

Deine besondere Wahrnehmung & du

Hallo, darf ich mich vorstellen? Ich bin ein Fingertier, ein sogenanntes Aye-Aye, und ich heiße auch so: Aye-Aye. Schön, dass du da bist! (Natürlich können Aye-Ayes die Menschensprache gar nicht »in echt« sprechen. In diesem Buch aber schon.)

Wir Fingertiere sind nachtaktive Lemuren und sehen aus wie Eichhörnchen-Affen mit großen Ohren, gelben Augen, Biber-Zähnen, spinnenartigen Fingern und einem buschigen Schwanz. Ganz schön speziell, oder? Ich finde das fantastisch! Möchtest du noch mehr wissen?

Wir Aye-Ayes leben in den Regenwäldern Madagaskars und sind scheue Einzelgänger*innen. Mit vielen anderen eng auf einem Haufen? Nicht so unser Ding!

Wir sind ausgezeichnet an unseren Lebensraum im Wald angepasst: Wir können sehr geschickt klettern und wenn's sein muss auch kopfunter die Bäume hinabgleiten. Hierfür hilft uns unser sechster (!) Finger: ein kleiner Zusatzdaumen, der perfekt ist fürs Klettern!

Das ist aber noch nicht alles: Unser Mittelfinger ist ein Spezialfinger, der viel länger ist als die anderen. Mit dem können wir spielend an das leckere Innere der Früchte des

Ramy-Baumes, an Kokosmilch oder Insektenlarven gelangen.

In unserer vertrauten Umgebung sind wir absolute Expert*innen und fühlen uns sehr wohl. Aber stell dir vor, wir müssten umziehen und wären plötzlich in einer anderen Umgebung, in der wir tagsüber aktiv sein (Schnarch!) oder in einer Gruppe unsere Beute jagen müssten (Hilfe!). Das könnte ganz schön verwirrend und anstrengend für uns werden.²

Ganz ähnlich ist das bei den Menschen. Autistische Menschen finden es manchmal schwierig, in einer neurotypisch geprägten Welt zu leben. Neurotypische Menschen würden es wahrscheinlich schwierig finden in einer autistisch geprägten Welt zu leben.

Aber mal der Reihe nach: Was ist das überhaupt – »autistisch« und »neurotypisch«?

Neurotypische und autistische Wahrnehmung

Wie du wahrscheinlich weißt, nehmen wir über unsere Sinne wahr: Augen, Ohren, Nase, Haut und Zunge leiten Informationen aus der Umgebung über Nervenzellen in unser Gehirn weiter. Zu diesen fünf Sin-

nen, gibt es auch noch die Wahrnehmung von Bewegung und Temperatur sowie deinen Gleichgewichtssinn, der dich zum Beispiel vor dem Umkippen schützt.

Im Gehirn wird die von den Sinnen hereinkommende Information verarbeitet. Die Art der Verarbeitung im Gehirn hat Einfluss darauf, wie du denkst und dich verhältst. Viele Eindrücke aus der Umgebung erleben Menschen wahrscheinlich ähnlich, da menschliche Nervensysteme und Gehirne weitgehend gleich aufgebaut sind. Es gibt aber feine Unterschiede.

Diese Unterschiede des Gehirns nennt man »Neurodiversität«. Der Begriff wurde von der australischen Wissenschaftlerin und Aktivistin Judy Singer geprägt und bekannt gemacht.³ Judy Singer ist selbst Autistin und kennt sich daher besonders gut aus. »Neuro« bedeutet »das Nervensystem/das Gehirn betreffend« und »Diversität« bedeutet »Vielfalt«. Neurodiversität bedeutet also, dass es Unterschiede in unserer jeweiligen Gehirnentwicklung gibt, die ganz natürlich sind. Und das ist gut so.

Wie entstehen die Unterschiede in der Wahrnehmung?

Die Unterschiede werden vor allem durch unsere Gene bestimmt. Die Gene sind winzige kleine Abschnitte auf unserer Erbsubstanz, der DNS (oder ausgeschrieben: Desoxyribonukleinsäure). Die DNS ist wie ein verwurschtelter, langer und dünner Faden, der in jeder einzelnen Zelle unseres Körpers vorkommt.⁴ Jede Zelle muss wissen, was sie zu tun hat. Darum sind all diese Informationen in den Genen gespeichert. Wie eine Lego-Aufbauanleitung haben auch die Gene

einen Bauplan, wie sich der Körper einer Person entwickeln soll. Nach diesem Plan werden Proteine (Eiweiße) gebaut, die all die verschiedenen Aufgaben erfüllen, die es in einer bestimmten Körperzelle gibt.⁵

Als »neurotypisch« gelten Personen, deren Gehirnentwicklung – wie schon der Name sagt – typisch verläuft, also so wie beim Großteil der Menschen. Als »neurodivergent« werden Personen bezeichnet, bei denen winzige Veränderungen auf vielen verschiedenen Genen eine etwas andere Hirnentwicklung vorgeben. Autismus kann als eine solche neurodivergente Variante gesehen werden, also eine besondere Art der Gehirnentwicklung. Dadurch unterscheidet sich das Wahrnehmen und Erleben autistischer Menschen von dem der meisten anderen.

Außensicht und Innensicht

Da man aber immer noch nicht so richtig gut in die Gehirne von Menschen reinschauen kann, merken die meisten Menschen nur die Auswirkungen, die diese besondere Wahrnehmung auf das Verhalten hat. Das Verhalten autistischer Menschen unterscheidet sich nämlich vom Verhalten neurotypischer Menschen. Diese »Außensicht« wurde zum ersten Mal vor vielen Jahren von der russischen Ärztin Grunya Sukhareva beschrieben.⁶ 20 Jahre nach Grunya Sukhareva entdeckten etwa zeitgleich der österreichische Kinderarzt Hans Asperger⁷ und der österreichisch-amerikanische Kinderpsychiater Leo Kanner⁸ ganz ähnliche Verhaltensweisen bei einigen ihrer jungen Patienten, die sie als »autistisch« beschrieben.

Die Innensicht aber, also wie es sich wirklich anfühlt, autistisch und vor allem du selbst

Gut zu wissen



Niemand ist total autistisch oder total neurotypisch! Lorna Wing, eine bekannte Autismus-Expertin, hat gesagt: »Nature never draws a line without smudging it.«⁹ (Übersetzt: Die Natur zeichnet keine Linie, ohne sie zu verschmieren.)

Damit meinte sie, dass es in der Natur keine klaren Grenzen gibt. Eigenschaften

und Wahrnehmungsweisen von autistischen und neurotypischen Personen können sich also zu einem gewissen Grad überschneiden. Lorna Wing war auch die erste Ärztin, die verstanden hat, dass Autismus ein Spektrum ist, das aus Teilkomponenten besteht, deren Ausprägung unterschiedlich sein kann.

zu sein, kennst nur du! Und natürlich andere Autist*innen, so wie Frederick, Hanna, Robert und Alice. Zeit also, die vier kurz vorzustellen:

Frederick ist 9 Jahre alt, geht in die Grundschule und ist nach seiner Züge- und Dinosaurier-Phase nun absoluter Ultra-Experte für Pokémon. Sein besonderes Kennzeichen ist sein Hut (was es damit auf sich hat, wird er dir ein wenig später erklären!).

Hanna ist 28 Jahre alt, Mathematikerin, arbeitet an ihrer Doktorarbeit (PhD), lernt gerne verschiedene Instrumente und Sprachen und verbringt viel Zeit in der Natur und beim Yoga.

Robert ist 16 Jahre alt und Schüler an einem Gymnasium. Er denkt gerne nach, liebt Tiere (neben Hunden und Katzen hat er auch Asseln und Kröten zu Hause) und weiß sehr viel über geschichtliche Themen, wie Kriege und Schlachten.

Alice ist 34 Jahre alt und hat ihre jahrzehntelange Begeisterung für Insekten zu ihrem Beruf gemacht: Sie ist promovierte Entomologin (= Insektenforscherin) und unter anderem Erstbeschreiberin mehrerer Ameisenarten.

Die vier werden im Lauf des Buches immer wieder zu Wort kommen und dir von sich erzählen. Vielleicht bemerkst du einige Ähnlichkeiten zu dir selbst. Auch Fredericks Mutter und Vater werden hin und wieder etwas aus der Elternsicht beitragen.

Warum sind die Unterschiede wichtig?

Stell dir vor, ich wüsste nicht, dass ich ein Aye-Aye bin und würde öfters mit Wolfskindern spielen.

Manches würde mir bekannt vorkommen: Wölfe und Aye-Ayes haben einen fantastischen Geruchssinn und markieren ihre Reviere mit Duftspuren (Ah, da ist die Reviergrenze – da kenne ich mich aus!). Auch im Hören sind meine Wolfsfreund*innen und ich spitze. Ich höre das leiseste Krabbeln der Insekten durch die Baumrinde, meine Freund*innen hören das Heulen ihrer Artgenossen kilometerweit.

Aber als Aye-Aye finde ich auch viele Verhaltensweisen der Wölfe ziemlich komisch: Wölfe heulen zur Verständigung (Hä?) und über ihren Schwanz, ihre Körperhaltung,



den Gesichtsausdruck und die Stellung von Fell und Ohren drücken sie ihre Emotionen aus. Zum Beispiel Freude, Angst, Selbstsicherheit oder Unsicherheit. Sie signalisieren dadurch auch, ob sie dem Gegenüber drohen, sich unterwerfen oder den anderen zum Spiel auffordern.^{10, 11} Diese vielen fremden Signale finde ich, ehrlich gesagt, ganz schön verwirrend.

Meine Wolfsfreund*innen jagen gemeinsam ihre Beute und leben in Rudeln. Sie schlafen aneinandergeduschelt (eng! unvorhersehbare Berührungen!) in geschützten Bereichen unter Bäumen (Was? Man schläft doch auf den Bäumen! In schönen Nestern und am liebsten allein!). Das macht wirklich alles gar keinen Sinn für mich. Das Verhalten der Wölfe verunsichert mich und manchmal fühle ich mich sogar richtig unwohl und fremd.

Die Wölfe können meine Stärken (Kletter-spezialist*in, Insekten-Aufspürer*in, und so weiter) gar nicht sehen und schätzen. Das finde ich sehr schade. Stattdessen fällt viel mehr auf, was ich alles nicht kann und wie anders ich bin (na logisch – ich bin ja kein Wolf!).

Um mich besser auszukennen, beobachte ich die Wölfe ganz genau, um zu verstehen, wie sie so ticken, was sie machen, wann sie etwas tun und wie sie sich untereinander austauschen. Und oft bemühe ich mich dann sehr, sie zu imitieren, damit ich dazugehöre. Ich tue so, als wäre ich ein Wolf. Das ist aber sehr anstrengend und irgendwie klappt es auch nicht so ganz!

Weil es so erschöpfend ist, reagiere ich manchmal gar nicht mehr auf die Wölfe, mache nicht mit und ziehe mich zurück. Mög-

licherweise gehen aber auch einige ihrer Signale völlig an mir vorüber: Mein Freund wedelt mit dem Schwanz, duckt sich mit dem Vorderkörper und hat die Ohren aufgerichtet? Ah, hab's gar nicht mitbekommen. Weißt du, was er will? Ach so, jetzt verstehe ich's: Er will mit mir spielen!

Weil ich weiß, dass ich ein Aye-Aye bin, kann ich erkennen, was die Wölfe tun, mögen und ablehnen, aber ich erwarte nicht von mir, dass ich das alles genauso gut kann oder dasselbe mag oder ablehne.

Ich kann und mag viele andere Dinge und das ist völlig in Ordnung. Ich bin einfach wie andere Aye-Ayes und wir verstehen uns untereinander meist ganz ohne Missverständnisse!

Wichtig ist umgekehrt auch, dass die Wölfe wissen, dass ich ein Aye-Aye bin. Sie würden mich sonst vielleicht falsch behandeln oder Dinge von mir verlangen, die ich nicht kann und möchte. Möglicherweise würden sie dann auch nicht verstehen, was ich richtig gut oder viel besser kann als sie oder was ich wirklich brauche, um mich wohl und sicher zu fühlen.

Tja, ganz ähnlich ist das mit dem Autistisch-Sein. Es ist gut, wenn du weißt, dass du autistisch bist und sich dein Denken und Wahrnehmen ein wenig von dem der meisten anderen unterscheidet. So kannst du begreifen, dass an dir nichts »falsch« ist, sondern manchmal einfach ein wenig anders als beim Großteil der Leute. Es ist auch wichtig, dass andere (Neurotypische) verstehen, wie du funktionierst und was du brauchst. Dann kannst du voll und ganz du selbst sein und musst dich nicht verstellen. Andere können schätzen, welche besonderen Stärken und

Fähigkeiten du hast, und dich da unterstützen, wo du vielleicht Hilfe brauchst.

Was dich ausmacht

Reflexion von Persönlichkeitseigenschaften, Stärken und Vorlieben: Autismus kann dich als Person nie zur Gänze erklären. Da gibt es noch vieles mehr, zum Beispiel deine Persönlichkeitseigenschaften, deine Vorlieben, Abneigungen oder auch Erlebnisse aus der Vergangenheit, die dich ausmachen und prägen. Bevor wir uns also dem Autismus genauer widmen, schauen wir mal auf dich – in deiner Gesamtheit. Machst du mit?

Ich lade dich ein, dir über dich Gedanken zu machen. Ich gebe dir dazu viele Beispiele. Und wenn du magst, kannst du dir etwas dazu aufschreiben, einkleben und so gestalten, wie es dir gefällt: entweder in der Vorlage im Buch oder lebensgroß auf einem Bogen Packpapier.

Überlege, was dich ausmacht: Überlege dir allein oder gemeinsam mit jemand anderem, welche Stärken, Persönlichkeitseigenschaften und Vorlieben du hast.

Was sind deine Stärken? Was kannst du gut? Hier ein paar Beispiele: ein Instrument spielen, Lesen, spezielles Wissen über Fußball, Pferde, Katzen, Fantasy-Romane, Planeten, Züge, Pflanzen, Geografie oder Geschichte, Tagebuch schreiben, Marvel-Filme-Expert*in, Schach spielen, Haustier versorgen, Turnen, Dinge sortieren, gutes Gedächtnis und super Merkfähigkeit, Sprachtalent, Kreativität, Rechnen, Computerfähigkeiten ...

Was sind deine Persönlichkeitseigenschaften? Wie bist du? Hier ein paar Beispiele: schlau, lustig, sensibel, wissbegierig, genau,

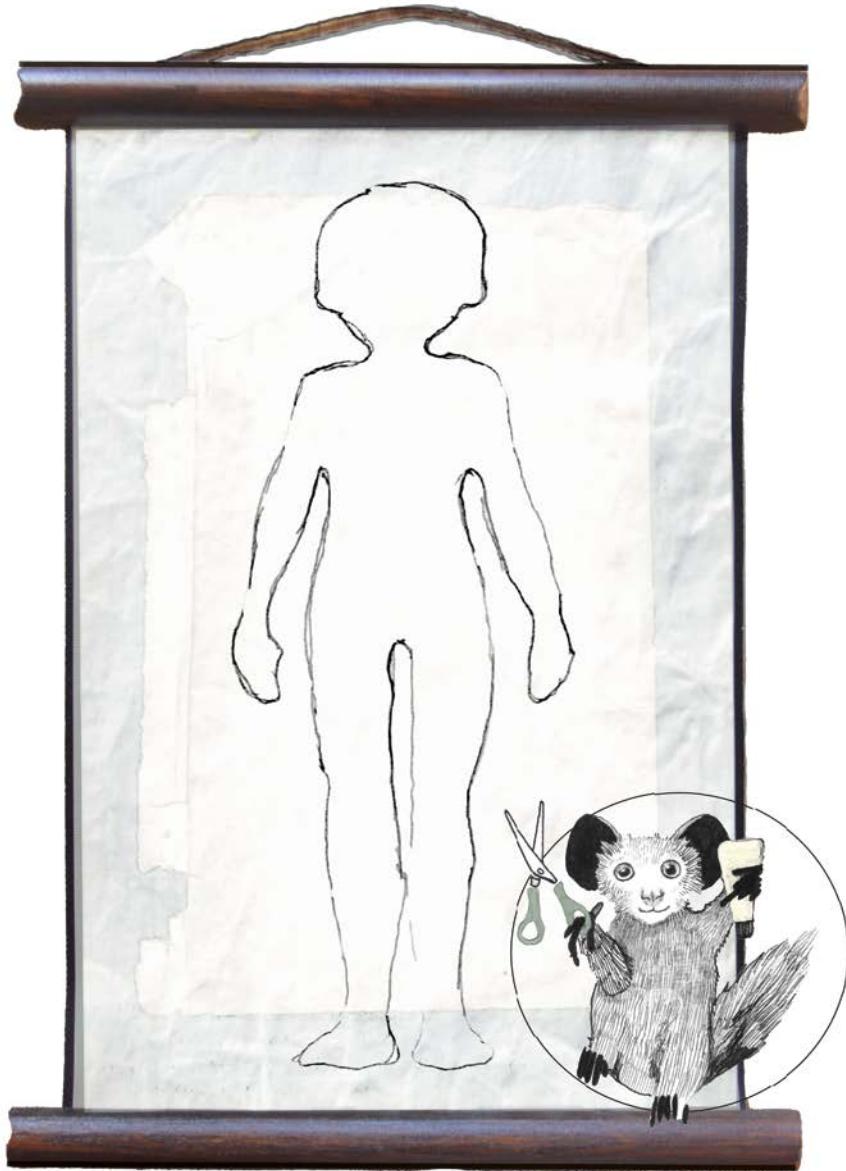
lebensfroh, nachdenklich, intellektuell, tolerant, hilfsbereit, verlässlich, logisch denkend, freundlich, experimentierfreudig, vorsichtig, ehrgeizig, organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, verantwortlich, zuverlässig, überlegt, spontan, gesellig, aktiv, gesprächig, herzlich, optimistisch, heiter, zurückhaltend, unabhängig, vertrauensvoll, skeptisch, für eigene Ideen und Meinungen kämpfend, optimistisch, entspannt, ruhig, bescheiden, sozial orientiert ...

Was sind deine Vorlieben? Was magst du gern? Hier ein paar Beispiele: Pizza, Zocken, Musik hören, etwas recherchieren, eine bestimmte Comicfigur, Lesen, ein Lieblingsstar, Fußball, Anime-Serien, ein bestimmtes Hobby, ein Haustier, ein bestimmtes Land, Tanzen, Stricken, im eigenen Zimmer sein, in der Badewanne liegen, Mangas, E-Sports, Trampolin springen, ein bestimmtes Computerspiel, Dunkelheit, die weiche Kuscheldecke, eine Lieblingsfarbe ...

Welche Erlebnisse waren schön oder wichtig für dich? Hier ein paar Beispiele: Ein bestimmter Geburtstag, Lesen lernen, ein Ausflug in die Natur, ein neues Computerspiel das erste Mal meistern, Radfahren, Schwimmen oder eine andere Sportart erlernen, ein Experiment machen, mit einer geliebten Person zusammen sein, ein wunderschönes Musikstück hören, das Match deiner Lieblingsmannschaft sehen, eine aufregende Reise oder Zugfahrt, eine besondere Pokémon-Karte bekommen ...



So geht's: Nun kannst du alles, was dich ausmacht, in die fertige Vorlage schreiben oder du gestaltest eine große Collage auf einem Stück Papier mit deinem Körperumriss. Leg dich dazu auf ein großes Stück Packpapier oder Flip-Chart-Papier. Bitte jemand anderen (z. B. Mama, Papa,



Gut zu wissen

Wenn du möchtest, kannst du auch versuchen, deine Persönlichkeitseigenschaften nach einem Modell der Persönlichkeitspsychologie, den sogenannten »Big 5«, einzuteilen. Vielleicht können dir deine Eltern, andere Bezugspersonen oder eine Fachperson dabei helfen. Die Dimensionen sind:

1. **Offenheit für Erfahrungen (Aufgeschlossenheit):** Bist du eher vorsichtig und bleibst bei bewährten Routinen oder bist du neugierig und offen?
2. **Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus):** Bist du impulsiv, unbekümmert und entscheidest aus dem Bauch heraus oder bist du sorgfältig, gut organisiert und machst Dinge lieber nach Plan?



3. **Extraversion (Geselligkeit):** Bist du eher introvertiert, also zurückhaltend, reserviert und gerne für dich allein oder eher extravertiert, also gesellig und gerne unter Leuten?
4. **Verträglichkeit (Rücksichtnahme):** Bist du eher unangepasst, auf deine eigenen Vor- und Nachteile bedacht und wettbewerbsorientiert oder eher angepasst, kooperativ und freundlich?
5. **Neurotizismus (Verletzlichkeit):** Bist du ruhig und selbstsicher oder eher emotional, sensibel, vielleicht auch labil und verletzlich?

Therapeut*in oder Freund*in), deinen Körperumriss abzuzeichnen. Aber Achtung – das kann vielleicht kitschig werden! Oft hilft es, wenn die zeichnende Person dir vorher sagt, wo sie anfängt zu zeichnen und an welcher Stelle sie weitermacht. Wenn dein Körperumriss fertig ist, kannst du aufstehen. Das Ergebnis kann oft lustig aussehen!

Jetzt schreibe, klebe oder zeichne all deine Stärken, Persönlichkeitseigenschaften und Vorlieben in deinen Körperumriss ein und mache eine wunderbare Collage zum Aufhängen daraus. Du kannst dich mit Worten beschreiben, Bilder malen oder passende Bilder aus dem Internet verwenden. Oder vielleicht hast du noch andere Ideen, die du umsetzen möchtest.

Im Laufe des Buchs wirst du vielleicht draufkommen, dass du noch viel mehr Eigen-

schaften und Stärken hast. Du kannst diese Umrisszeichnung daher auch immer mehr vervollständigen.

Manches, was du hier als Eigenschaft von dir beschreibst, kann sich ändern und entwickeln. Neues kommt dazu, anderes wird weniger wichtig. Manches bleibt stabil. Das ist ganz normal und gut so.

Was Autismus bedeutet

In den vorangegangenen Kapiteln haben wir gemeinsam entdeckt, wie sich der autistische vom neurotypischen Wahrnehmungs- und Denkstil unterscheidet.

Jetzt möchte ich dir etwas mehr über deine Autismus-Diagnose erzählen. »Diagnose« bedeutet in diesem Fall, dass nach einer psy-

chologischen oder ärztlichen Untersuchung festgestellt wurde, dass du eine andere Wahrnehmung hast.

Der Weg zur Diagnose

Deine autistische Wahrnehmung gibt es schon, seit es dich gibt. Wahrscheinlich wurde dies aber nicht sofort erkannt. Manche Autist*innen bekommen ihre Diagnose schon im Kleinkindalter, weil Eltern, Bezugspersonen oder Kindergartenpädagog*innen aufgefallen ist, dass sie sich besonders oder anders entwickeln. Andere erhalten die Diagnose im Vorschulalter oder Schulalter, wenn die sozialen Herausforderungen steigen. So war das bei Frederick.

Fredericks Mutter erzählt: »Frederick war als Baby sehr anhänglich, konnte nur mit Körperkontakt und insgesamt sehr wenig schlafen und brauchte viel Aufmerksamkeit. Er lernte schnell und war/ist sprachlich extrem begabt. Die ersten Gedanken, dass bei Frederick etwas »anders war«, kamen, als er kein Interesse an anderen Kindern gezeigt hat, sie nur beim Spielen beobachtet und sich lieber Erwachsenen zugewandt hat. Wenn wir Eltern mit ihm gespielt haben (damals drehte sich alles um seine heißgeliebten Züge oder Dinosaurier), hat er das Spiel ganz genau vorgegeben und wenn wir einen Satz nicht wie vorgegeben nachgesprochen haben, hat ihn das so irritiert, dass es zu einem Wutanfall kam. Im Nachhinein wissen wir, dass dies »Meltdowns« waren. Manchmal hat er sich dabei selbst verletzt (z. B. mit dem Kopf gegen das Regal oder auf den Boden geschlagen), manchmal andere geschlagen – aber nie aus böser Absicht, sondern aus Verzweiflung und Frustration. Wenn ich ihn z. B. im Vorbeigehen unabsichtlich am Körper gestreift habe und er das nicht vorher-

sehen konnte, hat er aus einem Impuls heraus zugeschlagen.

*Nach dem ersten Lockdown 2020 (Frederick war zu dem Zeitpunkt knapp sechs Jahre alt) habe ich dann ganz klar gesehen, dass wir ein Problem haben und handeln müssen. Während des Lockdowns war er sehr ausgeglichen und ruhig, es war sogar richtig angenehm mit den Kindern zu Hause! Nach Ende des ersten Lockdowns war es sehr offensichtlich, dass er mit unvorhersehbaren Situationen gar nicht umgehen kann und sich sozial nicht so verhält wie andere Kinder in seinem Alter. Und obwohl mein Mann bis zuletzt behauptet hat, dass ohnehin mit ihm alles o.k. ist, habe ich ein paar Psycholog*innen angeschrieben. Der Wechsel in die Schule stand bevor und ich hatte die Befürchtung, dass das so nicht gut gehen würde.*

Rückblickend gesehen bin ich sehr froh, dass ich den Schritt getan habe. Im Nachhinein hätte ich viel früher auf einen Spezialisten zugehen sollen (ich war bereits ca. 2 Jahre zuvor bei einem Psychologen, der nach meinen Erzählungen einfach meinte, dass Frederick eben ein schwieriges Kind sei). Damit habe ich leider weder Frederick noch dem Rest der Familie einen Gefallen getan. Frederick ist ein großartiges Kind – genauso wie er ist. Mit der Diagnose hat sich meine Beziehung zu ihm nicht geändert, ich kann aber seine Verhaltensweisen viel besser zuordnen und adäquater darauf reagieren, sodass sich das gesamte Familienleben seitdem viel entspannter gestaltet.«

Fredericks Mutter hat glücklicherweise gut erkannt, was seine Besonderheit ausmacht, auch wenn es anfangs nicht leicht war. Im Nachhinein ist auch sein Vater froh, dass sie

gehandelt hat und Frederick mehr Verständnis und Unterstützung bekam.

Es gibt aber auch Personen, die erst als Jugendliche oder Erwachsene diagnostiziert werden. Viele haben ihre autistische Wahrnehmung oft, ohne es zu wissen, jahrelang durch verschiedene Strategien kompensiert (das bedeutet »ausgeglichen«). Dadurch war ihr Autismus nicht auf den ersten Blick sichtbar. Das Verbergen oder Ausgleichen der autistischen Wahrnehmung kann aber sehr anstrengend sein (Seite 82). Die Autismus-Diagnose wird dann oft als Erleichterung erlebt, weil sie vieles erklärt und eine Basis dafür bietet, mehr man selbst sein zu dürfen.

Wie war das bei dir? Wann hast du oder jemand in deinem Umfeld erstmals daran gedacht, dass etwas besonders ist bei dir? Wann hast du deine Diagnose erhalten?



.....

.....

.....

.....

Die meisten Fachleute gehen derzeit davon aus, dass 1–2 von 100 Menschen im Autismus-Spektrum (oder auch: autistisch) sind. Also wahrscheinlich kennst du noch jemanden, der oder die auch autistisch ist. Vielleicht weiß er oder sie das gar nicht. Autismus kommt oft gehäuft in Familien vor. Es kann also sein, dass auch dein Vater, deine Mutter, deine Schwester, dein Bruder, Großvater oder -mutter oder andere Verwandte

dir ähnlich oder auch autistisch sind. Es muss aber nicht sein!

Weißt du etwas darüber aus deiner Familie?



.....

.....

.....

.....

.....

Nach derzeitigem Stand gibt es etwa dreibis viermal so viele männliche wie weibliche Autist*innen. Allerdings weiß man mittlerweile, dass Mädchen lange Zeit übersehen wurden, da sie ihre autistischen Besonderheiten häufiger und kreativer ausgleichen und verschleiern. Sie fallen seltener durch herausforderndes Verhalten auf, sind angepasster in der Schule und wirken auf den ersten Blick sozialer. Stell dir vor, die Diagnosekriterien für Autismus basieren fast ausschließlich auf Daten aus Studien, die mit Jungen und Männern durchgeführt wurden! Und logischerweise können dadurch auch die klassischen Diagnoseverfahren Autistinnen weniger gut erkennen. Mädchen und Frauen im Spektrum passen oft nicht in das klischeehafte Bild von Autismus: Sie tun sich – oberflächlich betrachtet – leichter im Anbahnen von Freundschaften und zeigen seltener die typischen Spezialinteressen männlicher Autisten.¹² Ihr Leidensdruck kann aber trotzdem oft sehr hoch sein, gerade weil ihre autistische Wahrnehmung nicht erkannt und berücksichtigt wird. Oft hatten Autistinnen vor ihrer Diagnose das Gefühl,

sich immer noch mehr anstrengen zu müssen, um so zu sein wie die anderen.

Das Verhältnis männlich : weiblich kann sich daher vielleicht noch ändern, wenn wir den weiblichen Autismus endlich besser erkennen.

Hanna erzählt vom ihrem (langen) Weg bis zur Diagnose: »Rückblickend habe ich mich bereits als Kind, und vor allem dann als Jugendliche, am Rand von Gruppen erlebt. Ich musste mich immer mit viel Aufwand in die Gruppe ›hineinarbeiten‹. Dies geschah aber nicht aus eigener Motivation, sondern weil ich glaubte, dazugehören zu müssen, bzw. Angst hatte, als Außenseiter schlecht behandelt zu werden. Immer wieder dachte ich: ›Das Leben ist so anstrengend, das kann doch nicht normal sein.«

Auch im sensorischen Bereich bemerkte ich Auffälligkeiten im Vergleich zu anderen: Scheinbar hörte nur ich bestimmte Geräusche, die meinem Umfeld nicht auffielen, Muster und Ähnlichkeiten stachen mir geradezu ins Auge und die Etiketten musste ich immer aus der Kleidung entfernen, weil sie so unangenehm waren. Ich hatte auch körperliche Schwierigkeiten, häufige Entzündungen, Verdauungsprobleme, schnelle Erschöpftheit nach Bewegung, die sicher auch mit meinem dauerhaft erhöhten Stresspegel in Zusammenhang standen.

Weil ich mich oft sehr überfordert und unglücklich fühlte, ging ich in Therapie, fühlte mich aber dort auch nie so richtig verstanden. Ich begann im Internet zu recherchieren und stieß auf das Asperger-Syndrom – auch hier erkannte ich mich nicht so recht wieder, weil die Beschreibungen eher dem typisch männlichen Autismus-Klischee entsprachen. Bei einer psychologischen Diagnostik wur-

den Depression, soziale Angststörung, zwanghaft-obsessive Persönlichkeitsakzentuierung und Hochsensibilität festgestellt.

Erst die zweite Diagnostik ergab dann die Autismus-Diagnose (Asperger-Syndrom). Es war eine große Erleichterung, da ich endlich die Bestätigung hatte, dass meine Probleme nichts damit zu tun hatten, dass ich mich nicht genügend angestrengt hatte. Gleichzeitig war ich verunsichert, wie ich nun damit umgehen sollte, und ärgerte mich auch, dass es so lange nicht erkannt worden war und ich dadurch so viel an mir gezweifelt und immer so hohe Erwartungen an mich hatte. Die perfektionierte Maske abzulegen, an die das Umfeld gewöhnt ist, ist natürlich auch schwieriger, je länger man sie trägt, und auch Enttäuschung und Frust schwingen oft mit, da mit einer früheren Diagnostik vieles hätte anders laufen können.«

Wie kannst du es formulieren?

Wie du schon erfahren hast, bedeutet Autismus, dass dein Gehirn anders funktioniert als bei den meisten anderen. Autistisches Lernen, Denken und Verarbeiten von Eindrücken ist besonders. Das kann zu Stärken, Besonderheiten und Vorteilen führen, gleichzeitig kann es auch zu Herausforderungen in bestimmten Bereichen kommen. Autismus ist aber nicht bei allen gleich, deswegen nennt man es auch Autismus-Spektrum. Das bedeutet, dass es zwar viele gemeinsame Eigenschaften gibt, diese können aber mehr oder weniger, stärker oder schwächer ausgeprägt sein.

Man kann sagen: Jemand ist ...

- autistisch
- Autist*in
- im Autismus-Spektrum
- neurodivergent