AuDHS bei Frauen –
Zwischen Chaos und Perfektion

CLARA LINDNER

AuDHS bei Frauen – Zwischen Chaos und Perfektion

Wenn Autismus auf ADHS trifft – Lerne mit 73 Alltags-Tools gegen Überlastung, Masking und Reizüberflutung anzugehen

Inhalt

Vorwort 7

Ich sehe dich in diesem Kampf 7

Einleitung 14

Die zwei Seiten deines Gehirns – Perfektionistin und Captain Chaos 14

Teil 1: Dich verstehen **21**

Kapitel 1: Wie dein Gehirn hinter Chaos und Perfektion wirklich arbeitet 22

Kapitel 2: Die typischen Sackgassen: Warum Standard-Ratschläge bei AuDHS versagen 42

Kapitel 3: Exekutive Dysfunktion: Wenn Starten, Wechseln und Beenden echte Arbeit sind 55

Kapitel 4: Der Hormonzyklus als Energie-Kompass 75

Teil 2: Dich stärken **102**

Kapitel 5: So nutzt du die Tools: Schnellhilfe, vier feste Zonen und dein Freispruch 103

Kapitel 6: Haushalt und Struktur 108

Kapitel 7: Administration und Finanzen: Weniger ADHS-Steuer, kleinerer Papierberg 134

Kapitel 8: Arbeit und Leistung: Fokus schützen, Masking-Kosten senken, autistischen Burnout verhindern 160

Kapitel 9: Körper und Selbstfürsorge: Regulation ohne Selbstbestrafung 186

***Teil 3: Dich entfalten* 218**

Kapitel 10: Partnerschaft, Beziehung und Nähe: Verbindung gestalten, ohne dich zu verlieren 219

Kapitel 11: Elternschaft und Mutterschaft mit AuDHS: Lieben, ohne dich zu verlieren 252

Kapitel 12: Wenn die Antwort spät kommt – Die späte Diagnose und die Trauer danach 272

***Schlusswort: Du bist das große Los* 287**

Glossar & Wegweiser: Worte für dein Erleben, Wege zu echter Hilfe 290

Wenn der Startimpuls nicht stark genug ist: Steuerung und Wahrnehmung 293

Wenn alles zu laut wird: Gefühle, Fokus und der Preis dafür 296

Wenn Hormone mitmischen: Körper und Zyklus 298

Hilfe finden: Deutschland, Österreich, Schweiz 300

***Quellen und weiterführende Literatur* 306**

Vorwort

Ich sehe dich in diesem Kampf

Bevor wir loslegen, will ich eines klarstellen. Du hast vermutlich schon viele Bücher in der Hand gehalten, die dir versprochen haben, dich endlich in den Griff zu bekommen. Dieses hier will etwas anderes. Es will dich verstehen. Und dir Werkzeuge geben, die zu dir passen statt zu irgendeinem Idealbild.

Kein weiteres Selbstoptimierungsprogramm

Du brauchst keinen weiteren Plan, der dich zu einer besseren Version deiner selbst trimmt. Davon stehen genug im Regal. Die meisten sind für ein Gehirn wie deins schlicht falsch gebaut.

Deshalb bauen wir hier nicht dich um, sondern deinen Alltag.

Dein Leben darf neurodivergent aussehen. Anders als das deiner Nachbarin, deiner Kollegin, der Frauen in den glatten Ratgeber-Bildern. Die volle Spüle, der wachsende Papierstapel, die zwölf angefangenen Projekte. Das ist keine Mängelliste. Das ist ein Alltag, der bisher gegen dein Nervensystem gebaut war.

Eine Regel steht hier über allem. Entlastung kommt vor Leistung. Erst darf der Druck raus. Dann schauen wir, was heute überhaupt geht. Immer in dieser Reihenfolge, nie umgekehrt.

Und du darfst genau so ankommen, wie du gerade bist. Mit leerem Akku oder mitten im Hyperfokus, an einem guten Tag oder an einem von der anderen Sorte. Nimm das als deinen ersten Freispruch in diesem Buch. Es werden noch viele folgen.

Kurz gesagt

Dieses Buch will dich nicht ändern, sondern verstehen. Wir bauen nicht dich um, sondern deinen Alltag.

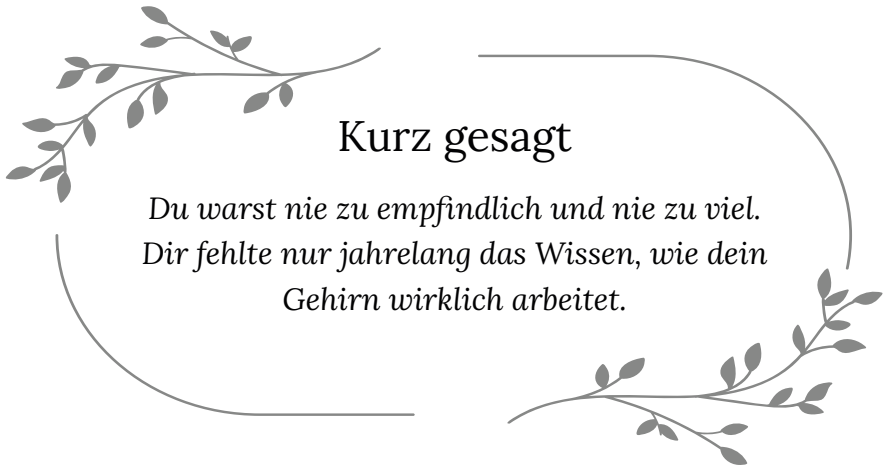
Die Jahre, in denen dich niemand gesehen hat

Vielleicht kam deine Diagnose spät. Vielleicht steckst du noch mitten im Verdacht. Dann kennst du dieses Ziehen in der Brust beim Zurückschauen. All die Jahre, in denen du dachtest, du wärst zu empfindlich, zu chaotisch, einfach zu viel.

Diese Jahre waren nicht deine Schuld. Du hast mit dem gelebt, was du über dich wusstest. Und du hast trotzdem funktioniert, oft weit über deine Kraft hinaus.

Die Trauer darüber darf da sein. Du musst sie nicht wegatmen

und nicht schönreden. Wir nehmen sie einfach mit und gehen in deinem Tempo, trotzdem weiter.



Scham aus dem System nehmen

Lass uns über etwas reden, das viel zu lange auf deinen Schultern lag. Über die Scham. Dieses leise, ständige Gefühl, mit dir stimme grundlegend etwas nicht.

Ich sage es dir klar und deutlich. Weder dein Chaos noch dein Perfektionismus ist ein Charakterfehler.

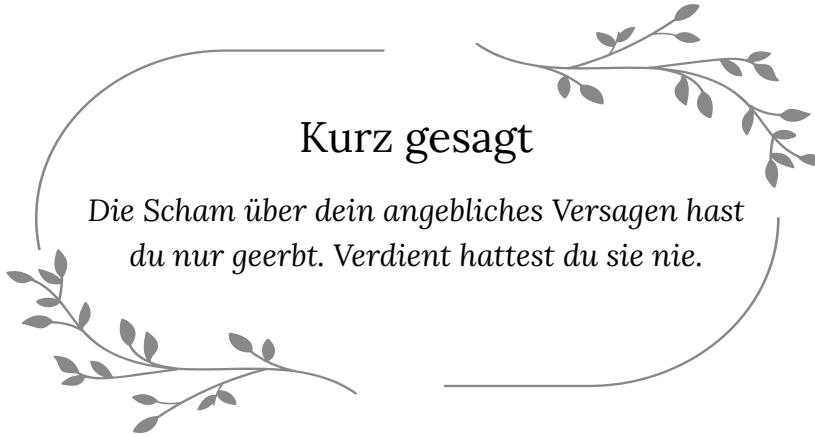
Und Faulheit ist es erst recht nicht.

Dein Gehirn ist eine Widerspruchs-Maschine. Zwei Kräfte ziehen gleichzeitig an dir, die eine will Ordnung, die andere jagt Reize. Das ist Tauziehen von innen, den ganzen Tag, jeden Tag. Kein Wunder, dass du abends leer bist. Das allein ist schon Schwerstarbeit.

Deine Erschöpfung ist deshalb ein Signal, kein Urteil.

Und dein Perfektionismus? Der war jahrelang deine Tarnung. Wenn alles perfekt aussieht, fragt niemand nach, wie sehr du unter der Oberfläche strampelst. Fachleute nennen das Masking. In diesem Buch nutzen wir dafür das Bild vom Eisberg, den Masking-Eisberg. Oben glänzt die Fassade, unten sitzt die ganze Anstrengung.

Was man dir als Disziplinproblem verkauft hat, war nie ein Makel. Die Scham dafür gehört nicht dir. Sie gehört einer Welt, die kluge Frauen wie dich jahrzehntelang übersehen hat. Dieses Buch nimmt sie dir Stück für Stück von den Schultern.



Der Ton dieses Buches

Stell dir vor, wir sitzen an deinem Küchentisch. Zwei Tassen Kaffee, sonst niemand. Du musst nichts beschönigen, nichts erklären, nichts spielen. Genau so ist dieses Buch geschrieben, warm, direkt und gründlich genug für deine ordnungssuchende Seite.

Ein Beispiel. Auf deiner Kommode liegt ungeöffnete Post. Natürlich liegt sie da. Was dein Gehirn nicht direkt vor Augen hat, hört für es auf zu existieren. Hier steht dann nicht „reiß dich zusammen“. Öffne einen Brief. Einen einzigen. Den Rest darf der Stapel behalten.

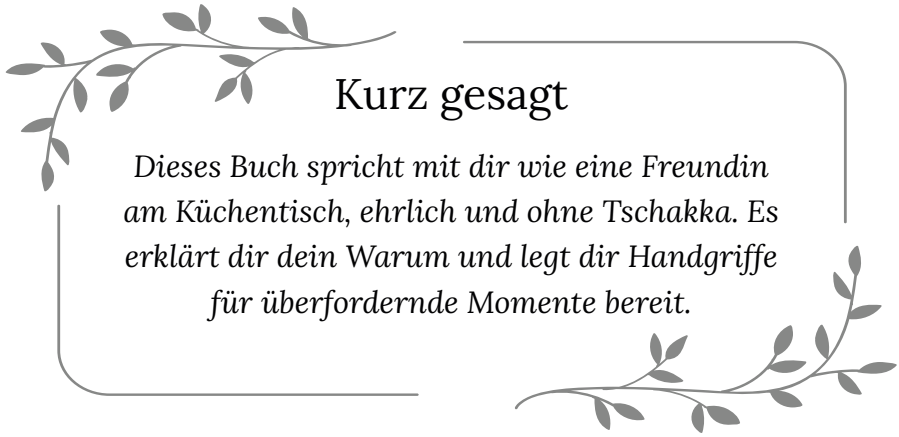
Kalendersprüche findest du hier keine. Kein „Glaub einfach an dich“, kein „Andere haben es auch geschafft“. Solche Sätze haben dir noch nie geholfen. Alles ganz ohne Räucherstäbchen und Tschakka Tschakka.

Stattdessen bekommst du ***das Warum*** hinter deinem Kopf und ***ein Werkzeug*** für den nächsten überfordernden Moment. Gleich in der Einleitung lernst du dafür die zwei Seiten deines Gehirns richtig kennen, die Perfektionistin und ihre wilde Schwester Captain Chaos. Die eine will verstehen, weil Verstehen ihr Kontrolle zurückgibt. Die andere will, dass sofort etwas funktioniert. Beide kommen hier auf ihre Kosten.

Lies dieses Buch, wie es zu dir passt. Fang vorne an, beginn hinten oder tauch mittendrin ein. Dein Fokus darf springen.

Noch ein Wort zum Aussehen. Dieses Buch ist bewusst luftig gehalten, kurze Absätze, viel Weißraum. Das ist kein Zeichen von

Nachlässigkeit, sondern Absicht. Dichte Textwände sind für ein schnell überreiztes Gehirn die reinste Hürde. An kurzen Blöcken mit Luft dazwischen findest du dagegen sofort wieder hinein, kannst jederzeit aufhören und später weiterlesen. Und falls deine innere Perfektionistin die vielen Absätze für „zu wenig“ hält, ist es genau so gemeint.



Wichtige medizinische Einordnung

Ein paar klare Worte, damit wir auf sicherem Boden stehen. Dieses Buch ist Psychoedukation, also verständliches Wissen über dein Nervensystem, plus Werkzeuge für deinen Alltag. Eine Diagnose ist es nicht, und es ersetzt weder ärztliche noch therapeutische Behandlung.

Wenn du einen Verdacht auf AuDHS hast, wenn du leidest oder dich etwas überrollt, hol dir bitte fachliche Begleitung dazu. Hilfe anzunehmen ist ein Zeichen von Stärke. Besprich auch

alle gesundheitlichen Veränderungen mit deiner Ärztin oder deinem Arzt.

Dieses Buch bleibt an deiner Seite für alles dazwischen, für den Haushalt, den Papierkram, die überreizten Abende.

Und jetzt komm. Wir gehen das gemeinsam an, ab hier bist du damit nicht mehr allein.

Kurz gesagt

Dieses Buch erklärt dein Nervensystem und begleitet deinen Alltag. Diagnose und Behandlung gehören weiterhin in fachliche Hände.

Einleitung

Die zwei Seiten deines Gehirns – Perfektionistin und Captain Chaos

In dir wohnen zwei Stimmen. Beide meinen es gut mit dir. Und genau deshalb geraten sie ständig aneinander. Die eine sehnt sich nach Ordnung und Vorhersehbarkeit. Die andere kippt jeden Plan nach spätestens drei Tagen um, weil sie sonst vor Langeweile eingeht.

Willkommen in deinem Kopf. Willkommen in der Widerspruchs-Maschine.

Die Perfektionistin in dir

Da ist die Seite, die alles richtig machen will. Das ist deine autistische Seite. Ich nenne sie hier liebevoll die Perfektionistin.

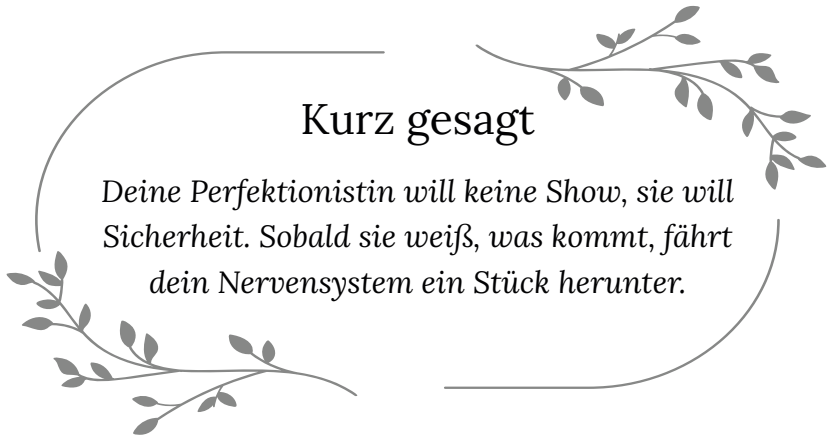
Sie braucht Klarheit, weil Klarheit ihr Sicherheit gibt. Wenn sie weiß, was kommt, kann sie sich vorbereiten. Wenn verlässliche

Regeln gelten, fährt ihr Nervensystem ein Stück herunter. Die Schultern sinken, der Kiefer lockert sich.

Fehler tun ihr weh, fast körperlich. Überraschungen sind für sie selten ein Geschenk, eher ein kleiner Schreck. Und sie hört nicht auf zu fragen. Warum funktioniert das? Wo liegt die Ursache? Ein schneller Tipp reicht ihr nie. Sie will den Mechanismus verstehen, denn Verstehen gibt ihr Kontrolle zurück.

Darum bekommt diese Seite in diesem Buch viel Futter. Jede Erklärung, jede Hintergrundinformation ist auch ein Geschenk an die Perfektionistin.

Ihr Wunsch nach Struktur ist eine echte Stärke. Er macht dich gründlich, verlässlich, tiefgründig. Nur wohnt sie eben nicht allein in deinem Kopf.



Captain Chaos in dir

Ihre Mitbewohnerin heißt Captain Chaos. Das ist deine ADHS-Seite, und sie spielt nach völlig anderen Regeln. Wo die Perfektionistin Ruhe sucht, jagt Captain Chaos den Funken.

Diese Seite läuft auf Dopamin. Neues, Reize, Abwechslung. Das ist ihr Treibstoff. Ohne ihn ist dein Gehirn nicht faul, es steht im Leerlauf. Der Motor ist bereit, aber ohne Sprit bringt er keine Leistung.

Captain Chaos braucht Belohnung im Jetzt. Eine Aufgabe, die sich erst in ferner Zukunft auszahlt, ist für sie ungefähr so verlockend wie kalter Kaffee.

Und sie hat eine rebellische Ader. Kaum hat die Perfektionistin ein ausgeklügeltes System gebaut, wird es Captain Chaos zum Käfig. Also bricht sie aus.

Vielleicht kennst du das. Du legst dir einen schönen Wochenplan zurecht. Montag läuft er. Mittwoch starrst du ihn an, als hätte ihn eine Fremde geschrieben.

Das ist keine Disziplinlosigkeit.

Das ist Captain Chaos, die nach drei Tagen Vorhersehbarkeit schlicht kein Dopamin mehr bekommt.

Auch diese Seite ist eine Stärke. Sie macht dich spontan, kreativ, und in der Krise läuft sie zu Hochform auf. Sie ist nur keine gute Buchhalterin.

Kurz gesagt

Wenn dein schöner Wochenplan nach drei Tagen stirbt, fehlt keine Disziplin. Captain Chaos zieht aus Wiederholungen schlicht kein Dopamin mehr.

Die AuDHS-Zerreißprobe

Jetzt kommt das Entscheidende. Diese beiden Seiten wechseln sich nicht brav ab. Sie sind gleichzeitig wach und wollen im selben Moment das Gegenteil voneinander. AuDHS ist deshalb nicht Autismus plus ADHS, hübsch addiert. Es ist ein eigenes System mit eigenen Regeln.

Stell dir einen freien Samstag vor. Die Perfektionistin hat längst eine Liste im Kopf. Heute wird sortiert, geordnet, erledigt. Captain Chaos will nur raus, irgendwas Neues, bloß keinen starren Plan.

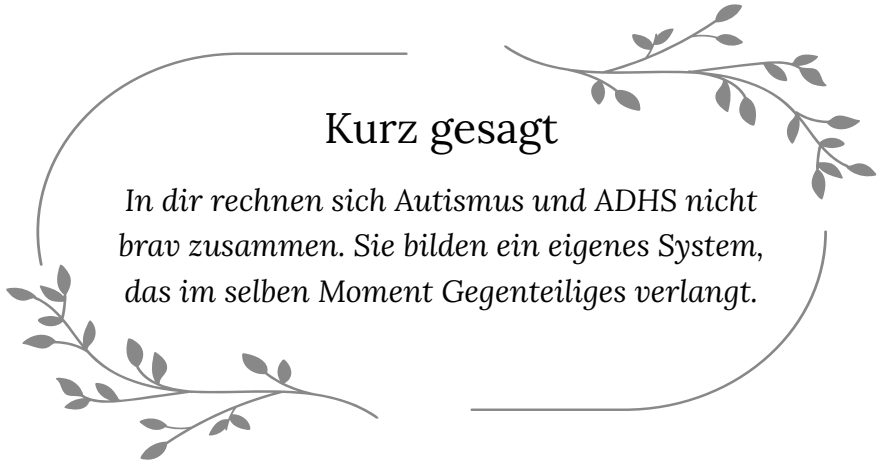
Beide melden sich gleichzeitig. Und am Abend sitzt du erschöpft auf dem Sofa, und nichts von beidem ist passiert. Das ist die Zerreißprobe, um die es bei dir und in diesem Buch geht.

Sie zeigt sich überall. Du suchst Stimulation und schützt dich im selben Atemzug davor. Captain Chaos will laute Musik, den prall gefüllten Tag, das spannende neue Projekt. Die Perfektionistin sitzt daneben und wird genau davon überflutet.

Deshalb scheitern starre Strukturen bei dir. Sie beruhigen die Perfektionistin und langweilen Captain Chaos zu Tode. Reines Chaos füttert Captain Chaos und lässt die Perfektionistin im Dauerstress zurück.

Manchmal dreht sich das sogar um. Ein bisschen Chaos beruhigt, wenn die Struktur zu eng geworden ist. Und manchmal rettet dich Struktur, wenn das Chaos zu laut wird. Es gibt keine Patentlösung, weil deine Bedürfnisse nicht jeden Tag gleich sind.

Übliche Ratgeber schicken dich deshalb in Sackgassen. Sie sprechen immer nur mit einer deiner beiden Seiten. Hier arbeiten wir mit dem Widerspruch, statt gegen ihn anzukämpfen.



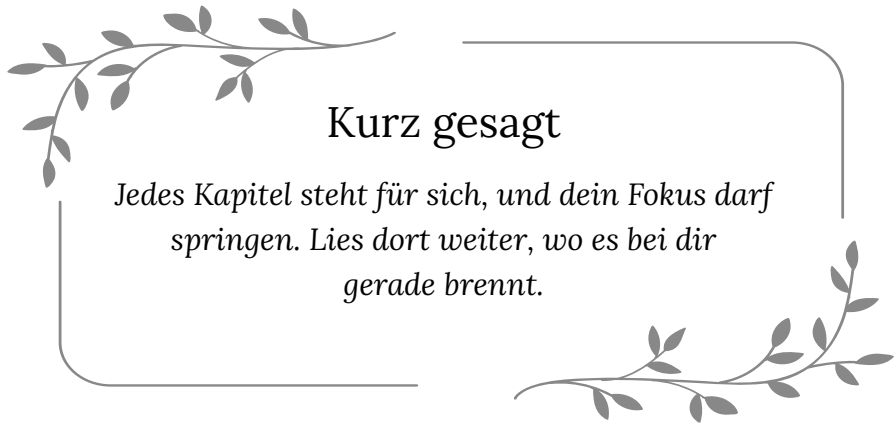
Kurz gesagt

In dir rechnen sich Autismus und ADHS nicht brav zusammen. Sie bilden ein eigenes System, das im selben Moment Gegenteiliges verlangt.

So liest du dieses Buch

Jedes Kapitel funktioniert für sich. Spring dorthin, wo es bei dir gerade hakt. Du musst keine hundert Seiten Theorie durchackern, bevor du Hilfe bekommst.

An manchen Tagen übernimmt die Perfektionistin, und du willst alles über deine Neurologie wissen. Dann lies die Wissenskapitel. An anderen Tagen braucht Captain Chaos sofort eine Lösung. Dann spring direkt in den Werkzeugkasten.



Kurz gesagt

Jedes Kapitel steht für sich, und dein Fokus darf springen. Lies dort weiter, wo es bei dir gerade brennt.

Der Werkzeugkasten im Überblick

Im Mittelpunkt stehen dreiundsiebzig kurze Alltags-Tools für die Bereiche, in denen es wirklich brennt, Haushalt, Papierkram, Arbeit, Körper, Selbstfürsorge, Partnerschaft und Elternschaft.

Jedes Tool folgt demselben festen Muster, damit dein Kopf sich nicht jedes Mal neu orientieren muss. Die Perfektionistin liebt diese Vorhersehbarkeit, und Captain Chaos findet in Sekunden, was sie sucht.

Du musst nicht alle dreiundsiebzig nutzen. Sie sind nach Lebensbereichen sortiert, und du kannst sie zusätzlich nach deinem Energielevel auswählen, ob voller Akku, halber Akku oder

gerade so durch den Tag. Dieser Werkzeugkasten gehört dir. Du allein entscheidest, welches Werkzeug du heute in die Hand nimmst.

Und bevor wir weitergehen, noch einmal in aller Ruhe. Dieser Widerspruch macht dich nicht falsch. Er sitzt in deinem Gehirn, nicht in deinem Charakter.

Im nächsten Kapitel schauen wir uns genau dieses Gehirn an, wie es arbeitet und warum sich damit so vieles erklärt, wofür du dich seit Jahren schämst.



Kurz gesagt

Dreiundsiebzig Tools warten auf dich, sortiert nach Lebensbereich und Akkustand. Du wählst, was heute passt, der Rest bleibt liegen.

Teil 1
Dich verstehen

Kapitel 1

Wie dein Gehirn hinter Chaos und Perfektion wirklich arbeitet

AUDHS IST KEINE EINFACHE ADDITION

Vielleicht hat dir irgendwann jemand gesagt, du hättest „ein bisschen ADHS und ein bisschen Autismus, eben beides“. Als wäre dein Kopf eine Einkaufsliste mit zwei Posten. Genau da beginnt das Missverständnis.

Und dieses Missverständnis ist nicht harmlos. Es prägt, wie du behandelt wirst, welche Hilfe du bekommst und welches Bild du von dir entwickelst. Wer an zwei getrennte Posten glaubt, sucht nach getrennten Lösungen. Mal ein ADHS-Tipp, mal eine Autismus-Strategie. Und nichts davon greift richtig.

Die Wahrheit ist verschachtelter. Du bist nicht ADHS plus Autismus, sauber getrennt. Beide Anteile arbeiten im selben Kopf, greifen auf dieselbe Energie zu und verlangen manchmal im selben Moment das genaue Gegenteil voneinander.

Heraus kommt kein sauberes Nebeneinander. Heraus kommt ein ständiges Verhandeln in deinem Inneren, von dem du meist nur das Ergebnis spürst. Erschöpfung, Blockade, dieses schwer greifbare Gefühl, dass etwas in dir zieht.

Im Alltag treffen die Bedürfnisse oft frontal aufeinander. Dein autistischer Anteil sehnt sich nach Gleichförmigkeit, nach vertrauten Abläufen, nach einem Tag, der so verläuft wie der gestrige. Dein ADHS-Anteil verträgt genau diese Gleichförmigkeit kaum, weil sie ihm den Reiz entzieht, den er zum Anspringen braucht.

Das ist der Kern der Widerspruchs-Maschine. Die Perfektionistin will Ordnung, Captain Chaos will Reize. Beide sitzen in dir und ziehen zur selben Zeit an verschiedenen Enden des Seils.

Du sitzt mittendrin, direkt am Knoten, und fragst dich, warum du dich nie für eine Richtung entscheiden kannst. Mal meinst du, du müsstest nur disziplinierter werden. Mal glaubst du, du müsstest dich stärker austoben. Doch beide Stimmen haben recht, und beide werden nie ganz verstummen.

Das hat nichts mit Charakterschwäche zu tun. Es ist die Grundverdrahtung deiner Widerspruchs-Maschine, und sie arbeitet genau so, wie sie gebaut wurde.

Kurz gesagt

Getrennte ADHS-Tipps und Autismus-Strategien greifen bei dir ins Leere. In deinem Kopf verhandeln beide Anteile ununterbrochen um dieselbe Energie.

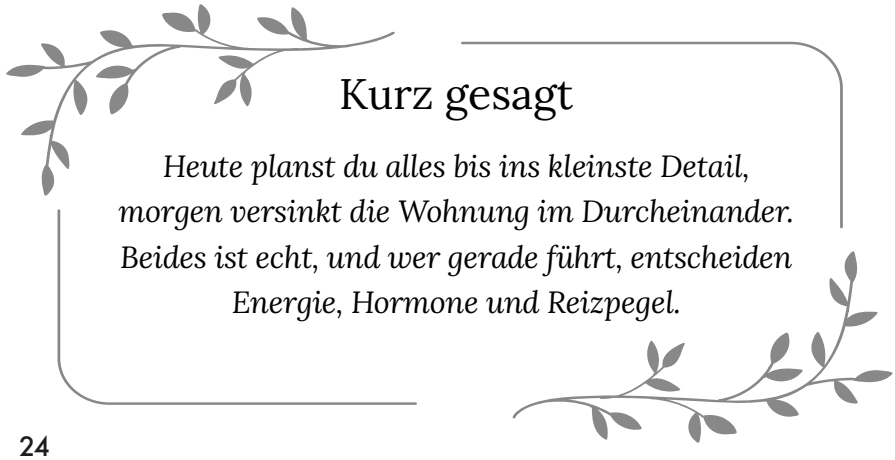
Zwei Seiten von dir

Darum wirken deine Tage oft so widersprüchlich, dass selbst Fachleute ins Stolpern geraten. An einem Tag bist du hyperstrukturiert, planst alles bis ins Detail und hast sogar Listen für deine Listen. Am nächsten Tag liegt die Wohnung im Chaos und du findest deinen eigenen Schlüssel nicht.

Für Außenstehende sieht das nach Unzuverlässigkeit aus. Für dich fühlt es sich an wie zwei verschiedene Seiten in einem einzigen Menschen. Dabei sind beide Seiten echt, beide gehören zu dir, und beide dürfen zur selben Zeit wahr sein.

Vielleicht hast du dir deshalb selbst schon nicht mehr über den Weg getraut. Du planst begeistert eine neue Ordnung, kaufst Ordner, beschriftest Fächer, und drei Wochen später liegt alles wieder verstreut auf dem Boden. Dann denkst du „Siehst du, du hältst nie durch."

Aber das stimmt nicht. Die hyperstrukturierte und die chaotische Seite gehören zusammen. Welche gerade die Oberhand hat, hängt von Energie, Hormonen und Reizpegel ab.



Wenn das Stützsystem kippt

Dazu kommt ein zweiter, tückischer Effekt. Die beiden Anteile können einander verdecken. Dein autistisches Bedürfnis nach Struktur kann deine ADHS-Vergesslichkeit lange kaschieren, weil deine Routinen den Schaden auffangen.

Solange diese Routinen halten, wirkt von außen alles in Ordnung. Niemand bemerkt, wie viel Kraft es kostet, sie aufrechtzuerhalten. Bricht das Gerüst zusammen, etwa in einer stressigen Phase, brechen oft beide Seiten mit einem Schlag weg.

Vielleicht erlebst du genau das als plötzlichen Einbruch, scheinbar aus dem Nichts. Eine neue Stelle, ein Umzug, eine Krankheit, und auf einmal funktioniert nichts mehr. Die Wäsche türmt sich, Termine gehen unter, und du verstehst die Welt nicht mehr, weil es doch gerade eben noch ging.

Es ging, weil dein Stützsystem die ganze Last getragen hat. Kommt eine weitere Belastung dazu, kippt das Gleichgewicht. Von außen wirkt der Zusammenbruch wie Versagen. In Wahrheit ist es Überlastung.

Und eines noch, bevor wir weitergehen. Nicht jede AuDHS-Frau erlebt jede dieser Dynamiken gleich stark. Bei der einen dominiert der Reizschutz, bei der anderen der Reizhunger, bei der dritten verschiebt sich das mit Zyklus, Alter oder Lebensphase. Aber wenn du dich in diesem Hin und Her erkennst, ist das kein Zufall.

Kurz gesagt

Ein plötzlicher Einbruch nach Umzug, Jobwechsel oder Krankheit ist kein Versagen. Dein überlastetes Stützsystem hat schlicht seine Grenze erreicht.

Warum dich so lange niemand gesehen hat

Das ist einer der Gründe, warum AuDHS bei Frauen so lange übersehen wurde. Die klassischen Diagnosebilder entstanden nach dem Vorbild von Jungen, nach dem zappeligen Kind, das durchs Klassenzimmer rennt. Eine Frau, die still in der letzten Reihe sitzt, sich extrem anstrengt und ihre innere Unruhe wegmaskiert, passte schlicht nicht in dieses Raster.

Das ist kein kleiner Fehler im Diagnosesystem. Es ist ein riesiger blinder Fleck, der viele kluge Frauen jahrzehntelang im Stich gelassen hat. Und du hast den Preis dafür bezahlt, ohne je das passende Handbuch zu deinem eigenen Gehirn bekommen zu haben. Ein Handbuch, das dir erklärt hätte, warum du tickst, wie du tickst, und was dir wirklich hilft.

Stell dir vor, man drückt dir ein wunderschönes, kompliziertes Instrument in die Hand, und alle um dich herum tun so, als müsste man es einfach spielen können. Jahrelang probierst du Griffe und begreifst nicht, warum es bei dir anders klingt. Ja, mit der Zeit bekommst du Töne und kleine Melodien hin, aber das

Gefühl, dass es auch leicht und spielerisch gehen könnte, fehlt dir. So fühlt sich unerkanntes AuDHS an.

Du gibst dir die Schuld an Dingen, die nie deine Schuld waren, dabei war dein Instrument von Anfang an anders gebaut.

Wenn dir also das Gefühl vertraut ist, in dir würden ständig zwei Seiten gegeneinander arbeiten und einander blockieren, dann liegst du richtig. Das bildest du dir nicht ein. Es ist die neurologische Realität von AuDHS.

Wichtig ist an dieser Stelle nur eines. Deine Persönlichkeit ist nicht defekt. Dein Gehirn ist eben so gebaut, wie es ist. Und wie es arbeitet, kannst du erlernen und verstehen. Genau da setzt dieses Buch an, als Handbuch zu deinem eigenen Gehirn, das dir zeigt, wie du dein Instrument spielst.

Kurz gesagt

Du hast jahrelang ein kompliziertes Instrument gespielt, ohne dass dir jemand zeigte, wie es geht. Dass es bei dir anders klang, lag nie an deinem Talent.

DER MASKING-EISBERG

Es gibt ein Wort, das fast jede spät erkannte Frau sofort im Bauch spürt. Masking. Das Verbergen, Anpassen und Überspielen, bis niemand mehr sieht, wie viel in dir brennt.

Bei AuDHS geschieht dabei etwas, das selten benannt wird. Du trägst nicht eine Maske. Du trägst zwei, übereinander.

Die erste Maske gehört deinem autistischen Anteil. Du übst Blickkontakt ein, kopierst Gesichtsausdrücke, lernst Smalltalk wie eine Fremdsprache und unterdrückst beruhigende Bewegungen, weil sie „komisch“ wirken könnten.

Vielleicht hast du dir über Jahre ein ganzes Repertoire antrainiert. Du weißt genau, wann du nicken musst, wann ein Lächeln erwartet wird, wie lange Blickkontakt angenehm bleibt, bevor er kippt. Das funktioniert oft erstaunlich gut, und gerade deshalb glaubt dir später kaum jemand, dass du autistisch bist.

Die zweite Maske gehört deinem ADHS-Anteil. Du versteckst deine Desorganisation, vergessene Termine und impulsive Worte, die dir hinterher peinlich sind. Über das innere Chaos legst du ein Lächeln.

Beide Masken sitzen gleichzeitig, jede Sekunde, in jedem Gespräch. Was andere wahrnehmen, ist nur die Spitze. Der weitaus größere Teil bleibt unter der Oberfläche verborgen. Genau das ist der Masking-Eisberg.

Kurz gesagt

Beim Masking stapelst du zwei Masken übereinander, eine autistische und eine für dein ADHS. Sichtbar bleibt dadurch nur die glänzende Spitze deines Masking-Eisbergs.

Was unter der Wasserlinie passiert

Über der Wasseroberfläche zeigt sich die kompetente, freundliche, organisierte Frau, die scheinbar alles im Griff hat. Unter der Oberfläche verbirgt sich die ganze Anstrengung des ständigen Kontrollierens, Steuerns und Aushaltens. Niemand sieht den Teil, der die eigentliche Last trägt.

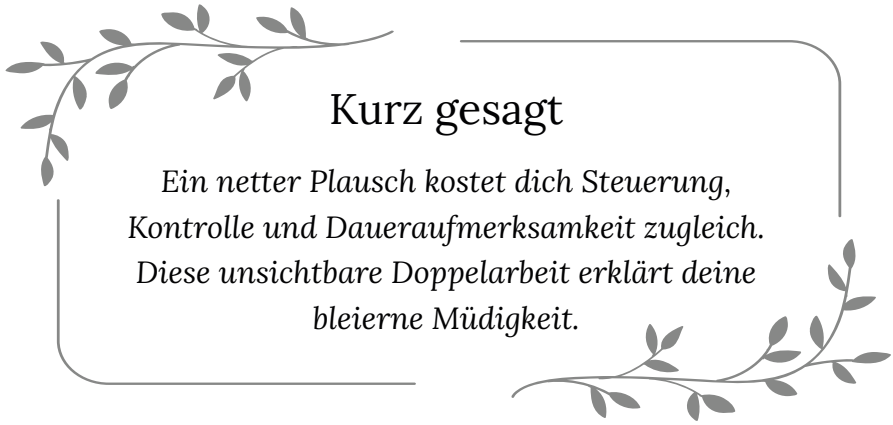
Und du selbst vergisst diesen Teil manchmal auch. Weil das Masking so automatisch läuft, fühlt es sich fast schon natürlich an. Erst wenn der Körper streikt, mit Kopfschmerzen, Verspannungen oder dieser bleiernen Müdigkeit, merkst du, wie viel unter der Oberfläche verborgen liegt. Der Masking-Eisberg meldet sich, oft heftig.

Doppeltes Masking bindet gewaltige Mengen deiner Kraft, weil dein Gehirn neben der eigentlichen Aufgabe zwei Masken gleichzeitig in Position hält.

Für andere war ein Gespräch beim Kaffee einfach ein netter Plausch. Du dagegen hast die Worte deines Gegenübers

verarbeitet, deine Mimik gesteuert, einen aufkommenden Impuls heruntergeschluckt und nebenbei darauf geachtet, nicht abzuschweifen. Dieses dauernde Nebeneinander frisst Kraft, und es bleibt für alle unsichtbar.

Diese Erschöpfung ist real, spürbar und berechtigt. Sie ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist die logische Folge einer doppelten Belastung, die keine einzelne Diagnose allein erklärt.



Je besser die Maske, desto später die Hilfe

Das Bittere daran ist, wie unsichtbar diese Leistung bleibt. Je besser du maskierst, desto weniger Hilfe bekommst du. Weil alles zu funktionieren scheint, traut dir niemand zu, dass du innerlich am Limit läufst.

Darum werden Frauen oft erst spät erkannt, manchmal erst mit vierzig, fünfzig oder noch später. Nicht weil ihre Belastung geringer wäre, sondern weil sie so gut darin geworden sind, sie zu verbergen. Gutes Masking wird ihnen zum Verhängnis.

Wenn du dich also fragst, warum du nach einem ganz normalen Tag völlig leer bist, obwohl du „doch nichts Besonderes“ gemacht hast, dann schau auf den Eisberg. Du hast sehr wohl etwas geleistet. Du hast stundenlang zwei Masken parallel getragen.

Das ist keine Kleinigkeit. Das ist Schwerstarbeit, die auf keiner To-do-Liste auftaucht. Und es ist höchste Zeit, dass sie sichtbar wird, zumindest für dich.

Kurz gesagt

Nach einem angeblich normalen Tag völlig leer zu sein ist logisch. Du hast den ganzen Tag zwei Masken gleichzeitig in Position gehalten, und genau das erschöpft.

DOPAMINSUCHE TRIFFT REIZSCHUTZ

Jetzt wird es richtig paradox, und zwar auf eine Weise, die dich vermutlich seit Jahren verwirrt. In dir toben Reizhunger und eine tiefe Abwehr gegen Reize, zur selben Zeit.

Captain Chaos braucht Dopamin. Neuheit, Tempo, laute Musik, Nervenkitzel. Ohne diesen Treibstoff wird dein ADHS-Anteil nicht ruhig, sondern unruhig, fahrig und antriebslos zugleich.

Du kennst diesen Zustand vermutlich gut. Eine Aufgabe ist langweilig, und plötzlich fühlt sich dein ganzer Körper wie betäubt an. Du sitzt davor und findest deinen Startknopf einfach nicht, weil dein Gehirn nach einem Reiz schreit, der nicht kommt.

Dieser Reizhunger ist kein Charakterfehler. Er ist eine neurologische Notwendigkeit. Dein Antrieb braucht Dopamin so dringend wie ein Motor seinen Sprit.

Die Perfektionistin dagegen schützt sich vor genau diesen Reizen. Zu viele Geräusche, grelles Licht, raue Stoffe, ein voller Raum. All das überflutet ihr Nervensystem in Sekunden. Sie will Stille, sie will weniger, sie will Schutz.

Genau dieser Zusammenstoß treibt deine Widerspruchs-Maschine an.

Kurz gesagt

Captain Chaos hungert nach Reizen, während die Perfektionistin sich vor genau diesen Reizen schützt. Dieser Zusammenprall treibt deine Widerspruchs-Maschine an.

Das Konzert-Dilemma

Du suchst also Stimulation, die dich im selben Atemzug überwältigt. Du willst auf das Konzert, weil die Musik herrlich Dopamin liefert. Und mittendrin willst du nur noch weg, weil die Reizmenge dein System sprengt.

Zu wenig Reiz ist unerträglich, zu viel ebenso, und das gewünschte Mittelmaß verschiebt sich ständig. Mit Launenhaftigkeit hat das nichts zu tun. Es ist ein Konflikt, der in deinem Nervensystem ausgetragen wird, zwischen zwei echten Bedürfnissen.

Deshalb darfst du aufhören, dich für deine wechselnden Wünsche zu verurteilen. Wenn du dich auf etwas freust und dann doch absagst, veranstaltest du kein Drama. Zwischen Vorfreude und Realität ist die Reizmenge gekippt.

Wenn du das begreifst, kannst du planen, statt dich zu wundern. Du kannst Fluchtwege einbauen, dir Pausen erlauben und dich von der Erwartung verabschieden, dass deine Bedürfnisse einen ganzen Abend lang stabil bleiben.

Für das Kippen gibt es einen Fachausdruck. Er heißt sensorischer Overload, die Reizüberlastung. Dein System macht dicht, weil die Reize zu viel werden. Genauso real ist die Unterforderung, wenn zu wenig los ist und dein Gehirn vor Reizhunger fast durchdreht. Du pendelst zwischen diesen beiden Polen.

Kurz gesagt

Dieselbe Musik liefert dir erst Dopamin und sprengt dir später den Abend. Nicht deine Laune kippt, die Reizmenge tut es.

Der Wachposten, der nie Feierabend macht

Dazu kommt etwas, das die Sache noch anstrengender macht. Dein Nervensystem bleibt dauerhaft wachsam. Es scannt ununterbrochen die Umgebung, weil es nie genau weiß, wann der nächste Reiz zu viel wird.

Diese Daueralarmbereitschaft frisst Energie, rund um die Uhr, auch wenn gerade nichts passiert. Stell sie dir vor wie einen Wachposten, der nie Feierabend macht und heimlich deinen Akku leert. Du merkst es erst, wenn abends überraschend früh nichts mehr geht.

Deshalb funktionieren pauschale Ratschläge bei dir nicht. „Gönn dir mehr Ruhe“ ignoriert deinen Reizhunger. „Bring mehr Schwung rein“ ignoriert deinen Reizschutz. Beide Tipps erreichen jeweils nur eine deiner zwei Seiten und lassen die andere im Stich.

Was du brauchst, ist etwas Feineres, nämlich Reize, die du dosieren und steuern kannst. Stimulation, die dich anschiebt, ohne dich zu überrollen.

Die Werkzeuge in diesem Buch setzen genau dort an. Sie respektieren beide Bedürfnisse zugleich, statt dich zu zwingen, dich für eine Seite zu entscheiden. Denn das könntest du nicht, ohne einen Teil von dir zu verraten.

Kurz gesagt

In dir scannt ein Wachposten rund um die Uhr die Umgebung. Diese stille Daueralarmbereitschaft leert deinen Akku, auch wenn gerade nichts passiert.

MONOTROPISMUS UND REIZFILTER

Für viele autistische Menschen gibt es ein Fachwort, das wie ein Schlüssel wirkt. Es heißt Monotropismus, die tiefe, gebündelte Aufmerksamkeit. Es beschreibt, wie dein Fokus funktioniert, und erklärt erstaunlich viel.

Vereinfacht gesagt bündelt sich deine Aufmerksamkeit sehr stark auf wenige Dinge. Statt sich breit über viele Themen zu streuen, fließt deine Energie tief in einen einzigen Kanal. Du bist nicht für Multitasking gemacht, sondern für Tiefe.

Wenn dich etwas packt, dann richtig. Du tauchst hinein, vergisst die Zeit, vergisst zu essen, vergisst die Welt um dich herum. Das ist die wunderbare Seite des Monotropismus, der Tunnel, in dem du stundenlang glücklich versinkst.

In diesem Tunnel liegt eine deiner größten Stärken. Während andere an der Oberfläche von Thema zu Thema springen, gräbst du dich in die Tiefe und entdeckst Zusammenhänge, die kaum jemand sonst sieht. Hier entstehen deine besten Ideen, dein feinstes Können, deine echten Spezialgebiete.

Der Tunnel ist ein Geschenk, solange du entscheiden darfst, wann du ihn betrittst und wann du ihn verlässt.

Bei AuDHS verbindet sich das mit dem ADHS-Hyperfokus zu einer besonders intensiven Mischung. Dein Interesse wird zum Sog, der dich ganz aufsaugt. In solchen Momenten bist du brillant, vertieft und unglaublich produktiv.

Kurz gesagt

Monotropismus heißt, deine Aufmerksamkeit gräbt lieber einen tiefen Kanal als zehn flache. In diesem Tunnel entstehen deine besten Ideen und deine echten Spezialgebiete.

Warum „nur kurz stören“ alles zerstört

Doch dieser Tunnel hat eine Kehrseite. Wechsel kosten dich enorm viel Kraft. Aus einem Fokus herauszukommen und in einen anderen zu wechseln, fühlt sich an, als müsstest du einen schweren Güterzug von Hand umlenken.

Das nennt sich Schaltkosten, und sie sind bei dir besonders hoch. Wenn dich jemand mitten im Tunnel unterbricht, reißt es dich nicht nur kurz heraus. Es zerstört oft den ganzen Gedankenfaden, und ihn wiederzufinden kann Stunden dauern oder ganz misslingen.

Vielleicht erklärt das, warum du so gereizt reagierst, wenn dich jemand „nur kurz“ stört. Für dein Gegenüber war es eine kleine Frage zwischendurch. Für dich war es, als hätte jemand ein Kartenhaus umgestoßen, an dem du seit einer Stunde baust.

Der ganze gedankliche Aufbau liegt in Trümmern, und du darfst von vorn anfangen. Das macht dich nicht zickig. Du bist verständlicherweise frustriert über einen Verlust, den die andere Person gar nicht sehen kann.

Hier kollidiert wieder Captain Chaos mit der Perfektionistin. Dein ADHS-Anteil springt gern von Reiz zu Reiz, dein autistischer Anteil will im Tunnel bleiben. Mal zerrt dich die eine Seite heraus, mal hält dich die andere fest. Oft passiert beides zugleich. Das ist dein Alltag.

Kurz gesagt

Aus dem Tunnel gerissen zu werden kostet dich mehr als eine kurze Pause. Oft zerfällt der ganze Gedankenfaden, und der Wiederaufbau dauert Stunden.

Löchrige Filter

Dazu kommt ein weiterer Faktor, der vieles erklärt. Deine Reizfilter arbeiten unzuverlässig. Ein neurotypisches Gehirn sortiert automatisch aus, was unwichtig ist. Das Brummen des Kühlschranks, das Etikett im Pullover, das Ticken der Uhr.

Dein Gehirn lässt vieles davon ungefiltert herein, vieles zugleich, vieles gleich laut. Das kratzende Etikett im Nacken kann genauso präsent sein wie das wichtige Gespräch vor dir.

Stell dir vor, jemand hätte an einem Mischpult alle Regler zugleich hochgezogen. Kein Vordergrund, kein Hintergrund, nur lautes Durcheinander. Kein Wunder, dass dein System unter dieser Reizflut irgendwann kapituliert.

Diese Kombination aus tiefem Fokus und löchrigen Filtern macht deinen Alltag so anstrengend und so besonders zugleich. Du kannst Dinge in einer Tiefe erfassen, die anderen verschlossen bleibt. Aber du zahlst dafür mit einer Reizlast, die andere nie spüren.

Beides gehört zusammen. Was dich in einem Thema versinken lässt, lässt dich auch unter einem zu engen Etikett leiden. Du kannst die eine Seite nicht abschalten, ohne die andere zu verlieren.

Das musst du nicht als Schwäche wegtrainieren. So arbeitet dein Nervensystem. Und wenn dir das klar wird, kannst du anfangen, deinen Alltag umzubauen, statt dauernd dagegen anzurennen. Dann bekommt deine Tiefe Raum, und die Reize bleiben erträglich.

Kurz gesagt

Dein Gehirn lässt Kühlschrankbrummen, das Etikett im Nacken und jedes Gespräch gleich stark herein. Am Mischpult deiner Wahrnehmung stehen alle Regler auf voller Lautstärke.

BEGRIFFE ALS SCHLÜSSEL

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt, wie oft hier Fachbegriffe auftauchen. Masking. Overload. Exekutive Dysfunktion. Vielleicht fragst du dich, ob das nötig ist oder nur klug klingen soll.

Es ist nötig, und zwar aus einem bestimmten Grund. Diese Wörter sind keine Barrieren. Sie sind Schlüssel zu dir selbst.

Solange du für deinen Zustand kein Wort hast, bleibt nur die alte, gemeine Erklärung. „Ich bin faul." „Ich stelle mich an." „Mit mir stimmt etwas nicht." Fehlt der passende Ausdruck, füllt sich die Lücke fast immer mit Selbstvorwürfen.

Ein treffendes Wort verändert das in Sekunden. Jedes Mal, wenn du einen Zustand korrekt benennst, nimmst du ihm ein Stück seiner Macht. Du verschiebst die Erklärung von „Ich bin falsch" zu „Mein Gehirn arbeitet anders".

Dieser Unterschied ist gewaltig. „Ich bin falsch" führt in Scham und Stillstand. „Mein Gehirn arbeitet anders" führt zu Strategien, Werkzeugen und Wegen aus den alten Sackgassen.

Deshalb benutze ich diese Begriffe in diesem Buch ganz selbstverständlich. Nicht um dich mit Fachsprache zu beeindrucken, sondern um dir eine Sprache in die Hand zu geben, die deine Realität endlich genau beschreibt.

Diese Wörter gehören dir. Du darfst sie nutzen, um dich zu verstehen und anderen zu erklären, was in dir vorgeht. Sie sind dein Werkzeug, nicht etwas, das Fachleute über deinen Kopf hinweg benutzen.

Im Glossar am Ende findest du alle wichtigen Ausdrücke noch einmal in Ruhe erklärt. Du musst dir hier nichts merken oder auswendig lernen. Lass die Wörter langsam zu dir kommen, eines nach dem anderen, in deinem Tempo.

Manche werden sofort klicken, andere brauchen Zeit, bis sie sich richtig anfühlen. Das ist völlig in Ordnung. Es gibt keine Prüfung am Ende und keine richtige Reihenfolge.

Denn jedes dieser Wörter nimmt dir ein altes Selbsturteil ab und setzt an seine Stelle ein Stück Verständnis. Und auf diesem Verständnis baut alles Weitere in diesem Buch auf.

Kurz gesagt

Ohne das passende Wort füllt sich jede Lücke mit Selbstvorwürfen. Mit dem richtigen Begriff wird aus „ich bin falsch“ ein „ich bin anders verdrahtet“.