Daniela Schreiter

Schattenspringer 3

Spektralfarben



panini comics

Daniela Schreiter

Schattenspringer 3

Spektralfarben



panini COMICS

Daniela Schreiter

Schattenspringer 3



panini comics



IMPRESSUM
1. Auflage: August 2018 · ISBN 978-3-7416-0637-3
Digitale Ausgabe:
ISBN 978-3-7367-4064-8 (.pdf) · ISBN 978-3-7367-4062-4 (.epub) · ISBN 978-3-7367-4063-1 (.mobi)

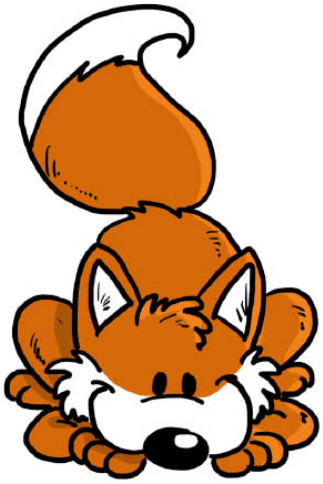
Die deutsche Ausgabe von SCHATTENSPRINGER, Band 3 wird von der Panini Verlags GmbH herausgegeben, Rotebühlstr. 87, 70178 Stuttgart. Geschäftsleiter: Hermann Paul, Marketing: Holger Wiest, Rebecca Haar, Chefredaktion: Jo Löffler, Redaktion: Steffen Volkmer (verantw.), Claudia Hahn, Rebecca Haar, PR/Presse: Steffen Volkmer, Gestaltung: mediativo, Jochen Volkmer (www.mediativo.de), gedruckt in Slowenien.
Idee, Text und Zeichnungen von Daniela Schreiter.

FSC
www.fsc.org
MIX
Paper from responsible sources
FSC® C057358

PANINI COMICS
www.paninicomics.de
www.mycomics.de

Idee, Text und Zeichnungen

Daniela Schreiter



www.fuchskind.de

Über Daniela Schreiter

Daniela wurde im wilden Berlin der 1980er Jahre geboren und erforscht seit jeher mit Stift und Papier die Welt um sich herum. Mit vier Jahren zeichnete sie ihren ersten Comic und ist seit dem Studium als Illustratorin und Comic-Zeichnerin tätig.

Daniela ist Autistin. Seit ihrer Diagnose wollte sie einen Comic darüber zeichnen, wie es ist, mit dieser etwas anderen Sicht auf die und Wahrnehmung der Welt zu leben, zu sehen und zu fühlen. Worte allein haben dafür einfach nie ausgereicht. In ihrem 2014 erschienenen Graphic Novel-Debüt „Schattenspringer" zeichnete sie ihre Kindheit bis zum Erwachsenenalter auf und beschrieb mit viel Humor, welche Hürden es dabei zu meistern galt, von denen Nicht-Autisten nicht einmal ahnen, dass sie überhaupt existieren. Das Buch wurde ein Riesenerfolg, und weil es noch so viel zu erzählen gibt, folgt hier, nach „Schattenspringer 2", nun schon der dritte Teil - dieses Mal mit neuem Konzept, denn Daniela lässt in diesem Band auch andere Autisten zu Wort kommen.

Mehr zu und von Daniela Schreiter gibt es auf ihrer Webseite *www.fuchskind.de*.

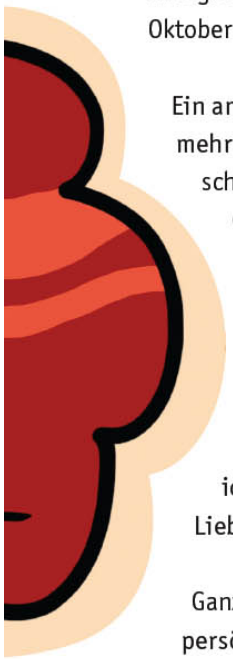


Vorwort

von Daniela Schreiter

Hui, das hat gedauert. Viele von euch warteten schon lange auf eine Fortsetzung der Schattenspringer-Bände und es verging kein Monat, in dem nicht mehrmals nachgefragt wurde, wann denn der dritte Teil in die Läden kommt. Euer Interesse freut mich riesig, genau wie euer tolles Feedback! Danke euch allen für eure wunderbaren Nachrichten, auch wenn ich nicht immer Zeit habe, auf jede zu antworten, lese ich alle (und sitze oft genug mit feuchten Augen vor dem Monitor, weil sie so berührend sind!).

Warum hat nun dieser Band knapp zwei Jahre bis zur Veröffentlichung gebraucht? Mit der Planung von „Schattenspringer 3" habe ich schon Anfang 2016 angefangen, denn eigentlich sollte der Band relativ nahe zu „Schattenspringer 2" (der 2015 erschien) in den Regalen stehen. Aber dann kam alles anders. Zum einen habe ich die Zusage von Panini bekommen, dass „Die Abenteuer von Autistic-Hero-Girl" verlegt wird! Yay! Das bedeutete aber auch, dass „Schattenspringer 3" weiter nach hinten rückte und ich meine ganze Energie für das neue Projekt brauchte. Der „Autistic-Hero-Girl"-Band erschien dann im Oktober 2017 und ich war stolz wie Lumpi!



Ein anderer Grund, warum die Planung für diesen „Schattenspringer" wesentlich mehr Zeit erforderte als für die anderen beiden Teile, ist folgender: Teil 3 unterscheidet sich komplett von den Vorgängern! Denn diesmal erzähle ich nicht meine Geschichte, sondern die von anderen Autisten. Herausgekommen sind viele wunderbare Episoden, lustige wie traurige, aus vielen Lebensbereichen. Und allein diese Geschichten einzusammeln, zu sondieren und in ein comicfähiges Skript umzuwandeln, dauerte lange. Sehr lange. Ich hab mich tatsächlich völlig verschätzt und nicht gedacht, dass es so aufwändig werden würde. Aber nun ist es geschafft und was dabei herausgekommen ist, war den langen Vorbereitungs- und Arbeitsprozess mehr als wert! Und auch wenn ich natürlich alle meine Comics mag, ist „Schattenspringer 3" schon jetzt mein Liebling geworden!

Ganz herzlichen Dank an dieser Stelle auch an meine Gäste, die mit mir ihre sehr persönlichen Geschichten geteilt haben und damit zeigen, wie weit und vielseitig das autistische Spektrum ist.

Ich wünsche euch allen viel Spaß beim Lesen dieser tollen Geschichten!


Hey, ihr lieben Leser, es ist soweit!
Der 3. Teil von "Schattenspringer" ist endlich fertig, wohooo!
TRÖÖT
3
Ich weiß, dass viele von euch schon sehr lange gewartet haben...
schlechtes Gewissen
Wann kommt Teil 3?
Hast du schon mit "Schattenspringer 3" angefangen??
Hab die ersten beiden Bände verschlungen, ist eine Fortsetzung geplant?
Kann man schon vorbestellen?
Es kamen aber ständig tolle Projekte dazwischen, wie zum Beispiel "Die Abenteuer von Autistic-Hero-Girl".
Knabber
Und nach dem zweiten "Schattenspringer" brauchte ich auch etwas Pause, das gebe ich gerne zu!
Dafür erwartet euch jetzt aber ein ganz besonderer Comic! Diesmal erzähle ich nämlich nicht nur meine Geschichte...
knurps


Ich spreche diesmal mit mehreren diagnostizierten Autisten über ihre Erfahrungen und zeichne diese Geschichten auf!
ON AIR
Alle auf ihre Plätze!
Wir nehmen gleich auf!
DANI
GAST
Es gibt den Spruch: Wer einen Autisten kennt, kennt genau EINEN Autisten!
Genau so ist es!
Und da ihr nicht nur meine Wahrnehmung der Welt kennenlernen sollt, wird es dieses Mal viel bunter!
Autismus ist ein riesiges Spektrum, bunt wie ein Regenbogen!
Und einen kleinen Teil davon möchte ich euch hier nun näherbringen!
Weeee...
AUTISMUS


Pro-Tipp: Wer noch nicht viel über Autismus weiß, kann vorher die anderen beiden "Schattenspringer" lesen!
Jetzt aber los zur ersten Aufnahme!
Mist, ich muss noch die Cookies holen!
Ey, Chef, kann ich Pause machen?
Meinetwegen, wir melden uns, wenn du wieder dran bist!
Wohooo, es geht los!
Unser erster Gast... Junge, bin ich aufgeregt...
DANI
GAST

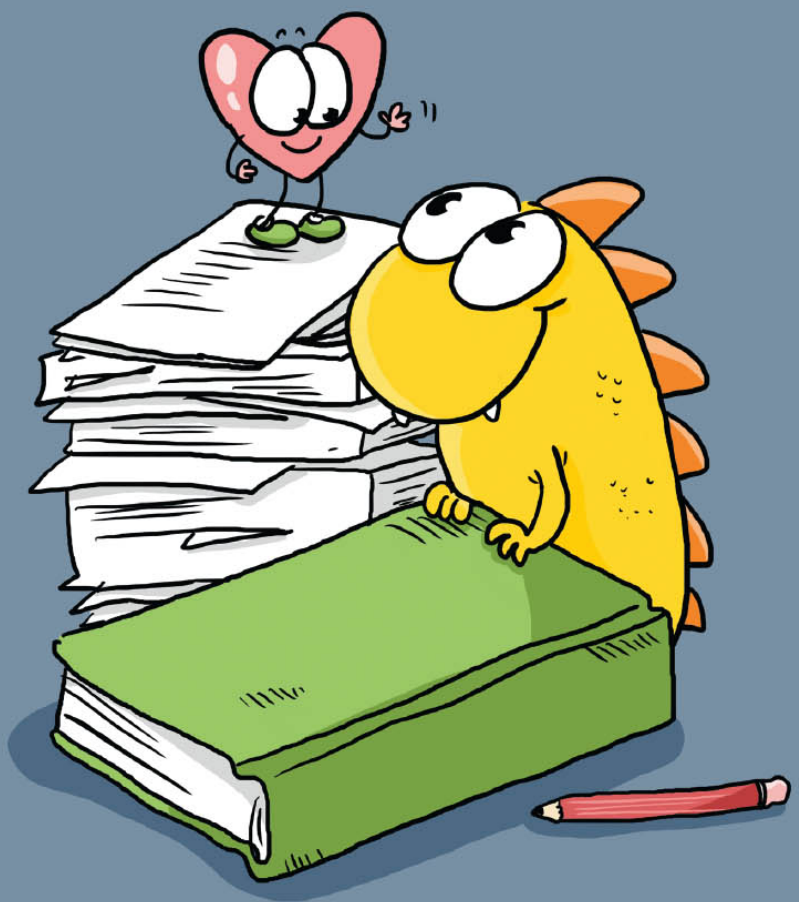
Daniela Schreiter

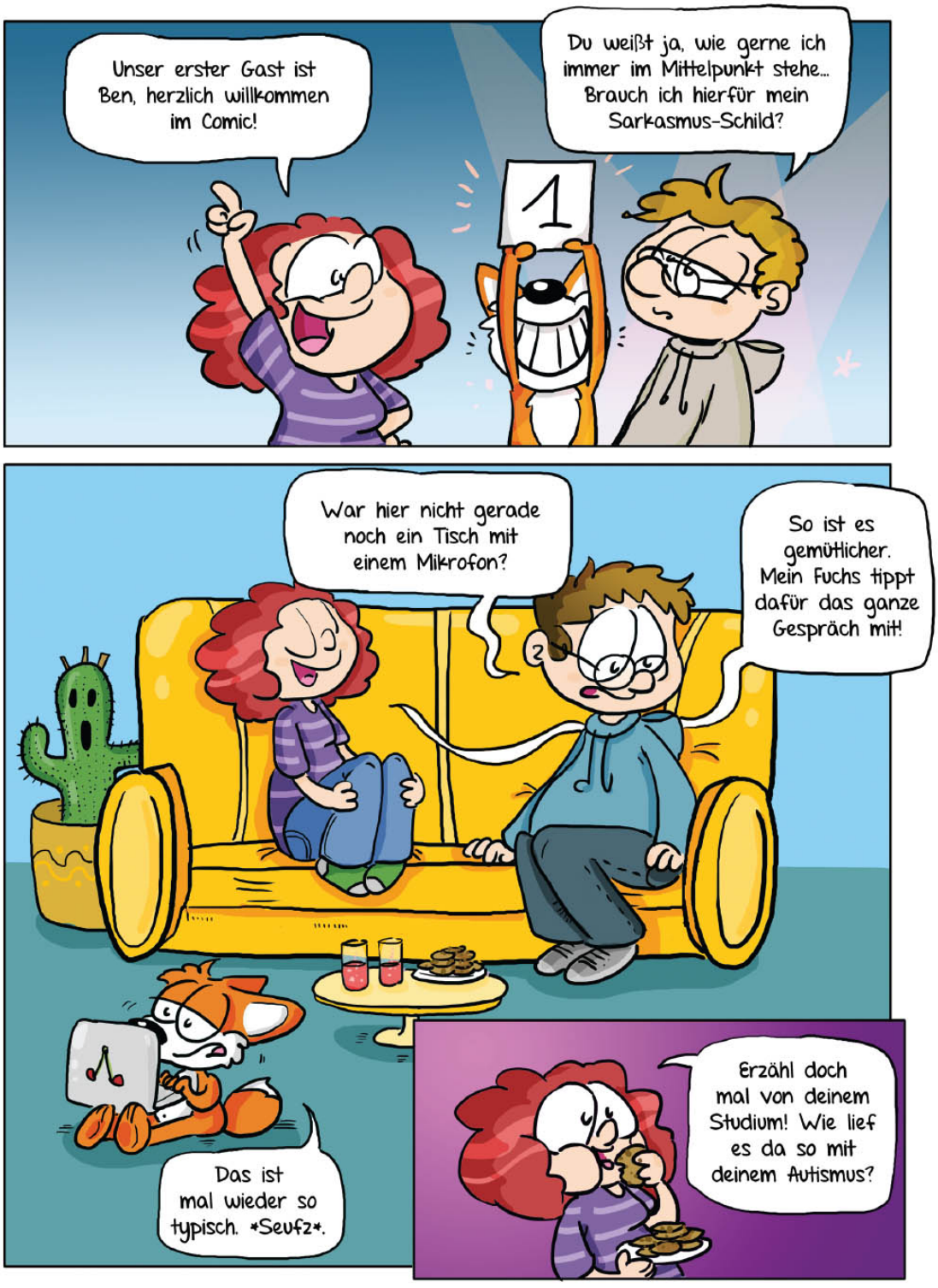
Schattenspringer 3

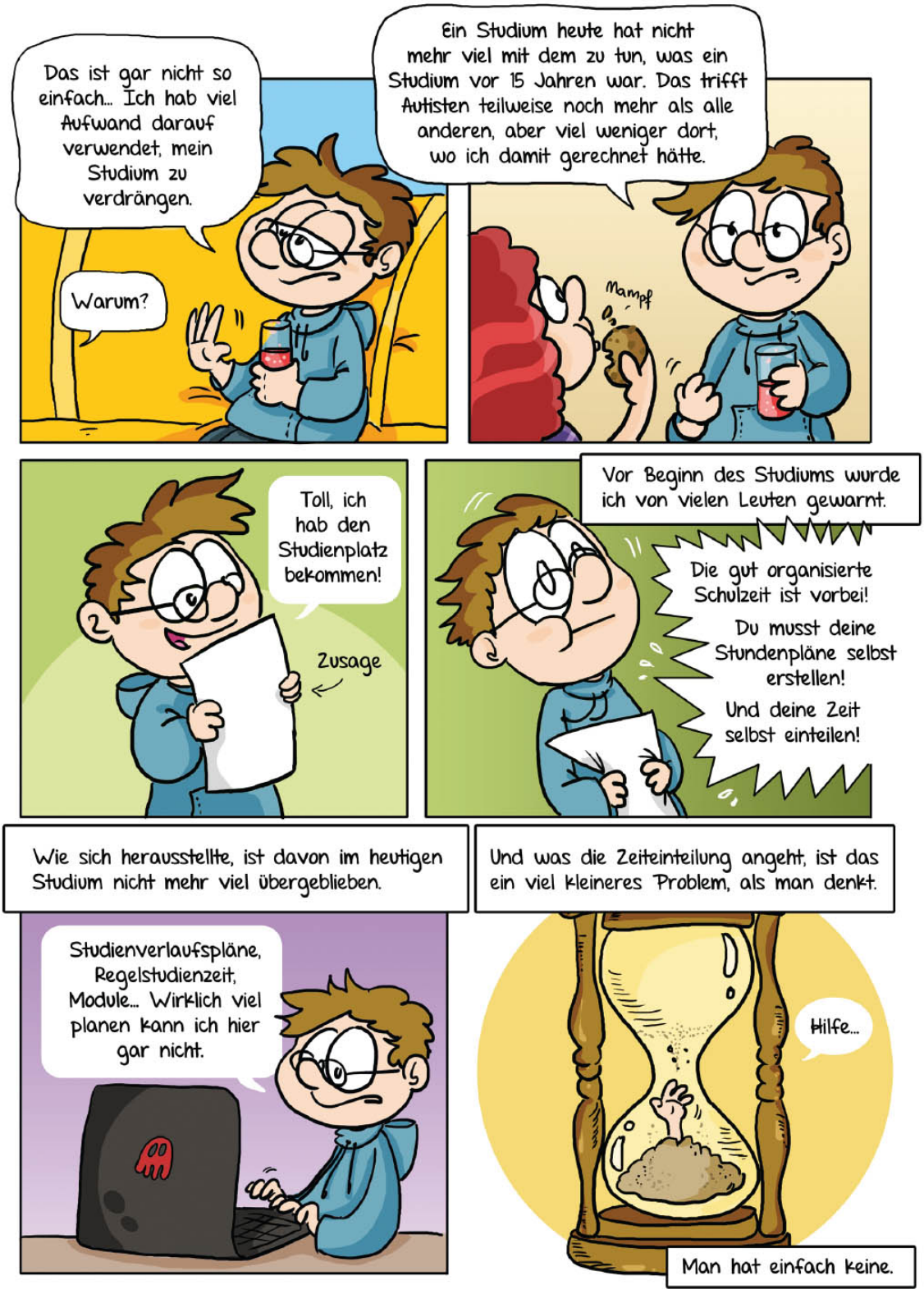


1. Interview

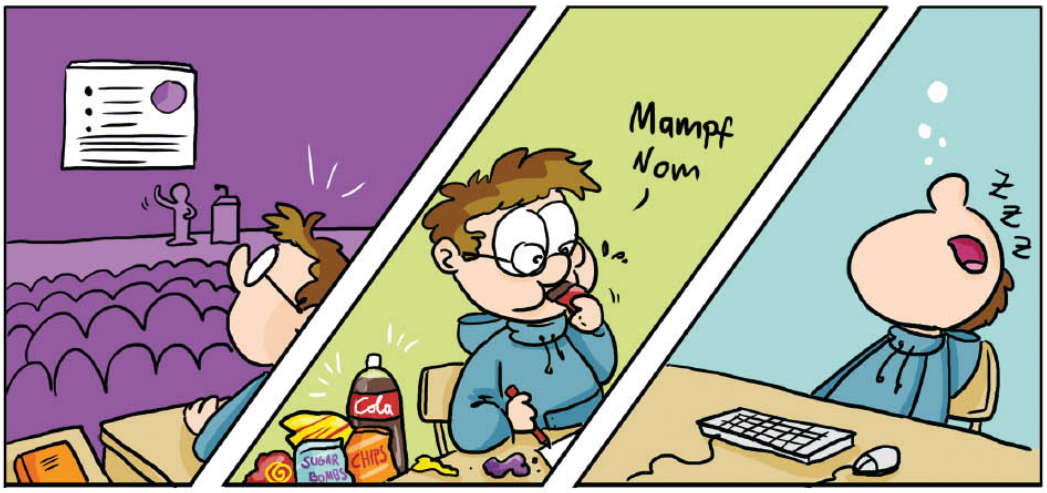
Ben erzählt




Unser erster Gast ist Ben, herzlich willkommen im Comic!
Du weißt ja, wie gerne ich immer im Mittelpunkt stehe... Brauch ich hierfür mein Sarkasmus-Schild?
1
War hier nicht gerade noch ein Tisch mit einem Mikrofon?
So ist es gemütlicher. Mein Fuchs tippt dafür das ganze Gespräch mit!
Das ist mal wieder so typisch. *Seufz*.
Erzähl doch mal von deinem Studium! Wie lief es da so mit deinem Autismus?

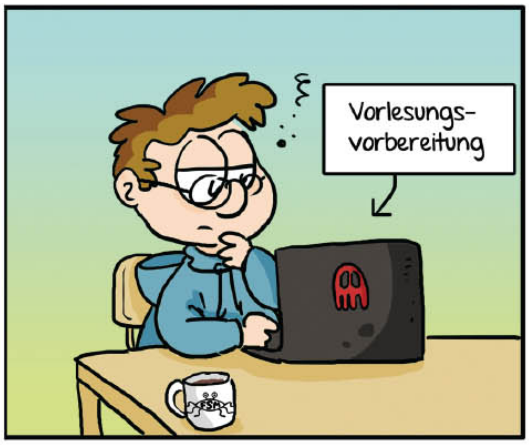

Das ist gar nicht so einfach... Ich hab viel Aufwand darauf verwendet, mein Studium zu verdrängen.
Warum?
Ein Studium heute hat nicht mehr viel mit dem zu tun, was ein Studium vor 15 Jahren war. Das trifft Autisten teilweise noch mehr als alle anderen, aber viel weniger dort, wo ich damit gerechnet hätte.
Mampf
Toll, ich hab den Studienplatz bekommen!
Zusage
Vor Beginn des Studiums wurde ich von vielen Leuten gewarnt.
Die gut organisierte Schulzeit ist vorbei!
Du musst deine Stundenpläne selbst erstellen!
Und deine Zeit selbst einteilen!
Wie sich herausstellte, ist davon im heutigen Studium nicht mehr viel übergeblieben.
Und was die Zeiteinteilung angeht, ist das ein viel kleineres Problem, als man denkt.
Studienverlaufspläne, Regelstudienzeit, Module... Wirklich viel planen kann ich hier gar nicht.
Hilfe...
Man hat einfach keine.

Wenn man nicht gerade in Vorlesungen sitzt, etwas schnelles Ungesundes isst oder mal ein paar Stunden schläft...



...verbringt man seine Zeit im Wesentlichen damit, für die Uni zu arbeiten. Zeit zum Regenerieren ist kaum vorhanden, selbst wenn man nicht noch zusätzlich jobben muss, um sich das Studium zu finanzieren.





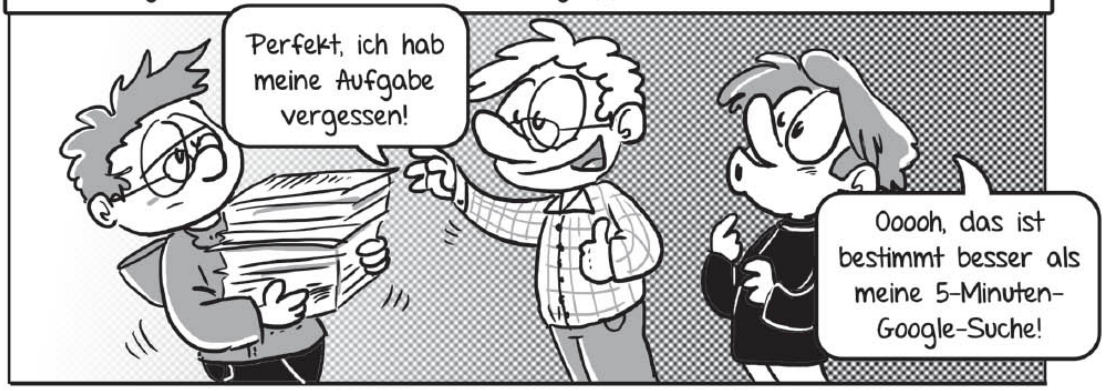



Dafür ist ein anderes Problem hinzugekommen:
ZZZZ...
Schluck
...Gruppenarbeiten!


Für Menschen mit Autismus liegt diese Lernaktivität irgendwo zwischen einem Blinddarmdurchbruch und dem innersten Kreis der Hölle.
...in einer Gruppe erarbeiten!
...folgende Gruppenarbeit...
Gruppenarbeit!
Gruppenarbeit...
Mit ein bisschen Pech ist so ein Studium voll davon.


Habt ihr eine Idee, was hier unter Hinweis 3 gemeint ist?
Wie sollen wir die Statistik auswerten? Visuell?
Seufz
Egal, wie unklar die Anweisungen für eine Aufgabenstellung auch sind, sie werden noch viel unklarer, wenn man mit sechs Leuten bis um Mitternacht darüber diskutiert, wie der Prof das gemeint haben könnte.

Dazu kommt, dass die Aufgabenverteilung in der Gruppe noch viel unklarer ist als die ursprüngliche Aufgabenteilung, so dass man beim Zusammentragen der Ergebnisse öfter feststellte, dass ich am Ende die Aufgaben der anderen miterledigt hatte. Das fand meine Arbeitsgruppe aber meist nicht schlimm.



Unklare Aufgabenstellungen sind dabei auch so ein Teil, den einige Profs bis zur Unfehlbarkeit perfektioniert haben. Ich hatte mal ein sehr entspanntes Semester, weil aus einer Aufgabenstellung einfach nicht hervorging, ob wir das ganze Buch oder nur das erste Kapitel durcharbeiten sollten.



Es stellte sich heraus, dass ich die Aufgaben für das ganze Semester an 4 Tagen durchgearbeitet hatte.



Eine weitere Veränderung war, dass ich so weit entfernt von meinem Zuhause studierte, dass ich in ein Wohnheim ziehen musste.

Als jemand, der Routinen und klare Regeln mag, ist es nicht gut, wenn man sich alles bis auf sein Schlafzimmer mit alle 4 Monate wechselnden Gaststudenten teilt.



Eine Lösung für dieses Problem war jedoch eine andere Eigenschaft von Autismus. Mein Bedürfnis nach klaren Regeln.

Ich entwickelte ein Regelbuch, das ich neuen Mitbewohnern zum Einzug schenkte.



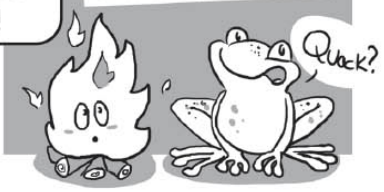
Das hab ich auch als E-Book, falls dir das lieber ist!

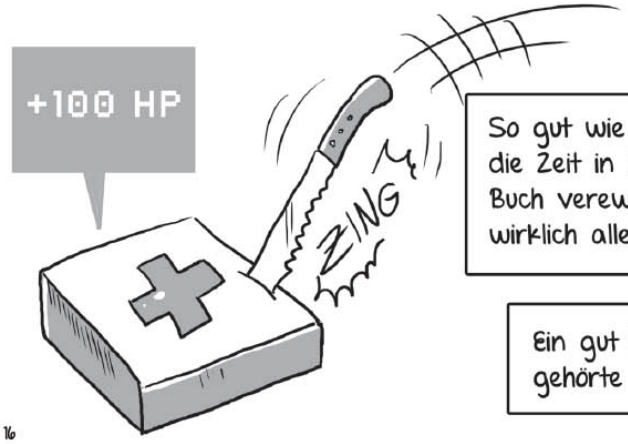
Die Regeln lauteten z.B.:

"Kein Lagerfeuer im Haus"

"Kein Jonglieren mit Messern"

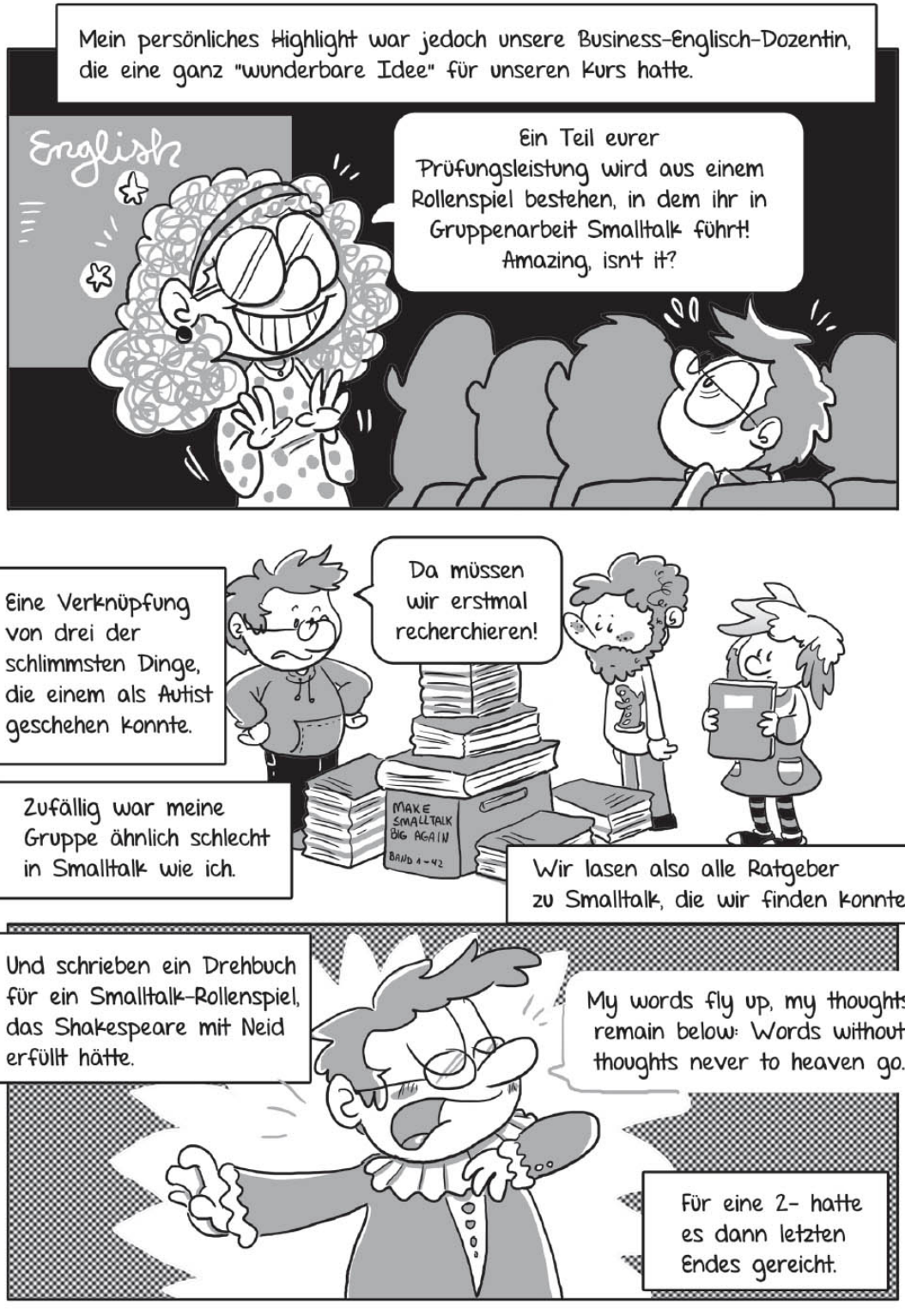
"Keine lebenden Frösche im Bad"





So gut wie jeder Mitbewohner hatte sich über die Zeit in Form einer eigenen Regel in diesem Buch verewigt. (Das Leben im Wohnheim war wirklich alles andere als langweilig. Leider.)

Ein gut bestückter Erste-Hilfe-Kasten gehörte dabei zum Pflichtinventar.

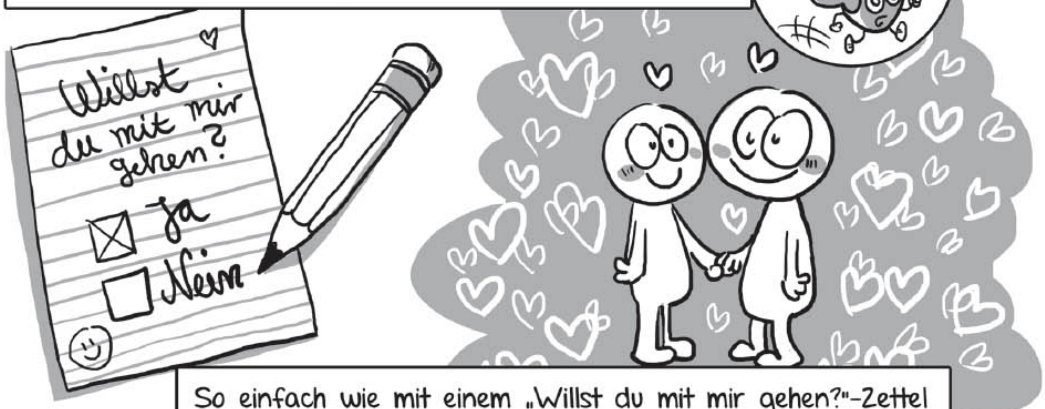

Mein persönliches Highlight war jedoch unsere Business-Englisch-Dozentin, die eine ganz "wunderbare Idee" für unseren Kurs hatte.
English
Ein Teil eurer Prüfungsleistung wird aus einem Rollenspiel bestehen, in dem ihr in Gruppenarbeit Smalltalk führt! Amazing, isn't it?
Eine Verknüpfung von drei der schlimmsten Dinge, die einem als Autist geschehen konnte.
Da müssen wir erstmal recherchieren!
MAKE SMALLTALK BIG AGAIN
BAND 1-42
Zufällig war meine Gruppe ähnlich schlecht in Smalltalk wie ich.
Wir lasen also alle Ratgeber zu Smalltalk, die wir finden konnten...
Und schrieben ein Drehbuch für ein Smalltalk-Rollenspiel, das Shakespeare mit Neid erfüllt hätte.
My words fly up, my thoughts remain below: Words without thoughts never to heaven go.
Für eine 2- hatte es dann letzten Endes gereicht.







Während sich mein Autismus in anderen Lebensbereichen eher subtil äußerte, stand er bei meinen Partnerschaften ziemlich häufig im Vordergrund.



So einfach wie mit einem „Willst du mit mir gehen?"-Zettel in der Grundschule wird es leider mit steigendem Alter nicht mehr.

Die meisten Menschen beschließen nicht gemeinsam "So, jetzt sind wir zusammen!", sondern irgendwann weiß man das einfach.

Scheinbar funktioniert dieses Wissen über irgendeine Form von nonverbaler Kommunikation...



...denn bei mir wusste es immer nur der Partner und ich wusste von nichts. Tatsächlich war es bei meiner ersten Beziehung sogar so, dass ich die letzte Person war, die davon erfuhr.



Wenn man dann in einer Beziehung ist, wird es richtig schwierig. Einen Menschen in sein Leben zu lassen, ist immer mit Kompromissen verbunden.




Das wird durch Autismus, der einen in besonderem Maße von Routinen abhängig macht, nicht weniger.
Oh.
Dann wohnen wir ja jetzt zusammen!
KOMPRO-MISSE
PARTNER
ROUTINEN
Musst du dich so breit machen?
Ey, ich war zuerst da!
Du brauchst viel zu viel Platz!
Willst du etwa sagen, ich wär dick?
KOMPRO-MISSE
ROUTINEN
PARTNER
Routinen halten alles zusammen. Sie helfen mir, die Komplexität des Alltags zu reduzieren, und sorgen dafür, dass mein Leben so gut wie möglich weiterläuft.
Kannst du dir das mal ansehen?
Schnüff
Klaro, ich reparier das!
Außerdem helfen sie mir, mich schneller zu regenerieren.
ROUTINE
LEBEN
War eine harte Woche, oder?

Durch Rituale bleibt auch mehr Konzentration für die Dinge übrig, bei denen ich mich spontan entscheiden muss.



Ein gutes Beispiel ist meine Küche.



Ich weiß, wo ich was finde und was ich wann wie tun muss, um ein Essen zusammenzubasteln, das keine Vergiftungen verursacht.

Das ändert sich schlagartig, wenn jemand dabei ist und versucht, mir zu helfen.

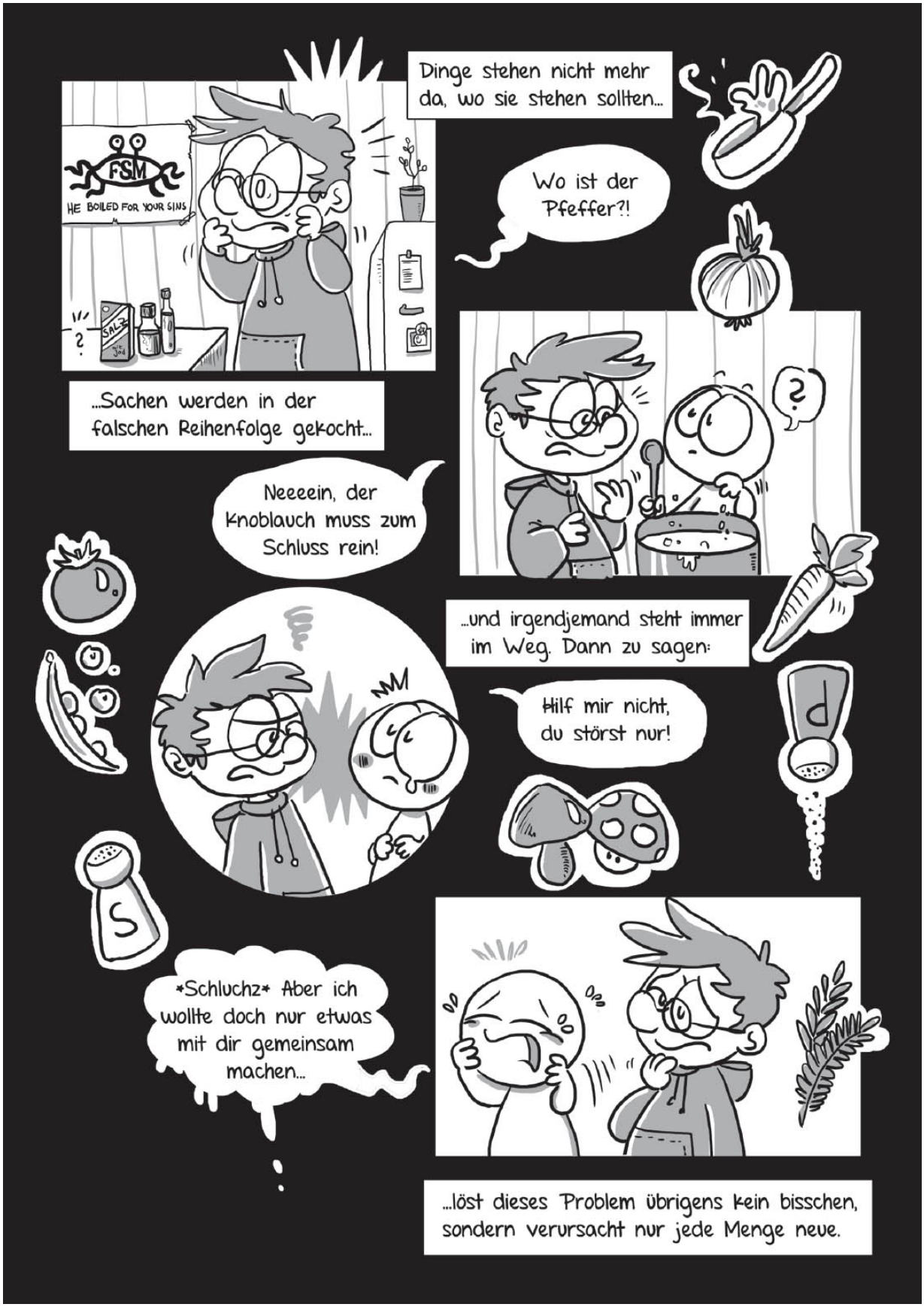
Lass uns doch zusammen kochen!

Ich helf dir gern!

Äääh, ist schon gut!

Du brauchst mir nicht helfen!

Ehrlich, mach dir nicht die Mühe!

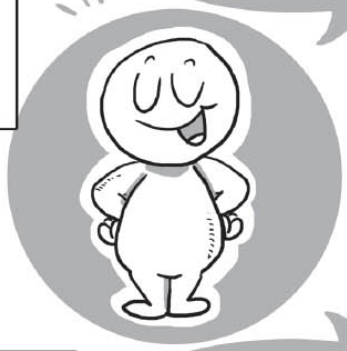

Dinge stehen nicht mehr da, wo sie stehen sollten...
FSM
HE BOILED FOR YOUR SINS
SALZ
Wo ist der Pfeffer?!
?
...Sachen werden in der falschen Reihenfolge gekocht...
Neeeein, der Knoblauch muss zum Schluss rein!
...und irgendjemand steht immer im Weg. Dann zu sagen:
Hilf mir nicht, du störst nur!
Schluchz Aber ich wollte doch nur etwas mit dir gemeinsam machen...
...löst dieses Problem übrigens kein bisschen, sondern verursacht nur jede Menge neue.

Überhaupt ist Ehrlichkeit so eine Sache.

Nach Humor und Aussehen kommt auf der Liste der Dinge, die Menschen an ihren Partnern schätzen, in der Regel Ehrlichkeit.

Natürlich möchte ich einen ehrlichen Partner! Wer will schon angelogen werden?

Ohne Ehrlichkeit gibt es kein Vertrauen!



Und ohne Vertrauen keine Partnerschaft. Ist doch klar!

Die meisten Menschen scheinen diesen Wunsch sehr schnell wieder zu vergessen, wenn sich die Ehrlichkeit in die falschen Bereiche erstreckt.

Aussagen wie...



...führen interessanterweise nicht zu einem "Ich schätze deine Ehrlichkeit. Danke!", sondern eher zu einem...



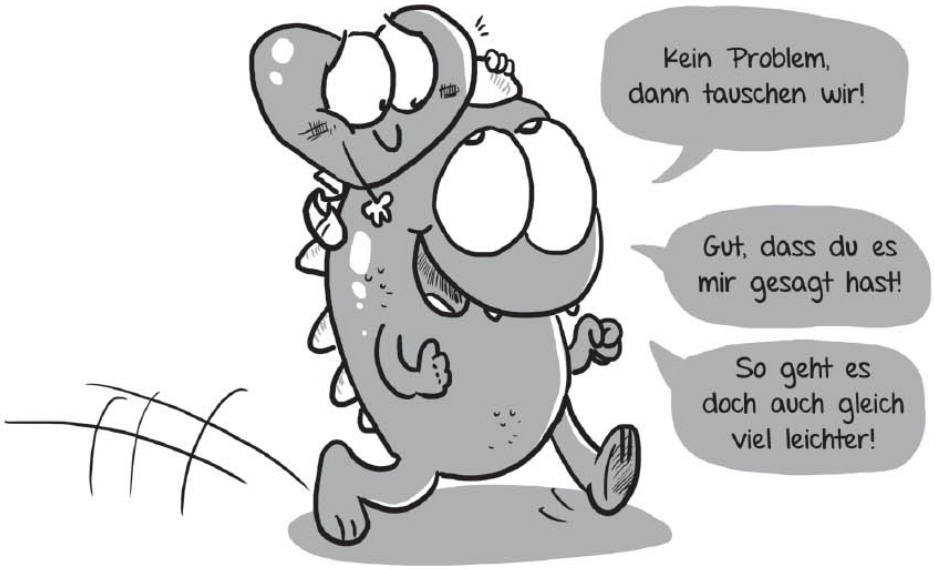
...obwohl es eigentlich nützliche Informationen sind, dass das Kleid einem nicht steht, oder man über eine neue Frisur nachdenken sollte.

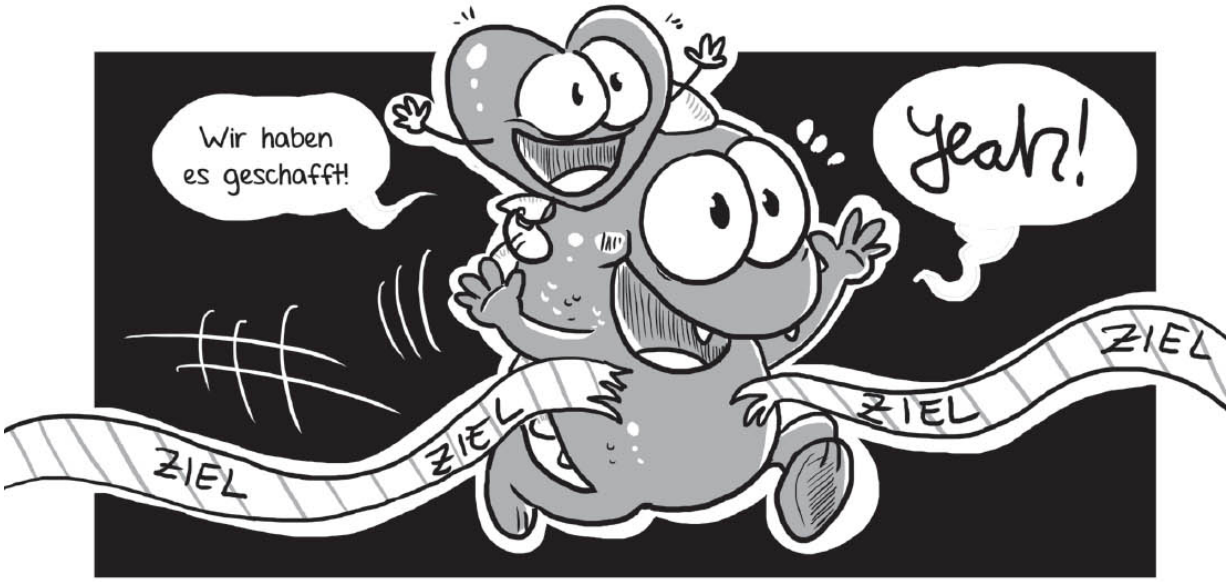

Am Ende sind alle Beteiligten aufeinander sauer.
Der Nicht-Autist, weil er verletzt wurde...
...und der Autist, weil das Gegenüber ständig alles so furchtbar emotional sehen muss.
Das Wichtigste war für mich immer, dass sich beide Seiten aufeinander einlassen und sich nicht eine Seite komplett nach den Wünschen des anderen verbiegen muss.
Du kannst gerne beim Kochen dabei sein! Leiste mir doch einfach in der Küche Gesellschaft, ohne direkt mitkochen zu müssen!
Okay! Ich könnte dafür ja vorher die Zutaten einkaufen oder später das Dessert vorbereiten, wenn du fertig bist!
Daran ändert auch die Anzahl der Autisten in der Beziehung nichts. Jeder hat seine eigenen Bedürfnisse.
Kannst du bitte die benutzten Töpfe gleich abwaschen? Es ist mir sonst zu unordentlich, weißt du...
Oh, na klar!


Für die Nicht-Autisten kann das heißen, dass sie häufiger erst einmal tief durchatmen müssen, um dann zu erklären, warum sie diese Aussage verletzt hat. Für die Autisten kann es bedeuten, häufiger erklären zu müssen, wie eine Aussage tatsächlich gemeint war.
Ich hab mich fehl am Platz gefühlt, als wolltest du mich nicht um dich haben!
Ich wollte damit nur sagen, dass ich in der Küche alleine besser zurechtkomme!
Und je besser man den anderen kennt, desto seltener muss man das am Ende tun.
Ich leiste dir Gesellschaft und erzähle ein bisschen von meinem Tag, okay?
Gerne!
Und ich koche das Essen!
Also offene Kommunikation ist hier nicht wegzudenken!
So ist es!

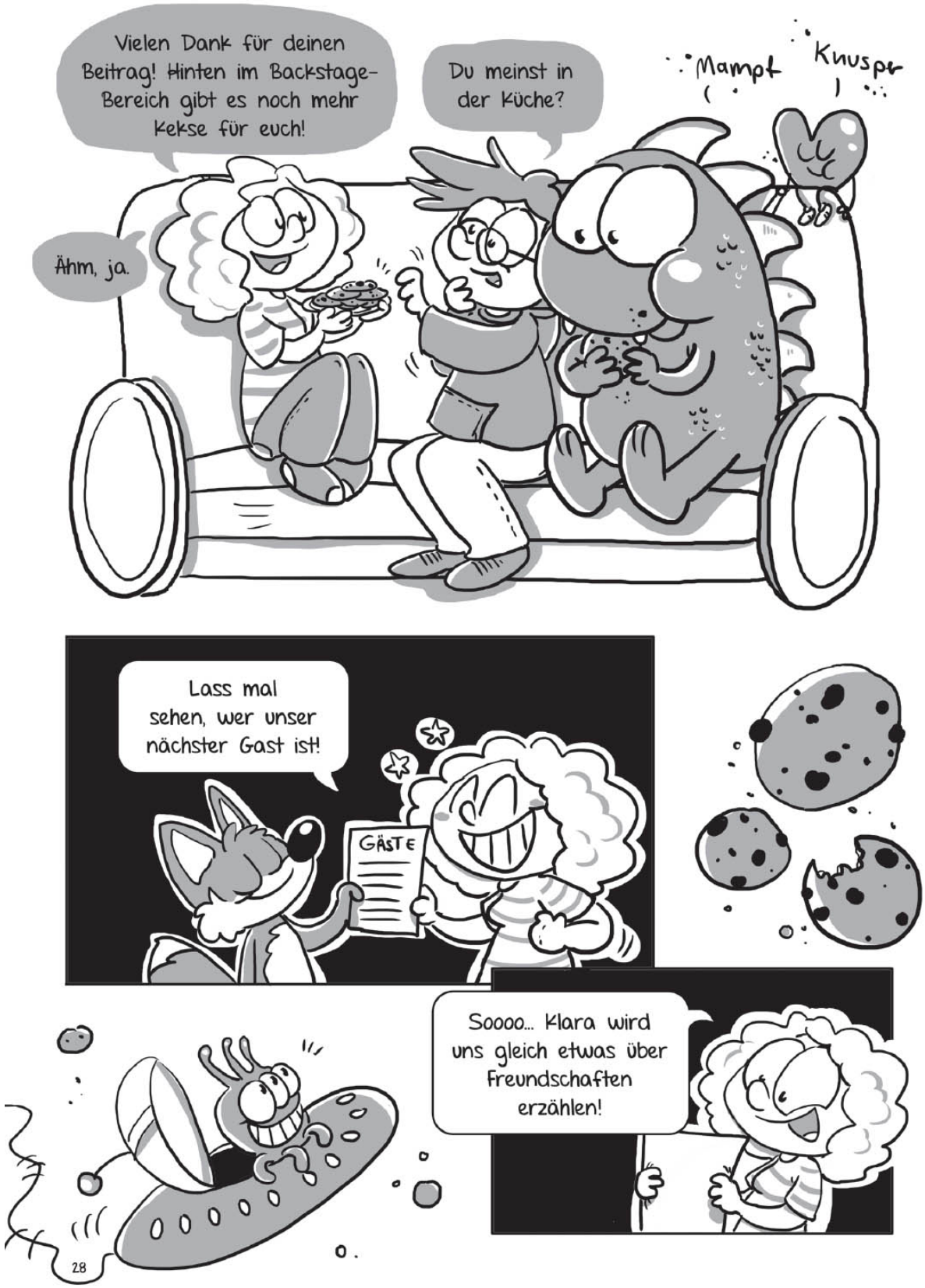

Direkte Kommunikation ist typisch für Autismus und bringt auch viele Vorteile!


Uff... Ich glaub, ich kann nicht mehr...
Du bist zu schwer...
SCHWITZ
ÄCH2


Kein Problem, dann tauschen wir!
Gut, dass du es mir gesagt hast!
So geht es doch auch gleich viel leichter!


Wir haben es geschafft!
Yeah!
ZIEL
ZIEL
ZIEL
ZIEL

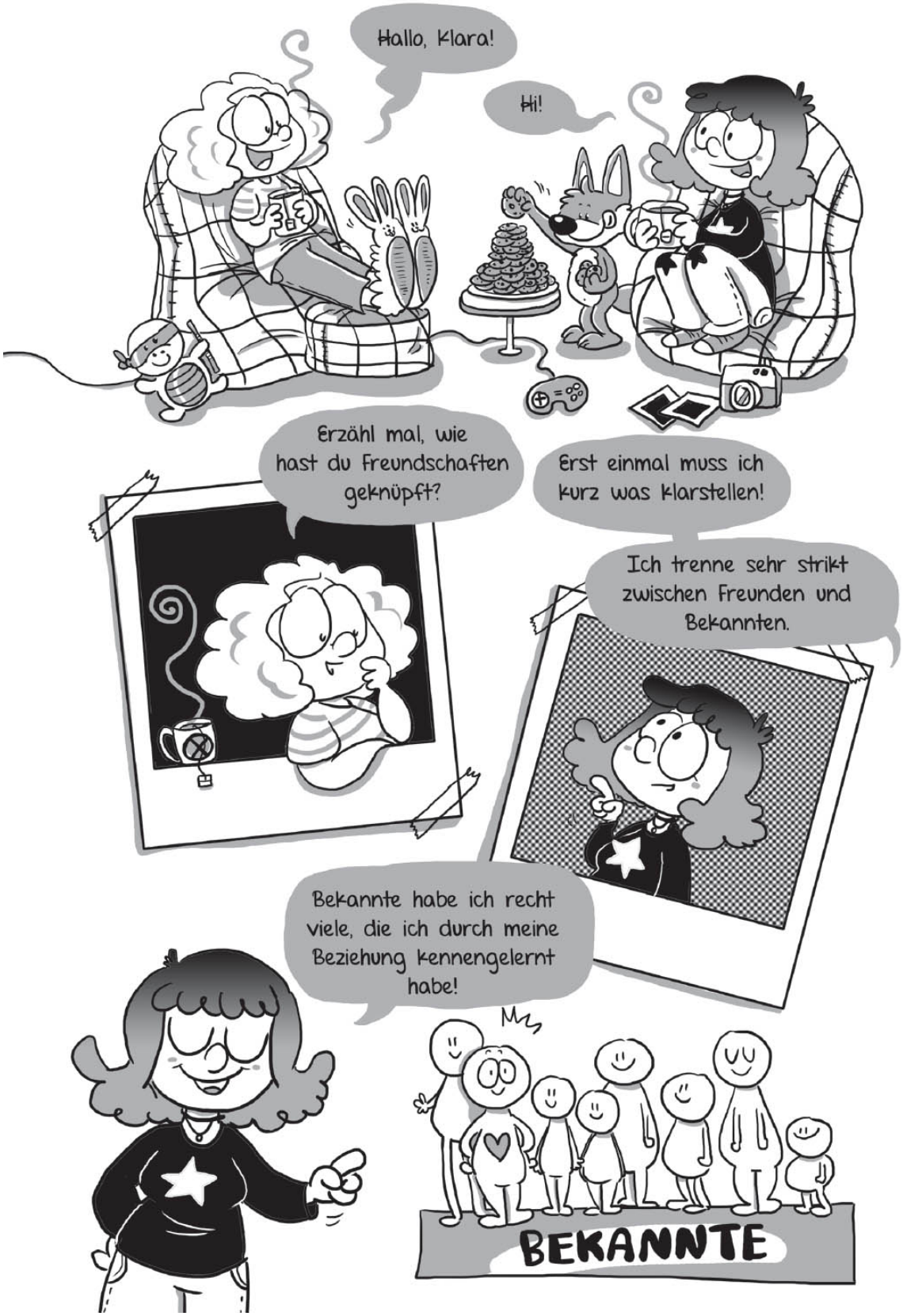

Probleme werden schneller und offener angesprochen und können damit auch besser gelöst werden!
Eine Win-win-Situation für die Beziehung, wenn man sich darauf einlässt!
1
2
3

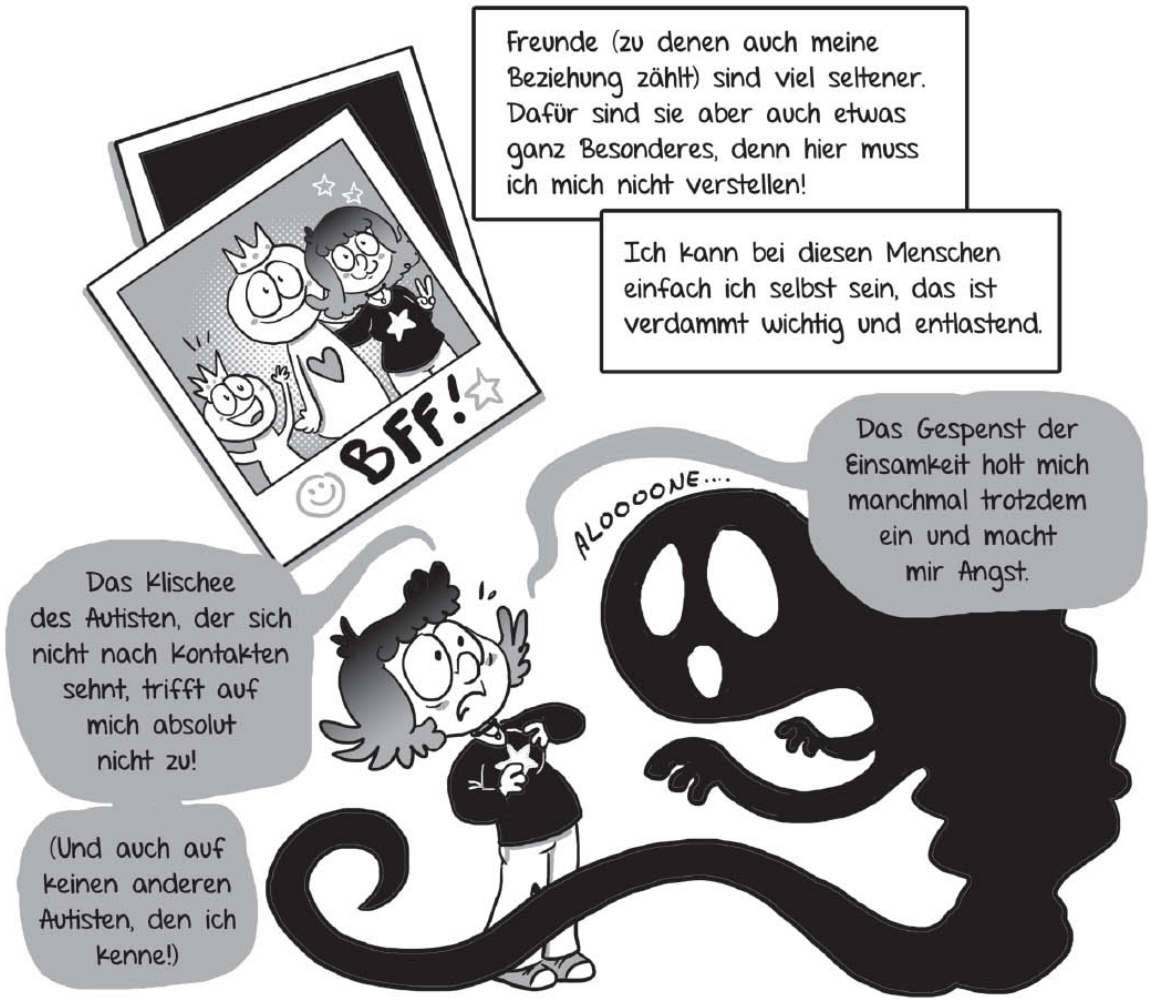

Vielen Dank für deinen Beitrag! Hinten im Backstage-Bereich gibt es noch mehr Kekse für euch!
Du meinst in der Küche?
Mampf
Knusper
Ähm, ja.
Lass mal sehen, wer unser nächster Gast ist!
GÄSTE
Soooo... Klara wird uns gleich etwas über Freundschaften erzählen!

2. Interview

Klara erzählt




Hallo, Klara!
Hi!
Erzähl mal, wie hast du Freundschaften geknüpft?
Erst einmal muss ich kurz was klarstellen!
Ich trenne sehr strikt zwischen Freunden und Bekannten.
Bekannte habe ich recht viele, die ich durch meine Beziehung kennengelernt habe!
BEKANNTE

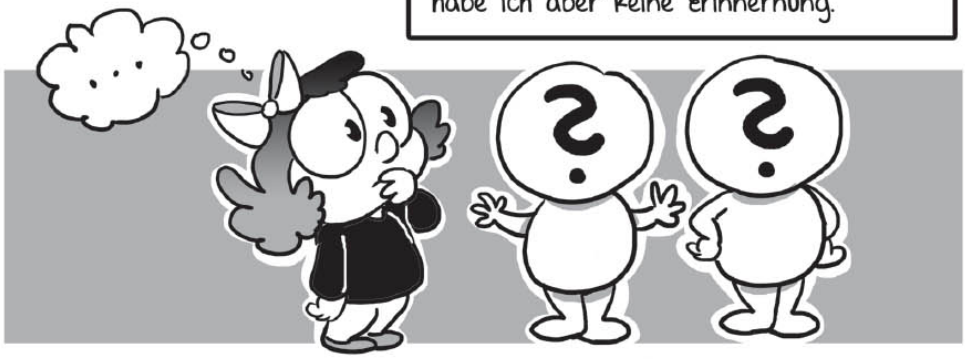

Freunde (zu denen auch meine Beziehung zählt) sind viel seltener. Dafür sind sie aber auch etwas ganz Besonderes, denn hier muss ich mich nicht verstellen!
Ich kann bei diesen Menschen einfach ich selbst sein, das ist verdammt wichtig und entlastend.
BFF!
ALOOOONE....
Das Gespenst der Einsamkeit holt mich manchmal trotzdem ein und macht mir Angst.
Das Klischee des Autisten, der sich nicht nach Kontakten sehnt, trifft auf mich absolut nicht zu!
(Und auch auf keinen anderen Autisten, den ich kenne!)


Einsamkeit ist auch etwas anderes als Alleinsein. Autisten müssen sich zurückziehen, um zu regenerieren. Wir suchen es uns gezielt aus, von Zeit zu Zeit alleine zu sein.
Einsamkeit dagegen ist nicht selbst gewählt und quält sehr. Wir brauchen Kontakte!
Genau!

An meine Kleinkindzeit kann ich mich kaum erinnern, ich soll aber sehr still und sehr schüchtern gewesen sein.



Laut der Aussage meines Vaters soll es zwei Freundinnen gegeben haben. An die habe ich aber keine Erinnernung.







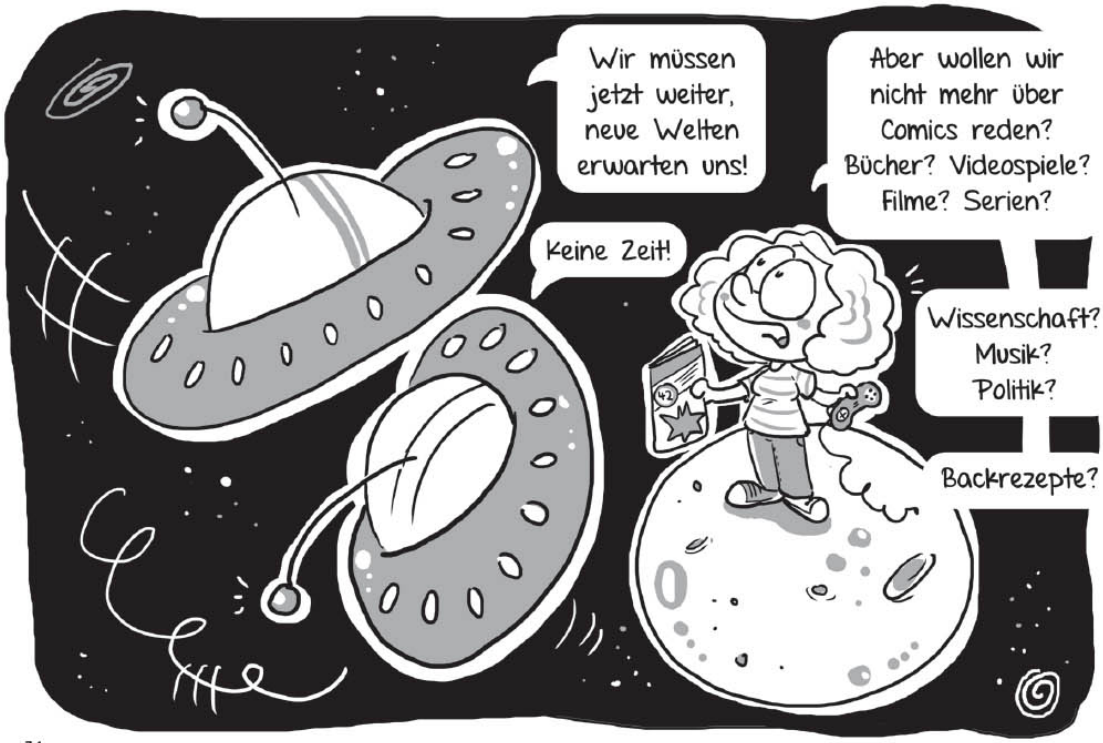
Ich denke wehmütig an die Mädchen zurück, die heute erwachsene Frauen sind. Genau wie ich.

Nein, eigentlich gar nicht wie ich. Ich frage mich oft, warum sie sich im Lauf der Jahre so verändert haben, während ich im Kern gleich geblieben bin.

Heutzutage hätten wir uns nichts mehr zu sagen.




Oooh, das kommt mir sehr bekannt vor.
VROOOM
Es fühlt sich so an, als wären sie einfach weitergereist und hätten mich zurückgelassen.
Versteh ich sehr gut. Ich hab mich früher auch oft so gefühlt.


Wir müssen jetzt weiter, neue Welten erwarten uns!
Keine Zeit!
Aber wollen wir nicht mehr über Comics reden? Bücher? Videospiele? Filme? Serien?
Wissenschaft? Musik? Politik?
Backrezepte?


Wir interessieren uns jetzt für Windeln, KITA, Karriere, Altersversorgung, Hochzeitskleider, private Krankenversicherung...
...Bausparvertrag, neues Auto, Einbauküchen, Flugmeilen, Elternzeit...
Damit kann ich nichts anfangen. Das ist einfach nicht meine Welt.
Same here.
Am Ende verliert man nicht nur die Freundschaft und den Gedankenaustausch. Auch Sicherheit, Vertrautheit, Halt, Selbstbewusstsein... Ich glaube, das Einsamkeitsgespenst kommt langsam wieder...


Leider blieben meine Freunde immer nur ein paar Jahre und zogen dann weg oder wechselten auf eine andere Schule.
Irgendwann war ich in der Oberstufe, ich war ganz allein. Ich habe auch nicht mehr versucht, mich in den Klassenverband zu integrieren.


Mit fiel es unfassbar schwer, Kontakte zu knüpfen. Die Freundinnen auf dem Gymnasium waren da eine echte Ausnahme. Aufgeben kam aber trotzdem nicht in Frage!
Ich hatte immer eine große Hoffnung: Menschen zu finden, die mich verstehen und so ticken wie ich. Und die nicht nur für kurze Zeit bei mir blieben!
Also gab ich mir richtig Mühe, ging auf Menschen zu und versuchte, mich nicht zu verkriechen.
PLOPP
Aber irgendwie klappte es einfach nicht ...


Dann kam ein neuer Lebensabschnitt! Nach der Uni wurde ich nämlich eiskalt in die Arbeitswelt geworfen.
Da bist du ja endlich! Hab schon auf dich gewartet!
UFF!
ARBEIT
Und ab mit dir!
RUMMS!


Da war sie: Eine neue Chance auf Sozialkontakte!
Das ist die Gelegenheit! Du musst es probieren!
Viele Menschen freunden sich doch mit Kollegen an!
KOLLEGEN = FREUNDE?


Tatsächlich hab ich es nach einiger Zeit geschafft, mich mit ein paar anderen Kollegen auch außerhalb der Arbeit zu treffen.
Jedoch merkte ich schnell, dass es seltsam war.
Etwas stimmte nicht, ich passte und gehörte nicht dazu.


Die Themen, über die sie beim Mittagessen sprachen, fand ich furchtbar langweilig.
Sie dachten anders als ich und sie ließen sich überhaupt nicht aus der Ruhe bringen.
Untereinander konnten sie aber sehr wohl etwas miteinander anfangen.
Ich gehörte nicht dazu, OBWOHL ich mittendrin und dabei war.


So habe ich innerlich die Sozialkontaktsuche gekündigt, es war mir mittlerweile auch egal, ob ich an den Aktivitäten teilnahm oder nicht.
NOTIZEN
Liebe Sozialkontakte,
wir haben es beide wirklich versucht, aber wir passen einfach nicht zueinander. Am Ende bin ich alleine glücklicher, auch wenn es schwierig werden wird. Ohne Freunde ist das Leben härter und die Nächte sind dunkler. Aber was nützen mir Weggefährten, die ich nicht verstehe und die mich nicht verstehen können? Ich werde mich alleine durchschlagen.
Alles Liebe, deine
Klara
BATMAN + ROBIN
NO BFF. NEVER


Einige Monate später sollte ich im Internet die Antwort finden – und zwar durch Zufall. Ich bin auf einen Artikel gestoßen, in dem "weiblicher" Autismus beschrieben wurde.
"Mädchen fallen durch die Diagnostik, weil sie so gut darin sind, ihre Symptome zu verstecken oder überspielen. Jungen tragen ihre Probleme nach außen, während Mädchen lernen, dass wenn sie in ihrer Rolle gut sind, ihr Anderssein nicht bemerkt wird. Jungen greifen an und werden aggressiv, wenn sie frustriert sind, während Mädchen im Stillen leiden und passiv-aggressiv werden. Sie beobachten Menschen aus der Ferne und ahmen deren Verhalten nach."
– Tony Attwood
Wow!
Computer, suche nach Merkmalen für "weiblicher Autismus"!
Suche wird eingeleitet...
Lade Ergebnisse...
TIPP TIPP
BATEA

DATEIEN WEIBLICHER AUTISMUS

Grundlegendes Problem: Die Beschreibung typischer Merkmale basiert überwiegend auf Beobachtungen männlicher Personen im Autismus-Spektrum.

Frauen erhalten oft nur eine Diagnose der Autismus-komorbiden Störungen wie Depressionen, Angststörungen etc., weil deren Auffälligkeit im Vordergrund steht.



Die typischen ASS-Merkmale* sind bei Mädchen und Frauen häufig subtiler und weniger intensiv ausgeprägt.

Ihre Spezialinteressen sind i.d.R nicht so exzentrisch und außergewöhnlich wie bei Männern. Viele haben eher für Mädchen typische Spezialinteressen.



Erwachsene Frauen mit Autismus entwickeln häufig im Laufe der Zeit immense Anpassungs- und Tarnstrategien, hinter denen sie sich verstecken, um nicht aufzufallen.



Sie spielen eine Rolle in einer ausgeprägten Perfektion, um im Alltag zu funktionieren.

Autistische Frauen können in vielen Fällen offener über ihre Gefühle sprechen als betroffene Männer.



Mangelnder Blickkontakt wird bei Frauen eher auf Schüchternheit geschoben.



Viele Frauen mit Autismus leben in Partnerschaften und haben Kinder.



* Autismus-Spektrum-Störung = ASS



WEITERE INFORMATIONEN

Frauen mit Autismus erhalten meist sehr spät die richtige Diagnose, weil sie sich unauffälliger verhalten.

Häufig werden erst mit der Pubertät die autismusspezifischen Besonderheiten für ihr Umfeld offensichtlich, besonders wenn die Unterschiede zu anderen Mädchen größer werden.



Aufgrund ihres ungewöhnlichen Verhaltens und ihren altersuntypischen Interessen werden sie oft gemobbt. Sie gehen gern den Hobbys ihrer Kindheit nach, da sie ihnen Sicherheit geben.





Anders als andere pubertierende Mädchen interessieren sie sich nicht für neue Trends, Kleidung etc. und sind weniger an sexuellen Beziehungen interessiert.

Betroffene nehmen diese Unterschiede wahr und befürchten, dass sie den gesellschaftlichen Erwartungen nicht genügen können. Sie fühlen sich fremd und nirgendwo zugehörig.



Sie können sich nur schwer mit ihrem Frausein identifizieren.





Frauen mit Autismus fühlen sich auf das Erwachsensein nicht genügend vorbereitet. Zukunftsängste entwickeln sich und belasten zusätzlich.

Diese besonderen Merkmale des weiblichen Autismus, in Verbindung mit den Symptomen des autistischen Spektrums, gaben mir zu denken.

Könnte es sein?

Ist es möglich?

Ein Verdacht stand auf einmal wie ein riesiger Elefant im Raum.

AUTISMUS?

F84

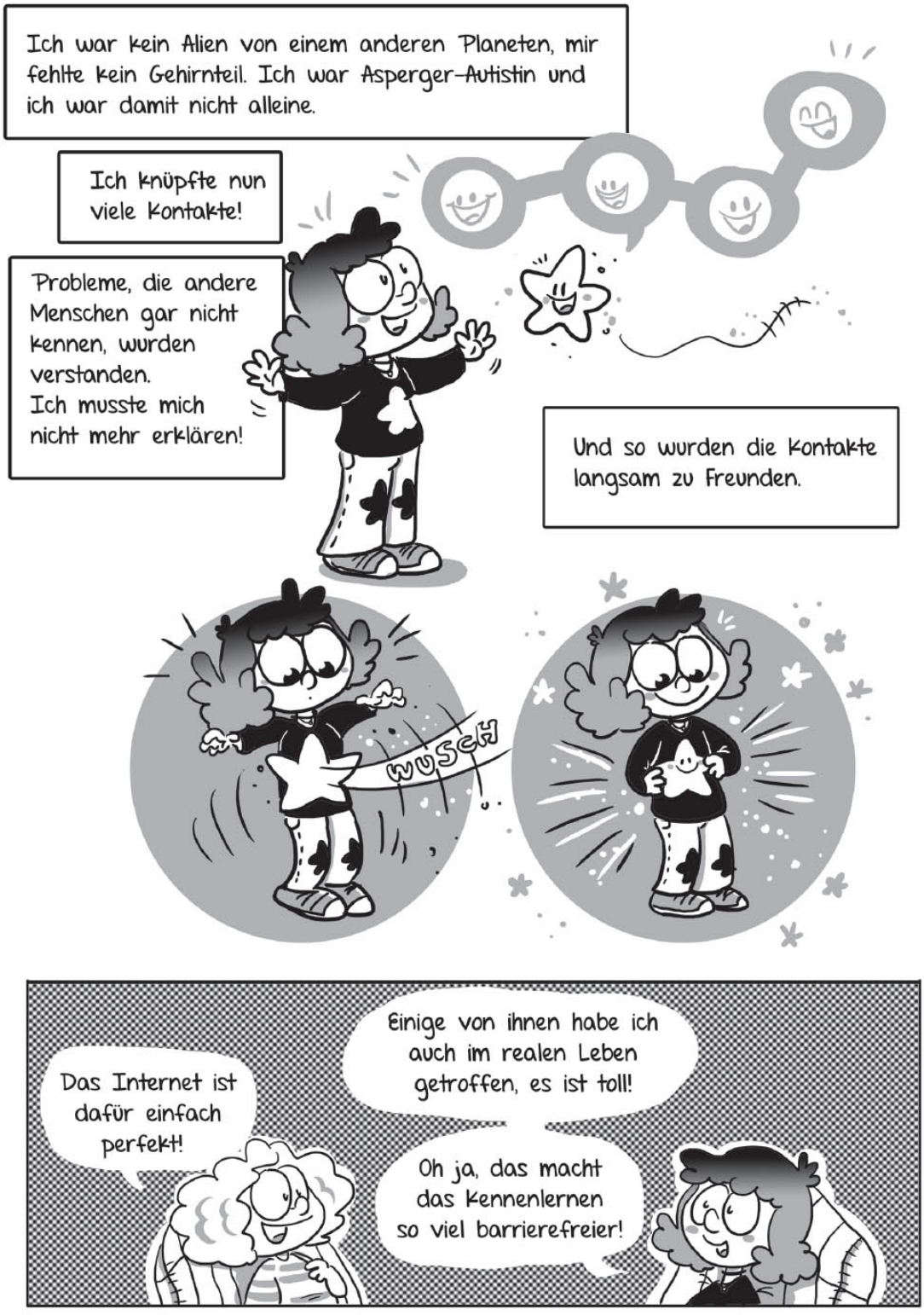
Ich entschied mich für ein Diagnose-verfahren und der Elefant bekam seinen endgültigen Namen: Autismus!

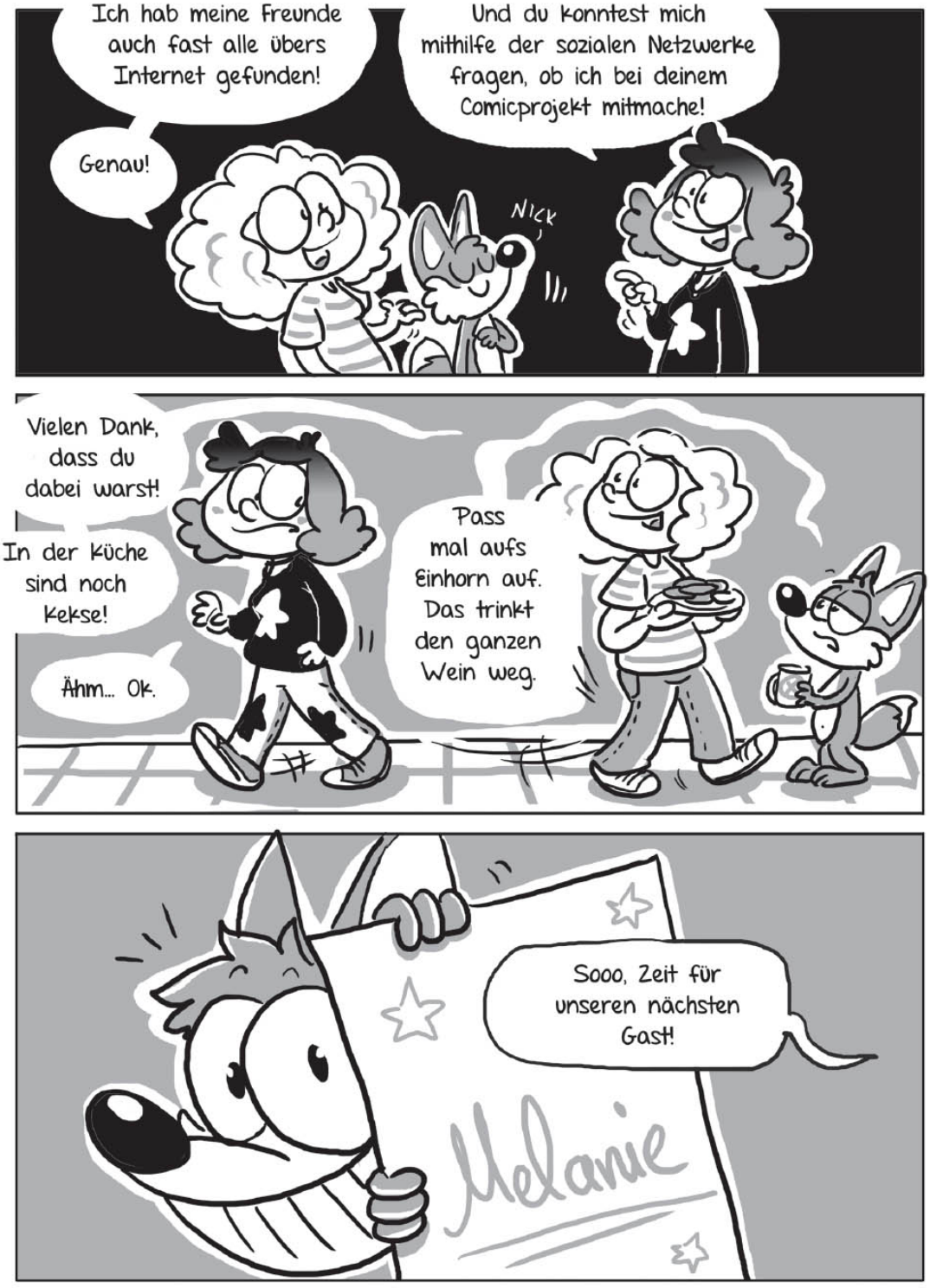
Glückwunsch!

TÖRÖÖ!

Ich begann, mich mit anderen Autisten im Netz auszutauschen. Mir wurde klar, dass es tatsächlich noch andere Menschen gab, die mir im Denken, Erleben und Verhalten ähnelten! War ich erleichtert!

WELCOME TO ARCADIA BAY!


Ich war kein Alien von einem anderen Planeten, mir fehlte kein Gehirnteil. Ich war Asperger-Autistin und ich war damit nicht alleine.
Ich knüpfte nun viele Kontakte!
Probleme, die andere Menschen gar nicht kennen, wurden verstanden.
Ich musste mich nicht mehr erklären!
Und so wurden die Kontakte langsam zu Freunden.
WUSCH
Das Internet ist dafür einfach perfekt!
Einige von ihnen habe ich auch im realen Leben getroffen, es ist toll!
Oh ja, das macht das Kennenlernen so viel barrierefreier!


Ich hab meine Freunde auch fast alle übers Internet gefunden!
Und du konntest mich mithilfe der sozialen Netzwerke fragen, ob ich bei deinem Comicprojekt mitmache!
Genau!
NICK
Vielen Dank, dass du dabei warst!
In der Küche sind noch Kekse!
Ähm... Ok.
Pass mal aufs Einhorn auf. Das trinkt den ganzen Wein weg.
Sooo, Zeit für unseren nächsten Gast!
Melanie

3. Interview

Melanie erzählt




Hallo Melanie! Schön, dass du mein Gast bist!
Was möchtest du uns erzählen?
Es geht um das Gefühl, anders als alle anderen zu sein. Das erlebt jeder Autist und ist besonders als Kind schmerzhaft.
Ich erzähle daher aus meiner Grundschulzeit!
Wenn ich mich an die Grundschule zurückerinnere, gibt es nicht viele Momente, an die ich gerne denke. Nur vielleicht den Tag, als ich vor die Klasse trat und eine Kurzgeschichte nicht wiedererzählte, sondern Wort für Wort wiederholte. Mein Gedächtnis war damals laserscharf!
EASY PEASY!
WOW!
!

Obwohl ich damit ja eigentlich die Aufgabe nicht erfüllt hatte, war der Lehrer so fasziniert, dass er mir eine Eins gab.

1!

Oder der Tag, an dem er mir meine Sachkundearbeit mit...

Natürlich wie immer eine Eins!

...überreichte.

Melanie

1

Oder der Tag, nachdem die Schulbehörde etwas Neues ausprobierte und alle Schüler einen IQ-Test machen ließ. Mein Lehrer wirkte nach der Auswertung so beeindruckt und überfahren wie an dem Tag der wörtlichen Nacherzählung.

UNGLAUBLICH!

7×6=

Der IQ-Test war eine Sache, Noten eine ganz andere. Und von denen hing letztendlich meine Schulkarriere ab.

Dich darf man auf keinen Fall auf eine Hauptschule schicken!

Meine Noten in Deutsch, Mathe, Sport und Handarbeiten hätten eine Gymnasialempfehlung normalerweise nicht hergegeben.


Damit wären alle positiven Erinnerungen an diese vier Jahre leider schon erzählt.
Es waren vier dunkle Jahre. Voller Einsamkeit...


...Mobbing...
Hau ab! Du sitzt nicht bei uns!
SCHNÜFF
...immer als letzte in Mannschaften gewählt werden...
Jemand muss jetzt Melanie nehmen!
Ne, zu uns kommt sie nicht.
...Gelächter über meine Unbeholfenheit in Handarbeiten...
Haha, sieht das scheiße aus!
...und Sport.
Melanie, du musst den Ball FANGEN!
BÄM
HAHA
Selbst die eine Freundin aus dem Kindergarten wollte nichts mehr von mir wissen, weil ich ihr zu doof war.
Aber... Ich bin sonst ganz allein.
Mir egal. Du bist komisch!


Pausen waren besonders schlimm.
RIIIIIIING
UVWXYZ
Mach Platz, Spasti!
AAARGH
So Kinder, alle raus! Niemand bleibt im Raum, verstanden? Ihr braucht frische Luft!
Mampf


Mobbing war für die Lehrer kein Thema.
Immer sind die anderen Schuld, hm? Ist ja typisch!
Du bist einfach zu empfindlich, das ist es!
Du musst an dir selbst arbeiten!
Du willst dich ja gar nicht anpassen!
Alle finden Freunde, nur du nicht. Also liegt es an dir! Du musst dich ändern!
Du machst es dir einfach! So kommst du aber im Leben nicht weit, wirst schon sehen!
Wie sollte ich mich denn ändern? Das erklärte mir leider keiner.


In den Pausen sahen sie dann auch weg. Weg von Hänseleien...
FREAK!
POK
...Gemeinheiten...
Kaugummi
HEY!
...sahen weg, wenn mir der Stuhl weggezogen wurde...
WUSCH
...und ich beim Hinsetzen mit dem Hinterkopf auf die Kante des Tisches hinter mir aufschlug.
AAAH
HAHA HAHA
Oder wenn mir Beine gestellt wurden.
Musst besser aufpassen, Loser!
WIMMER


Ich lernte schnell, dass ich auf mich allein gestellt war.
Die anderen Kinder? Erzähl keine Märchen!
Du bist einfach tollpatschig. Pass besser auf und fall nicht ständig hin!
SCHLUCHZ
WIMMER
ZITTER


Ich wollte am liebsten einfach unsichtbar werden.
WAS...?
WOOOOOW...
Nein, bleib hier!
Ich versuchte den anderen Kindern aus dem Weg zu gehen.

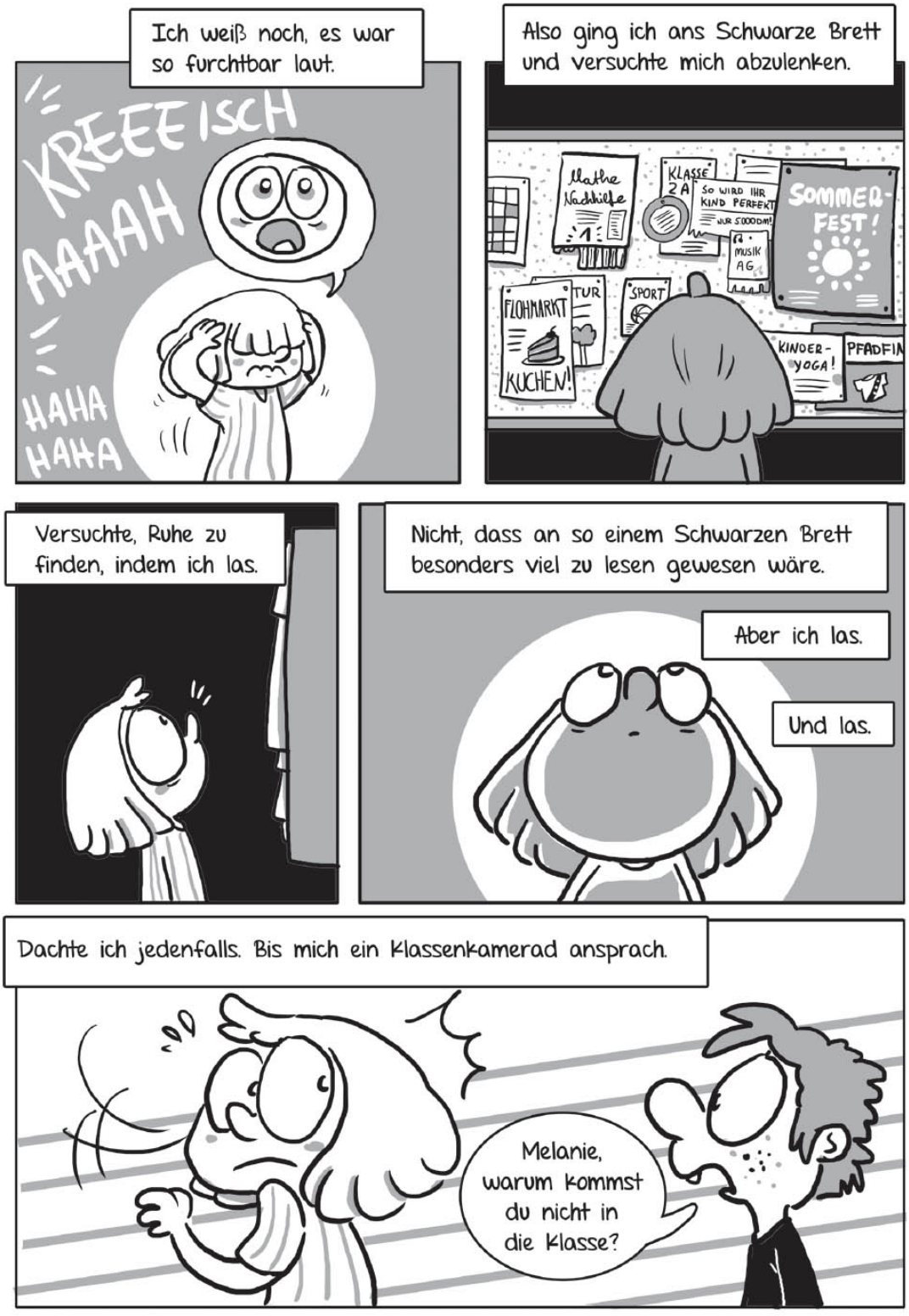

Ich entdeckte die dunkle Ecke unter dem Treppenhaus.
WOOAH ....
Sie wurde mein Lieblingsplatz.
SAFE PLACE
MELANIE!
Bis ich dort entdeckt und konsequent wieder zu den anderen gejagt wurde.
HISSSss....
Ich musste mir neue Methoden ausdenken, um den anderen Kindern zu entfliehen.


Das hört sich grausig an... Kinder können schrecklich sein. Erwachsene genauso, unfassbar.
Ich bin auch froh, dass diese Zeit hinter mir liegt. Die Erinnerungen bleiben natürlich. Gerade die schmerzhaften.


Als Kind ist man völlig hilflos, ausgeliefert. Niemand versteht einen, niemand versucht zu helfen.
Ich hatte damals noch keine Diagnose. Ich war einfach nur ein komisches Kind, gehörte nicht dazu.


Ich musste mir selbst helfen...


An diesem bestimmten Tag war mein Fluchtort der vermutlich langweiligste Platz der Schule.
KREISCH
HAHA
AAAAH


Ich weiß noch, es war so furchtbar laut.
KREEE ISCH
AAAAH
HAHA
HAHA
Also ging ich ans Schwarze Brett und versuchte mich abzulenken.
Mathe Nachhilfe
KLASSE 2A
SO WIRD IHR KIND PERFEKT
NUR 5000DM!
SOMMER-FEST!
MUSIK AG
FLOHMARKT
TUR
SPORT
KUCHEN!
KINDER-YOGA!
PFADFIN
Versuchte, Ruhe zu finden, indem ich las.
Nicht, dass an so einem Schwarzen Brett besonders viel zu lesen gewesen wäre.
Aber ich las.
Und las.
Dachte ich jedenfalls. Bis mich ein Klassenkamerad ansprach.
Melanie, warum kommst du nicht in die Klasse?

Erst dann bemerkte ich, dass es absolut still war.

Alle Schüler waren in die Klassen zurückgekehrt.



Wann? Ich hatte keine Ahnung.

Wann hatte es geklingelt?

Wann waren alle gegangen?

Wie lange hatte ich da gestanden und einfach nur vor mich hingesehen?



Ich wusste es nicht.

Irgendwie hatte ich es geschafft, alle Reize um mich herum auszublenden. Doch statt froh darüber zu sein, dass mein Körper versuchte mich selbst zu schützen, bekam ich Angst.

Angst vor den Konsequenzen.


Mit eingezogenem Kopf kehrte ich in die Klasse zurück, wo mein Klassenkamerad Bericht erstattete, wo und wie er mich vorgefunden hatte.
ABEN
NR.5-9
ALS HA!
Was ich noch nicht ahnte, war, dass es ein Nachspiel geben würde.
HAHA
HA
HAHA
HAHA
HA
Schön, dass du dich nun auch in die Klasse bequemst, Melanie!
Als hätte ich die Stulle aus der Tasche des Lehrers geklaut, wurde meine Mutter noch am selben Tag einbestellt.
Was hast du angestellt??
Nichts, ehrlich!
Da saß ich nun mit meiner Mutter. Warum war ich überhaupt hier? Warum?
Melanie...


WARUM
Warum hast du das gemacht?
WARUM
WARUM
Was hast du dir dabei gedacht?
WARUM
Das ist nicht normal!
Warum?
Warum?
WARUM
Ich... Ich weiß es nicht!
WARUM
WARUM
Warum?
WARUM
WARUM
WARUM?
WARUM
WARUM
Das Verhör dauerte und mein "Ich weiß es nicht!" wurde nicht akzeptiert.
Ich hatte nicht einmal bemerkt, wie die Zeit vergangen war, hatte die Pausenglocke nicht gehört, die Stimmen nicht, die Schritte nicht.
Nichts.
Was sollte ich antworten?


Ich stand vor Gericht, ohne zu wissen, was ich eigentlich falsch gemacht hatte.
Ohne Verteidiger, nur auf mich gestellt. Ich musste mir schnell was ausdenken, sonst würde das hier noch lange dauern...
Schnell, denk nach... Denk dir was aus...
GESTEHE!

Ich überlegte fieberhaft, was an diesem Tag anders gewesen war, als an allen anderen Tagen. Irgendwas, was sie akzeptieren würden. Da fiel es mir ein!

BING

Meine Tante war für mehrere Monate nach China aufgebrochen.

Nicht, dass ich sie öfter gesehen hätte, als hin und wieder mal am Wochenende.

Was malst du denn da, Melanie?

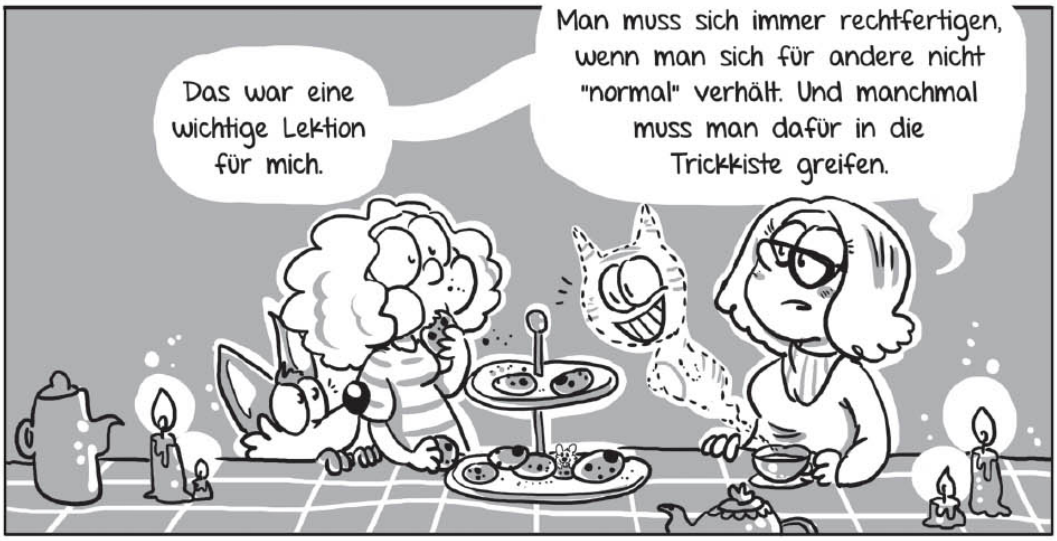
Das ist eine Mumie! Wusstest du, dass man ihnen das Gehirn aus der Nase zieht?

Himmel, Melanie... Sowas will ich gar nicht wissen. Mal doch ein Pony.

Nicht, dass unsere Beziehung besonders eng und innig gewesen wäre. Nicht, dass ich als 'die Komische' überhaupt von einem Mitglied der Familie besonders gemocht worden wäre.


Aber das musste doch die Erklärung sein. Ich sagte den Erwachsenen, dass es wegen meiner Tante wäre, und brach vor Erleichterung in Tränen aus.
SCHNÜFF
SCHLUCHZ
Sie... ist jetzt in China... *Schnüff*


PUUUH
Ich war entlassen. Endlich. Mein Trick hatte funktioniert und sie waren zufrieden.


Das war eine wichtige Lektion für mich.
Man muss sich immer rechtfertigen, wenn man sich für andere nicht "normal" verhält. Und manchmal muss man dafür in die Trickkiste greifen.

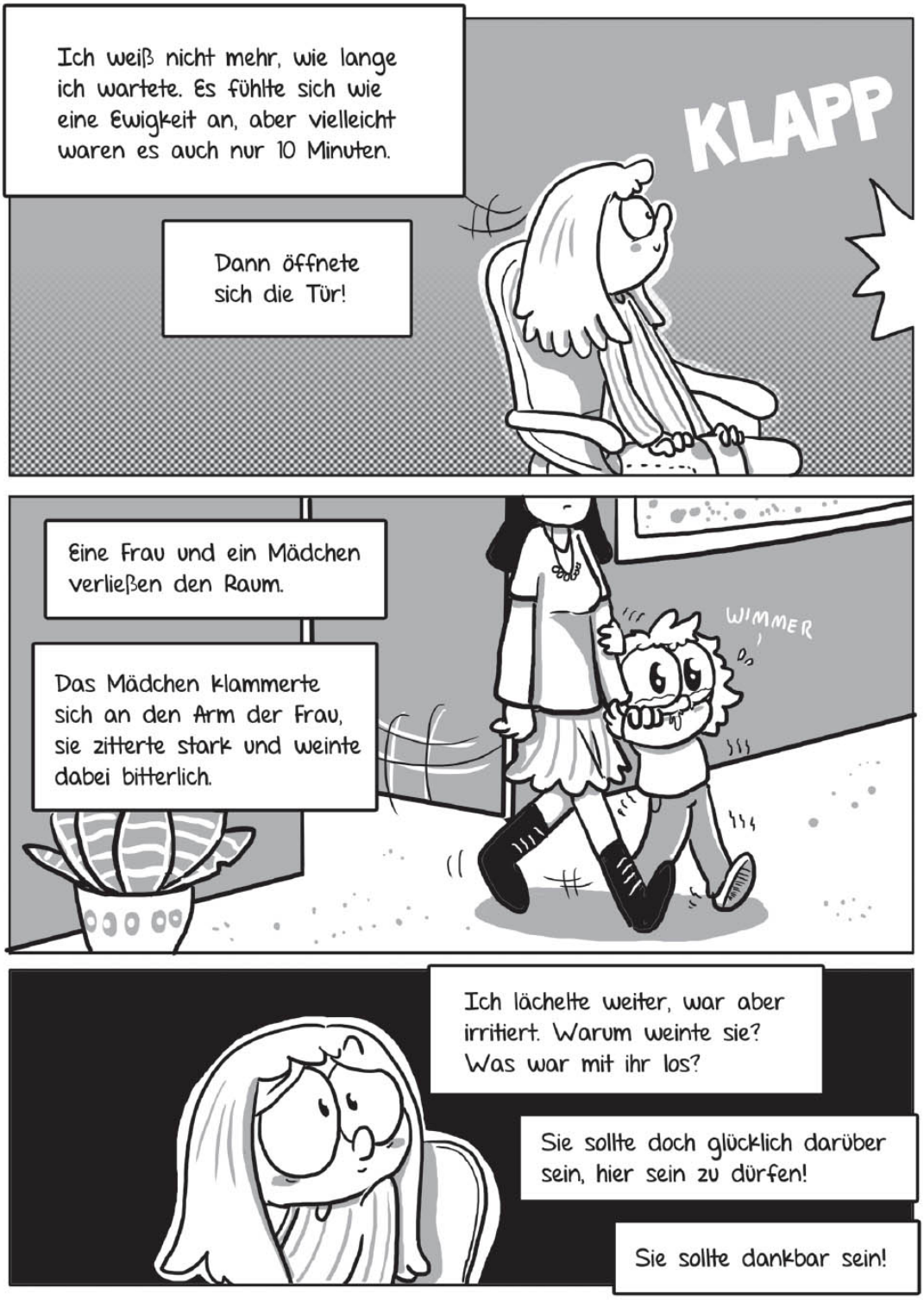

Und niemand vermutete, dass du Autistin bist?
Nein, aber meine Mutter war besorgt.


Als ich 12 Jahre war, ging sie mit mir zu einem Arzt. Er sollte mich begutachten und feststellen, was mit mir los war.
Das Haus war abgeschieden, fast versteckt. Hier ging man nicht zufällig hin, sondern nur, wenn man ein Problem hatte.


Ich erinnere mich noch genau an den Termin. Ich hatte keine Angst, im Gegenteil, ich war voller Vorfreude!
Ich lächelte die ganze Zeit!

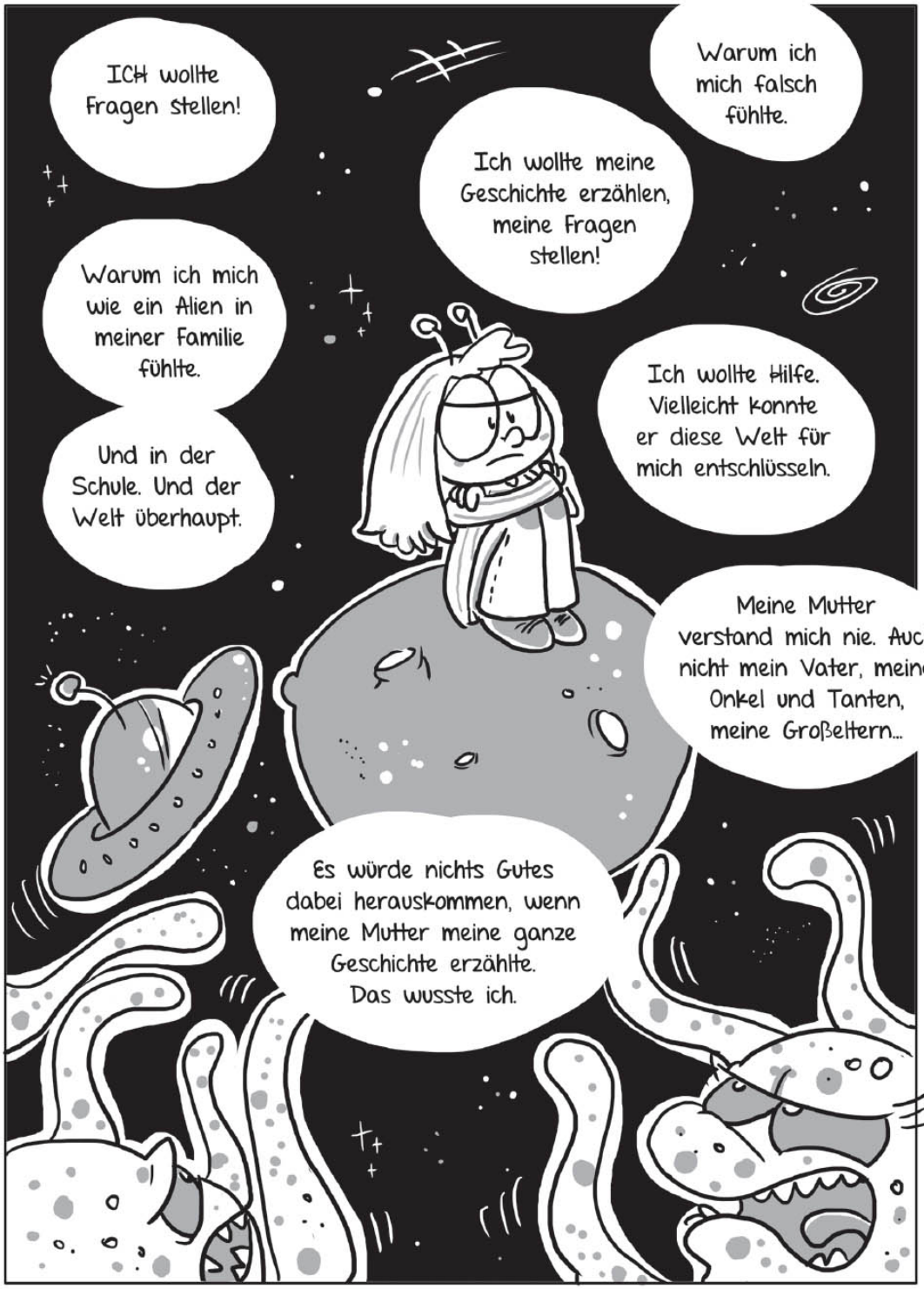

Es würde sich alles ändern!
Hinter der Tür wartete ein Arzt, mit dem ich reden könnte, der mich verstehen würde! Endlich!
Melanie? Ab heute wird alles anders, versprochen! Ich helfe dir!


Denn Kinder verstehen und ihnen zu helfen war doch sein Job, oder? Er würde wissen, was mit mir los ist. Warum ich immer dumme Dinge tat oder sagte.
Warum mich die anderen nicht verstanden und ich sie nicht verstand.
Er würde sich darum kümmern, dass alles OK werden würde.
OK
Ich würde glücklich werden und mein Leben schön!


Ich weiß nicht mehr, wie lange ich wartete. Es fühlte sich wie eine Ewigkeit an, aber vielleicht waren es auch nur 10 Minuten.
Dann öffnete sich die Tür!
KLAPP
Eine Frau und ein Mädchen verließen den Raum.
Das Mädchen klammerte sich an den Arm der Frau, sie zitterte stark und weinte dabei bitterlich.
WIMMER
Ich lächelte weiter, war aber irritiert. Warum weinte sie? Was war mit ihr los?
Sie sollte doch glücklich darüber sein, hier sein zu dürfen!
Sie sollte dankbar sein!


OOOH
WIMMER
Ihr Schluchzen hallte den Flur entlag, bis sie endlich außer Hörweite waren. Ich konnte ihr Weinen kaum ertragen.
Die Minuten vergingen und ich versuchte, mir einen Reim auf dieses Ereignis zu machen. Dieser Ort sollte doch Kindern helfen, oder?
Was wurde dem Mädchen hinter der Tür gesagt?
Mein Unbehagen wuchs, aber dann öffnete sich vor mir eine Tür.
Der nächste Termin, bitte.
Meine Tür.


Meine Mutter sprang sofort auf und signalisierte mir, sitzen zu bleiben.
Ich werde mit ihm erst alleine sprechen.
Ich erinnere mich an ihren ernsten, verschlossenen Blick, mit dem sie mich ansah. Es bildeten sich harte Linien um ihre Augen und ihren Mund.
Ich kannte diese Linien in ihrem Gesicht. Ich sah sie jedes Mal, wenn ich etwas Lächerliches getan habe.
Ich sank zurück in meinen Stuhl und sah zu, wie meine Mutter in den Raum ging.
Wie konnte sie nur! Ich wollte doch mit ihm reden!


ICH wollte Fragen stellen!
Warum ich mich falsch fühlte.
Ich wollte meine Geschichte erzählen, meine Fragen stellen!
Warum ich mich wie ein Alien in meiner Familie fühlte.
Ich wollte Hilfe. Vielleicht konnte er diese Welt für mich entschlüsseln.
Und in der Schule. Und der Welt überhaupt.
Meine Mutter verstand mich nie. Auch nicht mein Vater, meine Onkel und Tanten, meine Großeltern...
Es würde nichts Gutes dabei herauskommen, wenn meine Mutter meine ganze Geschichte erzählte. Das wusste ich.


Es dauerte bestimmt eine halbe Stunde, bis meine Mutter damit fertig war, dem Arzt zu erzählen, was alles mit ihrer Tochter falsch lief.
Aber nun musste ich warten. Schon wieder.
Dann öffnete sich die Tür wieder.
Komm rein, Melanie.
Der Arzt saß hinter seinem Schreibtisch und sah mich an. Er lächelte nicht.
Meine Mutter fixierte mich, als ich durch die Tür schritt. Ihr Gesicht war streng.
In beiden Blicken lag etwas Beunruhigendes. Ich fühlte mich beobachtet und ahnte nichts gutes.



Aber sie blieb. Und ich blieb still.

Die nächste halbe Stunde verbrachte der Arzt damit wiederzugeben, was meine Mutter ihm berichtet hatte.



Auch, dass ich nicht dumm wäre. Also blieb ihm nur eine Erklärung für mein Verhalten: Ich wollte es wohl einfach nicht.

Ich war Schuld.

War ich etwa nicht nur "kaputt", sondern bösartig? Alle hatten wegen mir so viel Kummer...



Ich wollte anscheinend nicht die richtigen Dinge tun, die ein normles, fröhliches Mädchen macht.



Stattdessen floh ich in die Welt der Bücher. Verweigerte mich der realen Welt.



Das war nicht normal. ICH war nicht normal.

Es lag an mir. Ich war falsch. Ich sollte endlich aufhören, mich so zu verhalten und meiner Familie so viel Kummer zu bereiten.



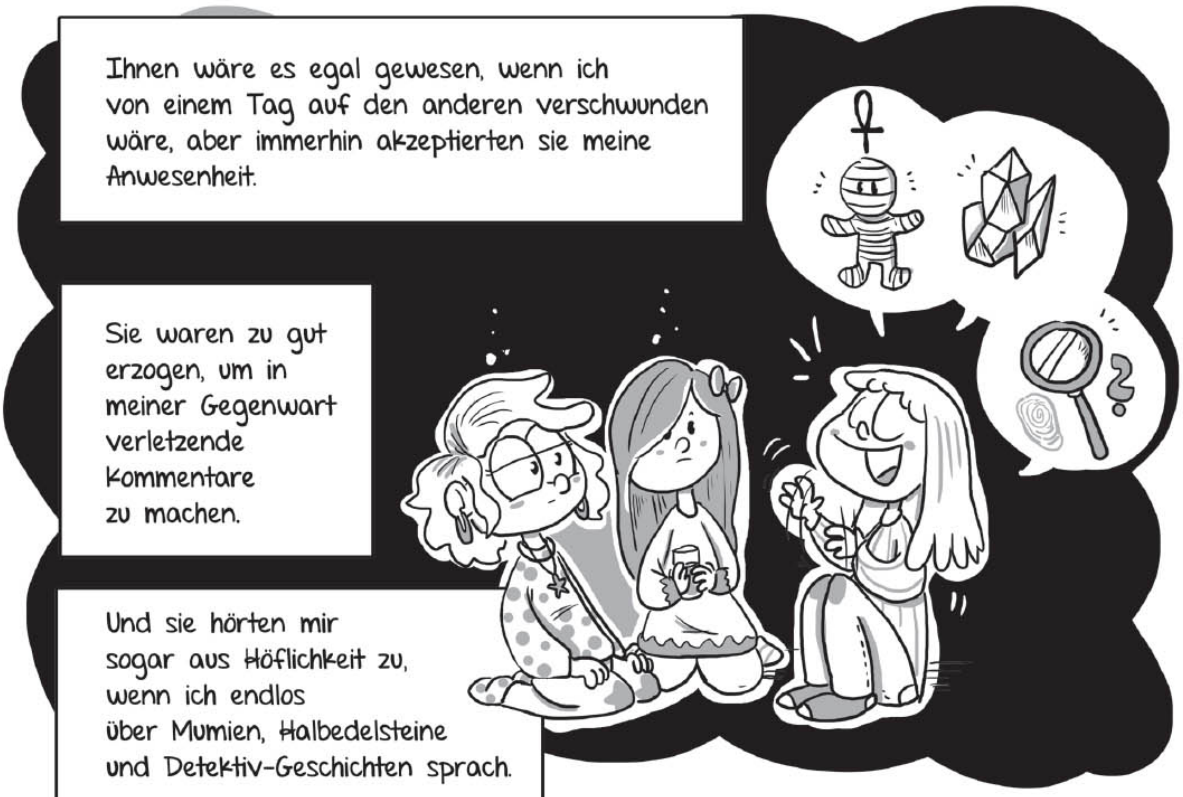

Meine Mutter nickte bei jedem Satz.
Mit jedem Satz und jedem Nicken verschloss sich mein Geist ein bisschen mehr. Und mehr.
Und mehr.
Irgendwann hörte ich seinem Monolog gar nicht mehr zu, sondern lauschte den Geräuschen, die durch das Fenster in unseren Raum drangen.
BRUMM...
...ZWITSCHER
BLA BLA BLA SCHULD BLA BLA BLA ANPASSEN BLA BLA...


Zwitscher
Zwitscher
BRUMM
BRUMM
MELANIE!
WAS?
Was hast du zu all dem zu sagen?
Ich musste mich rechtfertigen. Schon wieder. Und diesmal war es noch ernster als sonst.
Meine Mutter hat Unrecht! Ich hab Freunde!
Technisch gesehen war das nicht mal gelogen. Es gab da zwei, drei Mädchen in der Nachbarschaft, die ich ab und zu besuchte.

Ihnen wäre es egal gewesen, wenn ich von einem Tag auf den anderen verschwunden wäre, aber immerhin akzeptierten sie meine Anwesenheit.

Sie waren zu gut erzogen, um in meiner Gegenwart verletzende Kommentare zu machen.

Und sie hörten mir sogar aus Höflichkeit zu, wenn ich endlos über Mumien, Halbedelsteine und Detektiv-Geschichten sprach.







Ich sagte noch ein paar Sätze, um mich zu verteidigen. Zu rechtfertigen. Dann verfiel ich in Schweigen, bis wir dieses Haus verließen.

Es hatte keinen Sinn mehr, hier hatte ich keine Hilfe zu erwarten. Es war vorbei.

Die nächste Woche musste ich noch einige Tests über mich ergehen lassen.

Zwei Wochen später holte meine Mutter das Ergebnis ab. Das Urteil lautete, dass ich zwar sehr intelligent wäre, aber eine Lese-Rechtschreib-Schwäche hätte.

Damit war die Sache erledigt. Sie konnten mir nicht helfen.

Die Autismus-Diagnose kam dann erst viele Jahre später.

Das war ein besonders intensives Ereignis in meinem Leben...

Ich hab mich in letzter Zeit oft gefragt, wie mein Leben ausgesehen hätte, wenn diese Untersuchung anders verlaufen wäre.

Ich habe einiges an Kraft und Zeit gebraucht, diese Erlebnisse wieder Revue passieren zu lassen.

Wie wären die nächsten 20 Jahre für mich gewesen?





Andererseits frage ich mich auch, wie vielen Kindern es damals ähnlich erging. Ich bin in den 1980ern aufgewachsen und das soziale Klima für Kinder war damals sehr speziell. Das Credo lautete:

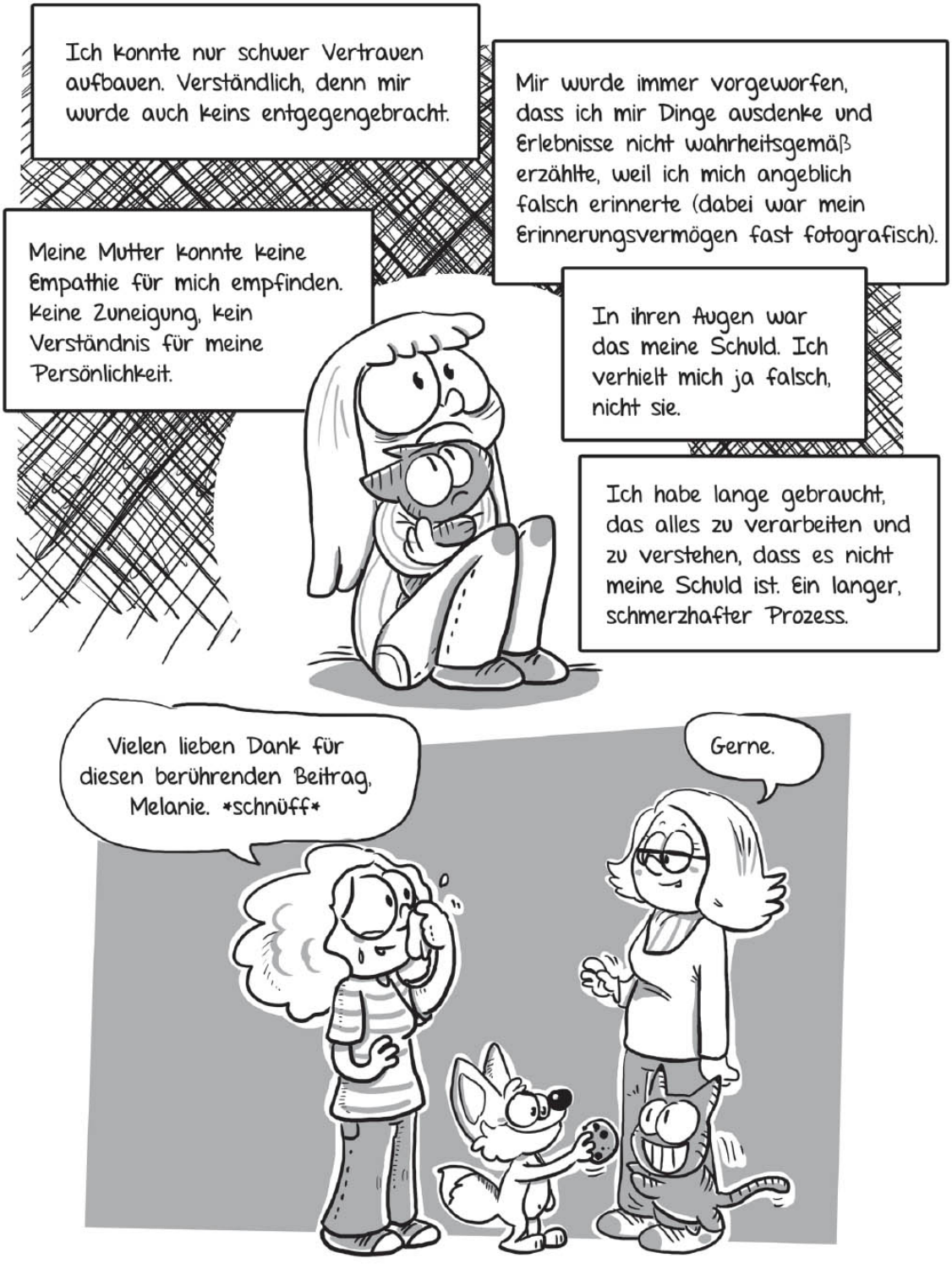
Tu, was ich sage!

Hinterfrage nicht!

Widersprich nicht!



Man musste funktionieren. Hilfe und Unterstützung gab es wenig, schon gar nicht in der Schule.


Ich konnte nur schwer Vertrauen aufbauen. Verständlich, denn mir wurde auch keins entgegengebracht.
Mir wurde immer vorgeworfen, dass ich mir Dinge ausdenke und Erlebnisse nicht wahrheitsgemäß erzählte, weil ich mich angeblich falsch erinnerte (dabei war mein Erinnerungsvermögen fast fotografisch).
Meine Mutter konnte keine Empathie für mich empfinden. Keine Zuneigung, kein Verständnis für meine Persönlichkeit.
In ihren Augen war das meine Schuld. Ich verhielt mich ja falsch, nicht sie.
Ich habe lange gebraucht, das alles zu verarbeiten und zu verstehen, dass es nicht meine Schuld ist. Ein langer, schmerzhafter Prozess.
Vielen lieben Dank für diesen berührenden Beitrag, Melanie. *schnüff*
Gerne.

4. Interview

Katrin erzählt



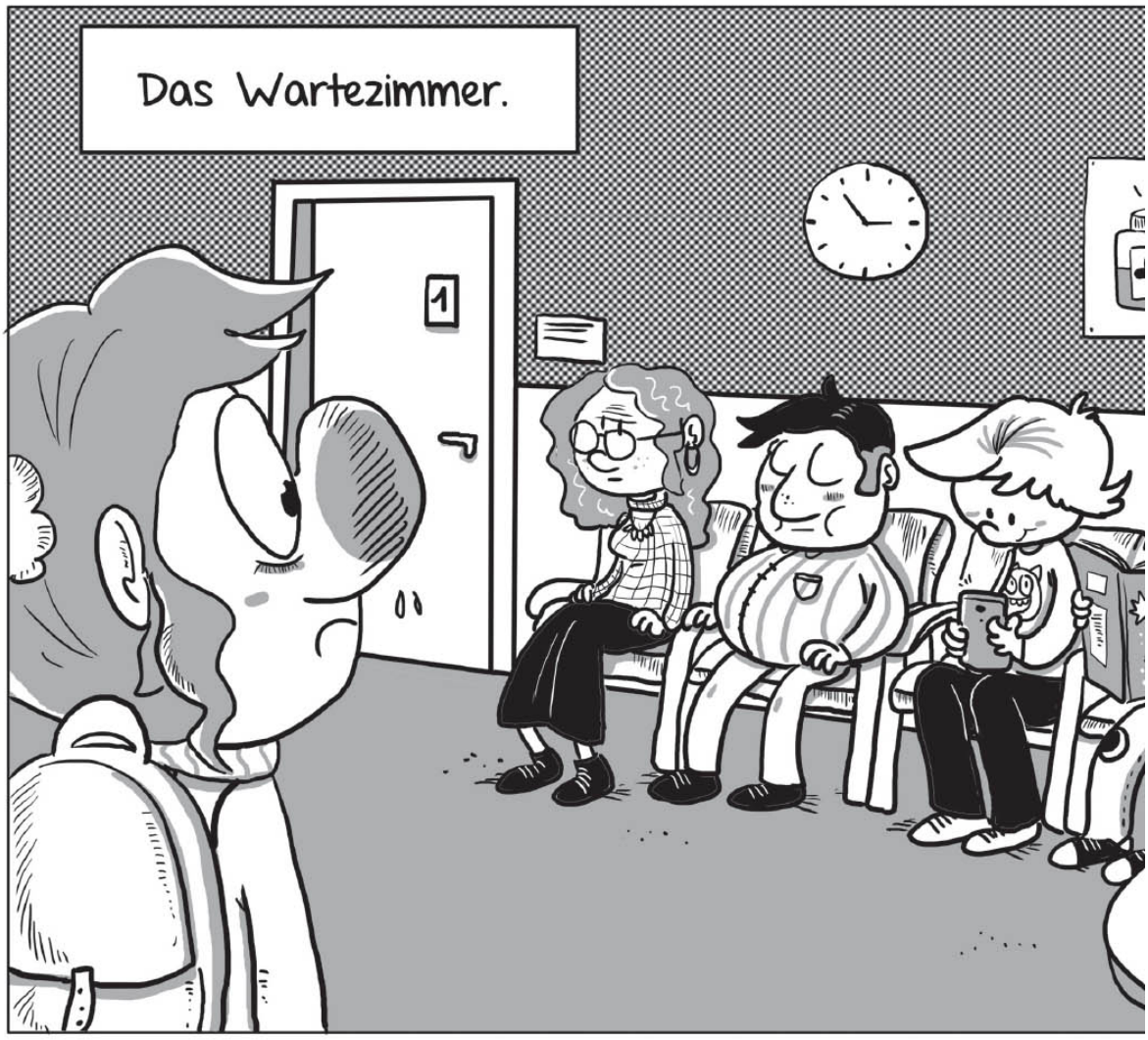

Hallo Katrin,
wir freuen uns schon
auf deine Geschichte!
Earl Grey?
Heiß?
Sehr gerne!
KNURPS


Worüber möchtest du
denn gerne erzählen?
Schlüüürf
Über die kleinen und großen
Hürden, denen man als Autist
immer wieder begegnet.
Und das sind viele.


Zum Beispiel Arztbesuche...
Da fängt das Problem schon mit dem Termin an!
Den muss man in der Regel am Telefon vereinbaren. Ich hasse das und verschiebe es so weit wie möglich nach hinten.
Schnief
Ach, ich halte das noch aus...
Oft, bis sich mein Zustand so verschlimmert hat, dass ich keine Wahl mehr habe.
SCHNIEF SCHNIEF
Aaah... Mir geht's gar nicht gut...
Jetzt muss ich es tun... Hoffentlich klappt es.
TIPP TIPP
Ja, hallo, Praxis Dr. Klingonius?
Hallo, ich brauche einen Termin...
Warum wollen Sie denn kommen?
Äh...
Das geht doch nur den Arzt was an!

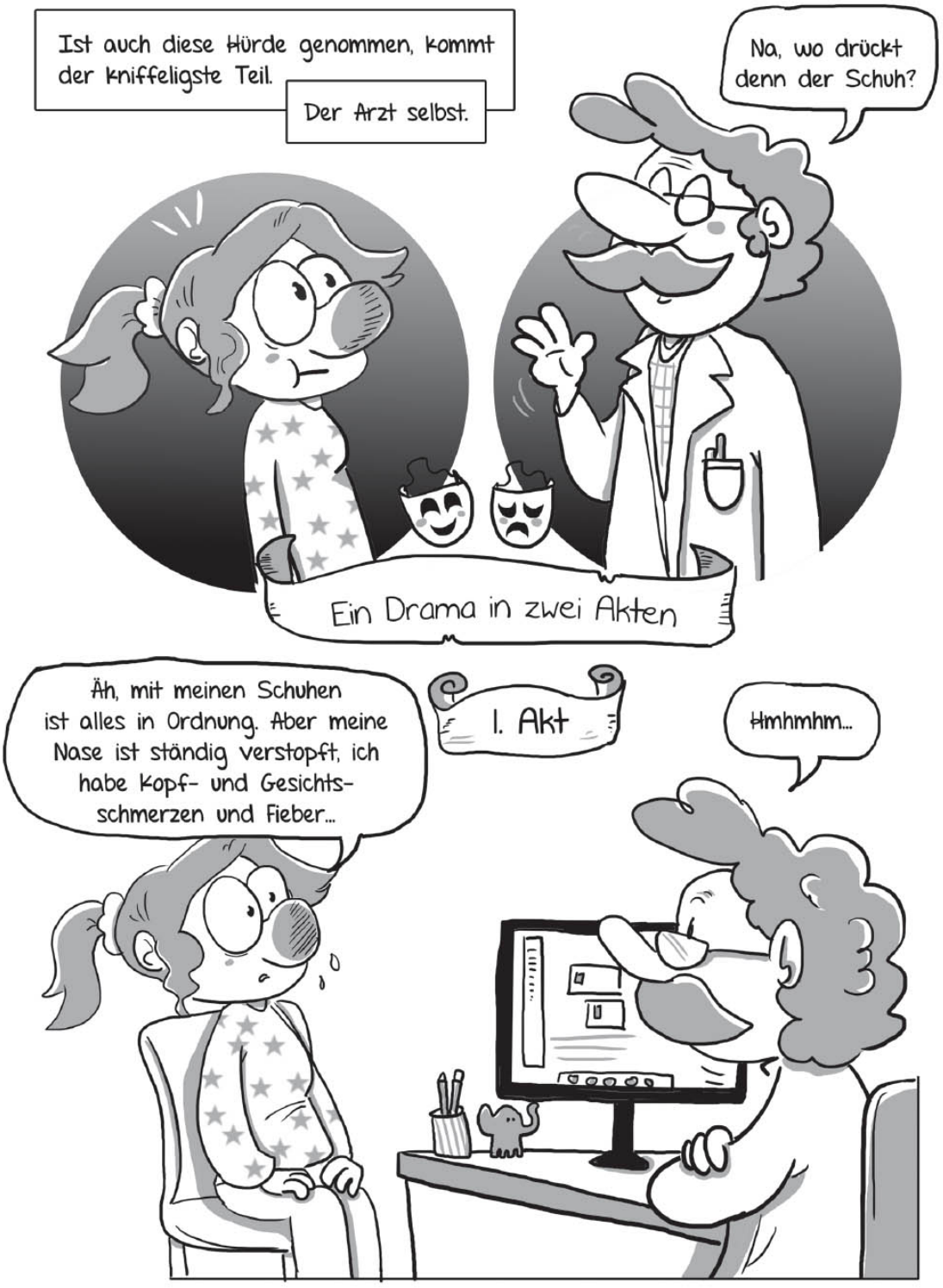

Ich... ähm...
Was haben Sie denn genau?
Das weiß ich nicht. Deshalb will ich mich ja untersuchen lassen.
Seufz Dann trag ich Sie mal für morgen für einen Kurztermin ein.
15 Uhr passt? Kommen Sie bitte pünktlich.
Ähm, danke!
Puuuh, geschafft!
klick
Wenn diese Hürde gemeistert ist, kommt auch schon bald die nächste. Ich muss nun ja auch irgendwie zum Arzt kommen. Das ist schon im gesunden Zustand anstrengend, aber krank ist es noch mal eine besondere Herausforderung.


Die öffentlichen Verkehrsmittel sind immer ein Angriff auf den Reizfilter, mit dem man als Autist sowieso ständig zu kämpfen hat. Und wenn man nicht mit voller Energie unterwegs ist, wird es noch unangenehmer.
RUMPEL
PING
QUIETSCH
STOP
Nur noch drei Stationen... Das hältst du aus! Nur noch drei Stationen... Nur noch drei...
Nächster Halt...
Endlich angekommen, wartet auf mich aber noch ein viel schlimmerer Gegner!
Endlich... Jetzt schnell rein und das alles hinter mich bringen!
PRAXIS
NIGHTMARE EYES


Das Wartezimmer.
1


Natürlich werde ich meistens nicht zur vereinbarten Zeit aufgerufen und ich muss noch länger warten. Je nachdem, wie groß der Leidensdruck ist, bleibe ich oder gehe nach Hause.
Riiiing Riiiing
Hallo, hier Praxis Klingonius.


PANDA POWER
Die dortigen Reize prasseln auf mich ein und zehren noch mehr an meiner Energie.
Raschel Raschel
Haaatschi
Düdeldüüü
Räusper
Hust Hust
So, der Nächste, bitte!
Endlich, endlich!!


Ist auch diese Hürde genommen, kommt der kniffeligste Teil.
Der Arzt selbst.
Na, wo drückt denn der Schuh?
Ein Drama in zwei Akten
I. Akt
Äh, mit meinen Schuhen ist alles in Ordnung. Aber meine Nase ist ständig verstopft, ich habe Kopf- und Gesichtsschmerzen und Fieber...
Hmhmhm...


Wenn der Arzt sorgfältig arbeitet, stellt er u. U. begleitende Fragen, die aber nicht immer hilfreich sind.
Schlafen Sie gut?
Nein, tu ich nicht.
Das gebe ich wahrheitsgemäß zur Antwort, auch wenn es für mich kein medizinisches Problem darstellt.
Wenn es dumm läuft, hat der Arzt eine "heiße Spur". Nur für ein Thema, dass bei mir gerade nicht akut ist.
Schwitzen Sie stark?
Ähhh... Wie definieren Sie stark?
Stärker als andere Menschen.
Wie stark schwitzen denn andere Menschen?
Und wenn es richtig blöd läuft, gehe ich mit meiner Nebenhöhlenentzündung heraus – und mit einem Rezept für ein Antitranspirant.
Seufz


2. Akt
Eine besonders absurde Arztgeschichte (bei der ich zum Glück in Begleitung war), spielte sich so ab: Der Doc erklärte sich mein für ihn seltsames Verhalten als Psychose (obwohl die ASS-Diagnose vorlag). Also stellte er sehr spezifische Fragen, um seinen Verdacht zu erhärten.
Hmmmmm...
Mir war das in der Situation aber nicht bewusst.
BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA BLA
Hören Sie Stimmen?
Äh... Ja...
Vor dem Sprechzimmer unterhielten sich die gesamte Zeit lautstark die Arzthelferinnen. Und den Arzt hörte ich natürlich auch.



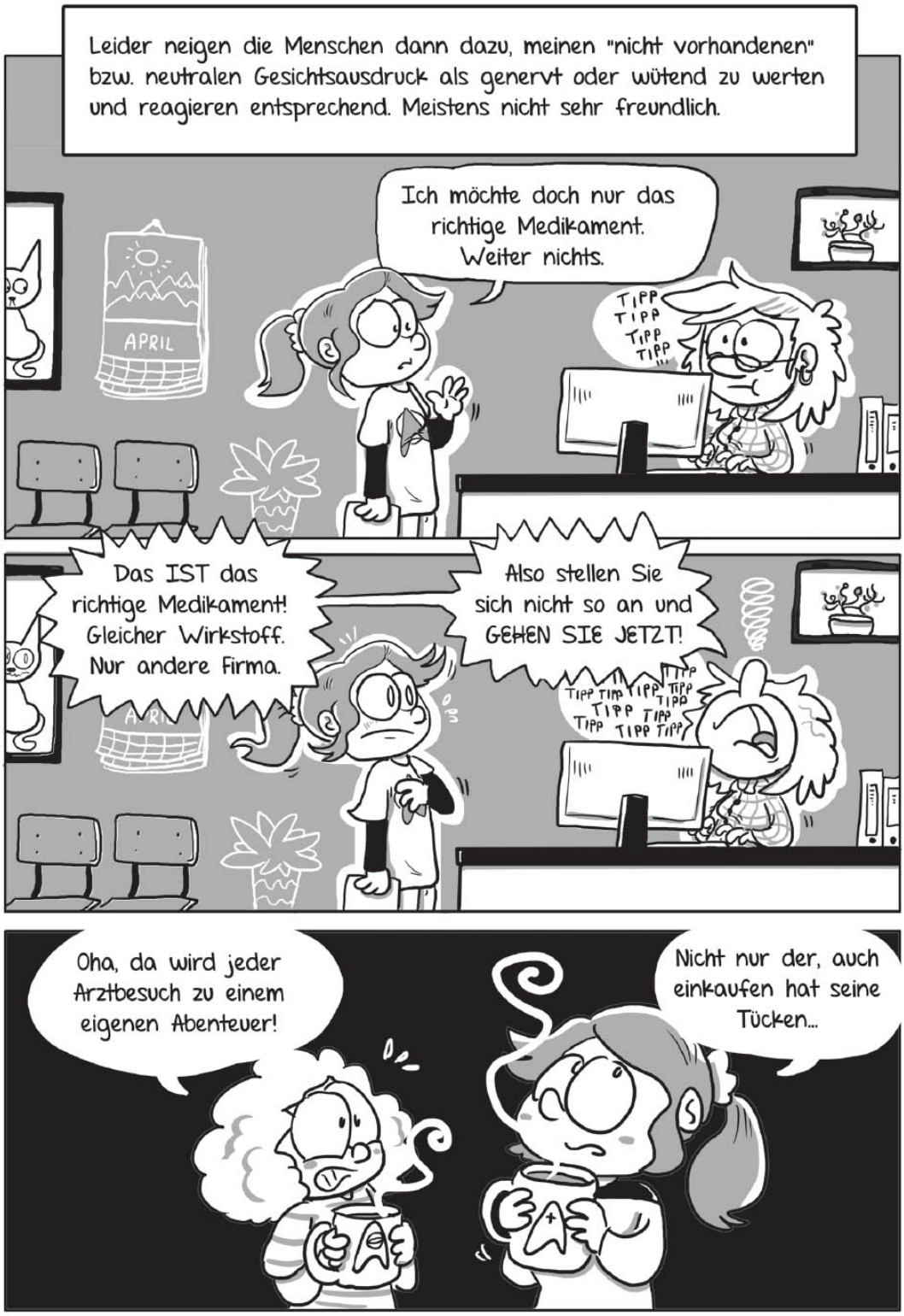




Das Missverständnis klärte sich auf – zum Glück! Der Arzt war zu dem Zeitpunkt nämlich schon fest überzeugt, dass ich schwer schizophren sei.

Wenn es doch einmal gut läuft, dann ist es mir wichtig, dass ich Medikamente bekomme, die ich schon kenne. Und da macht es schon einen erheblichen Unterschied, ob ich eine Creme oder eine Salbe bekomme.




Leider neigen die Menschen dann dazu, meinen "nicht vorhandenen" bzw. neutralen Gesichtsausdruck als genervt oder wütend zu werten und reagieren entsprechend. Meistens nicht sehr freundlich.
Ich möchte doch nur das richtige Medikament. Weiter nichts.
APRIL
TIPP TIPP TIPP TIPP
Das IST das richtige Medikament! Gleicher Wirkstoff. Nur andere Firma.
Also stellen Sie sich nicht so an und GEHEN SIE JETZT!
Oha, da wird jeder Arztbesuch zu einem eigenen Abenteuer!
Nicht nur der, auch einkaufen hat seine Tücken...


Während meines Studiums hatte ich einen bestimmten Supermarkt. Ich wusste, wann wenig los war und wann die Lieferungen kamen. So konnte ich sicherstellen, dass ich immer auf der gleichen Route die gleichen Dinge bekam, sehr praktisch und stressarm!
2,99
KAUFEN SIE HEUTE..
Mit Kopfhörern ließen sich auch die Geräusche ausblenden und einige Bereiche – wie zum Beispiel die Fleischtheke mit ihren anderen Lichtern – habe ich gemieden.
PING PING
0,00
MAMA
FRAU MEIER BITTE AN KASSE 2!



Ich musste also künftig in ZWEI Supermärkte. Allein dieser Umstand machte das Einkaufen schon zu einem stressigen Abenteuer.



Nun neigen diese zwei Läden dazu, ihr Sortiment alle paar Wochen umzustellen oder Dinge aus dem Sortiment zu nehmen, die ich dann nicht mehr bekomme.



Dazu kommt, dass in beiden Läden alte Neonröhren hängen, die mit einem nicht auszuhaltenden Summen leuchten und selbst mit Kopfhörern nicht ganz auszublenden sind. Dazu machen diese Neonröhren ein furchtbares Licht, so dass ich halbblind durch den Laden stolpere.



Außerdem wohne ich in einer Touristenregion und ab Ostern sind gefühlt TAUSENDE Menschen in den Läden.



Besonders schlimm wird es, wenn ich mit einem unklaren Auftrag in den Supermarkt geschickt werde.



Bis ich mich zur Kühltheke durchgekämpft habe, bin ich schon halb orientierungslos und kämpfe mit einer Vielzahl an Reizen!



Und dann stehe ich vor 20 verschiedenen Buttersorten (mit Salz, mit Joghurt, Halbfett, teuer, weniger teuer, spottbillig usw.).

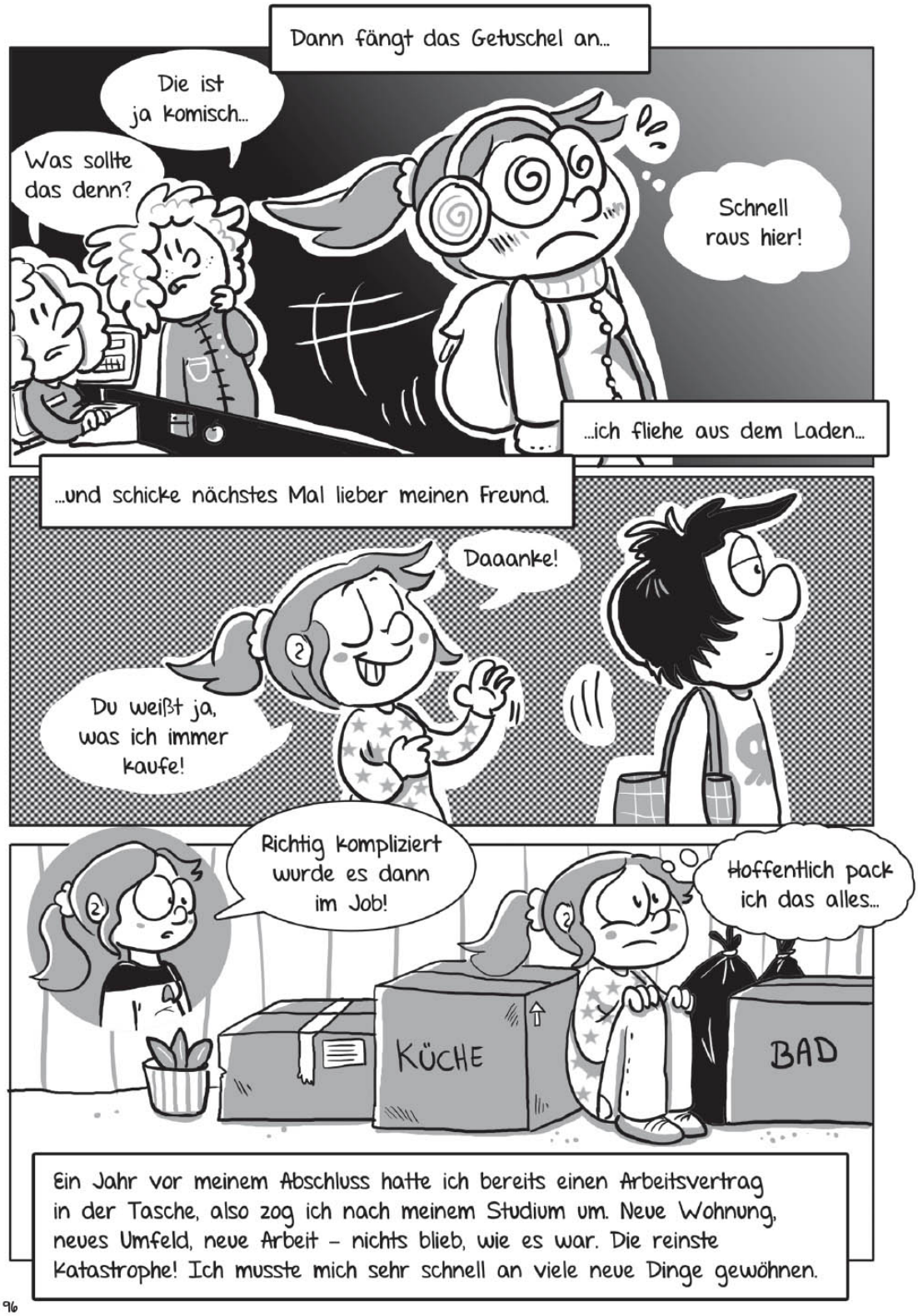


Eine weitere Unannehmlichkeit ist dann das Bezahlen. Dank Kartenzahlung kann ich meist Körperkontakt umgehen.



Aber bei ein paar Cent geht das in vielen Läden hier nicht.





Ein Jahr vor meinem Abschluss hatte ich bereits einen Arbeitsvertrag in der Tasche, also zog ich nach meinem Studium um. Neue Wohnung, neues Umfeld, neue Arbeit – nichts blieb, wie es war. Die reinste Katastrophe! Ich musste mich sehr schnell an viele neue Dinge gewöhnen.

Ich fing bei einer Zeitung an und in meiner Redaktion fielen mir innerhalb weniger Wochen fehlerhafte Arbeitsprozesse auf.



Ich merkte, dass auf Masse produziert wurde, Qualität war nicht nicht immer die oberste Priorität. Und wenn zehn Mitglieder des Gummihuhn-Vereins zahlende Abonnenten waren, dann landete die Jahreshauptversammlung auch schon mal auf der Titelseite.



Mit dem Grafikprogramm kam ich sehr gut klar, innerhalb von wenigen Wochen kannte ich mich perfekt aus und arbeitete blitzschnell. Ich musste pro Tag zwei Seiten gestalten (Schreiben und Layout), damit war ich in der Regel gegen 13 Uhr fertig.



Die Korrekturleserin kam um 17 Uhr, so lange musste ich dann mindestens warten.

SEUFZ

Und zwar wirklich warten, denn etwas zu tun gab es nicht.

Eines Tages kam mein Chef zu mir und sagte:

So geht das nicht!

Er hatte vor allem drei Kritikpunkte.

Erster Punkt: Du kommst immer zu pünktlich!

Für mich war das seltsam, denn mein Arbeitsvertrag sagte klar, dass ich um 8 Uhr am Arbeitsplatz zu erscheinen habe.

???

ARBEITS-VERTRAG

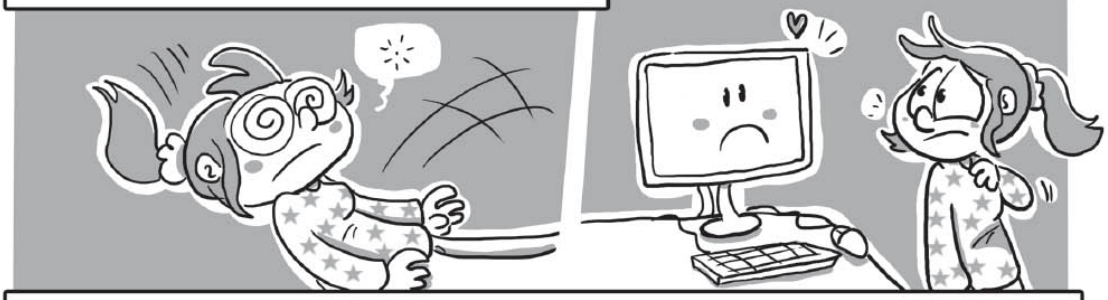
8 Uhr

Die Kollegen kamen meist erst zwischen 9 Uhr und 9.30 Uhr. Bis dahin war nur die Sekretärin da, die mich reichlich seltsam und "gruselig" fand. Ich würde nur über die Gänge "huschen" und mit niemandem reden.

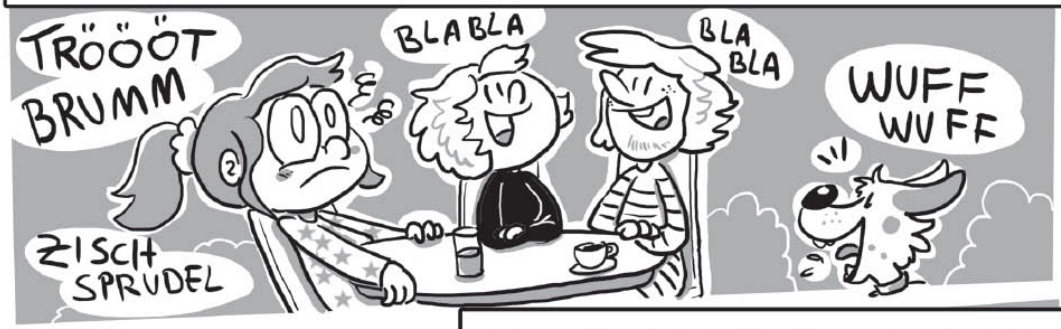

Zweiter Punkt: Du bist nicht gesellig!
Ich würde mich abkapseln, keinen Kontakt zu den Kollegen pflegen, das Betriebsfest schwänzen, am Telefon merkwürdig sein und auch im Außenkontakt als sehr komisch wahrgenommen werden.
Um das zu ändern, entschloss sich mein Chef, mir ein "Training" zu geben: Ich wurde in den folgenden Wochen auf Straßenfeste...
LALALA
BJÖRK
...in Kindergärten...
RÄBÄÄH
...zu Straßeninterviews...
...Ähm, was halten Sie denn von der neuen Buslinie?
...oder in die Telefonzentrale geschickt.
RIIING
RING
RING

Also alles, von dem mein Chef wusste, dass ich das nicht konnte – bis es zum Zusammenbruch kam. Es war eine schlimme Zeit, aber ich wollte meinen ersten Job nicht aufgeben.

Die Dinge, die ich gut konnte (nämlich Schreiben und Layout), durfte ich nun leider nur noch am Rande machen.



Dafür wurden die Teamsitzungen in Cafés in die Innenstadt verlegt, damit ich unter Leute käme und Geselligkeit lerne. Für die Kollegen eine willkommene Abwechslung, für mich der Horror. Ich bekam bei den Treffen fast nichts mit.



Punkt drei: Du arbeitest zu schnell! Die Kollegen brauchen ja auch länger, das behindert den Arbeitsfluss!

Du darfst nicht schon um 13 Uhr fertig sein!



Was sollte ich tun? Die Dinge, die ich nicht gut konnte, würde ich nicht lernen können. Und die, die ich sehr gut konnte, sogar besser als andere, waren auch nicht richtig!



Ich bekam Angst vor meiner Arbeitsstelle.


Ich saß abends zitternd in der Wohnung, wohl wissend, dass ich am nächsten Morgen wieder in die Redaktion muss.
Nur noch 10 Stunden, bis ich wieder in die Redaktion muss!
Ich will da nicht mehr hin! Ich will da nicht mehr hin! Ich will...


Ich schlief schlecht...
4:02
...war alleine und geriet zunehmend in eine psychisch wirklich bedrohliche Situation.
So geht das nicht weiter.


...versteckte mich daheim...
Schließlich wusste ich keinen anderen Ausweg, als mit Ende der sechsmonatigen Probezeit zu kündigen.
Wir werden Sie vermissen!
Seufz

Der Gang zum Jobcenter fiel mir schwer, zumal mir mein Sachbearbeiter quasi sofort eine Erwerbsunfähigkeitsrente nahelegte.

Sie können ja anscheinend nicht "normal" arbeiten.

Was??

HASTE KLEINGELD?

HELP

Gedanklich sah ich mich schon obdachlos und drogenabhängig unter irgendeiner Brücke leben (Horrorszenarien kann ich mir gut ausmalen).

So darf es nicht enden! Da muss es eine Lösung geben!

center

WUSCH

Ich wollte mich selbstständig machen und brauchte dafür den Gründungszuschuss. Beim dazugehörigen Businessplan bin ich bald wahnsinnig geworden. Ich sollte schließlich einschätzen, wie viel ich wahrscheinlich in einem Jahr verdienen werde.

Woher soll ich das wissen?

???

KNABBER

Mir halfen letztendlich vier Leute, damit das Ding über die Bühne ging.

Danke!!

Sobald einige meiner früheren Auftraggeber von meiner Selbstständigkeit hörten, passierte das, was ich nie gedacht hätte.



Meine Auftraggeber kontaktieren mich per E-Mail, ihnen ist es gleich, dass ich telefonisch nicht erreichbar bin.

Dafür ist meine E-Mail-Antwortrate von unter 24 Stunden legendär!

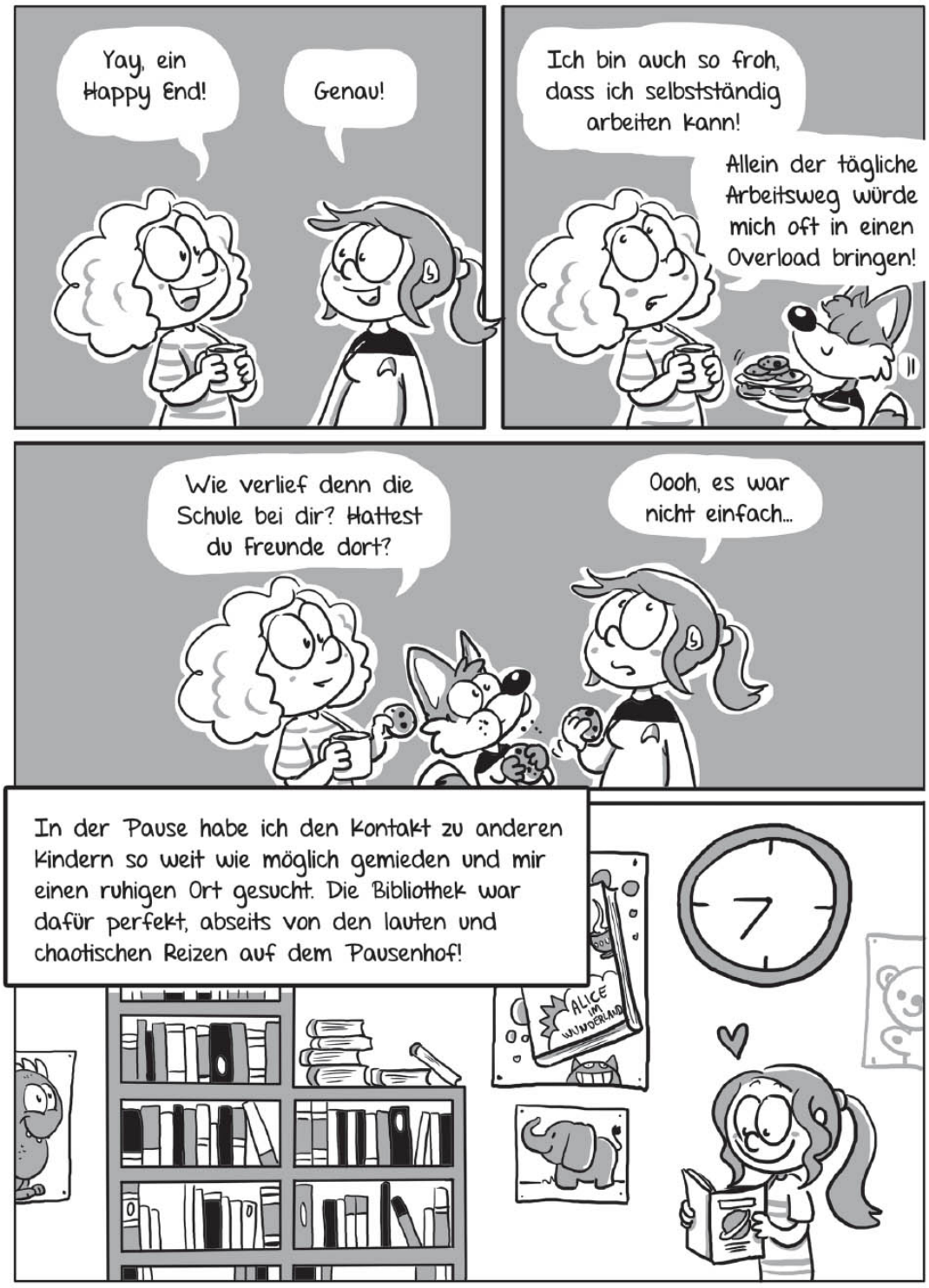


Sie wissen, dass ich meine Abgabetermine einhalte, wenig Fehler mache und genau nach ihren Vorgaben arbeite.



Dafür nehmen sie den fehlenden persönlichen Kontakt in Kauf. In einigen Redaktionen nennen sie mich "das Phantom", weil sie nur meinen Namen und meine Texte bzw. E-Mails kennen, aber weder mein Gesicht noch meine Stimme.




Yay, ein Happy End!
Genau!
Ich bin auch so froh, dass ich selbstständig arbeiten kann!
Allein der tägliche Arbeitsweg würde mich oft in einen Overload bringen!
Wie verlief denn die Schule bei dir? Hattest du Freunde dort?
Oooh, es war nicht einfach...
In der Pause habe ich den Kontakt zu anderen Kindern so weit wie möglich gemieden und mir einen ruhigen Ort gesucht. Die Bibliothek war dafür perfekt, abseits von den lauten und chaotischen Reizen auf dem Pausenhof!
ALICE IM WUNDERLAND

An Gruppenspielen habe ich nie teilgenommen, nur still beobachtet.





Bald hatte ich meinen Stempel.

Der Schulstoff war dafür kein Problem für mich, ich war eine gute Schülerin



Meine Lehrerin machte sich trotzdem Sorgen und beschwerte sich bei meinen Eltern über mich.



Meine Lehrerin tat dies dann auch und bemerkte, dass ich ALLES mitbekam und fast tonbandartig wiederholen konnte. Sogar die Flüstergespräche meiner Mitschüler.



Auf der weiterführenden Schule wollte ich nun auch endlich mal Freunde finden. Ich hatte ja nun 4 Jahre ausführlich beobachtet, wie das geht!

Hmmm...

Heeeey!

Na du!

Wichtiger Punkt: Freunde umarmen sich zur Begrüßung!

Ich fand das unangenehm, aber ich dachte, den Einsatz muss ich halt bringen!

Schluck

Dummerweise hatte ich nicht auf dem Schirm, dass man erst umarmt, wenn man befreundet IST, und nicht, um jemandem zu signalisieren, dass man Interesse an einer Freundschaft hat.

Hallo!

Was soll das?!

Meinen Lehrern wollte ich bei der Wissensvermittlung helfen. Ich wies sie auf Fehler hin, korrigierte sie und belegte, wenn sie abstritten, mit Fachliteratur. Meine Beliebtheit war damit irgendwo Richtung -10.

In dem Buch steht das aber anders. Schauen Sie doch mal auf Seite 25! Ich kann Ihnen auch noch weitere Lektüre dazu empfehlen, wenn Sie wollen!

Freak...

Seufz Ja, Katrin. Ist jetzt gut.


Ich war kein "richtiges" Mädchen, ich kleidete mich lieber wie ein Junge (viel bequemer!) und mochte die typischen Dinge, die andere Mädchen in meinem Alter toll fanden, meistens nicht.
Willst du nicht mal ein hübsches Kleid anziehen?
Nein, ich bleib bei T-Shirt, Jeans und Turnschuhen!
Ich war völlig unsportlich...
Katrin, du bist schon wieder Letzte!
ÄCHZ UFF PRUST
Rauf aufs Seil!
...und damit das Gespött der Klasse.
HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA HA
Ich schaff es nicht weiter hoch.
Hm. Dann bekommst du eine 5. Der nächste!


Irgendwann hatte ich von all dem genug. Genug von den Demütigungen und dem Ort, an dem man mich offensichtlich nicht haben wollte.
Ich geh da nicht mehr hin. Nie wieder!
Also blieb ich ab der Mitte der 6. Klasse daheim. Meine Lehrer hatten nichts dagegen, ich brauchte nicht mal ein Attest! Nach den Sommerferien stand dann für mich ein Schulwechsel an.
PURR
UNSER UNIVERSUM
In meiner neuen Klasse dauerte es zwei Tage, dann war wieder klar:
FREAK
FREAK!
FREAK
FREAK
FREAK!
FREAK!
FREAK!
FREAK
FREAK
FREAK
Sie brachten meine Stifte durcheinander...
NEIIIN!
HARHAR
KLAPPER

...imitierten meinen Gang, machten Bemerkungen über meine Kleidung und montierten irgendwann meinen Kopf per Fotomontage auf Pornobilder, die sie in der ganzen Schule aufhängten (damit ich "lockerer" werde).



Es wurde so schlimm, dass ich mit der 8. Klasse in die Parallelklasse wechselte.

Leider half das nichts.





Ich wusste mir nicht weiterzuhelfen und verweigerte die Mitarbeit. Bewusst und gezielt, ich wollte hier einfach raus.



Mitte der 10. Klasse war klar, dass ich die Versetzung in die Oberstufe nicht schaffen würde. Ein Silberstreifen am Horizont!




Das hieß nicht, dass ich aufgeben wollte. Im Gegenteil! Ich wollte mein Abi schaffen, wollte studieren! Mir Wissen aneignen!
Meine Hoffnung war, dass ich in der Klasse drunter vielleicht endlich in Ruhe gelassen werden würde. Mehr wollte ich gar nicht: Nur Ruhe, kein Mobbing, keine Demütigung. Ich wollte doch nur lernen!
Ich kann das schaffen!
ABI
Ich hätte es mit meinen jetzigen Mitschülern keine weiteren drei Jahre ausgehalten, das wusste ich!
AAAAH!
RAAAAR
Woher ich diese Hoffnung nahm, kann ich nicht einmal mehr sagen, schließlich waren Schul- und Klassenwechsel bis jetzt auch nicht erfolgreich gewesen. Aber die Hoffnung stirbt wohl zuletzt...
Ein Lehrer wollte mir dann aus Gnade die Noten so großzügig auslegen, dass es doch noch für die Versetzung reichte. Ich flehte ihn an, es nicht zu tun!
Sicher?
Bitte tun Sie das nicht! Lassen Sie mich sitzen bleiben!
Und er ließ es bleiben. Zum Glück!


Also blieb ich sitzen und schaute meinen nun ehemaligen Mitschülern zu, wie sie in die Oberstufe wechselten. Erleichterung machte sich breit!
Hihi, auf Nimmer-wiedersehen!
10.KL
Leider wurde meine Hoffnung nicht erfüllt, die neue Klasse war genauso eklig.
NEIN!
KICHER
HARHAR
ZÜND
Ich hatte einfach kein Glück.


Ich war nun wirklich verzweifelt und ratlos. Ich sah langsam keinen Ausweg mehr.
MUAHAHA
Und dann trat Herr Ritter in mein Leben, ein neuer Lehrer!
Du bist Katrin, nicht wahr? Ich hab schon viel von dir gehört!
(Er heißt natürlich anders, aber für meine Geschichte nenne ich ihn so. Der Name passt zu ihm!)

Ich kam in seinen Leistungskurs und bis zum Abitur sorgte er dafür, dass ich meine Leistungen erbringen konnte, ohne dass ich dabei über soziale Schwierigkeiten stolperte.

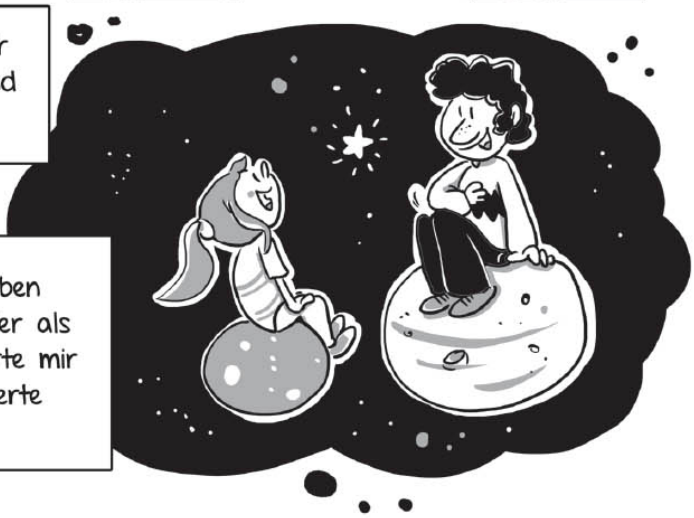


Er erklärte mir soziale Interaktionen, vermittelte und war mein Übersetzer, ohne dass jemand das Wort Autismus überhaupt erwähnen musste.

Er schaltete sich zwischen mich und meine Mitschüler und schützte mich.



Und daneben diskutierten wir über Astronomie, Evolution und Philosophie.



Das erste Mal in meinem Leben wurde ich nicht verurteilt oder als komisch abgestempelt! Er hörte mir zu, inspirierte mich und förderte meinen Wissensdrang!

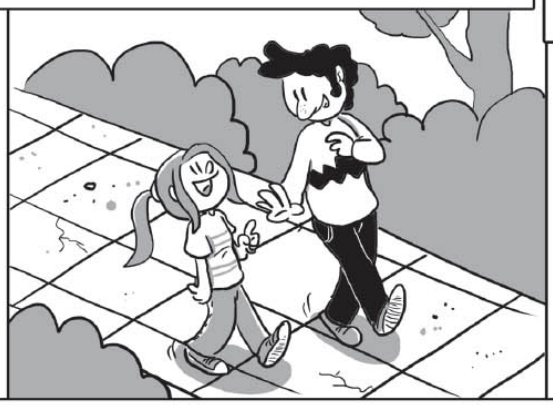
Herr Ritter hatte zum Beispiel immer im Blick gehabt, wann bei mir Stunden ausfielen. Er kam dann, wenn er auch keinen Unterricht hatte, zu mir und fragte, ob ich ihm zum Beispiel im Schulgarten behilflich sein könnte. Ich war froh darüber, denn Freistunden waren für mich immer problematisch.



Erst lange nach meinen Abschluss erzählte er mir, dass er das ganz bewusst gemacht habe, um mich vorm Leerlauf zu bewahren.



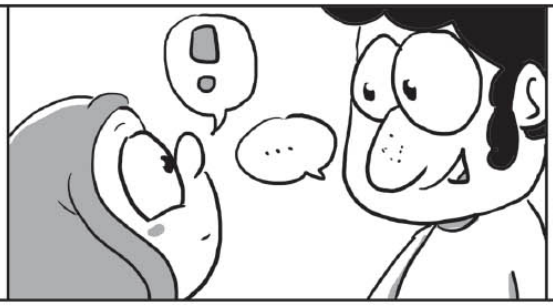
Und dann gab es noch die Spaziergänge. Wir gingen immer den gleichen Weg um die Schule in den Freistunden und er erzählte mir viel über Psychologie und wie Menschen funktionierten.



Irgendwann traute ich mich dann, Fragen zu konkreten Situationen zu stellen. Warum war Lehrer A nach der und der Situation wütend, warum lachen mich alle aus, wenn ich die summenden Neonröhren erwähnte und vieles mehr.



Er fand das nie seltsam, sondern machte mir deutlich, dass andere Menschen auf andere Dinge hören oder andere Dinge sehen und diese für wichtig erachten.



Jahre später sagte er mir dann, dass ich anders als die anderen Schüler gewesen sei. Er hat im Gegensatz zu allen um mich herum dieses Anderssein immer als Stärke wahrgenommen und wollte mich so fördern, dass ich diese Stärke irgendwann sehen und vor allem nutzen könnte.



Ich habe heute, zehn Jahre danach, keinen Kontakt mehr zu meinen Mitschülern, aber zu Herrn Ritter. Wir tauschen uns noch immer aus und ich erzähle ihm, was in meinem Leben passiert.





Ohne ihn hätte ich vielleicht nie mein Abitur geschafft, er rettete meine Schullaufbahn!

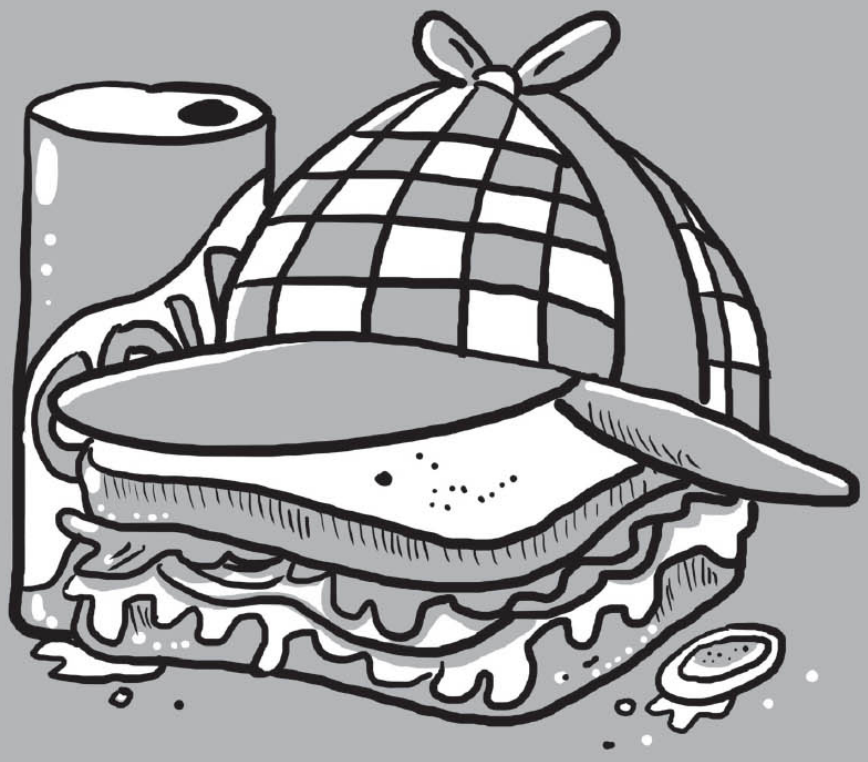

WOHooo!
Super gemacht!

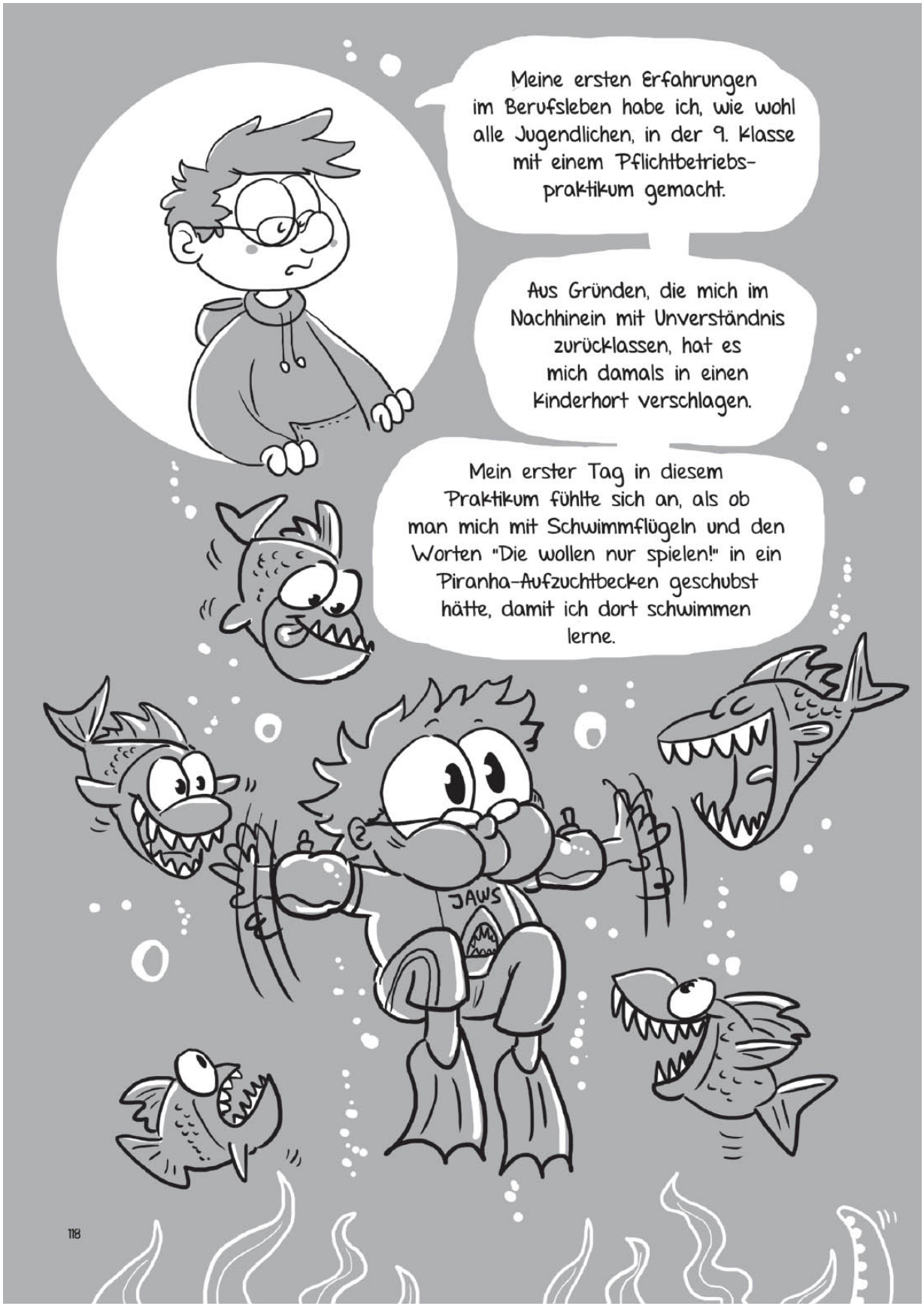

Da zeigt sich mal wieder, wie wichtig eine Vertrauensperson ist, die einen versteht, gerade in der Kindheit und Schulzeit!
Ja, mein Leben wäre ohne Herrn Ritter völlig anders verlaufen!
Vielen lieben Dank für deinen Beitrag, Katrin!


Unser nächster Gast ist...
Ähm...
Ich hab in der Küche gehört, dass ihr über Job und Autismus gesprochen habt, kann ich dazu auch noch mal was beitragen?
Öhm, klar! Warum nicht?

5. Interview

Ben erzählt (nochmal)




Meine ersten Erfahrungen im Berufsleben habe ich, wie wohl alle Jugendlichen, in der 9. Klasse mit einem Pflichtbetriebs-praktikum gemacht.
Aus Gründen, die mich im Nachhinein mit Unverständnis zurücklassen, hat es mich damals in einen Kinderhort verschlagen.
Mein erster Tag in diesem Praktikum fühlte sich an, als ob man mich mit Schwimmflügeln und den Worten "Die wollen nur spielen!" in ein Piranha-Aufzuchtbecken geschubst hätte, damit ich dort schwimmen lerne.
JAWS

Meine Erfahrungen lassen sich im Nachhinein als wenig erfreulich umschreiben. Das lag sicherlich auch daran, dass Kinder zu nicht unwesentlichen Anteilen laut und chaotisch sind, aber auch an ein paar weniger offensichtlichen Gründen, die sich aber zum Teil bis heute durch mein Arbeitsleben ziehen.

KREEIIIIIIISCH!

Während ich es aus der Schule gewohnt war, dass wir eine Aufgabe gestellt bekommen, darüber sprechen und es dann eine Lösung für diese Aufgabe gibt...

Lest bitte eure Lösung für Aufgabe 5 vor!

...lief das hier ein bisschen anders.

Kümmer dich bitte mal um Aufgabe X und Y.

Äh, wie soll ich das am besten machen?

Mach's bitte einfach.

SchLuck

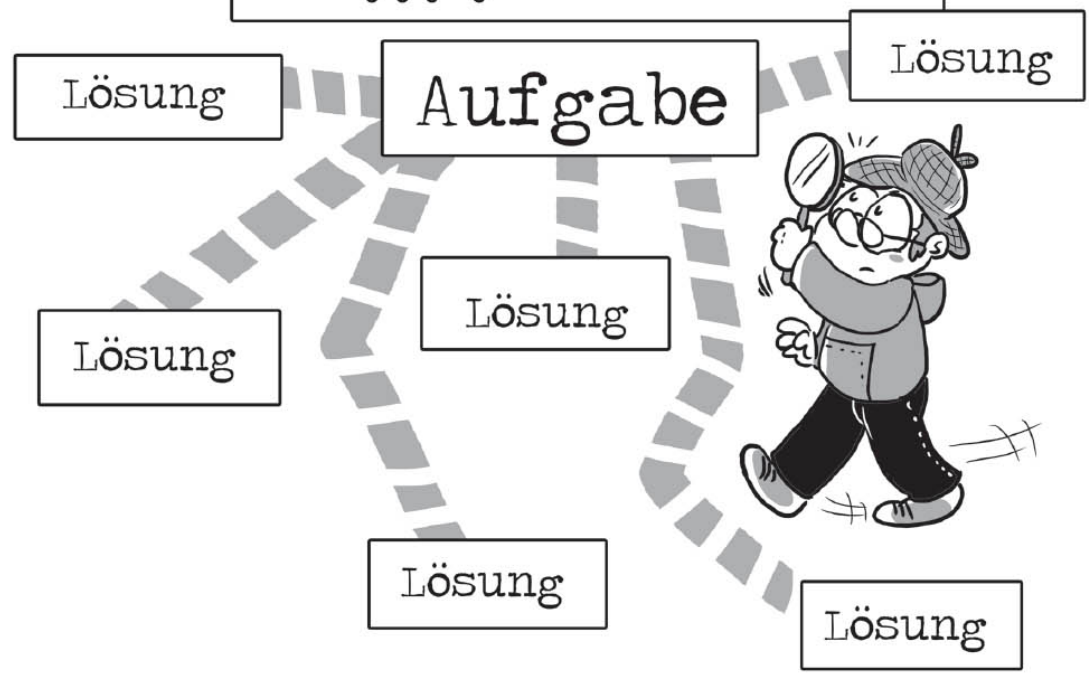
Ich bekam eine Aufgabe, die ich lösen musste. Dabei gab es nicht eine richtige, sondern viele verschiedene Lösungen und ich musste mich entscheiden. Ob meine Lösung richtig war oder nicht, habe ich erst am Ende erfahren. Z.B. sollte ich an einem Tag ein Regal aufräumen und sortieren, ohne weitere Informationen dazu zu bekommen.

PUUUH

Vier Stunden später (es war ein verdammt großes Regal), war ich damit endlich fertig.



Das Problem, dass man nur noch selten eine Lösung vorgegeben bekommt, habe ich bis heute. Aber glücklicherweise kriegt man mit der Ausbildung oder dem Studium und der Berufserfahrung irgendwann ein Gespür dafür, welche Lösung die richtige sein könnte. Oder man merkt zumindest auf dem Weg, dass man in die komplett falsche Richtung gegangen ist.



Und manchmal denkt man dabei auch in eine andere Richtung und entdeckt dabei eine Lösung, die viel besser funktioniert als alles, was man bisher gefunden hat!



Nach der Schule und dem Studium habe ich dann einen ziemlich weiten Bogen um jede Art von Kinderhort gemacht und bin in die IT gegangen.



Gelandet bin ich in einer Firma, in der ich der einzige Computermensch bin.



Das hat allerdings auch Nachteile. Wenn man einen ganzen Haufen von Problemen gleichzeitig vor sich hat, die alle sofort gelöst werden müssen, aber nur Zeit für eines da ist, kommt man ins Schwitzen!



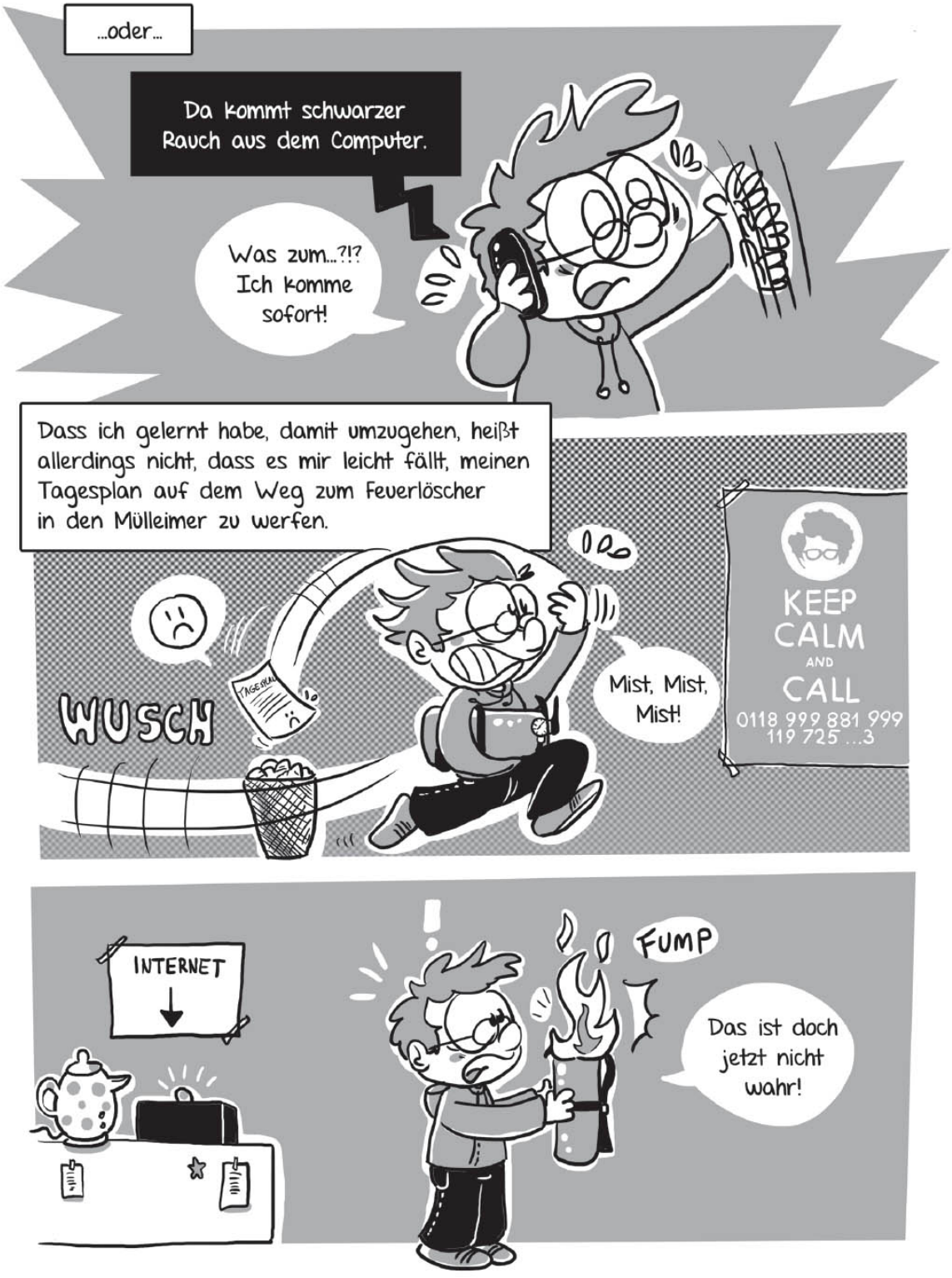
Dann wünscht man sich schon jemanden, der einem eine klare Liste vorgibt, was als Nächstes getan werden muss und was noch etwas liegen bleiben kann.



Eine andere Fertigkeit, die ich im ersten Jahr meiner Arbeit auf die sehr harte Tour lernen musste, ist es, damit umzugehen, wenn meine Tagespläne nicht funktionieren. Ich setze mich bis heute jeden Morgen an meinen Schreibtisch und stelle eine ungefähre Liste auf, was ich am Tag schaffen möchte. Mit dieser Liste habe ich den Rest des Tages etwas, an dem ich mich entlang arbeiten kann.




Spontan muss ich mich um Probleme kümmern wie...
Meine Katze hat das Passwort gefressen!
Seufz
Better call IT! Department
...oder...
Ich habe vergessen, wie ich meine E-Mails abrufe!
Wollen Sie mich veräppeln?
...oder...
Haben Sie schon versucht, den Rechner aus- und dann wieder einzuschalten?
Blablablabla blablabla!
Es gibt aber auch jene Dinge, für die man keine Zeit einplanen kann, wie zum Beispiel...
Ich habe grad versehentlich alle Daten der letzten 10 Jahre gelöscht, können Sie mir schnell sagen, wie ich das rückgängig mache?
NAAARFAAARGH!!!


...oder...
Da kommt schwarzer Rauch aus dem Computer.
Was zum...?!? Ich komme sofort!
Dass ich gelernt habe, damit umzugehen, heißt allerdings nicht, dass es mir leicht fällt, meinen Tagesplan auf dem Weg zum Feuerlöscher in den Mülleimer zu werfen.
WUSCH
TAGESPLAN
Mist, Mist, Mist!
KEEP CALM AND CALL
0118 999 881 999 119 725 ...3
INTERNET
FUMP
Das ist doch jetzt nicht wahr!

Spannend wurde es dann noch an Stellen, mit denen ich im Vorfeld gar nicht gerechnet hatte: In der Mittagspause.



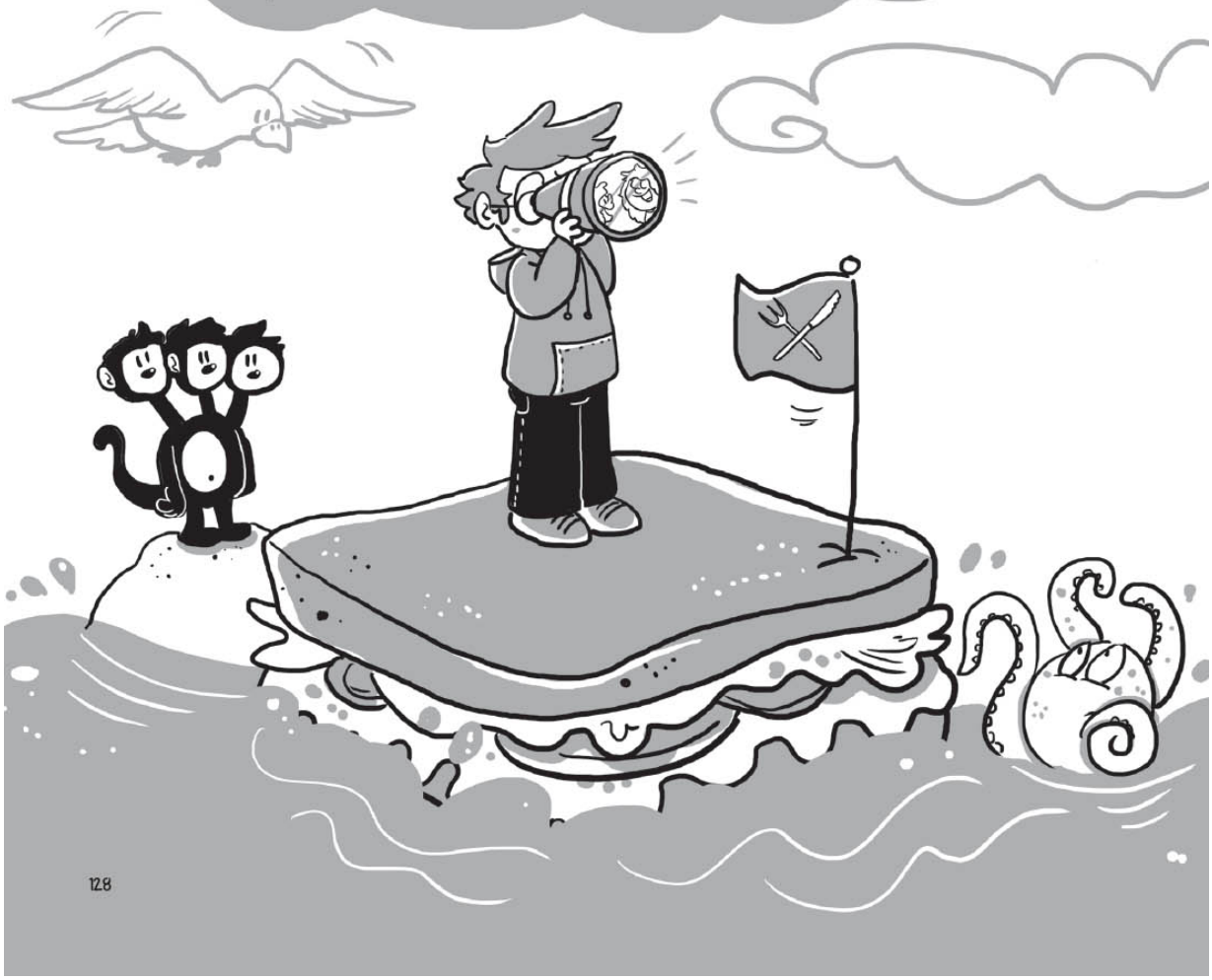
Wenn die Firma, in der man arbeitet, nur einen Pausenraum hat, ist es nur eine Frage der Zeit, bis man in die Situation kommt, seine Käsestulle in der Gesellschaft von Kollegen zu essen.

Ich kannte bereits gemeinsames Mensa-Essen aus meinem Studium und bin auch in meiner Freizeit gelegentlich mit Freunden essen gegangen. Ich hatte somit eine ungefähre Vorstellung davon, wie ich mit meinen Kollegen im Berufsalltag umgehen soll.



Aber bei einem entspannten Mittagessen mit Kollegen war mein gewohnter Katalog an Verhaltensweisen, den ich für die Mensa-Essen hatte, zu locker, und der Umgang, den ich mit meinen Kollegen während der Arbeitszeit hatte, wäre zu trocken gewesen.

Somit waren die Mittagessen in den ersten Monaten alles andere als entspannt. Ich musste eine ganze Weile beobachten, wie meine Kollegen in der Situation miteinander und mit mir umgingen, bis ich für mich einen Kompromiss aus den Situationen, die ich kannte, gefunden hatte, der funktionierte.




Das Ergebnis war, dass ich in den ersten Monaten nach der Pause erst einmal eine Pause brauchte.
UFF!
Erst einmal Situationen zu beobachten und mir dann aus anderen Situationen, die ich kenne, eine Lösung für den richtigen Umgang zusammenzupuzzeln, klappt für mich bisher ganz gut!
Dazu kommt wohl auch noch, dass meine Kollegen sich mittlerweile daran gewöhnt haben, dass ich manche Dinge einfach anders löse.
Das klingt super! Danke, Ben, für deinen zweiten Beitrag!

6. Interview

Svenja erzählt




Heeey Dani!
Hallo Svenja, was für ein Thema hast du mitgebracht?
Ich würde gerne über das Thema Therapie und die Diagnose selbst reden!


Meine Autismus-Diagnose habe ich schon 5 Jahre, inklusive meines Schwerbehindertenausweises. Bevor allerdings der Autismus-Verdacht im Raum stand, sammelte ich über die Jahre eine Reihe von Fehldiagnosen. Erst das Autismus-Spektrum ergab dann tatsächlich Sinn und erklärte, warum ich so anders funktionierte!
Jetzt ist alles klar! Endlich!
!
ASS
ADHS
HSP?


Neben dem Autismus gibt es aber einige Baustellen, weswegen ich mich in Therapie begeben musste. Allen voran Depressionen und schwere Angst- und Panikstörungen, die mir das Leben schwer machen.

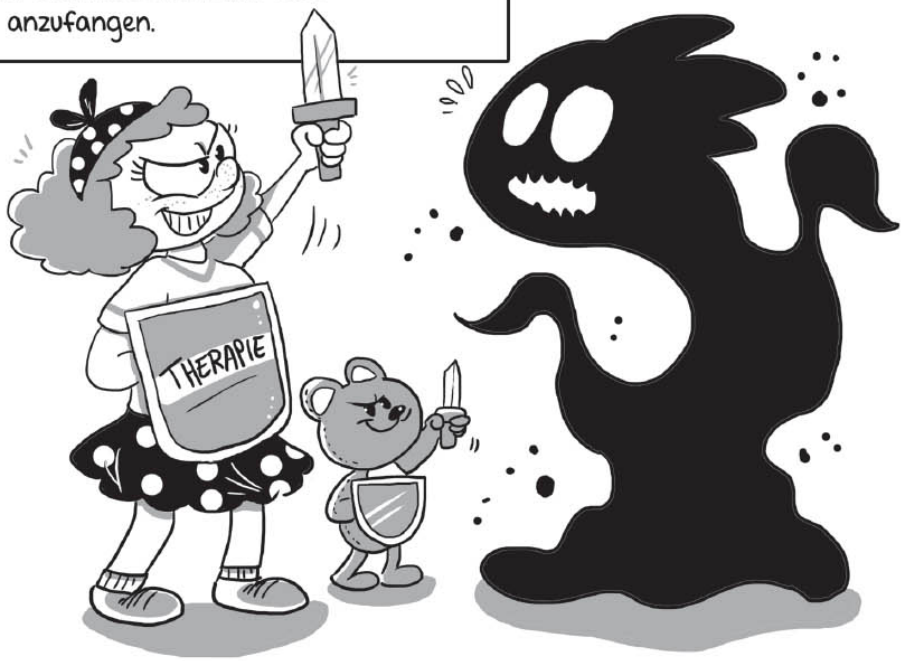
Beides macht mir so zu schaffen, dass an einen normalen Alltag oder gar Arbeit nicht zu denken ist.



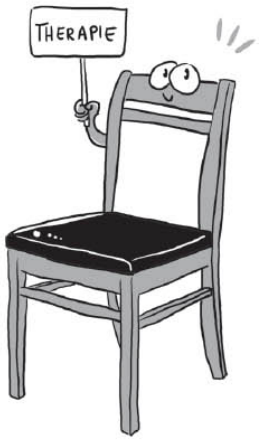
Dazu kommt meine besonders empfindliche Wahrnehmung. Fast alle Autisten haben ja damit zu kämpfen, ich scheine aber besonders sensibel zu sein, egal, ob es sich nun um visuelle, akustische oder taktile Reize handelt. Meine Energie ist dementsprechend schnell verbraucht und ich kann schnell in einen Melt- oder Shutdown geraten. Das füttert meine Depressionen und die Angststörung zusätzlich.



Um alles wieder ins Lot zu bringen und auch die komorbiden Störungen, die mit meinem Autismus zusammenhängen, in den Griff zu bekommen, entschloss ich mich eine Therapie anzufangen.

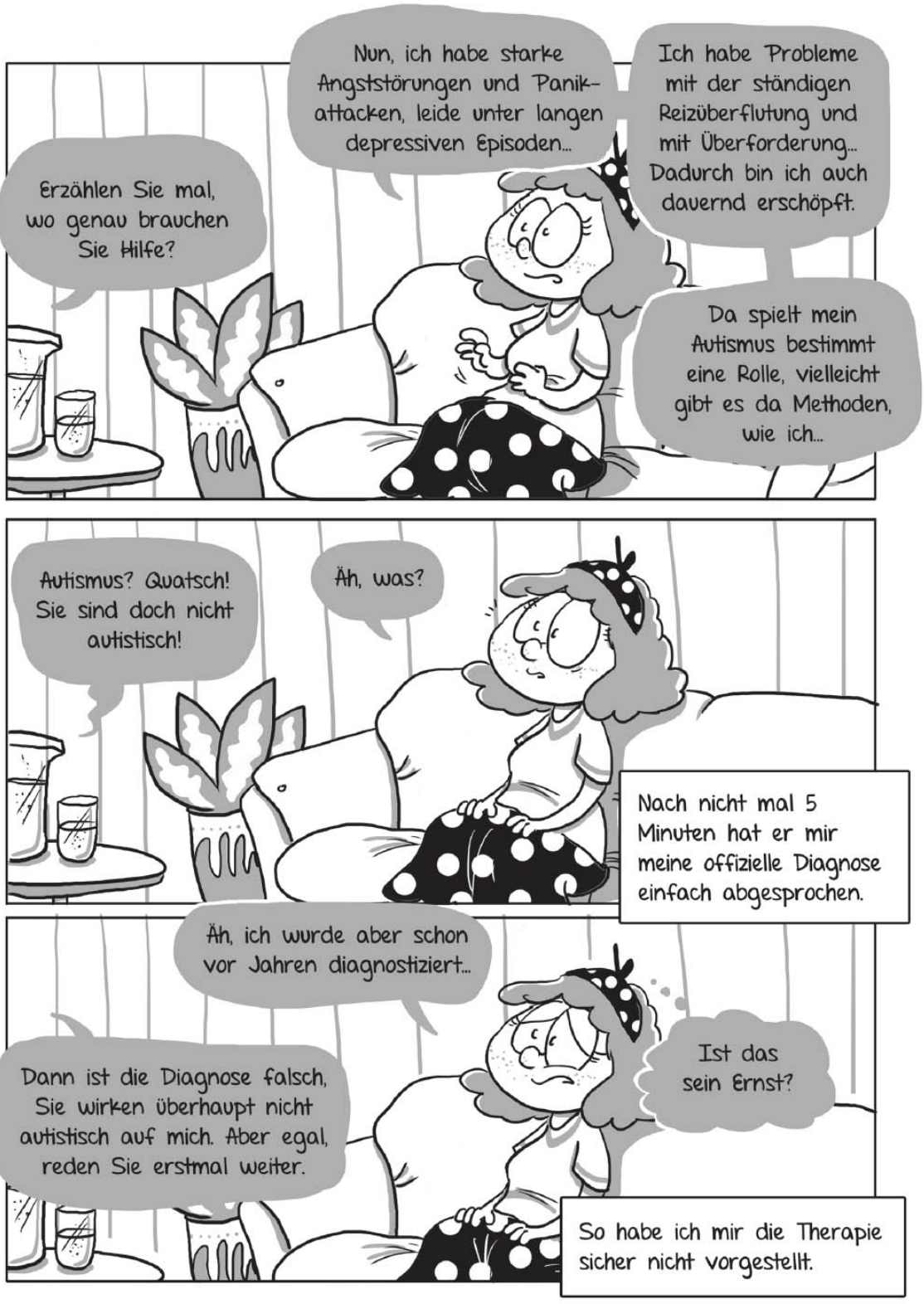


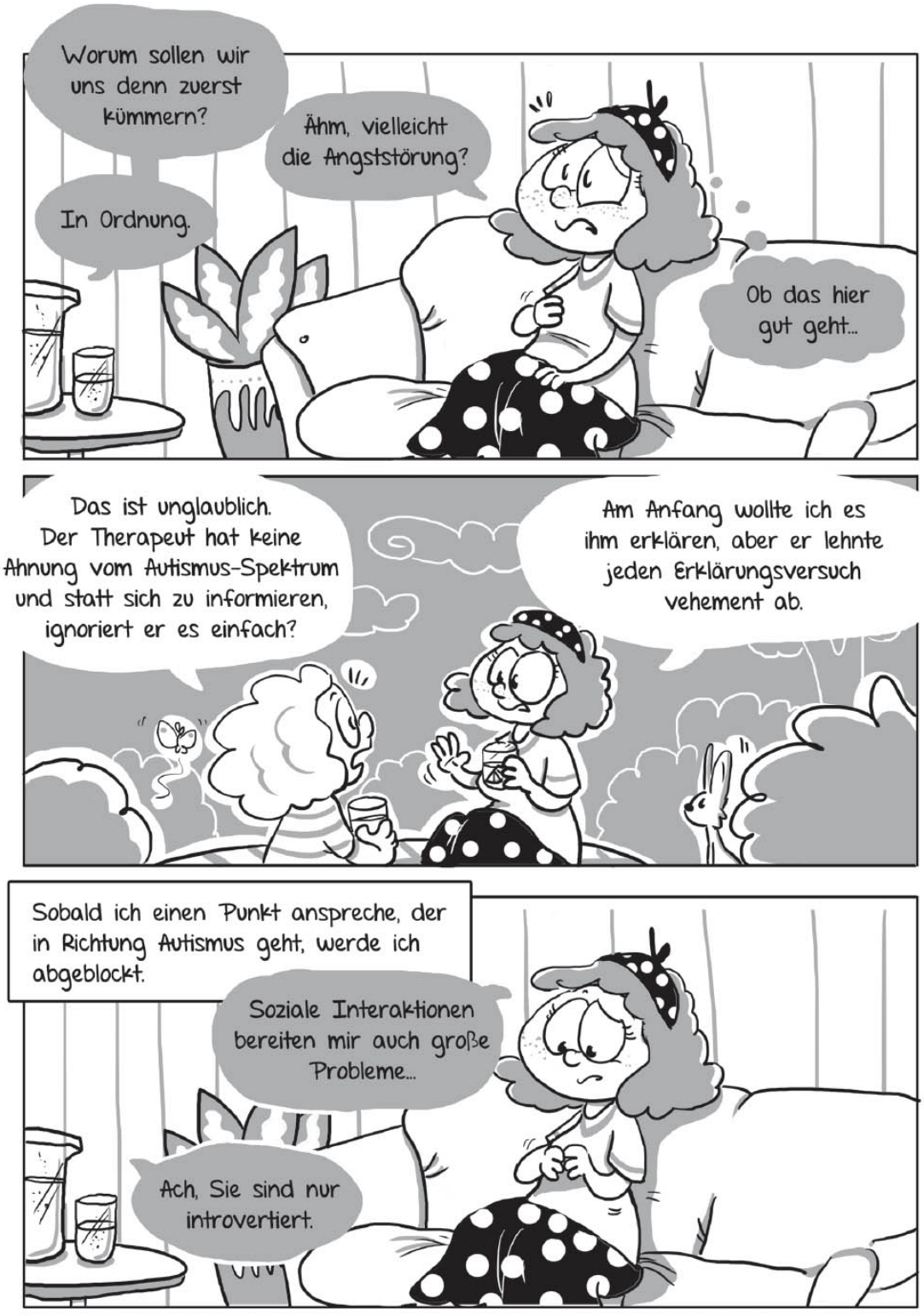
Ich hatte richtig Glück! Trotz langer Wartelisten bekam ich relativ zügig einen freien Platz!



Frohen Mutes, dass jetzt alles besser werden würde, ging ich zu meiner ersten Therapiestunde.




Erzählen Sie mal, wo genau brauchen Sie Hilfe?
Nun, ich habe starke Angststörungen und Panikattacken, leide unter langen depressiven Episoden...
Ich habe Probleme mit der ständigen Reizüberflutung und mit Überforderung... Dadurch bin ich auch dauernd erschöpft.
Da spielt mein Autismus bestimmt eine Rolle, vielleicht gibt es da Methoden, wie ich...
Autismus? Quatsch! Sie sind doch nicht autistisch!
Äh, was?
Nach nicht mal 5 Minuten hat er mir meine offizielle Diagnose einfach abgesprochen.
Äh, ich wurde aber schon vor Jahren diagnostiziert...
Dann ist die Diagnose falsch, Sie wirken überhaupt nicht autistisch auf mich. Aber egal, reden Sie erstmal weiter.
Ist das sein Ernst?
So habe ich mir die Therapie sicher nicht vorgestellt.


Worum sollen wir uns denn zuerst kümmern?
In Ordnung.
Ähm, vielleicht die Angststörung?
Ob das hier gut geht...
Das ist unglaublich. Der Therapeut hat keine Ahnung vom Autismus-Spektrum und statt sich zu informieren, ignoriert er es einfach?
Am Anfang wollte ich es ihm erklären, aber er lehnte jeden Erklärungsversuch vehement ab.
Sobald ich einen Punkt anspreche, der in Richtung Autismus geht, werde ich abgeblockt.
Soziale Interaktionen bereiten mir auch große Probleme...
Ach, Sie sind nur introvertiert.



Also umschiffe ich alles, was irgendwie mit meinem Autismus zusammenhängt. Meine Probleme mit der Reizüberflutung ignoriert er komplett (wahrscheinlich, weil er sich darunter nichts vorstellen kann), daher spreche ich es nicht mehr an. Das ist natürlich kontraproduktiv, da u.a. meine Ängste, aus dem Haus zu gehen, direkt damit zusammenhängen und auch meine Depressionen beeinflussen... Für meine sozialen Schwierigkeiten nutze ich jetzt das Codewort "introvertiert" statt Autismus, damit er diesen Punkt nicht sofort abblockt.




Da fehlt doch jede Vertrauensbasis! Du sollst dich doch vor deinem Therapeuten nicht verstellen müssen!
Ich weiß... Das macht das Gespräch auch nicht einfacher.
Ständig muss ich mich selbst zensieren und überlegen, was ich ihm erzählte und wie, damit ich nicht gleich wieder eine "Sie sind aber nicht autistisch!"-Diskussion auslöse.
Hm, diese Woche hatte ich eine Panikattacke, weil ich beim Jobcenter anrufen sollte und ich ja nicht telefonieren kann... Ach nein, dann fragt er wieder, warum telefonieren für mich nicht möglich ist...
Ich konnte länger nicht aus dem Haus, weil mich der letzte Gang zum Supermarkt so viel Energie gekostet hat, dass ich mich lange erholen musste... Mist, das kann ich so nicht erzählen...
Er versteht die Problematik mit meiner Energie ja nicht...
Worüber wollen Sie heute reden?
Moment... Ich überlege noch!


Außerdem beginnt man, an sich selbst zu zweifeln... Das kann ganz schön am einem nagen.
Ist die Diagnose vielleicht wirklich falsch?
Bilde ich mir das alles ein?
Dazu nahmen die Gespräche fast groteske Züge an, Loriot hätte seinen Spaß gehabt!
Sie schauen mir nie in die Augen!
Warum vermeiden Sie denn den Blickkontakt?
Weil ich Autistin bin, verdammt noch mal!!
Das ist doch alles nicht wahr!
Nicht zu fassen. Dabei haben wir doch eh schon damit zu kämpfen, dass man uns oft unsere Diagnose nicht abnimmt, weil wir nicht klischeehaft genug sind!
Ja, da hat man sich jahrelang angepasst und kann mit viel Energieaufwand "normal" wirken, und dann fällt es einem auf die Füße.
Bei einem Therapeuten sollte das nun wirklich nicht passieren!

Ich hab gelernt, bei Begrüßungen (zumindest kurz) die Hand zu schütteln. Das würde ich von mir selbst aus nie machen, aber ich weiß, dass es erwartet wird.

Hallo!

Über kurzen Zeitraum kann ich auch Augenkontakt halten, es strengt mich dafür aber sehr an.

Bei Frauen und Mädchen ist das Autismus-Spektrum außerdem anders ausgeprägt und wird meist erst sehr spät (wenn überhaupt) diagnostiziert. Selbst ein Autismus-Spezialist kann hier wichtige Symptome übersehen, wenn er nur den "klassischen" Autismus kennt. Und wenn man Pech hat, bleibt man sich selbst überlassen und gilt vielleicht nur als "schüchtern" oder "komisch", ohne zu erfahren, warum man diese ganzen Schwierigkeiten hat und sich so anders fühlt.

Das öffnet Depressionen, Angststörungen und anderen komorbiden Störungen Tür und Tor.

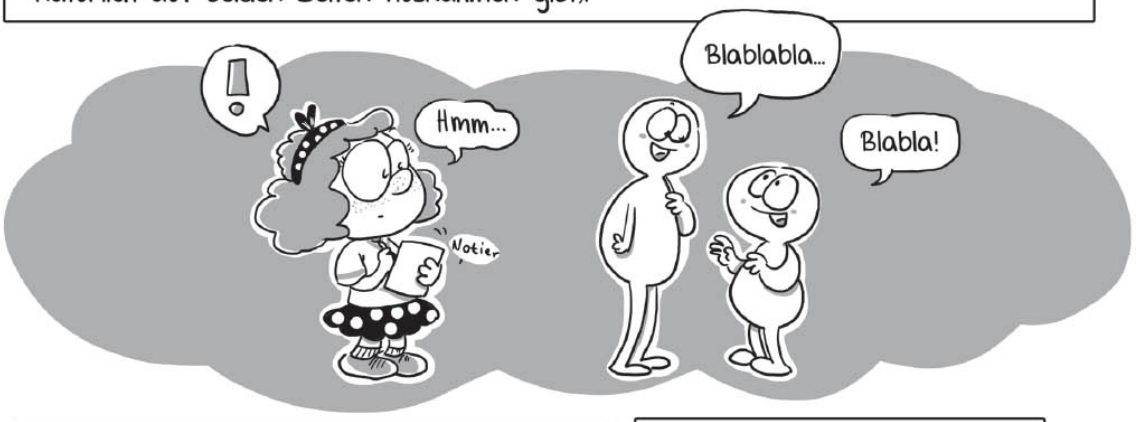
DU BIST FALSCH....

...KAPUTT....

...MACHST NICHTS RICHTIG...

...BIST MINDERWERTIG...

"Pretend to be normal" wird dabei zur Lebensaufgabe! Beobachten und lernen ist das Stichwort: Ich schaue mir von anderen soziales Verhalten ab und kopiere es nach und nach. Frauen nutzen diese Strategie häufiger als Männer, weswegen sie nach genug Training oft weniger auffallen als männliche Autisten (wobei es natürlich auf beiden Seiten Ausnahmen gibt).



Natürlich passieren mir immer wieder Fehler, aber da ich mich schnell entschuldige, fällt es nicht so stark auf.



Stück für Stück wird so die soziale Maske perfektioniert.



Aber diese Strategie hat einen ganz entscheidenden Fehler: Man verliert sich selbst dabei.

Das Gefühl für den eigenen Charakter wird von der gespielten Rolle überlagert. Das eigene ICH verschwindet langsam.



Entweder ich passe mich an und gehöre dazu...

...oder ich bin ich selbst und werde nicht akzeptiert.

Ein weiterer Nachteil ist der hohe Energieverbrauch dieser sozialen Kostümierung. Ich kann die Maske nicht jeden Tag tragen, das hängt ganz von meinem Energielevel ab (und führt auch dazu, dass ich dadurch nicht immer meine Wohnung verlassen kann und Treffen absagen muss). Und selbst wenn ich am Anfang noch genug Energiereserven habe, kann sich das mitten am Tag spontan ändern und ich muss schnell nach Hause.





Erst mit der Diagnose fiel der Makel von mir ab, dass ich fehlerhaft sei. Und auch der Druck, ständig die soziale Maske tragen zu müssen, war nicht mehr so groß! Immerhin war ich nicht allein, es gab viele Autisten da draußen, denen es genauso erging! Ich fasste neues Selbstvertrauen!

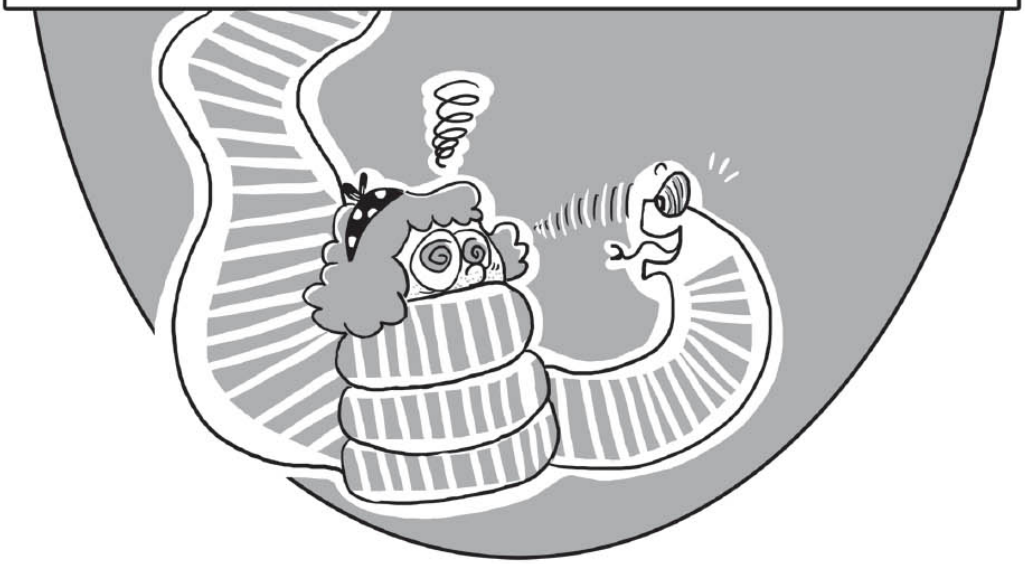


Nach der Autismus-Diagnose achtete ich mehr auf mein Energiemanagement! Ein seeehr wichtiger Faktor, der für mich alle Bereiche umfasst und einige meiner Schwierigkeiten verbessert hat! Auch wenn ich immer noch lernen muss, NEIN zu sagen, wenn ich weiß, dass ich es an dem Tag einfach nicht schaffen kann oder die Erholungszeit zu lang ist.

Ich fing an, strikte To-Do-Listen zu führen und Prioritäten zu setzen.



Vor der Diagnose war mein Leben ein einziges Chaos! Ich hab fast nichts auf die Reihe bekommen und wenn ich Sachen erledigen wollte, reichte meine Energie oft nicht mehr aus, weil sie ständig im roten Bereich war. Dabei war es völlig egal, ob es sich um etwas Wichtiges wie einen Arztbesuch oder etwas Lapidares wie Einkaufen handelte, die Aufgaben haben mich überwältigt.



Die Diagnose gab mir die Möglichkeit, endlich so sein zu dürfen, wie ich tatsächlich bin! Der Autismus ist dabei keine Entschuldigung, sondern eine Entlastung für mich: Ich muss mich nicht mehr schämen. Der Austausch mit anderen Autisten hilft mir auch dabei, mein Selbstbewusstsein wieder aufzubauen und mich gleichzeitig nicht so alleine zu fühlen.



Außerdem habe ich nun den Mut, um Hilfe zu bitten, damit ich nicht mehr heimlich zu Hause zusammenklappe, wenn mal wieder alles zu viel geworden ist.



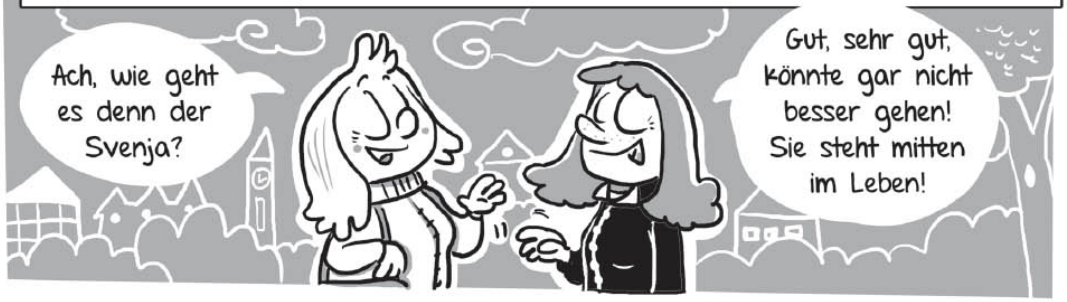

Und dann hast du einen Therapeuten vor dir, der dir nicht die richtige Hilfe geben kann...
Hat er eigentlich begründet, warum du in seinen Augen keine Autistin bist?
Nein, er schiebt mein Anderssein auf die Ängste usw. Und alles, was nicht da reinpasst (wie der fehlende Augenkontakt), kann er sich nicht erklären.
Ganz schön verfahren, das Ganze.


Warum wechselst du den Therapeuten dann nicht?
Das ist nicht so einfach. Therapieplätze sind rar gesät und ich hatte wirklich Glück, so schnell einen zu bekommen. Ich brauche JETZT Hilfe, ich kann nicht lange auf einen neuen Platz warten.


Und nachher hast du vielleicht Pech und landest bei jemandem, der wieder keine Ahung von Autismus hat...
Seufz Genau.
Und immerhin kann mir der Therapeut bei ein paar Punkten helfen. Autismus ist nicht meine einzige Baustelle.
Das ist für mich aktuell besser als gar keine Hilfe.



Ich komme aus einem kleinen Dorf, wo jeder jeden kennt. Meine Familie wohnt immer noch da und auch wenn ich schon lange weggezogen bin, erinnert sich dort noch jeder an mich. Meine Mutter wird oft gefragt, wie es mir denn geht... Den äußeren Schein wahren ist in so einem kleinen Ort extrem wichtig und meine Mutter beschönigt daher gerne.



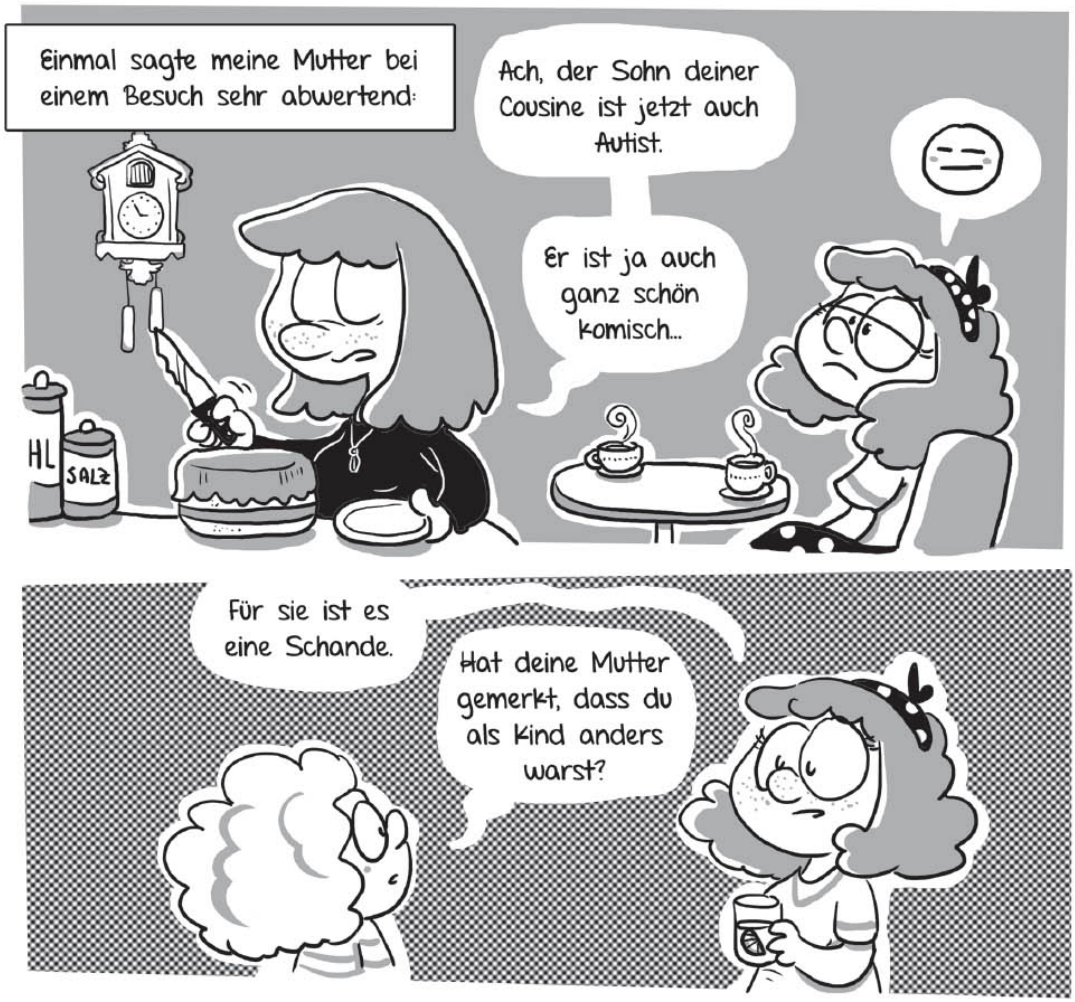
Selbst innerhalb der Familie bin ich eine Art "Geheimnis". Meine Diagnose wird niemals angesprochen oder gar thematisiert. Für meine Mutter ist es ein Stigma, das man verheimlichen muss. Nachher erfahren das ja eventuell noch die Nachbarn!





Direkt nach der Diagnose habe ich einen Spaziergang gemacht und mir alles durch den Kopf gehen lassen. Da ist mir klar geworden, inwiefern mein Autismus mit meinem Leben zusammenhing. Warum ich diese Schwierigkeiten hatte, wie sie meine Schullaufbahn, meine sozialen Beziehungen und mein ganzes Leben beeinflusst haben! Ich war nicht "falsch"! Es war völlig normal!





Sicherlich. Ich hatte einige Tics und Stimmings, die sehr auffällig waren, besonders in Stresssituationen. Mit der Zeit habe ich aber gelernt, sie umzulenken.

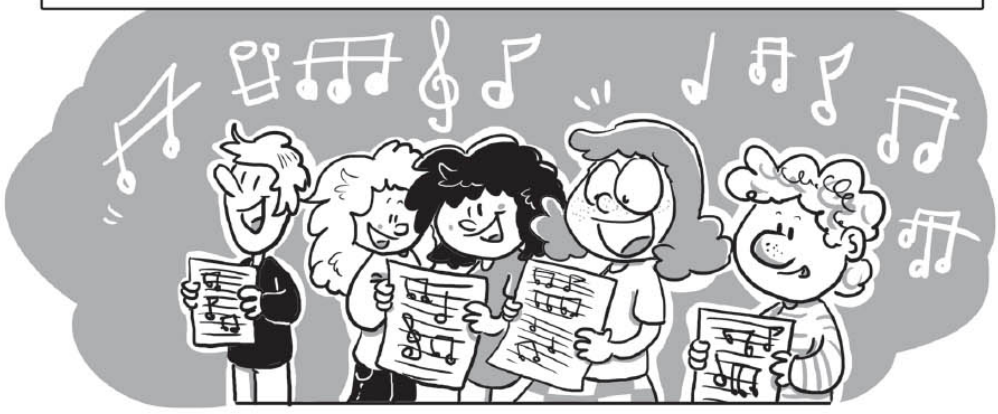



Ich war ein Stubenhocker. Am liebsten war ich für mich alleine und hab mich mit mir selbst beschäftigt.
Dafür hatte ich eine sehr blühende Fantasie und erlebte gern Abenteuer in meinen eigenen Welten, die in meinem Kopf entstanden!
Meine Mutter hat auf meine Art der Freizeitbeschäftigung sehr ambivalent reagiert. Mal fand sie es ganz toll...
Dir wird nie langweilig, schön!
...dann wiederum nicht normal.
Geh doch endlich raus zum Spielen! Du kannst nicht den ganzen Tag im Zimmer hocken!

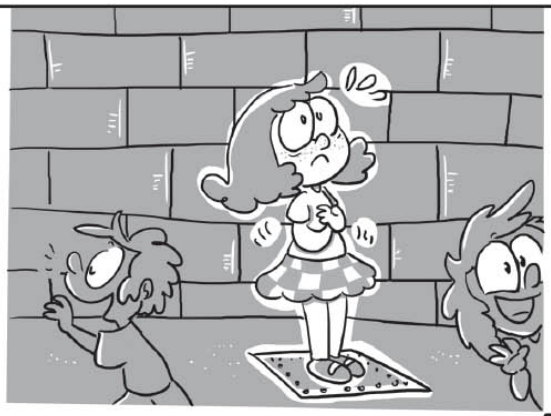
Wenn ich dann raus musste, hab ich mich an Menschen rangehangen, die ich sehr gut kannte. Es gab eine Handvoll Kinder (Cousinen und ein, zwei Freunde), mit denen ich zusammen war. Sie waren eine Art "Menschenanker" für mich, an denen ich mich orientieren konnte.



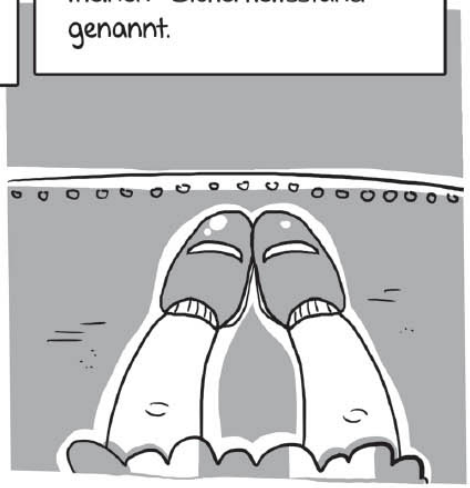
Später bin ich dann in Vereine gegangen. Die feste Struktur jede Woche gab mir Halt und da wir ein kleines Dorf waren, kannte ich die Leute schon. Es war vertraut und alles organisiert.



In der Grundschule hatte ich in den Pausen ziemlich große Angst. Ich stand immer an einem Fleck auf so einem viereckigen Gulli direkt an der Schulmauer.



Ich habe meine Fußspitzen zusammen geführt und das meinen "Sicherheitsstand" genannt.



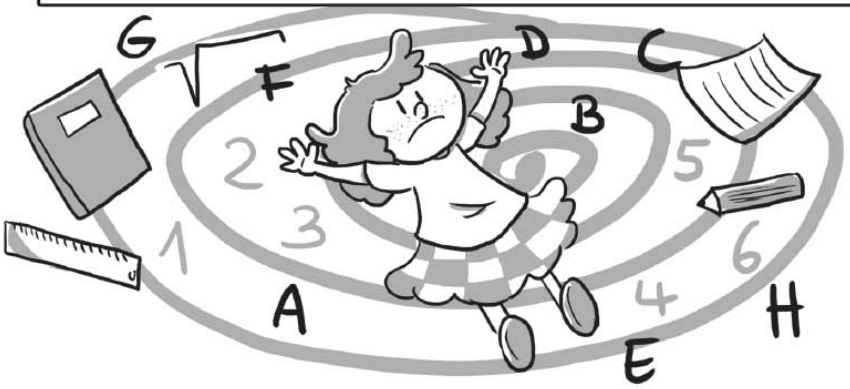
Der Unterricht bereitete mir keine Probleme, ich war immer recht gut!



Aber das soziale Miteinander war schwierig, ich galt damals als speziell... Nur Wenige wollten etwas mit mir zu tun haben.



In der Oberstufe habe ich mich dann verloren gefühlt...
Mir fehlte hier eine feste Lernstruktur und ich verlor den Halt.





Zuerst hab ich es in meiner Heimat probiert, ohne Erfolg.

Danach zog ich von zu Hause weg und versuchte es erneut.

Einen Anlauf (und weiteren Umzug) später habe ich es dann endlich geschafft!



Eigentlich wollte ich damals mein Regelabitur machen, musste aber leider das zweite Schuljahr wegen Angst und Depression abbrechen. Das ist bei mir ein roter Faden im Leben... Deshalb habe ich "nur" ein Fachabitur.




Diese wieder und wieder kommenden Misserfolge im akademischen Bereich haben mich so tief verunsichert, dass ich mir keine intellektuellen Herausforderungen mehr zugetraut habe...
Na, wie wär's mit einem Studium?
Äääh, lieber nicht!
Ich fing eine Ausbildung zur Sozialassistentin an, eine totale Schnapsidee! Damals haben alle in meinem Bekanntenkreis etwas Soziales gemacht und ich dachte, ich probier es auch. Die Ausbildung habe ich zwar beendet, aber nie in dem Bereich arbeiten können... Dafür waren in der Zwischenzeit meine Ängste und Depressionen zu wahren Monstern herangewachsen!


Erst jetzt, durch die Therapie und meine Medikamentation, habe ich ein wenig Hoffnung, dass ich vielleicht irgendwann doch noch einen Beruf ergreifen kann. Ich würde gerne studieren, schließlich habe ich immer gerne gelernt, aber ich habe immer noch Angst, zu versagen... Außerdem wäre es finanziell schwierig, ich habe keine Rücklagen. Im Prinzip wär ich schon stolz auf mich, wenn ich irgendeinen Job ausüben könnte.
Ich drücke dir die Daumen!

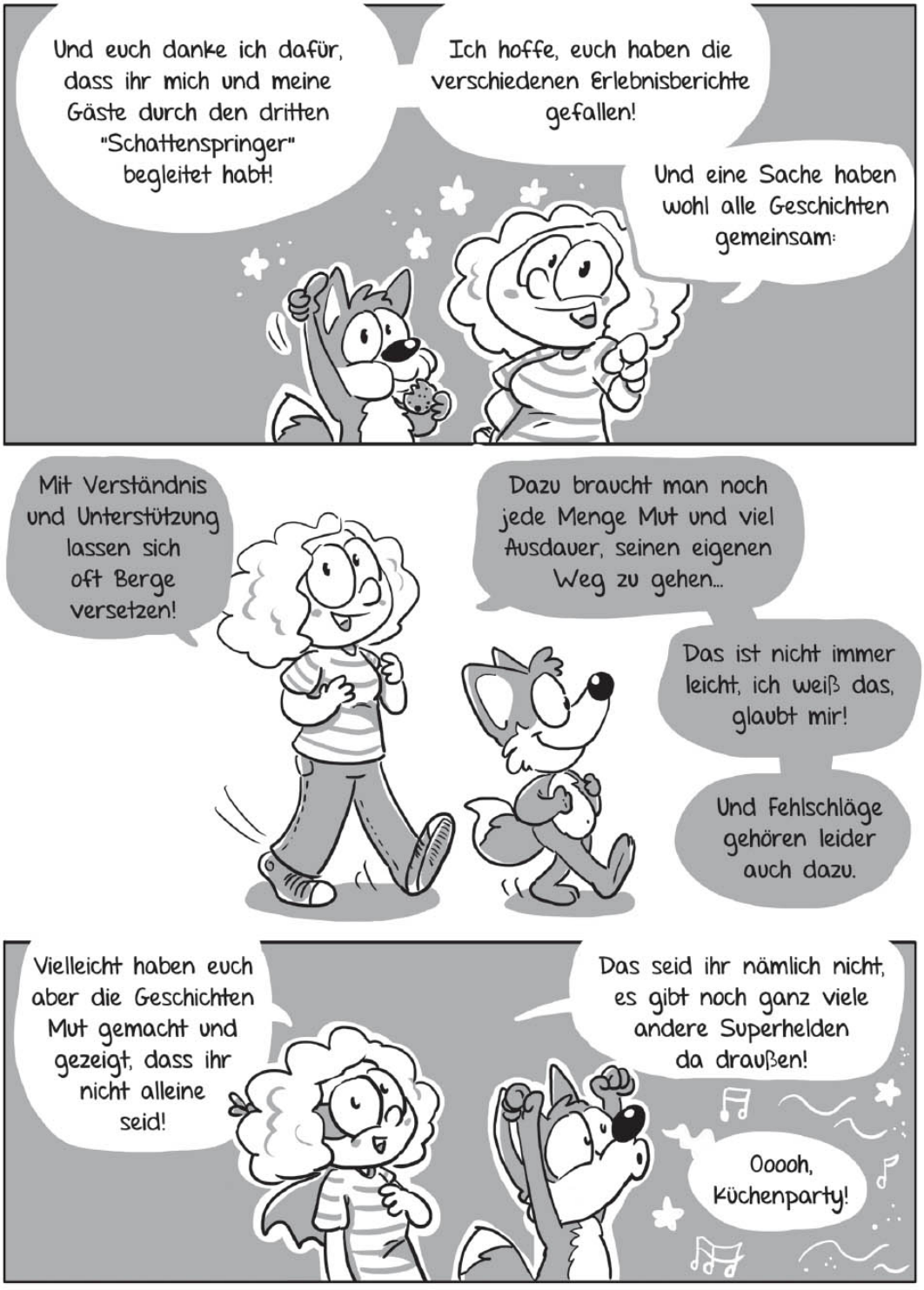

Gebrochene oder ungewöhnliche Lebensläufe sind bei Autisten nicht selten, im Gegenteil.
Und wenn die Diagnose auch noch sehr spät im Leben kommt, macht es das alles nicht einfacher.
Wir brauchen einfach mehr Zeit den Weg zu finden, der zu uns und unseren Besonderheiten passt. Und das benötigt auch Verständnis seitens der Schule oder Uni und im Beruf.
Aber besser spät als nie... Ich mache jetzt das beste draus und such mir meinen Weg!


Mit dem Wissen, dass mein Gehirn sensorische und soziale Informationen anders verarbeitet, kann ich meine Zukunft nun anders angehen und neu planen. Ich kann jetzt ein Leben leben, das zu mir passt!


Früher dachte ich, ich müsste auch Wünsche und Lebensentwürfe von anderen kopieren, ähnlich wie ich es beim Beobachten ihrer Verhaltensweisen gemacht habe, um normal zu wirken! Natürlich ging das schief!
Als ob ich ein Kleid anziehen wollen würde, das entweder zu groß oder zu klein für mich ist.
PERFEKTES LEBEN
Und ich nehm mir nun Zeit, mich um meine seelischen Baustellen zu kümmern!


Jeder Lebenslauf ist einzigartig und ich habe mir den Druck genommen, meine Umgebung oder meine Familie zufriedenstellen zu wollen. Erst einmal muss ich mich um mich selbst kümmern und die Diagnose hat mir sehr dabei geholfen, das zu erkennen und in Angriff zu nehmen!
Es ist noch ein langer Weg, aber ich kann es schaffen!


Vielen Dank, Svenja, für deine Geschichte und Offenheit!
Es war mir eine Freude!


Und euch danke ich dafür, dass ihr mich und meine Gäste durch den dritten "Schattenspringer" begleitet habt!
Ich hoffe, euch haben die verschiedenen Erlebnisberichte gefallen!
Und eine Sache haben wohl alle Geschichten gemeinsam:
Mit Verständnis und Unterstützung lassen sich oft Berge versetzen!
Dazu braucht man noch jede Menge Mut und viel Ausdauer, seinen eigenen Weg zu gehen...
Das ist nicht immer leicht, ich weiß das, glaubt mir!
Und Fehlschläge gehören leider auch dazu.
Vielleicht haben euch aber die Geschichten Mut gemacht und gezeigt, dass ihr nicht alleine seid!
Das seid ihr nämlich nicht, es gibt noch ganz viele andere Superhelden da draußen!
Ooooh, Küchenparty!


Und dann hamse mir gesagt *hicks*, dass ich für die Rolle als Einhorn von Star *hicks* Butterfly nicht badass genug wäre!
Nich' badass genug? *hicks* Hab ich gesagt! Ich zeich euch mal, was badass ist und hab denen voll auf den Tisch...
Äh, ich glaub, du hattest genug Wein...


Und vergesst nicht:
Ihr seid toll, genau so,
wie ihr seid!
Ende

DIE ABENTEUER VON AUTISTIC-HERO-GIRL

... jetzt überall im Handel!



Die neuen Abenteuer von Austistic-Hero-Girl
ISBN 978-3-8332-3540-5



© 2017 Daniela Schreiter. All Rights Reserved.

Ebenfalls überall erhältlich: Schattenspringer



Schattenspringer
Wie es ist, anders zu sein
ISBN 978-3-86201-950-2



Schattenspringer 2
Per Anhalter durch die Pubertät
ISBN 978-3-95798-308-4



Schattenspringer 3
Spektralfarben
ISBN 978-3-7416-0637-3



panini COMICS
www.paninicomics.de