

#nofilter: Ein Drama in 5 Akten

Akt 1

Von der Notwendigkeit dieser Expedition

Ein Swipe hier. Zwei Klicks da. Drei offene Browserfenster. Auf meinem Computer sind zu viele Tabs offen. Heute Morgen waren es 32 Tabs. Aber nicht nur auf meinem Computer, sondern auch in meinem Gehirn sind sehr oft zu viele Tabs offen.

Ich verwende diese Metapher häufig, um anderen Menschen zu erklären, was ADHS für mich bedeutet und wie es sich anfühlt, mit den Gedanken überall und nirgendwo zu sein, nie zu wissen, wo Anfang und Ende ist. 32 Gedanken wollen gleichzeitig gedacht werden, 32 Gefühle gleichzeitig gefühlt.

Stell' dir vor, dieses Chaos ist nicht das Ergebnis einer einmaligen Unachtsamkeit. Es ist nicht der Nebeneffekt einer besonders stressigen Lebensphase. Stell' dir vor, dieses Chaos ist deine alltägliche Realität. 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche. Es ist wie verhext. Sobald du ein Gedankenfenster schließt, öffnen sich zwei neue. Ohne dass du es willst. Einen PC kann man herunterfahren. Ich kann mich nicht herunterfahren. „Fahr mal runter!“, sagt man mir so häufig. „Nein“, sage ich dann immer, „ich weiß nicht, wie das geht.“

Stell' dir vor, dein Leben ist eine einzige Dance-Pop-Disco und du bist mittendrin. Ohne Exit-Option, 24/7. Manchmal gefällt dir die Musik, manchmal drehst du richtig auf. In diesen Momenten gehört der Dance-Floor nur dir ganz allein. In diesen Momenten verlierst du dich vollkommen in dieser bunten Glitzerwelt, lachst und tanzt im Rhythmus der Musik, spürst die geballte Kraft des Lebens, der Sonne, der Musik in deinen Adern fließen. Stell' dir vor, dein Leben ist eine einzige Dance-Pop-Disco und du bist mittendrin. Ohne Exit-Option, 24/7. Manchmal stürzt alles über dir zusammen. Manchmal willst du nur noch weg. Die Geräusche, Farben und Gerüche um dich herum vermischen sich zu einem unerträglichen Brei, der dich so sehr lähmt, dass du es fast nicht aushältst.

Stell' dir jetzt noch einmal vor, diese Disco ist keine aus dem Ruder gelaufene Freitagabend-Party, sondern dein Leben. Stell' dir vor, es ist nicht die Party, sondern der Alltag, der dich so mitreißt. In meiner Lebenswirklichkeit mit ADHS sind es oft die kleinen Dinge, die zur Überforderung werden.

#nofilter, um es in den Worten meiner Generation auszudrücken.

Akt 2

Einsicht ist der erste Schritt ...

Was ich oben bildhaft beschrieben habe, ist meine innere Lebenswelt. Daneben leben wir aber auch alle in einer äußeren Lebenswelt, die auf uns einwirkt und mit der wir interagieren. Jeden Tag prasseln viele Millionen Sinnesreize und Informationen auf uns ein. Während sich die Neigung zum inneren Chaos nur bedingt beeinflussen lässt, können wir unsere Umgebung durchaus gezielt steuern und der inneren Disko-Party eine äußere Ruhe entgegensetzen, die es erleichtert, sich für einen Moment zu entspannen.

Genau das war die Idee, mit der Helmut (der coolste Sozialpädagoge, den ich kenne) vor einigen Monaten auf uns zukam. Der ursprüngliche Plan: fünf Personen, fünf Rucksäcke, eine Übernachtung unter freiem Himmel. Dafür keine Zelte, keine Handys (*#digitaldetox* und so), kein Lagerfeuer. Das Ziel: möglichst fernab der Zivilisation – dort, wo die Natur noch den Rhythmus des Lebens vorgibt – zu uns selbst finden und dabei äußere Reize auf ein Minimum reduzieren.

Sich auf dieses Abenteuer einzulassen, war für viele von uns bereits die erste große Herausforderung. Zwei Tage ohne Handy unterwegs sein? Nicht immer erreichbar sein? In der Nacht kein schützendes Dach über dem Kopf haben? Die Aussicht auf diese Aufgabe löste zunächst Verunsicherung aus. „Schaffe ich das? Was ist, wenn ...?“

Umso erfreulicher, dass Felix, Joachim, Julia und ich uns nach zwei vorbereitenden Treffen dazu entschieden, uns gemeinsam mit Helmut auf dieses Abenteuer einzulassen. Uns allen wurde bewusst, dass Faktoren wie unsere Smartphones, aber auch das hektische Leben in der Stadt nicht sehr förderlich für unsere innere Ausgeglichenheit waren. Also wagten wir gemeinsam den Versuch, herauszufinden, ob es auch anders gehen kann. Denn Einsicht ist der erste Schritt zur Besserung.

Akt 3

... der 42 Kilo schwere Weg zur Besserung

Wie genau „Reizreduktion“ definiert ist, ist äußerst individuell. Bereits bei seiner Ankunft bot Joachim dafür das beste lebendige Beispiel. Ein vollgepackter Rucksack auf dem Bauch, ein riesiger Rucksack auf dem Rücken, eine sehr große aufblasbare Isomatte und ein gemütlicher,

warmer Schlafsack addierten sich zu stolzen 42 Kilogramm Gepäck auf. „Naja“, dachte ich, als ich ihn so über den Bahnsteig flanieren sah, „wie weit er damit wohl kommt ...?“.

Wer sein Handy zuhause lässt, gibt die Kontrolle an der Haustür ab. Und während die einen erleichtert aufatmen, suchen sich die anderen eben alternative Wege, um die Kontrolle zu behalten. So offenbarte sich schon bald der Inhalt der beiden großen Rucksäcke: Joachims von zuhause mitgebrachte „Reise-Komfortzone“ bestand neben einer sehr umfangreichen Sammlung zugegebenermaßen sehr nützlicher Bad- und Hygieneartikel unter anderem aus vier Steaks und einer stattlichen 4,7 Kilo schweren Wassermelone.



Akt 4

Der Weg ist das Ziel.

Leider waren von ursprünglich fünf Teilnehmer/-innen am Reisetag nur vier mit von der Partie, da das Coronavirus Julia kurzfristig einen Strich durch die Rechnung machte. Liebe Julia, wir hätten uns sehr gefreut, dich dabei zu haben! Dieser Bericht ist auch für dich, damit du einen lebendigen Eindruck unserer Erlebnisse bekommst.

Nachdem wir mit dem Zug in Hinterweidenthal, Helmut's Heimatort, angekommen waren, begann zunächst eine spannende Reise in die Kindheit des uns begleitenden Sozialpädagogen. Wir passierten eine viel befahrene Autobahn, die Helmut's Elternhaus unter sich begrub, sodass kaum mehr zu erahnen war, wo es einmal gestanden haben muss. Schnell ließen wir jedoch den Lärm der Straße hinter uns und näherten uns in kleinen Etappen dem Teufelstisch – einem großen, bemerkenswert geformten und sehr sehenswerten Felsen, der an diesem Tag mehrere Wanderer anlockte. Sowohl beim Aufstieg dorthin als auch während der gesamten restlichen Wanderung zum Zeltplatz behielten wir ein gemütliches Tempo mit vielen Erholungs- und

Essenspausen bei. Auf dem Weg ergaben sich teils tiefgründige Gespräche über die Vergangenheit, die Gegenwart, die Zukunft und das Leben. Wir lernten uns immer besser kennen, inklusive aller unserer Eigenheiten und Macken.

Nach einiger Zeit stellte Helmut fest, dass sich mit dem Verlassen der Zivilisation auch unser Umgang miteinander entspannt hatte. Je länger wir durch den Wald liefen, desto ausgeglichener wurden wir ...



Akt 5

Den eigenen Körper spüren ...

... ist besonders für uns AD(H)Sler sehr wichtig. Ein Gefühl für die eigenen Bedürfnisse bekommen. Auf die innere Stimme hören. „Was brauche ich wirklich?“

„NOCH EINE DECKE!!!“, schrie mein innerer Kompass, als ich mitten in der Nacht aufwachte, in den Sternenhimmel über mir blickte und merkte, dass meine dünne Decke vollkommen vom Tau durchnässt war. Dabei waren es doch tagsüber mehr als 30 Grad ... Ich weiß nicht, wann ich das letzte Mal meinen Körper so intensiv gespürt habe wie in dieser Nacht. Das Gute daran: Für einen Moment war Ruhe im Gedankenkarussell, denn das Gefühl von Kälte durchdrang jede Faser meines Körpers, sodass es mir unmöglich wurde, einen klaren Gedanken zu fassen. Glücklicherweise kam Helmut mir nach einiger Zeit zur Rettung und versorgte mich, sodass ich zumindest ein paar wenige Stunden schlafen konnte, bevor das erste Tageslicht mich weckte.

Wie es wohl den anderen ergangen war? Joachim hatte erwartungsgemäß nicht gefroren. Für irgendetwas musste sein ganzes Gepäck schließlich gut sein ... Felix dagegen baumelte in seiner Hängematte, die er tags zuvor selber befestigt hatte, und gab den Indianer. Denn die kennen ja bekanntlich keinen Schmerz. Drei Grad Celsius hatte seine Armbanduhr gemessen. DREI!!! Kei Wunder also, dass wir gefroren hatten. Bei einem ausgedehnten

Morgenspaziergang wärmten Felix und ich uns wieder auf und ich stellte fest, dass dies das erste Mal war, dass Felix und ich eine so lange Zeit miteinander verbrachten, ohne uns in eine Diskussion über Belanglosigkeiten zu verwickeln. Das war sogar Joachim aufgefallen, der später am Vormittag seine Freude über unser gutes Auskommen kundtat. Vielleicht war auch das ein positiver Einfluss der Reizreduktion? Die Ruhe der Natur?

Die zwei schönen Tage gingen genauso schnell vorbei, wie sie begonnen hatten. Nach einem ausgiebigen Frühstück traten wir den Rückweg an, der uns erneut an einige Erinnerungsorte führte, die uns Einblick in Helmut's Geschichte gaben. Bevor wir mit dem Zug zurückfahren, genehmigten wir uns noch eine Abkühlung im Bach. Dann ging es auch schon wieder nach Hause. Schade eigentlich ...

Epilog

Es kam, wie es kommen musste: 314 ungelesene Nachrichten.

„Ich mache mir Sorgen!!! Du warst seit gestern 06:16 nicht mehr online, seitdem sind jetzt fast 32 Stunden vergangen. Bitte melde dich in den nächsten 16 Stunden. Anderenfalls setze ich eine Vermisstenanzeige auf.“

Die Vermisstenanzeige konnte ich gerade noch rechtzeitig abwenden. Aber diese Erfahrung zeigt, wie klein der Raum ist, den wir heutzutage noch für uns selbst haben. Wir müssen ständig erreichbar sein – zumindest glauben wir das. Die vergangenen 36 Stunden sind vielleicht der Anfang eines Prozesses, der wieder zu etwas mehr Freiheit führt. Denn was wir müssen und was nicht, entscheiden nicht die anderen, sondern wir selbst. Ganz allein.

In diesem Sinne: Ich bin jetzt erst einmal offline. Habt einen schönen Tag.

Autorin: Selina Dahler