

Autistisches Maskieren

Von Franziska Madlo-Thiess

Je weniger Sicherheit, desto mehr Maskierung.
Nicht weil ich will.

Zu oft war ich ausgegrenzt,
nicht wissend wieso.
War ich falsch?
War es das, was ich sagte?
Das, was ich tat?

Ich versuchte zu reden
Doch Aggressivität und Unverschämtheiten warfst du mir vor
Verdutzt, verwirrt war ich
Hast du mir nicht zugehört?

Wie oft gabst du mir ein Gefühl
Ich sei falsch
Aber doch sehr indirekt
Und als unsichtbarer Ausschluss

Durch diesen Ausschluss zwangst du mich,
die Angst zu verstärken,
tiefes Zweifeln zu nähren,
mein Selbst zu verstecken,
mein Summen zu verstummen,
mein Wippen zu blockieren.

Du zwangst mich zu analysieren,
zu berechnen,
die Unvorhersagbarkeit zu kontrollieren,
ein Monitoring zu der Selbstkontrolle installieren.
Ein Training der Rhetorik
Präzisiert zu werden für mehr Verständnis

Jeder Blick von dir,
jedes Runzeln, jede Zuckung –
Botschaften, Aussagen über dich und mich,
wie du zu mir stehst.

Meine Welt kenne ich,
doch sobald ich in Kontakt trete,
trifft mich die Ungewissheit.

Meine entsendeten Töne sind stumm,
meine Mimik nur erahnend,
doch blind bleibe ich
für die Wirkung meiner Botschaft,
daher die Angst, unpassend zu sein.

Es ist wie eine Sprache, die ich nicht kenne
So tief sitzt der Zwang diese sprechen zu müssen
Aber ohne Grammatik und Hilfen von Muttersprachlern
Gibt es für mich keinen Zugang
Die sogenannte Beziehungsebene
Für dich so klar, so intuitiv.

Für mich bleibt daher nur die Kalkulation
Und so hoffe ich, dass ich diese Sprache irgendwie hinbekomme
Ich scanne alles,
entschlüssele,
spiegle,
passe an,
kontrolliere Impulse –
ein Thermostat, das nie ruht.

Je mehr Sanktionen,
desto mehr verstumme ich.
Angst, etwas Falsches zu sagen,
nicht wissend, wann was wie passend ist –
ob es überhaupt passt.

Verloren im Innersten,
der große Drang, trotzdem sein zu dürfen,
wird erdrückt
von den tiefsten Ängsten.

So spürte ich es,
Jahre, Jahrzehnte:
eine Entfremdung,
ein fehlendes Ich,
getrieben von anderen,
im Inneren zerrieben,
ausgelöst durch Masking.

Erst jetzt begreife ich die Tiefe:
dieser Berg der Energieverschwendung,
dieses Gefängnis der Unterdrückung.

Ich wusste damals nicht, dass ich autistisch bin
Es erklärt nun so viel.
Meine Lösungen führten zu mehr Verzweiflung
Aber nicht mehr Aufmerksamkeit ist die Lösung,
sondern sichere Orte,
wo man Systembarrieren abbaut,
wo keine Drohnen nötig sind,
wo ich fühlen kann
ohne Sanktionen.

Wo ich summen darf,
wippen darf,
Impulse haben,
mich zeigen,
Fehler machen,
lernen darf,
ohne Angst.

Eigene Grenzen wieder spüren,
dafür eintreten,

Ja sagen,
Nein sagen,
selbstbestimmt.

Es sind diese Orte,
die autistisches Burnout heilen,
die innere Sicherheit fühlen,
zu wissen:
ich darf sein.

Und so braucht es auch mehr autistische Sichtbarkeit
Um zu zeigen
Ihr seid nicht allein
Es gibt mehr von uns
Du warst nie falsch, du warst nur anders
Du darfst sein.

Autistisch.