

geflossenen (anonymisierten) Erfahrungen sichtbar wird. Durch den Vergleich der eigenen Erfahrungen mit den geschilderten Zusammenhängen und Situationen kann man sich selbst vielleicht wiedererkennen und besser kennenlernen. Dazu gibt es u. a. Arbeitsblätter, die auch im Downloadbereich des Buches zur Verfügung stehen, und immer wieder Anregungen zum Umgang mit den eigenen Besonderheiten und Bedürfnissen. Dabei wird es, so wie es nicht den »einen Autisten« gibt, auch nicht die »eine Lösung« geben: Es geht vielmehr darum, die eigene psychische Situation besser zu verstehen und Ideen für einen kleinen »Werkzeugkoffer« im Umgang mit sich und für manche Situationen vorzustellen.

Diesem Buch liegt die Überzeugung zugrunde, dass es einen Beitrag zur Steigerung der Lebensqualität leisten kann, sich selbst möglichst gut zu kennen. Unterschiede zu anderen Menschen zu erkennen, ermöglicht es, die eigenen Stärken wahrzunehmen und jene Besonderheiten zu identifizieren, die Hürden auf dem Weg zu eigenen Zielen darstellen. Häufig stammen die Schwierigkeiten von Menschen im Autismus-Spektrum daher, dass sie versuchen, sich in die Muster zu zwingen, die von der sie umgebenden Welt vorgegeben werden. Das hat auch damit zu tun, dass sich die Wissenschaft lange Zeit auf die Beschreibung von Defiziten und deren therapeutische »Korrektur« fokussierte. Erst die positive Psychologie beschäftigte sich damit, wie die psychische und körperliche Gesundheit von Menschen verbessert werden kann, indem Ressourcen und positive Eigenschaften gestärkt werden, so dass trotz ungünstiger Umstände Wohlbefinden bestehen bleibt oder wiederhergestellt werden kann. Aus diesem Ansatz stammt auch die Entscheidung, autismusassoziierte Eigenschaften als Unterschiede und nicht als Defekte oder als Defizite zu definieren. In Übereinstimmung

damit wird in diesem Buch die Haltung vertreten, dass Autismus nicht per se eine Krankheit ist, sondern zuallererst eine besondere Weise der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung darstellt. Mit diesen Besonderheiten kommen auch Talente und Stärken in den Blick, die Personen nicht trotz, sondern aufgrund ihrer besonderen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung haben. Dennoch kann diese besondere Art der Wahrnehmung und Informationsverarbeitung durchaus und sogar sehr wahrscheinlich Probleme für das Individuum verursachen, die Leidensdruck erzeugen. Ich möchte mich an dieser Stelle bei allen bedanken, die mir Wege aufgezeigt haben, wie der konstruktive Umgang mit autismspezifischen Schwierigkeiten gelingen kann: den vielen autistischen Menschen, die ich im Rahmen der Selbsthilfe kennenlernen durfte, sowie insbesondere Isabel Dziobek, Sandra Stoll und Gisela Gutzmer.

So speist sich dieses Buch sowohl aus Fachwissen als auch aus eigenen Erfahrungen, die ich beide gerne teile. Ich hoffe, dass Sie einiges für sich nutzen können und vor allem entdecken, was Ihnen hilft und guttut. Viel Freude beim Sich-selbst-besser-Kennenlernen wünscht Ihnen

Silke Lipinski

PS: In jedem Buch gibt es Fehler. Der Verlag und ich freuen uns, wenn Lesende uns auf Irrtümer und Lücken hinweisen, damit wir bei einer zweiten Auflage nachbessern können.

Kontakt: selbsthilferatgeber@gmail.com

1 Diagnose und dann?

Menschen, die erst in den späten Jugendjahren oder im Erwachsenenalter mit Autismus diagnostiziert werden, haben lange ohne Diagnose gelebt oder im Laufe des Lebens Fehldiagnosen erhalten, weil die Fachkräfte, denen sie begegneten, nicht über genug Wissen verfügten. Das bedeutet, dass sie etliche Erfahrungen in einer Gesellschaft gemacht haben, die wenig auf ihre Bedürfnisse ausgerichtet ist und oft wenig Verständnis für Menschen mit Besonderheiten hat: Benötigt jemand etwas, das die Mehrheit nicht benötigt (z. B. Schutz vor Lärm), dann ist er komisch. Macht jemand etwas, das die Mehrheit nicht macht (z. B. sich intensiv mit einem Thema beschäftigen), dann wird er als komisch wahrgenommen. Kann jemand etwas nicht, das die Mehrheit kann (z. B. Sprichwörter verstehen), dann wirkt er seltsam und anders. Ohne um die zugrunde liegende andersartige Informationsverarbeitung, Wahrnehmung und das andere Stärken- und Schwierigkeitenprofil von Menschen im Autismus-Spektrum zu wissen, wird man zuerst von Menschen im Umfeld und dann auch meist von sich selbst für alles verantwortlich gemacht, was nicht wie erwartet läuft. Der eigene Selbstwert leidet unter solchen Bedingungen sehr. Dieses Leid kann die richtige Diagnosestellung mindern. Durch das Wissen um Autismus und die damit verknüpften Besonderheiten, wird ein Veränderungsprozess angestoßen, der meist drei Phasen hat: Erleichterung, Ernüchterung und Akzeptanz.

1.1 Erleichterung

Viele Personen, die sich fragen, ob sie autistisch sein könnten, überlegen sich zu Recht gründlich, ob sie eine professionelle Diagnostik anstreben sollten oder nicht. Ist der Entschluss dazu gefasst, dann folgen in den meisten Fällen lange Wartezeiten auf einen Diagnostiktermin. Wird am Ende tatsächlich die Diagnose »Autismus-Spektrum-Störung« gestellt, wird dies zunächst oft als sehr entlastend empfunden. Endlich gibt es eine Erklärung, warum man anders ist als andere. Warum man soziale Situationen so anstrengend findet, in den Augen anderer auf Sinneswahrnehmungen überempfindlich reagiert. Die Diagnose klärt das alles auf. Man weiß dann, dass es tatsächlich Besonderheiten gibt, die man ernst nehmen darf.

Viele suchen dann nach weiteren Informationen. Durch die Beschäftigung mit autistischen Besonderheiten in Büchern, Filmen oder sozialen Medien kann man sich selbst besser kennenlernen. Häufig erklärt sich vor dem Hintergrund dieses Wissens viel im eigenen Lebenslauf und man kann das eigene Verhalten und Empfinden besser verstehen. Auch das Kennenlernen anderer Autisten und die Erkenntnis, nicht ganz allein mit den autismusspezifischen Herausforderungen zu sein, ist eine schöne und unterstützende Erfahrung, die viele in diesem Zeitraum machen.

1.2 Ernüchterung

Nach Erleichterung und vielleicht auch Akzeptanz einzelner eigener Besonderheiten und Bedürfnisse, erfahren die meisten Diagnostizierten früher oder später eine Phase der Ernüchterung.

Das Wissen um die eigenen Besonderheiten bei Informationsverarbeitung und Wahrnehmung führt nicht automatisch dazu, dass jene Lebens- oder Arbeitsbedingungen, unter denen man leidet, verschwinden. Im Gegenteil: Man erkennt vielleicht zum ersten Mal, wie unflexibel oder auch unwillig das eigene Umfeld ist, auch nur kleine Veränderungen zu ermöglichen. Das Hilfesystem, das sich nach der Diagnosestellung zunächst zu öffnen schien, zeigt sich bei genauerem Blick als unzureichend, in manchen Regionen ist es kaum vorhanden. Die Reaktion anderer Menschen auf die Diagnose – sofern man von dieser erzählen mag – fällt manchmal ungläubig und ablehnend aus und es kommt zu Erfahrungen mit Vorurteilen und Stigmatisierung.

Nach vielen Jahren ohne Diagnose haben viele Autisten auch nach der Diagnosestellung den Anspruch an sich, in einer von Nichtautisten eingerichteten Welt zu funktionieren und ihren Anforderungen zu genügen. Es ist zu erwarten, dass dann auch weiterhin Überlastungssituationen auftreten. Das eigene Stärken- und Schwierigkeitenprofil verändert sich auch nicht mit dem Wissen um dessen besondere neurologische Grundlage (siehe das Kapitel »Was ist Autismus?«).

Häufig stellt sich irgendwann die vielleicht schmerzlichste Erkenntnis von allen ein: Trotz aller Anstrengungen bleibt die grundlegende Andersartigkeit bestehen. Zur Zeit der Selbstvorwürfe hatte man wenigstens die Hoffnung, dass alles anders wird, wenn man sich nur genügend