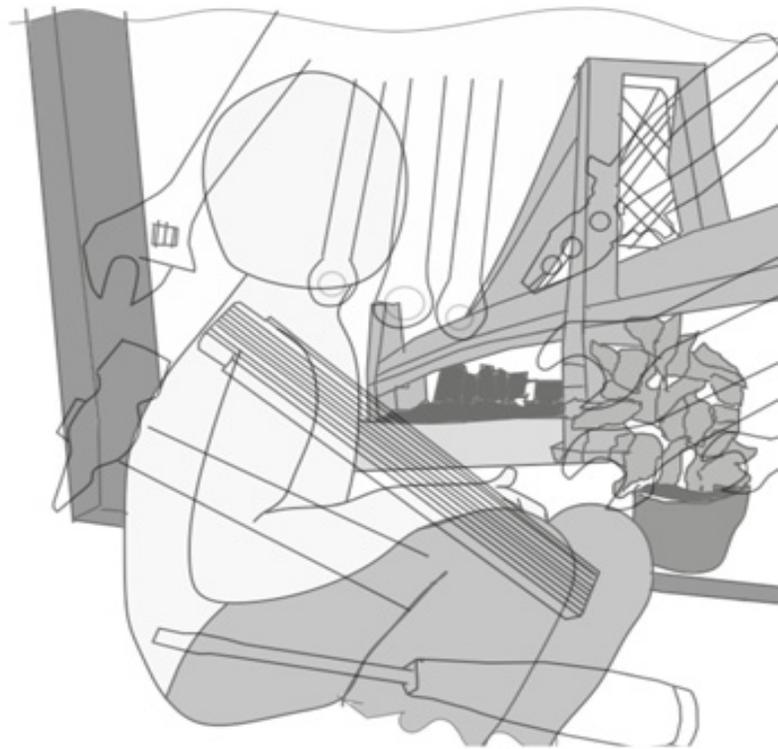


Stephan Weber

Nicht noch ein Aspiebuch



Werkzeuge (nicht nur) für Autisten

Vorwort

Seit dem 42ten Lebensjahr weiß ich von meiner autistischen Spektrum Störung (ASS). Das größte Problem bei Menschen mit autistischen Zügen ist die Schwierigkeit sich im sozialen Leben zurecht zu finden. Wir alle (Autisten) basteln uns deswegen Werkzeuge, um in dieser Welt durch zu kommen.

Einige dieser Werkzeuge, die ich im Laufe meines Lebens entwickelt habe, möchte ich hier vorstellen. Aber auch wie ich dazu gekommen bin, diese Werkzeuge zu entwickeln. Vieles habe ich durch *Trial and Error* gelernt, nach meiner Diagnose halfen mir dabei auch die Psycho- und die Ergotherapie.

Ich bedanke mich hier sehr bei meiner Kollegin *Stephanie Walter*, die mein Gewusel an Text (ich hatte immer viel Phantasie in Grammatik, Stil und Rechtschreibung) korrigiert und den vielen Infos, die ich in den Therapien und der Selbsthilfegruppe bekommen habe.

Über das Buch

Das Buch beschreibt *zum einen* einige Werkzeuge, die ich im Laufe meines Lebens erlernt, aber auch aus den Erfahrungen der Teilnehmer der Selbsthilfegruppen und der Peer2Peer-Beratung mitgenommen habe. Aus dem Grund wird man hier auch keine Literaturangaben finden.

Zum anderen soll es aber auch einen kleinen Einblick in das autistische Spektrum und die damit verbundenen Probleme liefern.

Der Autor

Stephan Weber, geboren 1969 in Köln, ist im Bereich des autistischen Spektrums aktiv und hat seine Diagnose erst im späten Alter von 42 Jahren erhalten.

Er machte erfolgreich eine Lehre zum Elektroinstallateur und studierte danach die technische / angewandte Physik mit Diplomabschluss. Er war mit einer Finnin verheiratet und hat einen Sohn. Die Trennung führte im Endeffekt auch dazu, dass er die Diagnose im autistischen Spektrum erhielt.

Er wusste zwar, dass er immer Schwierigkeiten mit anderen Menschen hatte, und kannte auch in groben Zügen die Probleme im autistischen Spektrum, die Diagnose sorgte aber im letztendlich dazu, dass er heute vernünftig an sich arbeiten kann.

Inhaltsverzeichnis

Ein paar Grundlagen

Menschen im autistischen Spektrum

Nonverbale Kommunikation

Organisation

Ach ja, die anderen

Vorträge

Feedback

Selbstbewusstsein ↔ Selbstwert

Resilienz

Hilfe bei Overload/Meltdown

Filmografie

Ein paar Grundlagen für Nichtautisten

Begriffserläuterungen im Text

Aspie

Hergeleitet aus *Asperger Syndrom*, eine veraltete Bezeichnung für eine spezielle Form im autistischen Spektrum. *Lorna Wing* hat die von *Hans Asperger* 1943 beschriebenen Verhaltensweisen 1981 wiederentdeckt und diese Form nach ihm benannt.

Als Aspies werden Menschen mit dieser Diagnose bezeichnet. Von NTs wird es oft auch als Beleidigung verwendet.

Da aber nach neuesten Erkenntnissen die Bandbreite weitaus breiter ist, verwendet man heute den Begriff *Autismus-Spektrum-Störung* für alle Formen des Autismus.

ASS

Abkürzung für *Autismus-Spektrum-Störung*. Da es den Autisten nicht gibt, die Bandbreite ist enorm, differenziert man heute nicht mehr in *Frühkindlich*, *Asperger*, *Hochfunktional* und *Atypisch*.

Der Autismus ist eine tiefgreifende, vorgeburtliche Entwicklungsstörung. Sie hat nichts mit schlechter Erziehung („Rabeneltern“) zu tun, und es existieren *keine* Medikamente, um den Autismus zu beenden.

Wobei zu bedenken ist, ob Menschen mit Behinderung überhaupt geändert werden sollten. Wie wäre es, wenn sich

die Gesellschaft den unterschiedlichen Lebensformen anpassen würde und nicht umgekehrt?

Wohl existieren aber Hilfen (wir nennen es Werkzeuge oder engl. Tools) die uns dabei helfen, in dieser Welt zurecht zu kommen. Nun sollte man aber bedenken, dass diese für Autisten sehr viel Energie und Zeit beanspruchen, die danach an anderer Stelle fehlt.

Es existieren allerdings Medikamente, die kurzfristig eingesetzt werden können,

- + um bei einem Overload wieder in die Spur zu kommen oder

- + die sensorischen Eindrücke zu dämpfen.

Wie alle Medikamente haben diese im Einsatz auch Nebenwirkungen. Klassisch werden zum Beispiel bei Overloads Relaxationsmittel, also Entspannungsmittel, eingesetzt. Das Problem bei diesen Mitteln ist aber zum einen die Gefahr der Abhängigkeit, zum anderen beeinträchtigen sie die Sinne derart, dass ein gefahrloser Umgang mit der Umwelt nicht gewährleistet sein kann und dadurch keine Arbeitsfähigkeit und Verkehrssicherheit mehr besteht. Mittel, die die sensorischen Eindrücke dämpfen, haben zudem den Nachteil, dass dadurch allgemein Informationen verlorengehen.

Hypersensibilität

Die Hypersensibilität ist eine Besonderheit, bei der es noch nicht so lange her ist, dass sie zum ersten Mal richtig beschrieben wurde. Hypersensible Menschen würde ich persönlich zum neurodiversen, nicht aber zum autistischen Spektrum zählen. Sie unterscheiden sich doch in einigen Aspekten von den Menschen mit ASS.

Eine Gemeinsamkeit ist die *Hypersensitivität*, also die Unfähigkeit, sensorische Daten automatisch zu filtern. Jede Information kommt in gleicher Wertigkeit an. Im Gegensatz zu Menschen mit Autismus sind Hypersensible dennoch meist in der Lage Emotionen des Gegenübers zu deuten.

Dennoch macht es keinen Unterschied, wenn zu viele Informationen auf einmal hereinbrechen: Der Overload und danach der Meltdown unterscheiden sich nicht signifikant von denen der Menschen im autistischen Spektrum.

Ich selber kenne langsam so einige Menschen, die hypersensibel sind. Deswegen bestreite ich auch eine gängige Meinung, dass Hypersensible zu 100% empathisch sind, genauso wenig wie man sagen kann das Menschen im autistischen Spektrum komplett ohne Empathie sind. Die Wahrheit liegt wie immer dazwischen.

Komorbidität

Die Autismus-Spektrums-Störung ist eine Form der Behinderung, deren Einschränkungen es in der gerade heutigen Gesellschaft sehr schwer machen. Dieses führt nicht selten zu weiteren Krankheitsbildern, die zusätzlich vorhanden oder die Folge dieser Schwierigkeiten sind, den *Komorbiditäten*. Menschen mit ASS sind ja nicht ohne Empathie, ganz im Gegenteil, und die Vulnerabilität (Verletzlichkeit) ist mindestens genau so hoch.

Vorkommende Komorbiditäten wären zum Beispiel:

- + Depressionen (unipolar wie bipolar)
- + AD(H)S
- + Borderline
- + suchtmittelbezogene Abhängigkeiten (materiell wie immateriell)

Es muss aber gesagt werden, dass Komorbiditäten KEIN MUSS KRITERIUM sind. Jeder Mensch ist anders, und das heißt, dass unterschiedlich mit den Schwierigkeiten umgegangen wird.

Meltdown

Der *Meltdown* ist die Folge des Overloads. Gefühlsmäßig kann dies wie ein zusammengeschmolzener Käseblock verglichen werden. Wie bei einem Meltdown reagiert wird ist ganz unterschiedlich. Das kann ein kompletter Rückzug sein, bis hin zum depressivem Verhalten, aber auch verbale oder (selten) körperliche Aggression. Das Verhalten ist situationsbedingt und nie gleich.

Narzissmus

Eine andere Art einer Behinderung. Narzissten beziehen alles auf sich (Egozentrik) und wollen dies meist mit allen Formen der möglichen Gewalt durchsetzen. Das größte Problem hierbei ist, dass, im Gegensatz zu den anderen Behinderungen, diese von den Betroffenen selbst nicht er- und als Behinderung anerkannt wird.

Auf den ersten Blick scheinen Autismus und Narzissmus gleich zu sein. Näher betrachtet erkennt man aber, dass Narzissten die Emotionen anderer zwar wahrnehmen, sie aber bewusst ignorieren.

Neurodivers

Als Neurodivers bezeichnen sich diejenigen, die nicht ins „neurotypische“ Bild passen. (siehe unten). Neben den Menschen im autistischen Spektrum würde man hier auch

diejenigen mit AD(H)S, Borderliner, schizoiden Erkrankungen und auch weitere dazu zählen.

Neurotypisch, NT

So werden nicht autistische Personen von Menschen mit Autismus oft bezeichnet.

Overload

Ein Overload ist der Zustand, wenn so viele Eindrücke oder Informationen zusammengekommen sind, dass diese nicht mehr verarbeitet werden können. Die Informationsaufnahme ist nicht nur bei uns Menschen begrenzt. Der Körper schützt sich normalerweise dadurch, indem er nicht signifikante Informationen ausblendet. Ist diese Eigenschaft nicht vorhanden, oder die Informationsflut ist zu hoch, als dass selektiert werden kann, dann reagiert der Körper entweder mit

dem kompletten Abschalten der Verarbeitung (quasi ein Streik). Die betroffene Person ist Apathisch und Reaktionslos.

aktiven Auslassen der Eindrücke. Dieses Verhalten findet man häufig bei Kindern.

In beiden Fällen ist es am besten, die betroffene Person in Ruhe zulassen, eventuell eine reizarme Umgebung anzubieten.

Vampire

Menschen, die einem alle Energie rauben, werden in den Kreisen des autistischen Spektrums *Vampire* genannt. Das Problem ist, dass diese das oft nicht einmal bewusst

machen. Insbesondere dann, wenn jemand immer hilfsbereit zeigt, ist der Hang groß, dass dieses auch ausgenutzt wird. Spart ja auch eigene Ressourcen.

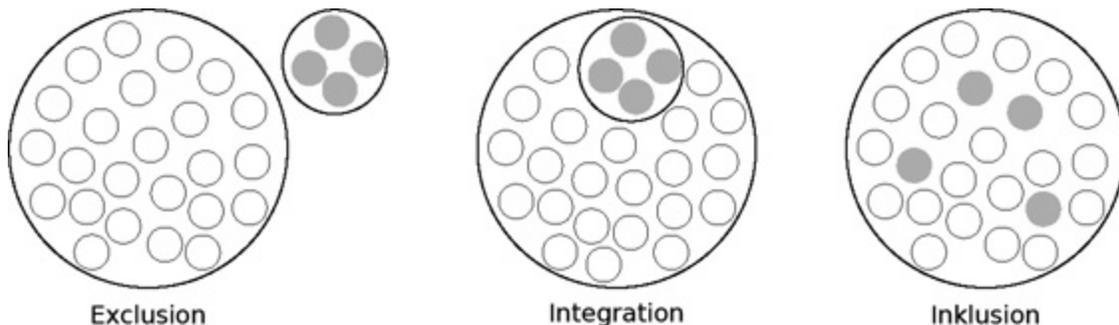
Inklusion - Integration - Exklusion

Inklusion ist möglich - Behinderte müssen sich nur mehr anstrengen!

Verzeiht den Kommentar, aber selten habe ich einen Schwachsinn so häufig gehört wie den obigen. Jeder Mensch ist anders, unsere Gesellschaft setzt allerdings Bedingungen auf, um das gemeinsame Leben zu gewährleisten.

Nun gibt es Menschen, die diese Bedingungen einfach nicht erfüllen *können*. Sei es durch irgend eine Form von Behinderung, durch Krankheit oder aber auch durch das Leben vorher in einem anderen Lebenskreis.

Die Gesetze in unserer Gesellschaft sagen nun, dass diesen Menschen Hilfe gewährt werden *muss*, wenn der Eigenanteil nicht ausreicht selbstständig in dieser Gesellschaft zurecht zu kommen. Jeder auf seine Weise. Einige Hilfen sind nur temporär, wie die zum Beispiel bei einer Krankheit oder dem Einbürgern von Menschen, die unsere Sprache nicht kennen und/oder denen unsere Kultur und Lebensgewohnheiten fremd sind. Besonderes aber im Bereich von Menschen mit einer Behinderung werden diese *dauerhaft* benötigt.



1: Gesellschaftsbilder

Exklusion

Wie sieht unsere Gesellschaft aus?

In der Realität herrscht die Exklusion. Alle, die anders sind, werden von der Gesellschaft ausgeschlossen. Einige in der Gemeinschaft fühlen sich sogar überlegen und werten die außerhalb einfach ab.

Aussagen wie - DIE WOLLEN EINFACH NICHT - sind hier beliebte Totschlagargumente.

Integration

Ein wichtiger Zwischenschritt begann vor etwa 40 Jahren mit der *Integration*. Man nahm jene, die nicht in das Gesellschaftsbild passten zwar in die Gemeinschaft auf, aber es war immer noch eigene Gruppen. Dies existiert heute in großen Teilen zum Beispiel im Werkbereich für behinderte Menschen (neudeutsch: Zweiter Arbeitsmarkt), oder bei der Unterbringung in speziellen Schulen.

Das eigentliche Ziel - Die Inklusion

Wie wäre es, wenn sich *jeder* in der Gemeinschaft befindet? Das wäre eine Idealvorstellung, die aber an den Einstellungen weniger in der Gesellschaft scheitert. Leider sind gerade diese wenigen dominant. Man sollte sich vor Augen führen:

Es gibt nicht den idealen Menschen!

Selbst diejenigen, die am liebsten alle, die nicht in ihr Weltbild passen aus der Gesellschaft wollen, haben ihre Form der Behinderung - den Narzissmus!

Höher schneller weiter

Ein weiteres Problem ist heutzutage die Vorstellung des *höher, schneller, weiter*. Wir erwarten von allen die maximale Leistung und wollen den höchsten Luxus. Das funktioniert aber nicht ohne Lasten.

Schwächere, die den Druck nicht standhalten können, oder aber auch jene, die weit genug von uns entfernt sind: wir leben auf ihren Kosten. Und nicht zuletzt unsere (globale) **Umwelt**, an der wir die ganze Zeit Raubbau treiben.

Eine echte Inklusion kann nur stattfinden, wenn wir **Alle** mehr als nur einen Zahn herunter drehen. Die Gewinnmaximierung ist der Tod allen inklusiven Lebens. Wenn jeder genau das machen kann, wozu er in der Lage ist und nicht auf irgend eine Weise herabgesetzt wird, und wir nur das bewerkstelligen, was wir eigentlich in unserem Leben brauchen, wird unsere Welt sehr viel freundlicher sein.

Verantwortung

Das zweite ist, dass sehr gerne vergessen wird, dass Macht immer mit Verantwortung gegenüber anderen und den ersten Einsatz bei Gefahr bedeutet. Wenn man unserer derzeitige Gesellschaft sieht, sind aber zum Beispiel die Führungskräfte in einem Unternehmen als erstes aus der Schusslinie, wenn es um Rettung geht. Gerne wird dann auch die Verantwortung an die Gesellschaft abgegeben. Sozial ist nur das, was mir nützt.

Ein kurzer Abriss der Geschichte

Der Autismus ist keine neuzeitliche Erscheinung. Sie existiert zumindest schon seit dem ersten sozialen Leben und neuere Erkenntnisse scheinen zu zeigen, dass auch Tiere diese Eigenschaften haben können.

Allerdings wurden erst mit der Anerkennung von psychosomatischen Erkrankungen unter anderen durch *Sigmund Freud* Ende des neunzehnten Jahrhunderts einige Verhaltensauffälligkeiten näher untersucht.



2: Zeitachse

Egon Bleuler war der Erste, der im Rahmen seiner Studien der Schizophrenie 1911 den Begriff Autismus prägte. Mitte letzten Jahrhunderts veröffentlichten dann *Leo Kanner* über den frühkindlichen Autismus (Amerika, 1943) und *Hans Asperger* (Deutschland, 1944) die später nach ihm benannte Form. Aufgrund der NS Zeit und der Tatsache, dass Hans Asperger in Deutsch veröffentlicht hatte, sind seine Studien erst in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts bekannt geworden. 1981 veröffentlichte *Lorna Wing* ihre Studien aufgrund der Arbeiten von Hans Asperger und bezeichnete diese Form als Asperger Autismus. Die Erkenntnisse fanden viel Zuspruch im angloamerikanischen Raum und wurden dann Anfang der neunziger Jahre des zwanzigsten Jahrtausends auch in Deutschland bekannt. Die Diagnose dieser Form des Autismus bei Menschen im

Erwachsenenalter wurde aber erst zehn Jahre später hier genauer untersucht.

Die in den letzten Jahren aufgekommene Diskussion über das Verhalten Hans Asperger in der nationalsozialistischen Zeit (Er schützte hauptsächlich die männlichen Kinder) und der Tatsache, dass die Bandbreite doch sehr weit zu fassen ist, spricht man heute nur noch von der *Autismus-Spektrum-Störung*.

Heute schätzt man mit etwa ein Prozent der Bevölkerung zum autistischen Spektrum.