

Samstag, 24. September 2005

Informatica Feminale aus Aspiesicht

Drei Tage Informatica Feminale sind vorbei. Eigentlich waren es vier Tage, wenn man den Sonntag, an dem sie eröffnet wurde, mitzählt.

Gerade der Sonntag stellte eine große Überwindung dar, da ich ja glaubte dort (bis auf eine Nutzerin des Aspie-Net Forums) niemanden zu kennen.

Ich irrte mich knapp, denn eine Mitbewohnerin unseres kleinen Weser-Ferienhäuschens während der IF 2003 in Bremen war vor Ort. Ein sehr angenehmes Wiedersehen mit einer sehr herzlichen Frau, deren niedlichem, blondgelockten Aussehen man die toughen und erfahrene IT-Lerin gar nicht zutraut, die dahintersteckt.

Auch sonst war der - außerordentliche - Attraktivitätsfaktor auf der IF deutlich höher, als man es IT-Frauen im Allgemeinen nachsagt.

Aber das war nicht mein Thema...

Der Sonntag erweckte in mir den üblichen Bammel vor fremden Menschen und ich zögerte auch die Abfahrt heraus. Wie so oft nicht bewusst, oder absichtlich, aber ich hielt mich mit jeder kleinen Ablenkung auf und musste dann auch noch eine Wegstrecke ausprobieren, die fraglos landschaftlich reizvoll war, aber die man als Ortsfremde besser mit einem Navigationsgerät in Angriff nimmt.

Furtwangen scheint - trotz Hochschule - keiner frühzeitigen Ausschilderung wert.

Schließlich war ich da, fand es nett mit den Frauen zusammenzusein und zu reden... aber eben auch anstrengend.

Sozial gesehen war es eine vernünftige Entscheidung dorthin zu fahren, Durch die Aspie-Brille gesehen, war damit ein Tag notwendiger Erholung verloren.

Der Montag war mit meiner Verhaltenstherapie belegt, der Dienstag mit letzten Vorbereitungen.

Auf diesen Kurs war ich besser vorbereitet als auf alle anderen die ich bisher gehalten hatte. Nicht ideal, nicht so gut wie ich es mir selbst von mir wünsche, aber mindestens 500% besser als in meiner Vor-Methylphenidat Zeit. Immerhin konnte ich mich auch ohne direkten Druck im Nacken an die Unterlagen setzen. Früher habe ich wirklich jeden Trick ausprobiert um mich selbst zum Hinsetzen und zur Konzentration zu bringen... ohne den geringsten Erfolg. Nur im allerletzten Moment, d.h. ein paar Stunden bevor ich vor den Leuten stand, gelang es mir, mich kurzzeitig auf eine gewisse Vorbereitung zu konzentrieren.

Mit anderen Worten MPH - in meinem Fall Medikinet Retard - bringt mir viel mehr, als ich jetzt von der Betrachtung eines einzelnen Tages sehen konnte. Hier ist eher 'The big picture' maßgeblich, nicht die Betrachtung eines kleinen Ausschnitts.

(Aber wir wissen ja das Aspies die Details besser sehen, als das große Ganze...)

Die bessere Vorbereitung nahm mir auch etwas der Unsicherheit. Nicht viel - Ängstlichkeit war mein ständiger Begleiter in den zwei Tagen vor dem Kursbeginn - aber ich hing nicht so sehr in den Seilen wie in den Nächten vor meinem WebDAV- Vortrag auf den Frühjahr-Fachgesprächen der GUUG.

Auch während des Kurses half mir, die innere Struktur die ich mir durch das Verfassen der Unterlagen geschaffen hatte, besser den Überblick zu behalten. Normalerweise wird die gesamte Hirnleistung für das Sprechen an sich verbraten. Durch die Unterlagen schien ich mir dort zumindest Ankerpunkte gesetzt zu haben, die mir halfen meinen Faden zu behalten, oder schnell wiederzufinden.

Die Sozialdynamik und die Nonverbalen Signale meiner Kursteilnehmerinnen zu verstehen, fiel mir - trotz großen Kraftaufwand von meiner Seite - schwer bis unmöglich schwer. Leider. Hier besteht für mich auf jeden Fall noch erheblicher Trainingsbedarf.. oder vielleicht auch die Feststellung was ich noch durch Training erreichen kann und was ausserhalb meiner Reichweite liegt und das Arrangieren mit den Tatsachen.

Dennoch erhielt ich von meinen Teilnehmerinnen positives Feedback, sowohl was die Inhalte des Kurses, als auch meine Art der Vermittlung betraf.

Ein Erfolgserlebnis, das für mich an dieser Stelle des Wegs extrem wichtig und hilfreich ist.

Der Umfang des Kurses - 3 Doppelstunden am Tag - war gerade nicht zu lang. Danach war ich immer vollkommen erschöpft, aber eben noch nicht zu sehr. Vielleicht, so ein Gedanke für die Zukunft, wäre ein Sprechtraining ganz sinnvoll um das Sprechen an sich 'automatischer' werden zu lassen und weniger kraftraubend.

Gerne hätte ich noch an mehr Veranstaltungen teilgenommen, doch die kleinen Ruhephasen die ich in den drei Tagen hatte, waren für meinen persönlichen Bedarf kaum ausreichend. Somit mußte ich meine Neugierde und Wissensdurst, meinem allgemeinen Wohlbefinden opfern.

Auch wenn das soziale Zusammensein mit anderen Dozentinnen oder Teilnehmerinnen sehr interessant und inspirierend war, war es für mich eigentlich schon zu viel.

Die IF 2005 in Furtwangen verbuche ich für mich als Erfolg. Aber es ist noch viel zu tun, und woher ich die Kraft hernehmen soll, es anzupacken, weiß ich im Moment (noch?) nicht.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 15:53

Freitag, 16. September 2005

Du weisst du lebst in einer ADS-Ehe, wenn...

... das Wechseln der defekten Glöhbirne einer Deckenlampe - zusammen mit dem obligatorischen Diskussionen ("Die Fassung hat sich vom Glas gelöst" - "Hat sie nicht!" - "Hat sie doch!" - ...) - über eine halbe Stunde in Anspruch nimmt.

Geschrieben von Mela in Humor um 21:45

Donnerstag, 15. September 2005

Ritalin-O's

via Isotopp

Geschrieben von Mela in Humor um 19:19

Dienstag, 13. September 2005

Berühmte Behinderte...

... listet diese Webseite auf.

In wie weit die Angaben zutreffend und überprüfbar sind, da es sich auch bei einem guten Anteil um Post-Mortem Diagnosen handelt, ist natürlich fraglich und diskutierbar, einige der Behauptungen können aber durchaus aus Berichten von Zeitzeugen herausgelesen werden.

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 16:39

Montag, 12. September 2005

Ohne Worte...

<http://www.welt.de/data/2005/09/12/773743.html>

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 18:18