

(Originaltext meines Vortrages mit Anmerkungen für mich zur Darstellung)

Hallo.

Es freut mich sehr, dass Sie Interesse am Thema Autismus haben und ich hoffe, sie können danach etwas besser Autismus verstehen.

Ich werde im Verlauf dieses Vortrages mehrere einzelne Themen ansprechen.

Ich möchte die Chance nutzen, mir besonders wichtige Themen hier anzusprechen...die mir zum Teil selbst erst im letzten Jahr klar wurden und m.E. bisher nicht oder zu wenig in der Öffentlichkeit angesprochen wurden. Ich beziehe mich dabei auf meine eigenen subjektiven Erfahrungen aber auch auf Erfahrungen im Austausch mit anderen Autisten und Angehörigen. Sollten sich bei Ihnen Fragen ergeben, stehe ich nach dem Vortrag gerne dafür zur Verfügung.

Nun sollte ich mich jedoch erst einmal vorstellen für die, die mich bisher nicht kennen (lachen?)

Mein Name ist Alex Kauk, ich bin 48 Jahre alt, staatlich anerkannte Erzieherin, Qualitätsmanagementbeauftragte und Fachwirtin im Gesundheits- und Sozialwesen. Ich habe einen annehmbaren IQ von 122, hatte eine Partnerschaft über 13 Jahre und eine wundervolle Pflgetochter.

Dies ist wohl der Teil meiner Biografie, der als „Normal“ angesehen werden dürfte. (Mimik!)

Nach einer Odyssee durch den gesamten ICD (lachen?), also diversen psychiatrischen Vordiagnosen, wobei ich die erste, nämlich „Anpassungsstörung“ noch als die treffendste empfand, erhielt ich im März 2016 die Diagnose Asperger-Syndrom. Ich befinde mich somit im Autismus-Spektrum, womit wir vlt. hinter die Fassade der Normalität, also das nach außen Sichtbare, schauen sollten.

In den beiden letztgenannten Berufen habe ich nie gearbeitet. Meine längste Anstellung am Stück als Erzieherin war 2,5 Jahre in der Behindertenhilfe, wobei mir die Arbeit mit diesem Klientel nie Schwierigkeiten bereitete, wohl aber die mit Mitarbeitern und Vorgesetzten, also den „Normalen“ (Lachen?). Die Beziehung mit meiner Frau ging ich in erster Linie ein, weil das „ebenso sein musste“. Ich wollte mein Leben lang zwar diese Mysterien Nähe und Vertrautheit in einer Partnerschaft selbst erleben, aber war praktisch gesehen völlig überfordert und funktionierte überwiegend. Ich lebe heute ziemlich isoliert allein auf meinem Hof mit meinen Tieren. Seit 2012 erhalte ich volle Erwerbsunfähigkeitsrente, seit kurzem habe ich auch Pflegegrad 2. Ich werde durch eine persönliche Assistenz im Alltag unterstützt (Begrüßung Frau Steiner).

Während der neurotypische Mensch sich altersgemäß scheinbar relativ gleichmäßig entwickelt, kriege ich es bis heute nicht hin, mich z.B. regelmäßig und gut zu ernähren (wie man auch sehen kann...Lachen?), auf meine Kleidung zu achten, mich um meine Gesundheit zu kümmern etc.. In diesen Bereichen hatte ich immer das Glück, dass sowohl meine Mutter als auch später meine Frau darauf achteten. Meine exekutiven Funktionen sind wohl eher Dysfunktionen zu nennen (lachen?), das heißt, wenn mehrere Anforderungen an mich gestellt werden, passiert es oft, dass ich nicht mehr weiß, wo ich anfangen soll und nichts anfangen.

Meine Körperwahrnehmung ist schlecht und meine Gefühle sind für mich immer noch sehr oft ein ganz großes Rätsel und ich suche noch in 95 % der Fälle nach einem Ausknopf (Lachen?), obwohl mir bewusst ist, dass ich ein sehr emotionaler Mensch bin. Beziehungen jeglicher Art sind für mich nach wie vor schwierig, je emotionaler die Beziehung wird, umso mehr versuche ich zu analysieren, was – wie ich mittlerweile weiß – sehr kontraproduktiv zu emotionalen Bedürfnissen und Impulsen

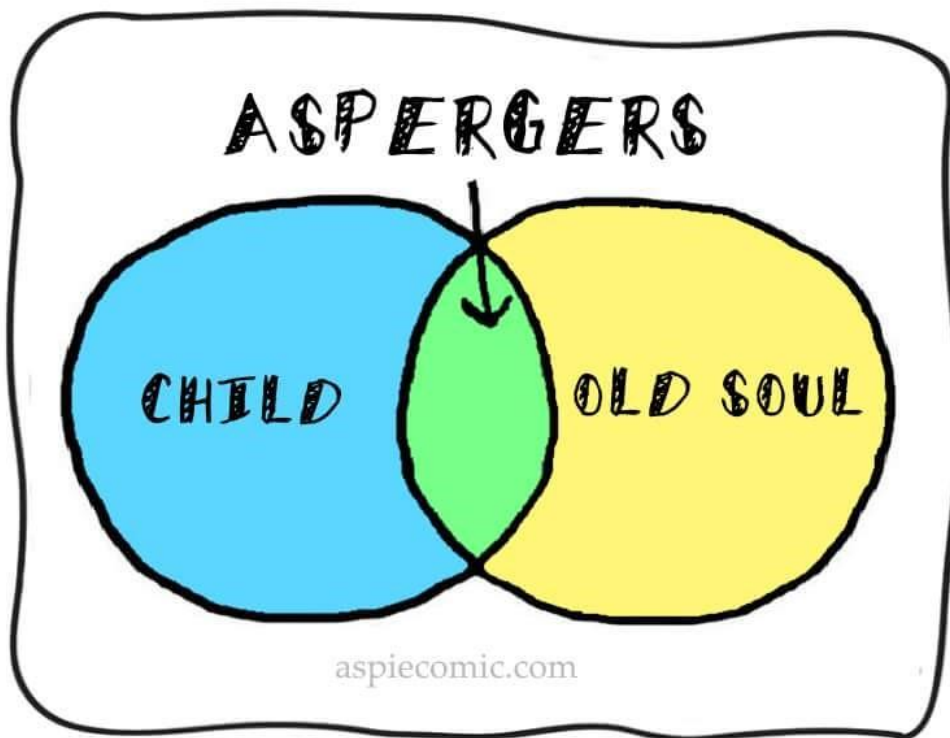
meines jeweiligen Gegenübers ist.

In Ausnahmesituationen, die ich selber nicht mehr in den Griff bekomme, reagiere ich manchmal auch mit völligem Kontrollverlust, bin absolut handlungsunfähig mit zum Teil autoaggressiven Verhalten.

Aber warum erzähle ich ihnen das?

Wenngleich ich mich natürlich hier bemühe, so neurotypisch – also nichtautistisch - wie möglich zu wirken, ist es mir ein Anliegen, dass nicht der Anschein erweckt wird, dass mir dies in allen Bereichen gelingt...und...noch wichtiger: gelingen kann...

Es gibt ein schönes Meme was diese Diskrepanz der unterschiedlichen Entwicklungsbereiche deutlich macht.



wobei ich persönlich nicht denke, dass dies nur Asperger betrifft, sondern die Besonderheit aller Autisten ist. Wobei ich das definitiv nicht als grundsätzlich negativ betrachte. In manchen Dingen bin ich sogar stolz, in mir – eher dem kindlichen zugeordnete – Eigenschaften bewahrt zu haben, wie z.B. Naivität (womit ich regelmäßig meine Mutter in den Wahnsinn treibe ;) lachen?), Unvoreingenommenheit, der Glaube an das Gute, meine wiedergefundene Freude an „Kleinigkeiten“ etc.

Die Detailsicht des Autisten bezieht sich auf das gesamte Individuum. Wenn mich ein Thema, wie z.B. die Vorbereitung für diesen Vortrag, eingenommen hat, hat es das vollkommen. Ich vergesse nahezu alles um mich herum und zentriere mich komplett auf dieses Thema oder Problem. Dadurch habe ich mir sicherlich in einigen Bereichen mehr Wissen angeeignet als andere Menschen, aber es wurden dadurch auch andere Bereiche vernachlässigt. Als Autist sehe ich immer zuerst nur das einzelne Puzzlestück, dieses dann mit anderen zusammenfügen, also das große Ganze, welches Nichtautisten immer schnell erfassen, ist für mich Schwerstarbeit und gelingt nur selten. Dies zeigt

sich auch in der Diskrepanz der unterschiedlichen Entwicklungsbereiche und übrigens auch im Intelligenztest bei Autisten. Im Wechsler-Intelligenztest schwanken meine Teilergebnisse von 9 Wertpunkten (entsprechend einem IQ von ca. 90) bis hin zu 18 WP (IQ etwa 160), was auf meine Nachfrage bei der Uniklinik Köln für Autisten sehr typisch ist.

Ich erkläre mir das selbst – rein logisch - immer damit, dass jeder Mensch ein gewisses Potential an Fähigkeiten und Kräften hat. Beim gesunden Nichtautisten werden diese – gerade in der Kindheit - eher gleichmäßig auf alle Bereichen verteilt, um Kompetenzen zu entwickeln. Da der Autist aber schon als Baby in den ersten beiden wichtigen Themen seines Lebens...nämlich soziale Interaktion und Kommunikation... auf die Problematik des Intuitiven, Unbewussten und auch des Nonverbalen stößt, gerät die gleichmäßige Verteilung schon in Schiefelage. Dinge, die nichtautistische Babys bereits mit wenigen Wochen bzw. Monaten intuitiv erlernen... z.B. wenn sie Mama anlächelt, lächeln sie fast reflexartig zurück... muss der Autist sich bewusst machen, also über den Verstand erarbeiten.

Was allein der Unterschied bewusst/unbewusst an Energien frisst, können sie relativ leicht selbst mal testen. Versuchen sie z.B. einfach mal bei einem Gespräch (sie dürfen natürlich den Gesprächspartner vorwarnen ...lachen) zum Gesprächspartner KEINEN Blickkontakt aufzubauen. Diese Kraft entspricht dem Aufwand, den ein Autist immer wieder betreiben muss, um den geforderten Blickkontakt halten zu können, und dabei empfinden sie noch nicht einmal die negativen Auswirkungen der Reizüberflutung wie der Autist. Und zwar immer und immer wieder. Obwohl ich bereits seit Jahrzehnten immer wieder dazu genötigt worden bin, muss ich mir Blickkontakt immer bewusst erarbeiten, was oft Energien frisst, die mir an anderer Stelle fehlen. Heute bin ich zum Glück in der Position, dass ich Blickkontakt, bzw. den vorgetäuschten Blickkontakt durch Schauen auf die Nase, gezielt einsetze, wenn ich es kann und es mir sinnvoll erscheint...z.B. um jemandem eine Freude zu machen, da ich ja weiß, dass Blickkontakt für Nichtautisten wichtig ist...oder eben auch um Probleme und Missverständnisse bei Fremden zu vermeiden. Jedoch sollte sich jeder Nichtautist bewusst sein, dass Blickkontakt – wenn er denn wirklich stattfindet – für Autisten wie mich nie die Aussagekraft und Informationsgehalt haben wird, wie für Nichtautisten. Das Mysterium, dass man in den Augen des Gegenübers etwas anderes sehen kann, außer die Augen selber, werde ich selbst nie erleben können.

Mein Spezialinteresse war seit jeher – wenngleich auch gezwungenermaßen (Betonung/lachen?) - der Mensch. Ich habe mein ganzes Leben lang Menschen beobachtet, jene mir oft so unlogisch und rätselhaft erscheinenden Wesen. Ich denke, aus diesem Grund bin ich nach außen hin ein „fast normaler“ neurotypischer Mensch geworden. Ich habe analysiert, kopiert, getestet, wieder analysiert...geföhlt habe ich seit meiner Grundschulzeit 2/3 meines Lebens andere Menschen in meinem Kopf gehabt. Ich habe für mich Theorien entwickelt, die andere Menschen sogar teilweise sehr treffend fanden, aber ich blieb immer ein Theoretiker in diesem Bereich, weil ich immer wieder an dem größten Problem scheiterte, dass nichts von einem Mensch auf den anderen übertragbar war. Meine Frau nannte mich oft – sie hat meine Diagnose leider nicht mehr miterleben dürfen - „Blender“, sehr passender Begriff, da ich ihnen theoretisch ohne Probleme Monologe auf Sachebene zum menschlichen Verhalten liefern kann (und auch immer wieder tue, ob gewünscht oder nicht (Lachen?)), aber in der Praxis i.d.R. regelmäßig scheitere.

Aber vielleicht bietet dies auch eine Chance...

Autismus ist nach wie vor immer noch eine Behinderung, die den meisten Menschen Angst macht. Gerade weil die menschlichen Hauptbereiche Soziale Interaktion und Kommunikation betroffen sind, gibt es vermutlich kaum etwas Befremdlicheres...für beide Seiten...

Wenn es gemeinsam gelingt, diese Hürde zu überwinden, wird klar werden, dass die Bedürfnisse sowohl von Nichtautisten als auch Autisten die Gleichen sind...wir alles Menschen sind.

Kernproblematik der scheinbar großen Differenz ist m.E. die Wahrnehmung und die Kommunikation, auf die ich hier etwas näher eingehen möchte.

Meines Erachtens vereint alle Autisten eine andere Art der Wahrnehmung. Die Detailsicht resultiert daraus, dass unser Gehirn zum einen Reize nicht ausfiltert, wie es das Gehirn nichtautistischer Menschen auf wundersame Weise kann, und zum anderen ist die Verknüpfung der einzelnen Gehirnregionen nicht so ausgeprägt wie bei Nichtautisten...oder eben anders (Betonung/Grinsen). (Anmerkung: Derzeit werden in diesem Bereich einige interessante Forschungen mittels MRT diesbezüglich durchgeführt.)

Um zu meinem eigentlichen Thema zu kommen, muss ich dazu kurz einmal die Begriffe Overload, Shutdown und Meltdown anhand meines eigenen Beispiels erklären, die sich mittlerweile unter Autisten, aber auch Angehörigen und Fachpersonal etabliert haben.

Das Nichtfilternkönnen des Gehirns von Reizen hat, wie fast alles, sowohl positive als auch negative Folgen. Während ich manchmal überrascht bin, welche Details Nichtautisten übersehen – ihr Gehirn also als nicht wichtig ausblendet – gibt es genauso immer wieder Momente, wo ich mir ein nichtautistisches Gehirn wünsche, nämlich dann, wenn mein Gehirn zuviele Reize empfängt und diese nicht mehr verarbeiten kann, denn nicht ohne Grund wurde diese Funktion beim Nichtautisten miteingebaut ;).

Dabei kommt es – wie oft irrtümlich gesagt wird – nicht zwangsläufig auf die Intensität der Reize an, z.B. akustisch die Lautstärke, sondern vielmehr auf die Menge der Reize. Dies betrifft übrigens auch den Bereich der Gefühle. Ich selber habe auch desöfteren einen emotionalen Overload, wenn ich meine Gefühle nicht mehr differenzieren geschweige denn kontrollieren kann.

Der Overload ist die klassische Reizüberflutung. Mein Gehirn ist nicht mehr in der Lage, die unterschiedlichen Reize jeder Art zu sortieren. In dieser Situation ist es das wichtigste für mich Rückzug, das heißt Vermeidung weiterer Reize. Das ist bei Sinnesreizen wie akustisch oder visuell noch relativ einfach, bei Gefühlen wird es deutlich schwieriger. Ich selbst sage immer, ich befinde mich im Chaos, mein Gehirn „läuft heiß“ und hängt fest.

Schaffe ich es dann nicht, mich aus der Situation zu befreien, was sehr passend mit den Grundreflexen der Amygdalla – der Flucht – bezeichnet werden kann, bleibt nur noch Erstarren oder Kämpfen. Erstarren ist dabei der Shutdown. Ich verschwinde in mir selbst, mein Körper bleibt regungslos oder ich schaukele nur noch vor mich hin, was wohl mit einer Art Katatonie verglichen werden kann. Oder es bricht aus mir heraus, sowohl verbal als auch körperlich, was dann einen Meltdown (deutsch „Kernschmelze“) bedeutet. Ich denke, das Bild eines Tieres, das - in die Ecke gedrängt - anfängt, wild um sich zu beißen, ist da sehr passend.

Ich habe seit meiner Diagnose über das Internet und teilweise auch real immer wieder Kontakt zu Eltern von kleinen Autisten und immer wieder taucht das Thema „Meltdown oder Wutanfall“ auf. Ich bin immer überrascht, dass es scheinbar für Nichtautisten sehr schwer ist, beides zu differenzieren, deshalb möchte ich hier kurz erklären, wie man beides relativ einfach auseinanderhalten kann.

Ein autistisches Kind ist natürlich in erster Linie auch ein Kind...somit sollte klar sein, dass beides auftreten kann. Eltern neigen meiner Beobachtung eher dazu, zuviel als Meltdown zu interpretieren, während Fachpersonal eher in die andere Richtung tendiert. Entscheidend ist aber, dass eine vollkommen gegensätzliche Reaktion der Bezugsperson erforderlich ist, und somit eine Differenzierung dringend nötig ist.

Von außen ersichtlich ist ein Wutanfall immer zielgerichtet. Bei dem klassischen Beispiel des quängelnden Kindes an der Supermarktkasse wegen Süßigkeiten wird dies deutlich. Sobald das Kind die Süßigkeit erhält ist Ruhe, von einer Sekunde zur anderen.

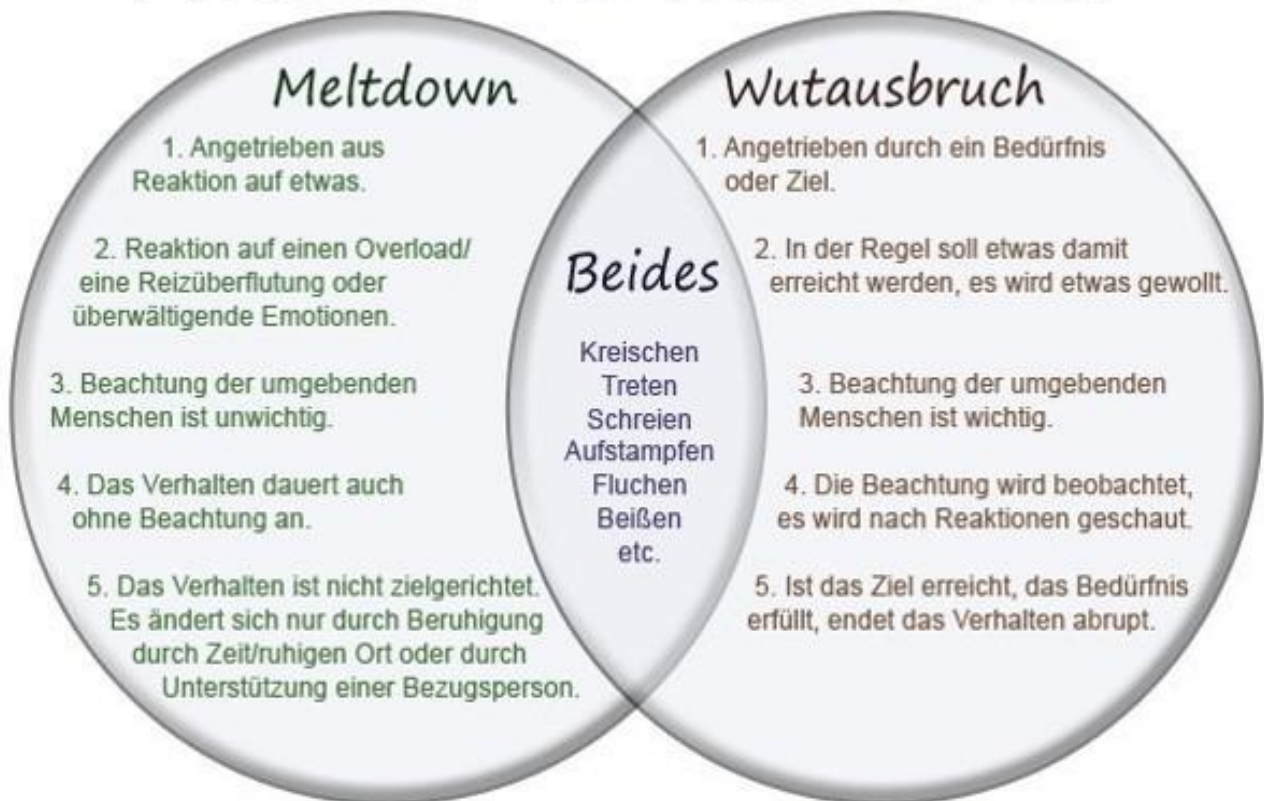
Ist ein Autist im Meltdown, vlt. sogar auch aus dem Grund, dass er etwas – für ihn subjektiv

Benötigtes – nicht bekam, dauert sein Verhalten an. Ein Meltdown ist wie ein unkontrollierbarer Ausbruch, der darin endet, dass die - meist körperlichen - Kräfte versagen... nicht, weil die scheinbare Ursache behoben wurde, sondern weil es raus musste.

Zum anderen wird ein Kind im Wutanfall immer genau die Reaktion des Umfeldes beobachten, um ggf. sein Verhalten anpassen zu können. Auch dies spielt beim Meltdown keinerlei Rolle, bzw. ist der Autist gar nicht mehr in der Lage, seine Umwelt wirklich wahrzunehmen.

Hier dazu eine Übersicht, die das nochmal deutlich macht, wobei die Punkte 3 und 5 m.E. die entscheidendsten und von außen sichtbar sind.

Meltdown vs. Wutausbruch



Hinzu kommt die Problematik beim Autisten, dass der Grund des Meltdowns nicht unbedingt immer in der letzten Situation zu finden ist und somit sowieso nicht mit Änderung dieser zu beeinflussen ist. Ich denke, gerade durch die Problematik der eigenen Gefühlserkennung, die sehr viele Autisten haben, baut sich ein Meltdown oft über mehrere Situationen auf und bricht zum Teil auch in Situationen aus, die überhaupt nichts damit zu tun haben oder wenn nur einen minimalen Bruchteil.

Nun ist aber das Handeln der Bezugsperson bei beiden Varianten vollkommen unterschiedlich nötig. Während beim Wutanfall natürlich klassisch pädagogisch vorgegangen werden muss – auch beim Autisten! -, ist es beim Meltdown das wichtigste, dem Autisten eine reizarme, sichere Atmosphäre zu verschaffen und es zu ertragen, dass er es rauslassen kann, ohne sich oder andere zu verletzen. Da sein, aber so wenig wie möglich eingreifen ist dabei die Goldene Regel.



(kurzes Eingehen auf Bild)

(wie sie hier sehen können, ist dies ein schon etwas älteres Meme, indem ich versucht habe, einen Meltdown aus meiner subjektiven Sicht zu verbalisieren)

Ein Meltdown ist ein Zustand kompletter Hilflosigkeit, man zerplatzt förmlich und hat so gut wie keine Kontrolle mehr über sein Handeln. Je mehr Intelligenz ein Autist hat und umso älter er ist, umso besser kann er diesen Ausnahmezustand verhindern, indem er lernt, seine eigenen Grenzen besser zu erkennen und Strategien dagegen zu entwickeln (z.B. Stimming, also der gezielten Eigenstimulation wie z.B. Händeflattern, Oberkörperschaukeln etc.), aber gänzlich ausschließen kann selbst ich diese bei mir nicht.

In Anbetracht der eben erwähnten unterschiedlichen Reaktionsforderungen wird vlt. auch deutlich, wie gravierend die falsche Reaktion sein kann. Wenn man einen Wutanfall als Meltdown interpretiert und nicht pädagogisch eingreift...oder eben einen Meltdown als Wutanfall. Gerade für die Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins ist es beim Autisten unabdingbar zu erkennen, ob er etwas zielgerichtet gemacht hat oder er nicht anders reagieren konnte, dementsprechend Verständnis (in verbaler Form) entgegengebracht wird und im **Nachhinein** gemeinsam Strategien entwickelt werden, um eine Wiederholung zu vermeiden. Ich habe viel zu oft im Laufe meiner Berufslaufbahn gehört, dass der und der wieder „getickt“ hat oder „seinen Willen nicht bekommen hat“, obwohl m.E. offensichtlich war, dass derjenige absolut hilflos war, aber habe auch genauso im Gegenzug erlebt, dass Autisten keine notwendigen Grenzen gesetzt wurden...

An diesem Punkt möchte ich auf die Kommunikation eingehen und meiner Einschätzung, dass die Problematik des Autisten mit Nonverbalem umzugehen, sehr viel weitreichendere Auswirkungen hat, als die meisten Nichtautisten vermuten.

Nun ist ja mittlerweile überwiegend bekannt, dass Autisten mehr auf der Sachebene kommunizieren, wir alles wörtlich nehmen und Schwierigkeiten mit Ironie und Sarkasmus haben. Dies betrifft jedoch nur das Wie der Kommunikation, nicht das Wieviel.

Die nichtautistische Kommunikation beruht meiner Erfahrung nach sehr viel auf Intuition, Interpretation und eben Nonverbalem.

Dazu möchte ich Ihnen ein sehr drastisches Beispiel nennen.

Ein Autist, der in einem Umfeld aufwächst, indem ihm die Liebe seiner Eltern ausschließlich „gezeigt“ wird, sei es mit Blicken, mit Geschenken, gemeinsame Zeit etc., wird vermutlich mit dem Gefühl aufwachsen, alles falsch zu machen, da interessanterweise Negatives nahezu immer beim Nichtautisten verbalisiert wird...Positives wird „gezeigt“. Und eben das ist für viele Autisten unsichtbar.

Ich selbst habe mich z.B. immer gewundert, dass scheinbar wenige Menschen Interesse an meiner Person hatten...gerade in der Zeit, wo alle um mich herum Freund oder Freundin hatten und Beziehungen enorm wichtig für sie wurden. Einzige logische Konsequenz dabei war für mich...ok, ich gefalle wohl niemandem. Heute kann ich mir zumindest einbilden, dass ich so einige „Flirtversuche“ wohl gar nicht mitbekommen habe (Lachen?). Welcher Nichtautist kommt schon nach einem erfolglosen Anlächeln auf einen zu und verbalisiert sein Interesse nochmal? (Lachen?)

Für mich war Negatives und Positives zu meiner Person immer in extremer Schiefelage. Ich habe permanent gehört, mach dies oder jenes anders...das war falsch...warum hast du das nicht gemacht...reiß dich zusammen...etc., was letztlich dazu führte, dass mein Selbstbewusstsein litt. Ich persönlich denke auch, dass dies ein Hauptgrund dafür ist, dass Depression die häufigste Komorbidität bei Autisten ist. Ich weiß noch genau, dass ich meine Frau mal gebeten hatte – vom Autismus noch nichts ahnend -, mir mehr Positives mitzuteilen, eben als Gegenpol zum Negativen. Heute weiß ich, dass dies bei ihr so ankam, als wäre ich eingebildet, weil ich noch mehr Positives zu dem bereits gesendetem, aber für mich unsichtbaren forderte.

Heute versuche ich mir per Verstand zu erklären, dass diese Person mich ja vermutlich nicht völlig uninteressant findet, da sie ja Zeit mit mir verbringt. Dies läuft bei mir jedoch alles bewußt ab und frisst dementsprechend auch Kapazitäten. Ich scherze oft damit rum, dass ich für ein Treffen mit Menschen, gerade wenn mir diese Menschen emotional wichtig sind, gern noch ein Nachtreffen hätte, um offene Fragen zu klären oder auch Dinge noch zu erzählen, die ich in dem – für mich persönlich subjektiven – Stress vergessen hatte. Mein Gehirn arbeitet nach, oft kann ich in der Situation auch nicht direkt reagieren, weil zu viele Infos ankamen und sehr oft kann ich auch erst nach Tagen verbalisieren, was da in mir passierte bzw. was mir unlogisch erschien und mich irritiert hat.

Mein Gehirn kann nicht anders, als zu analysieren und je mehr Variablen ich im Kopf habe, umso größer ist die Gefahr, dass ich festhänge. Ablenkung, wie es Nichtautisten scheinbar verstehen, funktioniert bei mir nur mit absoluter Fokussierung, also etwas, was meinen Verstand komplett fordert. Ein klassischer Spaziergang oder Sport, wie ich es immer mal wieder bei Nichtautisten mitbekomme, sind da also eher kontraproduktiv, da mein Kopf weiter kreisen kann ;). Diese absolute Fokussierung führt aber bei mir fast immer zwangsläufig dazu, dass ich alles um mich herum vergesse (z.B. Essen etc.) und da eine Störung dieser Fokussierung durch außen (z.B. weil meine Katze raus will ;)) wiederum für mich einer Katastrophe gleicht, fokussiere ich mich relativ wenig...womit wir wieder beim Gedankenkreisen wären (Lachen?)

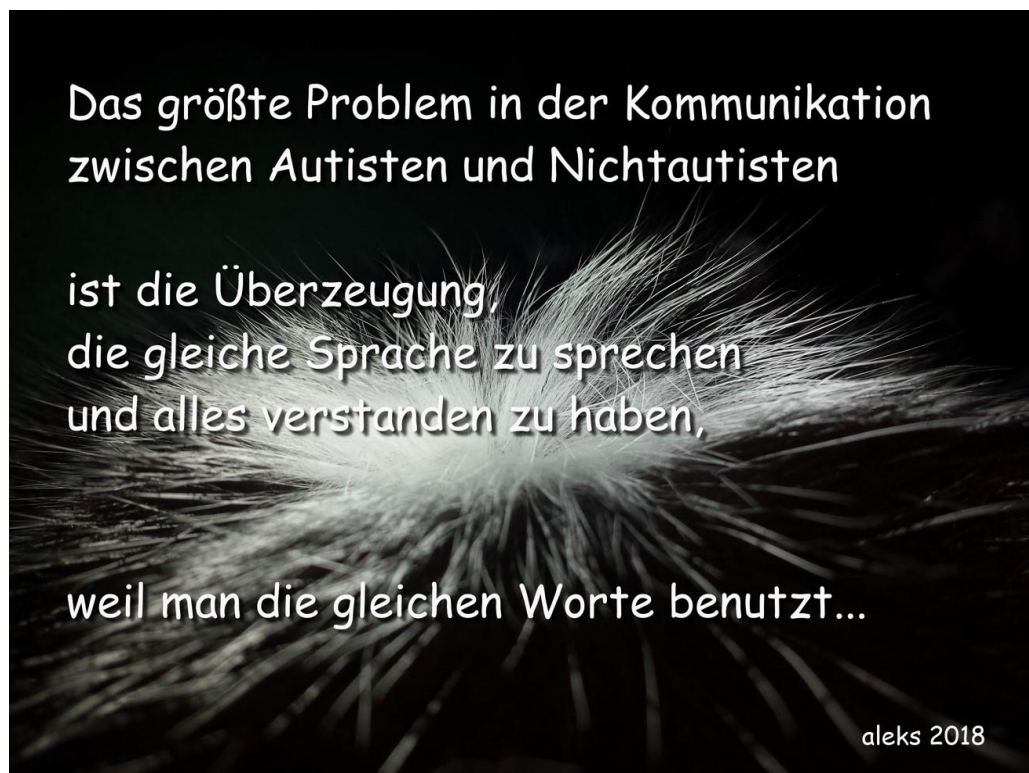
Es ist m.E. Daher im Umgang zwischen Nichtautisten und Autisten nicht nur wichtig, wie

kommuniziert wird, sondern auch was...ich habe in meinem Leben schon oft auf Nachfrage gehört „das ist doch selbstverständlich“ oder „ja sicher, meinte ich das“...alles Informationen, die der Nichtautist mir sendete, aber bei mir nicht ankamen. Wobei mir bewusst ist, dass es für den Nichtautisten ebenso Schwerstarbeit ist, sich etwas Unbewusstes bewusst zu machen und zu verbalisieren, wie für mich etwas Unsichtbares zu analysieren...

Aber ich bin auch 48 Jahre und habe die überwiegenden Kapazitäten meines Gehirnes dazu genutzt, diese Rätsel für mich bestmöglich zu entschlüsseln. Als ich Kind war, hatte ich diese intellektuellen Ausgleichsmöglichkeiten nicht und rein emotional kam bei mir immer nur an: ich bin falsch und ich mache alles falsch. Etwas, womit ich zum Teil noch heute kämpfe...

Zum Glück ist man heute in der Pädagogik soweit, dass generell erkannt wurde, dass man Kindern öfter Positives verbalisieren sollte, aber vergessen sie dabei bitte nicht die Menge an negativer Verbalisierung, die oft unbewusst bzw. aus dem eigenen Bedürfnis heraus gerade bei verhaltensauffälligen jungen Autisten geschieht. Und bitte vergessen sie nicht, selbst wenn ein Autist nonverbal ist, heißt das nicht, dass er sie nicht hört.

Letztlich gilt bei einem autistischen Kind das Gleiche wie bei jedem anderen Kind: Das Wichtigste, was sie für ihr Kind oder anvertrautes Kind machen können, ist es stark zu machen. Auch der Autist kann nicht vor allem geschützt werden, aber er kann lernen und erfahren, dass er gut und ok ist, wie er ist, dass er um seiner selbst willen geliebt wird. Und dass der Autismus das Miteinander mit anderen Menschen und das Leben in dieser Welt zwar erschwert, aber weder er selbst noch jemand anderes etwas dafür kann...ja, er sogar etwas positives „Besonderes“ aus ihm macht. Zu jeder Schwäche gehören auch Stärken. Ein gesundes Selbstbewusstsein ist die Basis für alles, und dieses entsteht aus einer individuell angemessenen Kombination von Verständnis aber auch Forderung, denn Forderung bedeutet auch der Glaube daran, dass derjenige es schaffen kann ;) Und meine ganz persönliche Meinung: ich hasse es, wenn mir nichts zugetraut wird ;)



Dazu möchte ich ihnen noch ein neueres Meme von mir zeigen, was noch ein Problem der

Kommunikation deutlich macht. Dadurch, dass wir dieselben Worte benutzen, entstehen Missverständnisse meist daraus, dass beide Seiten zu schnell denken, sie hätten das Gegenüber verstanden. Das passiert übrigens auch älteren Autisten wie mir, da ich natürlich auch versuche zu interpretieren, aber immer wieder feststellen muss, wie schlecht ich darin bin (lachen?). Worte können aber, allein nur durch unterschiedliche Betonung oder anderen Kontext, komplett gegensätzliche Aussagen haben.

Ein gutes Beispiel dafür ist, dass ich erst mit 46 Jahren verstanden habe, was eine Floskel bedeutet. Auf die Idee, das etwas – wenn man es zu oft wiederholt – plötzlich genau das Gegenteil wird, muss man ja auch erst einmal kommen (Mimik/lachen)

Dem Vorzubeugen kann nur durch Rückversicherung geschehen, also dem Verbalisieren, ob man den Anderen auch richtig verstanden hat, und zwar auf beiden Seiten.

Wenngleich das für den Nichtautisten wiederum Mehrarbeit ist, etwas für ihn Selbstverständliches zu verbalisieren, denke ich, dass ihm aber grundsätzlich dies auch zugutekommen kann, da erstens weniger Missverständnisse entstehen, die auch für den Nichtautisten negative Folgen haben, aber auch die Missverständnisquote unter Nichtautisten nicht unerheblich ist (Mimik/lachen?)

Ein anderes sehr typisches Beispiel zur unterschiedlichen Kommunikation möchte ich Ihnen auch nicht vorenthalten (Lachen?)

Wenn ich als Autist jemandem mein Problem erkläre, passiert es sehr oft, dass mein nichtautistisches Gegenüber anfängt, davon zu erzählen, dass es so eine Situation auch schon erlebt hätte, wie es sich dabei gefühlt hat, wie schwierig das wäre etc.

Ich weiß mittlerweile, dass mir die Person damit ihr Mitgefühl ausdrücken möchte, bei Nichtautisten damit Nähe geschaffen werden soll und kann damit besonnener umgehen jetzt. Nichts desto trotz ist meine unterdrückte eigentliche autistische Reaktion:

Ok, diese Person hatte das Problem auch schon und hat es nicht lösen können. Ich muss jemand anderen fragen (Lachen?)(Pause)

Vielleicht wird ihnen dadurch deutlich, dass nicht nur Autisten für sie fremdartig wirken, sondern wir das gleiche Problem mit ihnen haben ;) (Lachen?)

Ein Thema liegt mir persönlich noch sehr am Herzen, da immer noch oft von der fehlenden Empathie der Autisten gesprochen wird. Die Forschung ist – zum Glück für uns Autisten – mittlerweile soweit, dass Empathie in kognitive und affektive Empathie unterschieden wird, sprich dem Erkennen und dem Mitfühlen.

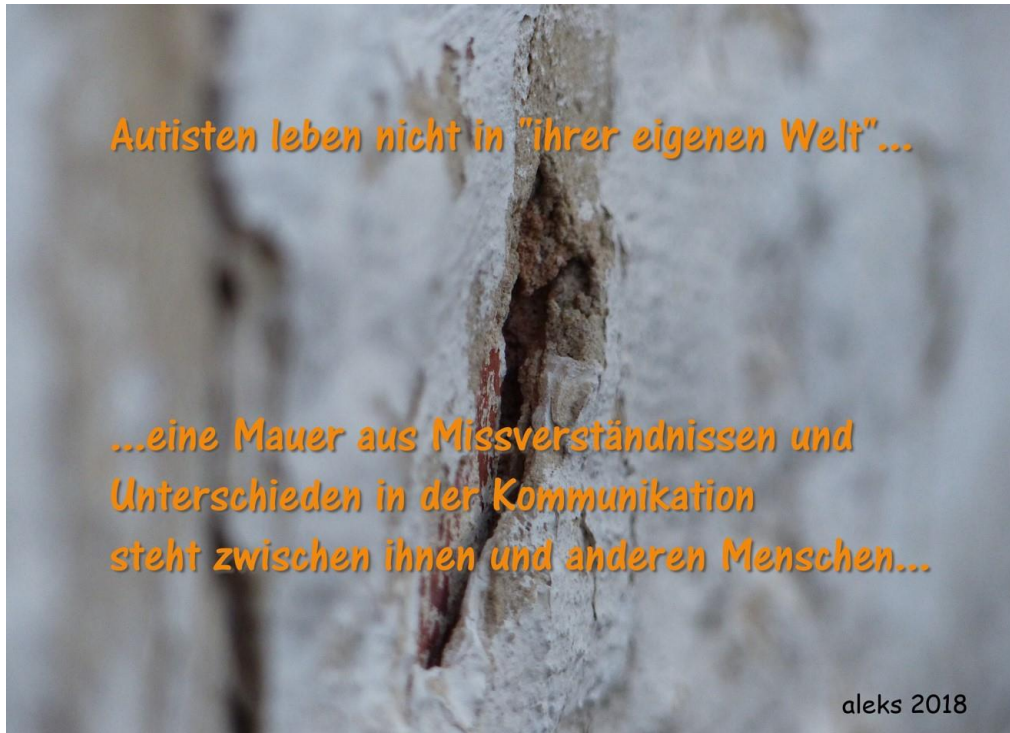
In kognitiver Empathie bin ich zugegebenermaßen sehr schlecht. Wenn eine Person nicht gerade bitterlich weint, bin ich in der Regel immer am Rätseln, was wohl gerade in ihr vorgeht. Affektiv kann ich jedoch manchmal sogar zu stark mitfühlen, wenn denn mal bei mir angekommen ist, wie die betreffende Person sich fühlt. Allerdings muss ich gestehen, dass dies auch immer davon abhängt, wie ich selbst mit entsprechenden Gefühlen bei mir klargekommen bin, ich diese also auf Abruf nachfühlen kann.

Es gibt neueste Meinungen, dass Autisten auch auf emotionaler Ebene reizüberflutet werden, d.h. Sie Emotionen zwar wahrnehmen, also auch auf kognitiver Ebene, diese aber nicht zuordnen können, zum Teil nicht einmal, zu welcher Person diese gehören.

Ich bin mir bis heute nicht sicher, ob ich das als auf mich zutreffend bezeichnen kann, weiß aber, dass ich Unsicherheit bei einer Person spüre, da ich selber darauf reagiere und sich meine eigene Unsicherheit dadurch erhöht. Was Unsicherheit angeht, würde ich mich als „Sensibelchen“ bezeichnen (lachen?).

In Situationen mit mir emotional wichtigen Menschen kommt es jedoch manchmal vor, dass ich eine Art „Emotionswolke“ um mich herum wahrnehme. Ich spüre, dass da was ist, aber kann weder die Emotion noch deren „Verursacher“ klar abgrenzen.

Wenn also dann öffentlich von der Empathielosigkeit gesprochen wird, kommt dieses sehr wohl bei mir an und trifft mich auch. Ich habe mich so sehr bemüht, andere Menschen verstehen zu können, dass ich mich fast selbst vergessen habe. Bis kurz vor meiner Diagnose wusste ich nur noch, was ich nicht will und es ist ein immer noch andauernder langer Weg für mich, herauszufinden, was mich glücklich macht, worin ich gut bin etc.



Wir leben nicht „in unserer eigenen Welt“ sondern in einer nichtautistisch geprägten Welt. Wir haben keine Wahl, unser Bestes zu geben, um in dieser Welt klar zu kommen. Viele Dinge sind wichtig, dass wir sie lernen, um weniger Probleme später im Leben zu haben...ein meist familiärer „Schutzkokon“, in dem kaum Anforderungen an den Autisten gestellt werden, ist genauso kontraproduktiv wie ein ständiges Anpassenfordern und der damit unweigerlich verbundenen Aussage, dass man falsch ist bzw. handelt.

Deshalb meine Bitte an sie, die sie mit Autisten arbeiten bzw. leben:

...erklären sie alles, sagen sie nicht einfach „du musst das und das machen“, sondern auch entwicklungs- und intelligenzangepasst das Warum

...erkennen sie immer die Mühe, die dahintersteckt, dass alles beim Autisten bewußt ablaufen muss

...überlegen sie gut, was wirklich notwendig ist. Es gibt einige Dinge, die Kapazitäten von Autisten förmlich „fressen“, ohne wirklich nötig zu sein (z.B. Augenkontakt, Hände schütteln etc., würden wir in einer anderen Kultur leben, wäre dies überhaupt kein Thema ;)) (Mimik)

...jede Schwäche beinhaltet auch eine Stärke. Wir sind gesellschaftlich zum Glück mittlerweile soweit, auch die Sicht auf Stärken von Autisten und deren Wahrnehmung zu richten.

Helfen sie bitte dem Autisten, der beste Autist zu sein, der er sein kann und nicht ihn zu einem Nichtautist werden zu lassen. Egal wie sehr sich ein Autist anpassen kann, er ist und bleibt Autist und jede Anpassung geschieht bewusst und frisst enorme Mengen Energie, die ihm dann in anderen wichtigen Bereichen fehlen.

Ich danke ihnen für ihre Aufmerksamkeit und wenn weitere Fragen bestehen, stehe ich ihnen nun dafür zur Verfügung.

Und wenn Ihnen der Vortrag gefallen hat, möchte ich Sie bitten NICHT zu klatschen...das ist ein wirklich schwer erträgliches Geräusch für mich...