Habe ich eine sichere Routine etabliert, kann ich mich in meine Abläufe fallen lassen. So bleibt auch wieder Energie für all das andere nicht Planbare. Genau diese Energie, die mir monatelang gefehlt hatte.

Seit ich mit dem Spazieren und dem Sporteln angefangen habe, regulieren sich auch Gewicht und Essgewohnheiten. Fast kein Zwischendurch-Naschen mehr, wieder Dörrfrüchte statt Schokolade als Süßigkeit. Ich esse auch wieder vor allem dann, wenn ich wirklich Hunger habe und höre auf, wenn ich satt bin. Meistens jedenfalls. So zu essen war mir lange eine Routine. Eine jener, die mir weggebrochen ist. Ich bin froh, dass ich sie nun wieder gefunden habe und dass ich mir wieder mehr und auch neue gesündere Routinen aneignen kann. Dass ich wieder mehr bei mir bin, mehr mich selbst bin. Ja, das fühlt sich richtig gut an. Ich setze mich, wie gesagt, neu zusammen und fühle mich wieder deutlich weniger kaputt. Ich genieße es, endlich wieder umfassender mit mir verbunden zu sein. Ich pflege und wertschätze meine sicheren Orte wieder mehr, meinen Schreibtisch, mein Bett, meinen Küchentisch und mein Sofa sind meine Inseln der Sicherheit. An diesen Orten fühle ich mich wieder gut.

Inzwischen habe ich wieder ein Ufer, ich habe wieder ein Geländer, ich konfiguriere mich wieder neu. So gelingt auch Selbstakzeptanz wieder besser und dank der positiven Erfahrung mit Sport, für deren Anfang ich unglaublich viel Überwindung gebraucht habe, lerne ich jetzt auch meinen Körper neu und besser kennen. Eine Chance, über die ich mich sehr freue. Ich hoffe, dass ich dem nächsten Sommer mit mehr Mut begegnen kann und hoffentlich bis dahin auch eine bessere Kühlstrategie für meine Wohnung gefunden haben werde. Jetzt aber freue ich mich einfach richtig fest über den Herbst, über diese Tage, das Licht, das Grau, den Regen und darüber, dass diese schwere Zeit der Vergangenheit angehört.

Und damit sind wir am Ende dieser Folge angelangt. Bevor ich mich von euch verabschiede, gibt es noch eine kleine Info in eigener Sache: Die nächste Podcastfolge wird nicht in zwei, sondern erst in drei Wochen erscheinen, nämlich am 11. November.

Ich danke euch allen einmal mehr herzlich fürs Zuhören. Schön, dass ihr da seid.

Schreibt mir bitte gern jederzeit eure Fragen und Themenwünsche. Ich freue mich darauf, auf diese einzugehen. Und ich freue mich auch immer über eure Anregungen und Rückmeldungen.

Bis zum nächsten Mal. Ciao.