
KATHERINE MAY
Wie ich aufbrach und
endlich zu mir selbst fand
AUF WILDEN
PFADEN
Von der Autorin
des Bestsellers
»Überwintern«
INSEL

insel taschenbuch 5178

Katherine May

Auf wilden Pfaden



Ihr Leben lang ließ Katherine May das Gefühl nicht los, irgendwie »anders« zu sein als die anderen, doch erst mit Mitte dreißig erfährt sie, dass sie auf dem autistischen Spektrum ist – eine Erkenntnis, die sie als befreiend erlebt. Als sie über ein Jahr hinweg den South West Coast Path im Südwesten Englands entlangwandert, ergründet sie nicht nur den Pfad zu ihren Füßen, sondern findet auch Wege, wie ihr Leben leichter gelingen kann – eine augenöffnende, bewegende Reise zu mehr Selbstakzeptanz.
Katherine May schreibt Romane und Sachbücher. Sie verfasste zahlreiche Artikel für u. a. die *Times* und unterrichtete Creative Writing an der Christ Church University in Canterbury. Sie lebt am Meer im englischen Whitstable und liebt es, draußen zu sein. Ihr Buch *Überwintern. Wenn das Leben innehält* ist ein internationaler Erfolg und stand monatelang auf der *Spiegel*-Bestsellerliste.
Zuletzt erschienen von ihr im insel taschenbuch: *Überwintern. Wenn das Leben innehält* (it 4943), *Der Zauber der Welt. Trost finden in unruhigen Zeiten* (it 5061).

Marieke Heimburger übersetzt aus dem Englischen (u. a. Maya Angelou, Marie Benedict, Maya Lasker-Wallfisch) und dem Dänischen (u. a. Jussi Adler-Olsen). 2022 erhielt sie als Auszeichnung für ihr bisheriges übersetzerisches Werk das Barthold-Heinrich-Brockes-Stipendium.

Katherine May

AUF WILDEN PFADEN

Wie ich aufbrach und endlich zu mir selbst fand

Aus dem Englischen von
Marieke Heimburger

Insel Verlag

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel
The Electricity of Every Living Thing. A Woman's Walk in the Wild to Find Her Way Home bei Melville House Publishing,
Orion Publishing Group, London.

Erste Auflage 2026
insel taschenbuch 5178
© der deutschsprachigen Ausgabe Insel Verlag
Anton Kippenberg GmbH & Co. KG, Berlin, 2025
© Katherine May 2019
Alle Rechte vorbehalten. Wir behalten uns auch eine Nutzung
des Werks für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG vor.
Umschlagillustration: David Eldridge, London
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU
ISBN 978-3-458-68478-7

Insel Verlag Anton Kippenberg GmbH & Co. KG
Torstraße 44, 10119 Berlin
info@insel-verlag.de
www.insel-verlag.de

Für Bertie

Inhalt

Anmerkung der Autorin 11
Prolog – Isle of Thanet, November 15

TEIL EINS – DESOLATION POINT 19

1 – Minehead Strandpromenade, August 21
2 – Von Minehead nach Foreland Point, August 33
3 – Von Foreland Point nach Ilfracombe, September 43
4 – Von Ilfracombe nach Barnstaple, Oktober 58
5 – Von Barnstaple nach Appledore, November 70
6 – Von Dover nach Shepherdswell, Dezember 80
7 – Von Shepherdswell nach Canterbury, Dezember 93
8 – Von Canterbury nach Chartham, Januar 104
9 – Von Whitstable nach Seasalter, Januar 122
10 – Von Chartham nach Chilham, Januar 133

TEIL ZWEI – HARTLAND 147

1 – Von Appledore nach Clovelly, Februar 153
2 – Von Hartland Point zum Eden Project über Tintagel, Februar 172
3 – Von Clovelly nach Hartland Quay, Februar 185
4 – Von Hartland Quay nach Morwenstow, Februar 193
5 – Von Chilham nach Chartham, Februar 205
6 – Die Kreidefelsen von Dover, März 216
7 – Von Morwenstow nach St Gennys, März 229
8 – Von St Gennys nach Mawgan Porth, März 243

TEIL DREI – OUTER HOPE 255

1 – Von Whitstable nach Canterbury, Mai 265
2 – Von Whitstable nach Thorndon Wood, Mai 281
3 – Von London nach Canterbury, Mai 293
4 – In den South Hams in Devon, Juni 308
5 – Der äußerste Zipfel von Cornwall im Auto, Juli 323
6 – Devon, Ende August 338

Epilog 345
Dank 349
Anmerkung zu den Wanderrouten 351
Quellen 352

Das Universum ist voller magischer Dinge,
die geduldig darauf warten,
dass unsere Sinne schärfer werden.

Eden Phillpotts, *A Shadow Passes*

… zu oft zu schnell zu weit zu gehen ist gar nicht gut.
Durch den unentwegten Kontakt der Füße mit der Straße
dringt etwas von der Straße in uns ein.

Flann O'Brien, *The Third Policeman*

Anmerkung zu den Illustrationen an den Kapitelanfängen:

Die Linien stellen den Verlauf meiner Wanderroute dar.

ANMERKUNG DER AUTORIN

Ich habe immer gesagt, ich hoffe, dieses Buch wird sehr schnell an Aktualität verlieren.

Noch hat es das nicht, aber ich bin weiter optimistisch. Ich schrieb dieses Buch, weil ich auf der Suche war nach etwas, worin ich mich spiegeln konnte, als ich im stolzen Alter von neununddreißig Jahren begriff, dass ich Autistin bin. Es gab da ein paar Websites, durch die ich immer wieder scrollte, als könnte ich mich vielleicht zwischen den dortigen Zeilen finden. Es gab eine Handvoll Bücher, in denen ich mich wiedererkennen konnte, wenn ich ein Auge zudrückte. Aber ansonsten schien die ganze Welt zu glauben, dass Autismus ein Phänomen sei, das nur kleine Jungs betrifft, die nicht für sich selbst sprechen können. Die Vorstellung, dass eine erwachsene Frau diese Diagnose für sich in Anspruch nehmen könnte – zumal eine Frau, die doch ganz offenkundig sehr gut zurechtkam –, fanden einige Leute in meinem Umfeld absurd. Manche unterstellten mir sogar, ich würde versuchen, Ressourcen abzuziehen von anderen, die sie viel dringender brauchten.

Das ist gerade mal sechs Jahre her. Einiges hat sich seither verändert, aber nicht viel. Das Gefühl der Desorientierung, das ich in diesem Buch beschreibe – das Gefühl, in einer Informa-

tionswüste verloren zu sein –, ist nach wie vor der gemeinsame Nenner von spät diagnostizierten Autistinnen und Autisten. Menschen wie ich fragen sich oft ihr ganzes Leben lang, warum uns vieles so schwerfällt. Ärztinnen, Lehrer und psychosoziale Fachkräfte sind immer noch nicht in der Lage, Autismus routiniert zu erkennen, und ihr Wissen darüber ist meist erschreckend veraltet. Die Unsichtbarkeit hält an. Mein Buch ist darum leider immer noch sehr aktuell.

Aber ein Memoir ist immer nur eine Momentaufnahme – unbeständig, unvollkommen, flüchtig. Würde ich dieses Buch noch einmal schreiben, würde ich einiges anders machen. Ich staune selbst, wie sehr sich meine Sprache seither verändert hat. Die Bezeichnung »Asperger-Syndrom« benutze ich nicht mehr, einerseits weil der Namensgeber Teil des Eugenik-Apparats der Nazis war, andererseits weil ich mich nicht von der sehr großen Autismus-Community abgrenzen möchte. Als ich dieses Buch schrieb, wurmte mich das zweite S in ASS, das für »Störung« steht, weil für mich Autismus ein Wesensmerkmal ist, eine neurologische Abweichung, aber kein Defizit. Nolens volens nahm ich damals hin, dass ich den etablierten Standardbegriff benutzen musste. Seither nutze ich aber viel lieber die neutralere Bezeichnung ASV – Autismus-Spektrum-Variante – und möchte dazu anregen, das zu übernehmen. Sprache ist wichtig. Mit Bedacht gewählte Worte können die Welt verändern.

Mich hat die wirklich beeindruckende Autismus-Community verändert, auf die ich online gestoßen bin und die mich ständig dazu anregt, noch mehr über meinen Platz in der Welt nachzudenken. Ihr folgend, habe ich mich immer gründlicher informiert und bin ich immer kritischer und wahrscheinlich auch politischer geworden. Mein Verständnis davon, wie

Individuen ihren Autismus erleben, ist viel intersektioneller geworden, und ich habe mehr Zeit damit verbracht, über das zweifelhafte Privileg nachzudenken, in der Lage zu sein, mich als neurotypisch auszugeben – und auch so durchzugehen. Insbesondere habe ich eine regelrechte Ehrfurcht davor entwickelt, wie diese überall auf der Welt verstreuten Menschen selbst größten Herausforderungen voller Einfühlungsvermögen, Anteilnahme und Bedacht begegnen. Man kann Autismus nicht wirklich verstehen, ohne den bunten Alltag von Autistinnen und Autisten zu verstehen.

Es gibt nicht die eine allgemeingültige Version von Autismus, vielmehr verbirgt sich hinter diesem Begriff eine Vielzahl sich überlappender Persönlichkeitsmerkmale. Der Begriff »Spektrum« ist ein kläglicher Versuch, unsere schillernde Vielfalt zu fassen – dabei aber viel zu linear und zu starr. Wenn ich uns mit einem Bild beschreiben sollte, dann wäre es so etwas wie ein Sternbild oder vielleicht eine ganze Galaxie: Millionen unterschiedlich funkelnder Sterne, ich einer von ihnen, und jeder strahlt auf seine ganz eigene Weise. Wer etwas über Autismus lernen möchte, sollte bereit sein, alles, was er bisher darüber zu wissen glaubte, über Bord zu werfen und sich auf so viele individuelle Geschichten und Perspektiven wie möglich einzulassen. Wir sind nicht die stumpfen Roboter, als die wir in der Literatur so oft dargestellt werden. Wir sind humorvolle, liebende, über-empathische Menschen, deren Gehirne etwas anders funktionieren, und die die Welt häufig als enorm anstrengend erleben. So etwas erfährt man nur selten aus Erzählungen Dritter.

Ich schrieb dieses Buch, als ich mitten in der Transformation steckte, mitten in einer Flut neuer Erkenntnisse über mich selbst. Seither habe ich viel gelernt. Ich habe begriffen, dass

ich über viele Jahre versucht hatte, mich in eine Schablone zu pressen, die gar nicht für mich gemacht war, und dass ich deshalb immer wieder krank wurde. Jetzt, endlich, habe ich akzeptiert, dass ich besser auf mich aufpassen muss, weil ich nicht repariert oder optimiert werden kann, und das will ich auch gar nicht. Es sind diese Einsichten – diese tiefen, körperlichen Erfahrungen –, die ich in mein Buch *Überwintern* einfließen ließ. Seither haben sie einer großen Zahl ganz unterschiedlicher Menschen geholfen, und doch entsprangen sie meiner neurodivergenten Wahrnehmung der Welt. Überwintern ist etwas, womit man Bekanntschaft schließt, wenn man autistisch ist, und man lernt, es durchzustehen. Dieses Buch handelt von dem schmerzhaften Weg dorthin.

Katherine May,
Juni 2021

PROLOG

ISLE OF THANET, NOVEMBER

Ein Spätnachmittag im November, es ist bereits dunkel. Ich sitze am Steuer meines Autos. Links von mir das Meer vor Westgate, rechts von mir die sanfte Bucht vor Pegwell. Nicht, dass ich in der Dunkelheit irgendetwas davon sehen könnte, aber ich kenne die Strecke gut. Das Land fühlt sich weit an, wenn das Meer in der Nähe ist, und die Isle of Thanet ist die östlichste Spitze von Kent, eine in die Nordsee ragende Halbinsel, auf der man unversehens von Wasser umgeben ist.

Ich bin spät dran. Ich hasse es, spät dran zu sein. Ich schalte das Radio ein, um mich abzulenken. Ein Mann interviewt eine Frau. Sie spricht davon, wie intensiv sie ihre Umgebung wahrnimmt, davon, wie überempfänglich alle ihre Sinne für Licht und Geräusche, Berührungen und Gerüche sind. So sehr, dass es ihr zu schaffen macht. Es nieselt. Ich betätige den Scheibenwischer, der mir zwei halbrunde Ausblicke beschert. Sie verstehe die Leute oft nicht, warum konnten sie nicht einfach sagen, was sie meinten. *Mein Reden*, denke ich. *Viel Glück*.

Dann sagt der Interviewer, sein Sohn befände sich auch auf dem autistischen Spektrum. Der Junge müsse immer alles aufschreiben, sonst könne er es nicht verstehen. Und ich denke, *Ja, ja, geht mir doch genauso*. Ich hasse es, wenn Pläne nur münd-

lich gemacht werden, ich weiß genau, dass ich sie mir dann nicht merken kann. Namen muss ich immer geschrieben sehen, sonst vergesse ich sie sofort wieder. Na gut, Gesichter kann ich mir auch nicht merken. Sie tauchen aus dem Nebel vor mir auf, und dorthin verschwinden sie auch wieder, und meistens habe ich keine Ahnung, ob sie mir früher schon mal begegnet sind. Die Stützen meines Lebens sind Aufzeichnungen in meinen Notizbüchern, Adressbücher und Listen. Sie alle helfen mir auf die Sprünge, wenn ich mal wieder was vergessen habe.

Aber so geht es doch jedem. Wir versuchen alle, irgendwie zurechtzukommen.

»Es heißt, autistische Menschen hätten schlechte soziale Fähigkeiten und seien mehr oder weniger ›seelenblind‹. Gilt das auch für Sie?«, fragt der Interviewer.

»Ja, schon«, sagt die Frau. »Heute kann ich besser damit umgehen als früher, weil ich mir des Problems jetzt bewusster bin. Ich beobachte die Mimik anderer Menschen sehr genau, achte ständig auf den Tonfall ihrer Stimme und die Körpersprache.« *Gott sei Dank sind meine sozialen Fähigkeiten in Ordnung*, denke ich. *Gott sei Dank komme ich prima mit allen zurecht.* In mir regt sich ein winziges Unbehagen, ich schiebe die Anstrengung, die es mich jedes Mal kostet, das Gefühl, mich gekünstelt zu verhalten, beiseite. *Ich kann das gut*, aber ich muss hinzufügen: *inzwischen*.

»Denken Sie im Großen und Ganzen eher in Bildern als in Sprache?«, fragt er.

»Ja«, sagt die Frau. »Ich habe ein eidetisches Gedächtnis.«

Okay, das habe ich ganz sicher nicht. Obwohl sich mir manchmal ganze Seiten eines Buches einprägen, ich sie quasi auf der Innenseite meiner Lider sehe. Meine Französischlehrerin in der Schule lachte, als ich seitenweise Vokabeln herunterbetete:

»Du schummelst!«, sagte sie. »Du liest das ab von der Kopie, die du in deinem Kopf gespeichert hast.« Und ich, dreizehn, wand mich auf meinem Stuhl, weil ich nicht wusste, ob das als Kompliment gemeint war und ich mitlachen sollte, oder als Vorwurf.

»Haben Sie sich als Kind für andere Kinder interessiert?«, fragt der Mann.

»Nein, überhaupt nicht. Als ich älter wurde, habe ich versucht, mit anderen zu spielen, aber irgendwas machte ich immer falsch. Mit siebzehn hatte ich dann einen Zusammenbruch, weil ich mich einfach überhaupt nicht mehr zurechtfand.«

Ich muss zurückdenken an jene trüben Tage, als ich überlegte, einfach gar nichts mehr zu sagen, weil ich immer das Falsche sagte. An jene entsetzlichen Tage, an denen ich mit dem Kopf gegen die Wand schlug, nur, um die weißen Blitze zu sehen, die dabei in meinem Kopf entstanden. An die seltsamen Tage des Krankseins, als die Medikamente dafür sorgten, dass alle anderen sagten, ich sei wieder fast ganz die Alte, während ich die Tabletten in der Kehle spürte und kämpfte, um sie nicht wieder auszuspucken …

»Ein Autismus-Klischee lautet, dass romantische Beziehungen extrem schwierig sind«, sagt er. »Sie sind verheiratet. Wie lief das bei Ihnen mit der Partnersuche?«

In dem Moment blaffe ich das Radio an: »Sag mal, geht's noch? Als wären wir alle totale Monster!«

Und dieses eine kleine Wort überrascht mich: *wir*.

TEIL EINS

DESOLATION POINT