

Samstag, 25. Dezember 2004

Joululaulu

Weihnachten...

Ich wurde schon als Kind grÄ¼ndlich gegen jeden Weihnachtstaumel geimpft.

Eine sehr idealisierte Vorstellung des Weihnachtslebens lieÄ¼ eben jenes zur alljÄ¼hrlichen HÄ¼lle werden. Wenn das sonstige Familienleben schon zu wÄ¼nschen Ä¼brig lieÄ¼, sollte wenigstens der Weihnachtsabend perfekt werden.

Doch da unsere Familie eben der Perfektion nicht gerade nahestand, wurde der Vor- und Nachmittag des 24. immer zu einer Art Kriegsschauplatz mit gegenseitigem AngebrÄ¼lle, TrÄ¼nen und Drohungen in der Art: 'Dann gibt es heute keine Geschenke'.

Punkt achzehn Uhr muÄ¼ten dann alle TrÄ¼nen getrocknet sein und das WeihnachtslÄ¼cheln aufgesetzt. Dann wurden die Lichter am, unter Streit geschmÄ¼ckten, Baum angezÄ¼ndet und Geschenke gab es natÄ¼rlich trotz aller Drohungen.

Auf diese Weise kam jedenfalls nie Weihnachtsstimmung bei mir auf.. oder Freude auf einen anderen Aspekt als den, danach Dinge zu besitzen die ich vorher nicht besaÄ¼. Und mit zunehmendem Alter zweifelte ich immer stÄ¼rker daran das diese den vorhergehenden StreÄ¼ wert waren.

Ä¼ber das AusmaÄ¼ meiner Panik vor dem alljÄ¼hrlichen BÄ¼rgerkrieg kann mein Geliebter das eine oder andere Liedchen singen. Einmal drehten wir direkt vor dem Ziel wieder ab, als mich eine Panikattacke ergriff, und gingen, statt Weihnachten im SchoÄ¼e der Familie zu feiern, zu Pizza Hut essen...Aber apropos singen...

Zum perfekten Familienweihnachten gehÄ¼rte natÄ¼rlich auch das Absingen von Weihnachtsliedern.

Im Haushalt meiner GroÄ¼mutter kann ich das noch halbwegs nachvollziehen. SchlieÄ¼lich ist sie in der evangelischen Kirche engagiert und singt dort auch im Kirchenchor. In meiner eigenen, komplett atheistischen Familie kann ich den Sinn von christlichen Liedern nun ganz und gar nicht mehr einsehen.

Aber ganz abgesehen von VerstÄ¼ndnisproblemen...

Meine Familie ist nicht unbedingt mit MusikalitÄ¼t gesegnet. Zwar gehÄ¼rte es irgendwie zu ihrer Vorstellung eines gutbÄ¼rgerlichen Lebens, und so wurde mir und meinen Schwestern der Musikunterricht irgendwie aufs Auge gedrÄ¼ckt. Aber geholfen hat es nur marginal. Gerade singen kann eigentlich keiner meiner Verwandten. Geschweidenn auch nur einen Ton halten oder die natÄ¼rliche Stimmlage herausfinden, statt in einem viel zu hohen und unpassenden Sopran zu quietschen.

Die Texte der Lieder kennt auch niemand.. und so gerÄ¼t diese erzwungene Passage des Weihnachtsfestes immer zu einer sehr peinlichen Episode, die einem Menschen mit ReizfilterschwÄ¼che kÄ¼rperliche Schmerzen bereitet. Festlich ist es jedenfalls nicht und schon gar nicht schÄ¼n...

'Joululaulu' ist Ä¼brigends das finnische Wort fÄ¼r 'Weihnachtslied'. Man hat den Eindruck die Finnen wissen worÄ¼ber sie reden.

Vielen Dank fÄ¼r diesen Hinweis an ROCxolan.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 20:00

Donnerstag, 23. Dezember 2004

Neue AD(H)S Selbsthilfegruppe im Bereich MÃ¶lln (Kreis Herzogtum Lauenburg)

KIBIS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich) plant die GrÃ¼ndung einer Selbsthilfegruppe fÃ¼r ADS-Betroffene, so berichten die LÃ¼becker Nachrichten.

Die Telefonnummern fÃ¼r Interessierte sind (045 42/82 28 22) in MÃ¶lln sowie (041 52/729 11) in Geesthacht.

Geschrieben von Mela in Fundsachen: ADS um 22:28

Montag, 20. Dezember 2004

Die HÄ¶lle Schulsport

Nicht nur um die intellektuelle Ausbildung unserer Jugend macht sich derzeit alle Welt, die Bundesregierung und die Presse Sorgen. Nein viel schlimmer scheint, das wir scheinbar - glauben wir diesen Quellen - eine Generation von Schlaffis heranziehen.

Und das nicht wegen Nintendo, Game-Cube und Co, sondern wegen ausfallendem Schulsport.

So sehr ich dafür bin in der Schule mehr zu bieten. Mehr Praxis, mehr AGs, bessere Bibliotheken und ein 'Open House' zum Leben und Lernen, statt einem Schulknast zum Pauken... so sehr bin ich auch dafür den Schulsport endlich ganz abzuschaffen. Oder wenigstens dessen Benotung.

Die eine Stunde Schulsport die Woche, reisst die Kondition der GÄ¶ren nÄ¶mlich nicht raus, und wer zum neuen Star am Barren erkoren ist, wird das anderswo bemerken, auf andere Art gefÄ¶rdert werden, als gerade dort...

FÄ¶r mich selbst bedeutete Schulsport andauernden Horror. Von Hause aus ungelent, ungeschickt und Ä¶ngstlich, versorgte er mich jahrelang mit Alpträ¶umen und vor den jÄ¶hrlich stattfindenden Bundesjugendspielen wÄ¶re ich am liebsten gestorben.

Wer nun von heute ausgeht, abwinkt und sagt "Jaja, dickes Kind." liegt leider vollkommen daneben. DÄ¶nnes und spinnenbeiniges Kind, trä¶afe zu. Doch hÄ¶ngt Gelenkigkeit und Geschick nun einmal nicht vom Leibesumfang ab, sondern von ganz anderen Faktoren.

In meinem Fall fÄ¶hrt die gesamte AS/ADS-Symptomatik zu einem zu schwachen Muskeltonus und allgemeiner motorischer Ungeschicklichkeit. Oder kurz, wie man das damals nannte, unsportlich und trä¶age.

Alleine schon der familiÄ¶re Zwang zum 'Spaziergehen'. Nicht nur, das ich in der gleichen Zeit lieber mit mir alleine gewesen wÄ¶re, statt mit einer Horde Verwandten die Stille des Waldes rÄ¶de zu zertrampeln... Nein auch besorgte mir ein solcher Spaziergang nicht das dabei angeblich aufkommende Wohlfuehl.. ich fÄ¶hlte mich hinterher nur erschÄ¶pft und zerschlagen.

Wie man sich eben fÄ¶hlt wenn der KÄ¶rper alle mö¶glichen Bewegungen macht, die nicht primÄ¶r zu der TÄ¶tigkeit des Laufes gehÄ¶ren, sich aber auch weigert diese einer bewussten Kontrolle zu unterwerfen.

Radfahren war da schon viel besser. Aber auch hier wurde der Spa¶ durch Leistungsdruck von au¶en getrÄ¶bt. War es wirklich so schlimm Berge nicht zu schaffen weil die Kraft dabei quasi aus mir herausflo¶?

Beim Schwimmen war ich in meinem Element. Ich schwamm, kraulte, tauchte wie ein Fisch. Auch wenn ich den Freischwimmer nur mit Ach und Krach und viel spä¶ter als meine Altersgenossen schaffte. Ist es denn essentiell von etwas herunterspringen zu kÄ¶nnen?

Das einzig StÄ¶rende an dieser Art der Bewegung war, dass sie sich lediglich auf die Sommermonate beschrÄ¶nkte, denn das nÄ¶chste Hallenbad lag fÄ¶r einen regelmÄ¶ßigen oder gar tÄ¶glichen Besuch definitiv ausser Reichweite.

Und ein gerammelt volles Schwimmbad, in dem nur ein verschwindend geringer Teil der Anwesenden mit dem Ziel anwesend war zu schwimmen. Viele kleine kreischende Jungs die allen auf den Nerv gingen waren eben deswegen dort: Zu kreischen, sich gegenseitig zu beweisen wer die groesste Arschbombe hinlegen konnte und anderen auf den Nerv zu fallen. Vor allem die weiblichen Anwesenden waren dort um mit der minimalen Stoffbedeckung den maximalen Eindruck beim anderen Geschlecht zu schinden.

Dazwischen war ich, mit meinem Sportbadeanzug von Adidas - ich kaufte jedes zweite Jahr das gleiche Exemplar, das ich daher in verschiedenen (nicht schrillen) Farben besass - irgendwie fehl am Platz.

Und trotz all meiner Versuche mich irgendwie in diese Gesellschaft zu integrieren, blieb ich, nach wie vor, ein FremdkÄ¶rper.

Doch zurück zur Hälfte Schulsport.

Nun war ich also, als bewegungs-minderbegabter Schüler, gezwungen jede Woche anzutreten um mich maximal demütigen zu lassen. Sei es, das ich immer die Letzte war, die in eine Mannschaft gewählt wurde. Sei es, das ich bei den Bundesjugendspielen um die 50m

Bahn nicht alleine zu laufen, einen älteren Schüler zur Seite gestellt bekam, der danach vollmundig verkündete das es für ihn nicht mehr als ein lockerer Dauerlauf war, während ich selbst mit Höchstgeschwindigkeit über die Aschenbahn keuchte oder das die halbe Klasse, samt Klassenlehrerin um mich herumstanden und versuchten mich zum finalen Sprung über den oberen Barrenholm zu bringen, der nach dem Lehrplan absolviert werden mußte.

Trotz aller Versuche über die eigene Ungelenkigkeit und den Mangel an Körperbeherrschung hinwegzukommen, lagen die Noten jedes Mal von Neuem im Vierer oder Fünfer-Bereich

War ich stolz endlich den geforderten Sprung über den Bock geschafft zu haben, wurde mir gesagt das es doch nicht für eine Vier reicht, weil ich den Sprung im letzten Jahr hätte schaffen müssen und die Bewertungs-Latte in diesem Jahr wieder ein Stück höher lag.

Bedenkt man nun die Entwicklungsverzögerung beim Asperger-Syndrom und bei ADS, wird noch klarer: Hier wird nicht die Leistung benotet, sondern der Entwicklungsstand eines Kindes und Jugendlichen. Entspricht dieser nicht dem Standard, wird abgestraft. Bemühen oder eine tatsächliche Entwicklung - schließlich war ich jedes Jahr auf dem Stand des Restes meiner Klasse im Jahr zuvor - spielte keine Rolle, sondern nur der Notenschlüssel nach gütlicher schulamtlicher Vorgabe.

Von daher: Lasst bitte endlich die Benotung weg und wenn schon Sportzwang, dann lasst die Kids wenigstens Spaß daran haben.

Geschrieben von Mela in Schule und Anderssein um 15:46

Donnerstag, 16. Dezember 2004

Schule und Anderssein...

In letzter Zeit bekommt das deutsche Schulsystem anhaltende Schläge... und das sehr zu recht. Deutsche Lehrer sehen nur selten ihre Aufgabe darin Wissen zu vermitteln und noch viel seltener darin die Schüler für das Fach das sie lehren zu begeistern.

Viel mehr aber darin abprüfbares Wissen in Kinder und Jugendliche hineinzufüllen und sie im Sinne der späteren Lebenschancen frühzeitig auszusieben. Vielleicht sollte man dieser Aufgabe von Staatsseiten ehrlich gegenüberstehen und die Lehrbefähigungszeugnisse in Zukunft auf ein feinmaschiges Sieb aufdrucken.

Fällt man in der deutschen Schule nun 'Anders' auf, ist man sowieso verloren. Immer wieder erfahre ich über Mailinglisten oder Foren, das hochintelligente Kinder mit Asperger Syndrom oder ADS auf Sonderschulen abgeschoben werden sollen, mit lapidaren Begründungen wie "Das bringt hier sowieso nichts.", "Mit diesem Mangel an sozialen Fähigkeiten gehört er nicht auf eine here Schule." oder einfach "Er passt nicht hier her."

Das dreigliedrige Schulsystem gehört alleine schon deswegen abgeschafft um solcher Lehrerwillkür einen Riegel vorzuschieben. Denn im Endeffekt ist es hier in Deutschland meist genau ein Lehrer, der Grundschul-Klassenlehrer, der über die Zukunft eines Kindes entscheidet. Während eines etwas zurückliegenden Fernsehbeitrages des ZDF zu transsexuellen Jugendlichen, sah man einen Jungen - Lyle - der von seiner Schule gezwungen wurde weiterhin in einer reinen Mädchenklasse zu bleiben. Das Mobbing dort wurde von den Lehrern weder verhindert, noch wurden ihm andere Hilfe angeboten. Das Ende vom Lied: Ein Abrutschen der Noten und ein Verlassen der Schule ohne Realschulabschluss.

Man könnte nun auch ketzern. Man könnte sagen das die Lehrer und der Direktor (der sich auch beim Abschlussgespräch immer noch weigerte Lyle nicht Barbara zu nennen!), sein Versagen nicht nur billigend in Kauf genommen haben... Nein, das sie ihm Vorschub geleistet haben. Hauptsache ein Störfaktor an der Schule weg. Von einer Akzeptanz des Andersseins keine Spur. Verständnis, Mitgefühl, Unterstützung.. fehl am Platz.

Somit ist ein erfolgreicher Schulabschluss in Deutschland kaum ein Zeichen von Wissen, oder geistiger Leistungsfähigkeit. Sondern einzig und alleine eine Bescheinigung der Fähigkeit in einem starren System gut zu funktionieren ohne aufzufallen.

"Kinder werden nach wie vor als Objekte gesehen, deren Köpfe mit Fachwissen gefüllt werden müssen. So kann man aber nichts lernen. Das Lernen an deutschen Schulen erinnert mich bisweilen an Bulimie. (...) Dann kommt die Prüfung, und anschließend entledigen sich die Schüler des angelernten Wissens wie Essgestirte der Nahrung. Die Kinder müssen anders lernen als bisher. Passiv erlerntes Wissen ist nutzlos. Man kann sich nur einprägen, was man sich selbst erarbeitet hat."

Gerald Häther, Hirnforscher

Hoffentlich werden die Lektionen aus Pisa gelernt. Hoffentlich legen auch wir in Deutschland endlich einmal alten Standesdünkel ab, der sich noch aus dem vorletzten Jahrhundert herbergerettet hat.

Hoffen wir auf echte Integration und Chancengleichheit egal ob der Jugendliche farbloser Musterschüler, lautaustossender Touretti, Spätaussiedler mit Sprachproblem, Rollifahrer, Gangstarapper, ADSler oder Aspie ist.

"Finnland gibt nicht mehr Mittel aus als im OECD-Durchschnitt. (...) Unser Erfolg bei Pisa stärkt die allgemein verbreitete Überzeugung in Finnland noch, dass die Gesamtschule genau das Richtige ist. Würden wir wie früher durch Aufnahmeprüfungen und sehr früh auswählen, ginge uns unglaublich viel Kompetenz von Schülern verloren."

Tuula Haatainen, finnische Erziehungsministerin, zu den Pisa-Spitzenplätzen ihres Landes.

Geschrieben von Mela in Schule und Anderssein um 15:23

Sonntag, 12. Dezember 2004

Von der Akzeptanz der Langsamkeit...

Im Allgemeinen sind wir selbst unser größter Feind. Im besonderen Maße gilt das wohl für ADSler und so auch für mich. Die tiefsten dunklen Phasen meines Lebens waren zweifellos selbstverursacht und die Erkenntnisse die ich aus einer dieser Phasen gewonnen habe, kann ich sehr gut unter dem Titel "Die Akzeptanz der Langsamkeit" zusammenfassen.

Jahrelang schien mein Leben vor meinen Augen vorbeizuziehen. Ich war Beobachterin, aber wie es mir schien nicht am Leben beteiligt. Nicht einmal an meinem eigenen.

Die Tage rannen wie Sand durch meine Finger und meist stellte ich fest, das schon wieder ein Jahr vorbei war, während ich es nicht einmal geschafft hatte die simpelsten Probleme anzugehen von denen ich mir vorgenommen hatte sie zumindest einmal wahrzunehmen. So schoben sich diese Jahr um Jahr heraus, ließen das Chaos um mich herum unangetastet, Rechnungen unbezahlt oder ungeschrieben, versäumten Wartungszyklen oder Behördenaufforderungen, ließen Bücher ungelesen, Lehrstoff ungelernt, Briefe und Mails unbeantwortet, Ideen unumgesetzt... Eine Aufzählung die sich endlos fortsetzen liesse...

Irgendwann faßte ich den Entschluß das nun alles anders werden sollte. Ich wollte erfolgreich sein, einen großen Freundeskreis besitzen und pflegen, ich wollte lernen und eine der Besten in meinem Fach werden, ich wollte akzeptiert werden und Akzeptanz durch Leistung gewinnen, ich wollte aktiv sein, im Beruf aufsteigen, Vorträge halten, eine gewisse Bekanntheit erringen, mich engagieren, anderen helfen, nützlich sein, zur OpenSource Community beitragen, schreiben, lesen, gelesen werden...

Kurz, ich versuchte ein 'normales' Leben zu haben. Ein Leben das scheinbar die Welt um mich herum hatte, die ich jahre- oder jahrzehntelang beobachtet hatte. Freunde, Familie, Beruf, Ausserberufliche Aktivitäten.

Ich versuchte meine Vorhaben so konsequent umzusetzen wie es nur ging. Mein Hirn arbeitete ständig im Hochleistungsbereich. Jede Einladung zu Bekannten, jede Feier, jede Veranstaltung, wurde wahrgenommen.. oder zumindest versuchte ich es. Banksachen und andere Formalien wurden im Zug ausgefüllt, dort auch Mails auf dem Palm beantwortet, selbst im Wannenbad standen noch Fachbücher auf dem Programm. Erholung nur, wenn mein Körper sie mir aufzwang, aber selbst PMS wurde mit hohen Schmerzmitteldosen einfach weggedrückt.

Mein Mann durfte unter diesen Wünschen nicht wenig leiden. Sah ich seine 'Trägheit' doch sehr häufig als Hemmschuh für Ansehen, Erfolg und ein Leben das man im festen Griff halten konnte. Ich wütete gegen ihn, weil ich nicht gegen mich selbst wüten wollte. Mir nicht eingestehen wollte, das dieser Weg nicht gangbar ist.

Das ich dieser Weg nicht bin.

Ich muß gestehen. Ich dachte damals oft an Scheidung. Ich dachte ich könnte diesen scheinbaren Ballast ablegen und unbelastet weitermachen. Ich erkannte nicht, das es dieser 'Ballast' war, der mich stabilisierte, der mein Leben lebenswert machte.

Doch es war dieser 'Ballast' der mich schätzte, auffing, meinen tiefen Fall nicht zum tiefsten Fall werden ließ, als mein Treibstoff schließlich aufgebraucht war. Aufgebraucht auf einem kurzen Spurt, verbrannt in einer Geschwindigkeit der Rekordautos in der Salzwaiste Uthas.

Erst dann erkannte ich, wie wenig lebensfähig ich in Wirklichkeit war. Das diese ganze Lebensfähigkeit vorher nur simuliert und mit einem viel zu hohen Preis bezahlt worden war.

Seit dem habe ich Jahre gebraucht mich mit dem zu arrangieren was wirklich in mir steckt. Ich mußte die Langsamkeit akzeptieren, das Ruhebedürfnis, das jenes normaler Menschen deutlich übersteigt.

Ich mußte akzeptieren, daß jedes Beisammensein mit lieben Menschen, mir doch gleichzeitig Energien raubt und ich daher nicht jedem Wunsch nachgeben darf an Spielen, Besuchen, Veranstaltungen oder Feiern teilzunehmen.

Ich müßte akzeptieren, daß ich weder die Fähigkeit habe, beständig beruflichen Erfolg voranzutreiben, als auch nur jene diesen auf einem bestimmten Level zu halten.

Ich müßte akzeptieren, daß ich die Kapazitäten nicht habe mich in - gleich welcher - Gemeinschaft konsequent zu engagieren.. als 'Macher' aufzutreten und diese Aufgabe auch erfolgreich auszuführen.

Ich müßte akzeptieren, daß ich Glück und Erfolg nicht erzwingen konnte. Gleich wieviel Arbeit ich investierte, eher noch je mehr Arbeit ich investierte um so weniger.

Und immer noch fällt es mir schwer all dies zu akzeptieren. Immer noch warte ich hin und wieder gegen das Schicksal an, das mir einen wachen Geist gab, aber zu wenig Kraft ihn 'normal' einzusetzen. Noch immer schäme ich mich dafür, selbst geringe Anforderungen nicht erfüllen zu können. Und sehr schwer wird es immer dann, wenn diese von außen an mich herangetragen werden. Wenn man als faul und unfähig gilt, nur weil man sich weigert wieder in den Kreis der Selbsterstärkung einzutreten.

Ich akzeptiere meine Langsamkeit. Tut ihr das auch?

P.S. Wohl noch kein Artikel in diesem Blog hat mich beim Schreiben so sehr mitgenommen wie dieser. Bei keinem anderen habe ich wie ein Schloßhund geheult. Gestorbene Träume schmerzen unendlich. Das Eingestehen eigenen Scheiterns auch.

P.P.SDer Titel ist irgendwie vom Buchtitel "Die Entdeckung der Langsamkeit" von Sten Nadolny entlehnt. Ich habe das Buch leider selbst noch nicht gelesen, aber es steht auf jeden Fall auf meiner Agenda.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 12:18

Donnerstag, 9. Dezember 2004

Behauptungen mit dem Asperger-Syndrom - The Vines

Der Sänger der australischen Indie Rock-Band "The Vines" Craig Nicholls wurde mit dem Asperger Syndrom diagnostiziert.

Öffentlich wurde diese Diagnose im Zusammenhang mit einem Prozeß in dem der Sänger wegen tätlichen Angriffs und Sachbeschädigung angeklagt war. Ob die Diagnose erst im Laufe des Prozesses gestellt wurde, oder schon vorher bestand ist mir nicht bekannt. Nach ihrem Bekanntwerden wurde eine Strafe unter der Voraussetzung ausgesetzt, das der Vines-Frontmann sich in Therapie begibt...

Bekannt wurde in dem Zusammenhang auch, das "The Vines" ihre letzte Tour abbrechen mußten, da Craig Nicholls die Belastung nicht vertrug.

Links:

RollingStone.com
Drowned in Sound

via AspieNet-Forum

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 00:01

Mittwoch, 8. Dezember 2004

Backpulver

Nein, das wird nun kein Koch- oder Back-Blog. Dennoch gehe ich hier wie angekündigt auch auf Sensorische Besonderheiten im Bereich der Nahrung ein.

In diesem Fall auf Backpulver.

Normales Backpulver z.B. Backin besteht aus folgenden Inhaltsstoffen:

Dinatriumdiphosphat
Natron (Natriumhydrogencarbonat)
Stärke

Während den meisten Menschen ein Beigeschmack nicht auffällt, empfinde ich diesen so stark, das es mir nahezu die Freude an meinen eigenen Backsachen verleidete. Zusätzlich zum Geschmack scheint mir das Backpulver den Mund auszutrocknen und sorgt somit für ein generelles Mißbefinden.

Hefeteige sind aber nicht immer eine praktikable Alternative.

Auf Petras Rat hin versuchte ich handelsübliches Backpulver durch Weinstein-Backpulver zu ersetzen...

Weinstein-Backpulver, welches man am Besten im Naturkostladen bekommt, enthält folgende Inhaltsstoffe:

Reinweinstein (Monokaliumtartrat)
Natron (Natriumhydrogencarbonat)
Maisstärke

Der einzig wirkliche Unterschied ist also das Ersetzen von Dinatriumdiphosphat durch Monokaliumtartrat.

Wer keine Naturkostläden mag, kann sich auch reinen Weinstein aus der Apotheke besorgen und beim Backen mit Haushalts-Natron (z.B. Kaiser-Natron) mischen. (Auf der Webseite von Kaiser-Natron findet sich noch ein Tip zu 'Baking Soda' mit dem man Backpulver ersetzen kann)

Mein erster Test mit Cranberry- (Rezept von Petra) sowie Weihnachts-Muffis aus dem Maxi-Mini-Maus-Kochbuch verlief rundum positiv. Endlich schmeckt mir mein Selbstgebackenes wieder.. ohne ekligem Beigeschmack und trockenem Mund.

Geschrieben von Mela in Sensorische Störungen um 13:34

Neue Kategorie: Sensorische Störungen

Menschen die vom Asperger Syndrom oder auch AD(H)S betroffen sind, leiden fast immer unter Sensorischen Störungen.

Ein Punkt der gerade für Neurotypische Menschen extrem schwer zu verstehen ist...

Denn wenn (zum Beispiel) leichte Berührungen schmerzen, ein Schlag dagegen als angenehm empfunden wird, setzt die Nachvollziehbarkeit für Hinz und Kunz einfach aus.

Sensorische Störungen können auditiver, visueller, taktiler, olfaktorischer oder gustatorischer Art sein. (Hören, Sehen, Spüren, Riechen, Schmecken)

Gerade bei Kindern werden sie als Aufsässigkeit sein oder Trotzverhalten gewertet und in der Folge nicht ernstgenommen. ("Kein Kind mag kratzige Wollpullis, der wird nun angezogen!")

Bedenkt man das die meisten Asperger oder auch die meisten hypoaktiven ADSler stark dazu neigen, bedrückende Erlebnisse immer wieder abzusputzen, so tut man den Betroffenen ganz und gar keinen Gefallen wenn man aus Erziehungsgründen über diese Eigenarten hinwegtrampelt...Ich selbst kann mich noch an dutzende Erlebnisse aus der Kindheit, bzw. Jugendzeit erinnern in denen ich gezwungen war gegen mein sensorisches Empfinden zu handeln. Und auf solcher Art Erinnerungen würde ich liebend gerne verzichten.

Auf welche Art diese Störungen sich ausdrücken hängt ganz stark von der einzelnen Person ab. Mit anderen Worten, es gibt keine zwei Betroffenen die ihre Umwelt auf die gleiche Weise erleben.

Man kann daher nicht pauschal sagen das Eindrücke immer zu stark oder immer zu schwach erlebt werden..

Das Kind das sich lächelnd Kakao in die Milch schaufelt, weil es ihn sonst nicht wahrnimmt kann dennoch eine feine Nuance Senf herauschmecken, wenn es eben sensorisch ausserhalb der Norm auf Senf reagiert...

Für viele Betroffene ist daher z.B. die Textur von Speisen unglaublich wichtig und eine falsche Textur kann zu sofortigen und heftigen Reaktionen führen (z.B. Übelkeit). Ebenso die Beschaffenheit von Kleidern, die Beschaffenheit des Lichtes, die Art der Geräusche die einen umgeben, die Gerüche..

Sensorisches Andersempfinden (mit dem Begriff 'Störung') ist im Allgemeinen dafür verantwortlich das sich die Betroffenen in ihrem Körper nicht zuhause fühlen, diesen als Fremdkörper empfinden.. oder mehr noch.. sich selbst als Fremdkörper in dieser Welt.

Denn die Signale die wir empfangen bilden die Welt anders ab. Legen stärkeren oder schwächeren Wert auf Dinge, die vom Durchschnitt mehr im Mittelfeld bewertet werden. Daher reagieren wir scheinbar übertrieben oder abgestumpft, was die Akzeptanz der Umgebung immer wieder auf eine schwere Probe stellt.

In der neuen Kategorie möchte ich einmal die Probleme, die sich durch sensorisches Andersempfinden einstellen, berichten und andererseits auch Lösungen präsentieren, die ich für mich selbst gefunden habe.

Das diese nur sehr bedingt auf anderen Betroffene zu übertragen sein werden ist mir - leider - sehr bewusst. Dennoch gibt es immer ein paar die genau das gleiche Problem haben und daher hoffe ich, das meine Lösungen auch ein klein wenig hilfreich sein können.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 12:08

Montag, 6. Dezember 2004

Hihhi

"Taking Ritalin to study is very dangerous. If you let your focus drift, you'll spend the night scrubbing your telephone."
(The Onion)

via apophenia

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 21:12