

# Wenn die Batterie schneller leer ist

Nadine Meier

Kürzlich war ich wieder den ganzen Tag müde und erschöpft. Dann frage ich mich immer wieder warum, obwohl es mir längst klar ist. Dann gehe ich manchmal zum Arzt und lasse mein Blut auf Vitaminmängel kontrollieren. So auch wieder vor drei Wochen. Doch wie meistens war alles in bester Ord-

nung. Es gibt keine organische Ursache für meine Müdigkeit – vordergründig. Immer noch ist es für mich schwer nachzuvollziehen, weshalb ich viel schneller ermüde als die meisten anderen Menschen. Aber ironischerweise vergesse ich es einfach immer wieder, obwohl es dafür mehrere Gründe gibt.

## Zum Aufstehen einen Nebelkopf

Meine Reizoffenheit sowie meine Schwierigkeit, für Dinge des täglichen Lebens jeden Tag erneut Motivation aufzubringen, bringen mich mental und körperlich schneller an meine Grenzen. Bis mein Energiesystem nach dem Aufstehen auf eine normale Funktion hoch-



Image by Freepik

gefahren ist, dauert es durchschnittlich etwa drei Stunden. Bis dahin habe ich häufig einen „Nebelkopf“, kann mich auf nichts konzentrieren, beginne alles, lasse alles liegen und vergesse fortlaufend, was ich als Nächstes tun wollte – und wenn es nur einen Tee trinken war.

## Rare produktive Zeitfenster

Dann wiederum gibt es, wenn alles gut läuft, manchmal ein Zeitfenster, in dem ich wach und einigermaßen aktiv bin. Dieses Zeitfenster kann ich aber nicht erzwingen und die Produktivität darin kann ich schon gar nicht beeinflussen; egal wie sehr ich es auch versuche. An manchen Tagen geht es einfach, an anderen nicht. Und das ist besonders frustrierend, weil ich eigentlich eine sehr strukturierte und ambitionierte Persönlichkeit habe, diese aber zum grössten Teil nicht vollständig ausschöpfen kann. Zumindest was alltägliche Dinge betrifft. Manchmal habe ich aber auch den ganzen Tag das Gefühl, dass mein Hirn nicht richtig hochgefahren ist und hinterherhinkt. Dies äussert sich unterschiedlich. Aber meistens in einer Mischung zwischen Gelähmtheit und exekutiver Dysfunktion, also der Unfähigkeit, Aufgaben anzufangen, fortzusetzen und abzuschliessen.

## Reizüberflutung kommt unverhofft

Am Nachmittag könnte ich bereits wieder einen langen Mittagschlaf machen oder zumindest in einem abgedunkelten Raum dösen, um mich vor der konstanten Reizüberflutung etwas abzuschirmen und zu regenerieren. Ironischerweise bemerke ich aber häufig gar nicht bewusst, dass ich reizüberflutet bin – bis es bereits zu spät ist und ich keine Gegenmassnahmen mehr treffen kann.

## Gräuschkulissen als besondere Herausforderung

Es sind kleine Dinge, die vielen anderen Menschen vermutlich gar nichts anhaben, die für mich aber bereits überfordernd sind. Unterschiedliche Lärmquellen oder Geräuschkulissen sind nur ein klassisches Beispiel. Sie lassen meine Sinne besonders schnell ermüden. Beispielsweise ein Gespräch mit einer Person zu führen, wenn noch andere Personen miteinander am Tisch sitzen und sprechen, ist besonders anspruchsvoll für mich.

## Wenn ich laut denken würde

Dazu kommen Anteile meiner sozialen Phobie, die mitschwingen, wenn ich merke, dass ich mich anstrengen muss, einer Person zuzuhören. Alle Gedanken, die nebst dem Gesprächsthema auch noch präsent sind, in Schach und gleichzeitig doch im Hintergrund zu halten, ist anspruchsvoll und verbraucht weitere wertvolle Energie. Gedanken wie: „Merkt das Gegenüber, dass ich akustisch nicht alles verstanden habe? Denkt sie jetzt, ich bin unhöflich, wenn ich nichts antworte, weil ich zuerst noch in meinem Kopf verarbeiten und zusammenstellen muss, was sie akustisch gesagt hat und ich nur die Hälfte davon verstanden habe? Nervt sie sich wieder, weil ich mir zu lange Zeit gelassen habe, um zu antworten? Möchte sich niemand mehr mit mir unterhalten, wenn auffliegt, dass ich manchmal Mühe habe, bei Lärm einem Gespräch zu folgen? Denken sie dann, dass ich seltsam bin und meiden mich vielleicht? Darf ich darum bitten, den Satz zu wiederholen oder denken dann die Leute, ich sei schwer von Begriff?“

## Innere Monologe kosten Energie

Während ich diesen Text schreibe, kann ich schon die vermeintlichen Kommentare anderer hören, die dies lesen werden: „Du machst dir zu viele Gedanken. Hör auf, so viel darüber nachzudenken, was andere über dich denken könnten. Niemand denkt so viel über dich nach. Was hast du das Gefühl, wer du bist? Klar bist du ständig müde, wenn du so sensibel bist und dir alles so zu Herzen nimmst.“ Natürlich bin ich auf alle diese Antworten bereits selbst gekommen, wenn ich rational darüber nachdenke. Ich weiss, dass ich diesen Gedanken keinen Glauben schenken darf – was mir immer besser gelingt. Energie kostet es trotzdem. Das Gedankenkarussell im Zaum zu halten, ist anspruchsvoll, doch ich lerne jeden Tag dazu, beobachte meine Gedanken und versuche, mich nicht mit ihnen zu identifizieren, sie aber anzunehmen, ohne ihnen dabei allzu viel Gewicht beizumessen.

## Flowzustände geben Selbstvertrauen zurück

Sie sind rar, aber es gibt sie: Die Momente, in denen ich meine Aufmerksamkeit, Konzentration und Energie zielgerichtet einsetzen kann. Dann bin ich in einem Flowzustand und kann in kurzer Zeit

sehr viel erreichen. Ich fühle mich dann gut, habe endlich mal keine lähmenden Gedanken und bin am Ende des Tages richtig produktiv und zufrieden.

Da ich es nicht oft erlebe, dass meine Aufmerksamkeit lange auf eine Sache gerichtet bleibt, ist es umso wichtiger, dass ich in dieser Zeit meine Ruhe haben kann. Einerseits um an meinen Herzensprojekten zu arbeiten und dadurch auch regelmässig Erfolgserlebnisse zu haben. Andererseits um mein Selbstvertrauen wieder etwas aufzubauen, welches manchmal sehr angeschlagen ist durch meine erhöhte Ablenkbarkeit. Ich kämpfe jeden Tag damit, dieses Vertrauen und meinen Selbstwert nicht von meiner Leistung im Alltag abhängig zu machen.

## Und dann wieder Zweifel

Wenn ich in jenen erwähnten Momenten, in denen alles super läuft, unterbrochen werde, kann es passieren, dass dann schnell wieder Zweifel und Gedanken aufkommen, die ein Eigenleben entwickeln, wenn ich nicht aufpasse. Mir gehen dann Dinge durch den Kopf wie: „Kann ich sagen, dass ich jetzt lieber meine Ruhe hätte, als Small Talk zu betreiben? Denken die dann nicht, ich sei unwirsch oder unfreundlich und sprechen dann vielleicht nicht mehr mit mir? Wie kann ich liebevoll sagen, dass ich jetzt lieber nicht gestört werde, ohne mir nachher zwei Tage Gedanken darüber zu machen, ob ich unfreundlich oder abweisend gewesen bin? Soll ich dieses Telefon jetzt kurz klingeln lassen und später zurückrufen, ohne Angst zu haben, dass die Freundin vielleicht schlecht von mir denkt? Wird sie dann nicht mehr mit mir befreundet sein wollen?“

## Neuer Tag, neues Glück

Es ist ein tägliches Neustarten, Neuausrichten, demütiges Annehmen und immer wieder Versuchen, in dieser Welt zurechtzukommen. Und so zu funktionieren, dass ich das Gefühl habe, ebenfalls in Ordnung zu sein. Auch wenn regelmässig etwas liegenbleibt, ich Dinge vergesse und viel mehr Erholungsphasen brauche als andere.

Homepage:  
[nadinemeier.ch](http://nadinemeier.ch)