

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Diagnose des Asperger-Syndroms lässt viele betroffene Menschen zunächst hilflos zurück. Einerseits ist da die Erleichterung darüber, dass das, was man schon immer gewusst hat, dass man nämlich irgendwie »anders« ist als die anderen, nun einen Namen erhält. Es kann eine große Befreiung sein zu erfahren, dass die ganz persönlichen Schwierigkeiten nicht auf eigenem Unvermögen beruhen, sondern sich erklären lassen. Auf der anderen Seite aber macht man sich zugleich viele Sorgen, wie das eigene Leben gestaltet werden kann und ob sich wohl die individuellen Lebensträume erfüllen lassen.

Auch viele Eltern sind nach der Asperger-Diagnose bei ihrem Kind verunsichert. Bislang hatten sie vielleicht lediglich bemerkt, dass der eigene Sohn bzw. die Tochter zurückgezogen ist und sich nur schwer anderen Kindern anschließen kann. So ist er bzw. sie halt, denkt man dann, und eigentlich war es auch bislang in Ordnung. Aber dann, nach der Einschulung, werden die Eltern von den Lehrern ausführlich über die Verhaltensauffälligkeiten aufgeklärt, die ihr Kind in der Schule zeigt. Man empfiehlt eine diagnostische Abklärung durch einen Kinderarzt bzw. einen Kinder- und Jugendpsychiater, der dann die Diagnose stellt oder eine entsprechende Vermutung äußert.

Egal, ob Sie selbst betroffen sind oder ob es sich um Ihr Kind oder einen anderen nahe stehenden Menschen handelt, Sie werden wissen wollen, was diese Diagnose bedeutet. Nach Recherchen im Internet und dem ersten Durcharbeiten der entsprechenden Fachliteratur wird meist vieles klarer, was Ursachen, Denkweisen und Reaktionen angeht. Aber neben dem Expertenwissen bewegen einen vor allem Fragen wie: Und was heißt das nun für den weiteren Lebensweg? Welches Leben kann ich/das Kind führen? Wie sieht es mit Partnerschaft und wirklichen Freunden aus? Welche Berufsziele sind realistisch, und welche Hilfen gibt es? Man braucht Informationen zu den ganz alltagspraktischen Aspekten sowie konkrete Ratschläge und Anregungen, die zeigen, dass es Lösungen und Wege gibt, mit dem Asperger-Syndrom im Leben zurechtzukommen.

Genau das bietet dieses Buch. Hier schildern sieben betroffene Erwachsene in ausführlichen Erfahrungsberichten, wie ihr Leben aussieht und bisher verlief. Dabei geht es um die Bereiche Schulzeit, Ausbildung und Beruf, Partnerschaft und Beziehungen, Freizeit und Wohnen sowie Gesundheit und Krankheit. Die

Betroffenen schildern typische Hürden und Situationen, denen sie im Alltag begegnen, sowie Lösungen und Hilfen, um die Schwierigkeiten zu meistern. Neben diesen persönlichen Schilderungen bietet das Buch auch die nötigen fachlichen Erläuterungen und allgemein sinnvolle Hilfsmaßnahmen. Darüber hinaus widmen sich fachliche Exkurse den Themen Mobbing, Stressmanagement, vernetztem Leben (inklusive Selbsthilfearbeit) und der gesellschaftlichen Integration autistischer Menschen. Daneben werden viele Themen angesprochen, die in anderen Büchern kaum Beachtung finden, wie Studium, Kleidung, Gesundheitsvorsorge, Ressourcen, Entspannung, Wohlbefinden, Kinderwunsch, Sexualität und Körperkontakt, um nur einige zu nennen.

Da ich nicht nur Ärztin und Psychotherapeutin, sondern auch selbst vom Asperger-Syndrom betroffen bin, streue ich auch immer wieder eigene Erfahrungen ein und habe zum Thema Gesundheit und Krankheit einen persönlichen Erfahrungsbericht beigesteuert. Sowohl die Sichtweise der Betroffenen als auch die Außensicht zu zeigen sowie die fachliche Einordnung zu bieten, sind sicherlich die Stärken dieses Buches, das sich daher gleichermaßen an autistische Menschen selbst, ihre Eltern und ihr übriges soziales Umfeld und an Fachleute wie Ärzte, Therapeuten, Pädagogen oder Sozialarbeiter richtet. Ich möchte zu mehr Verständnis und zu größerer Akzeptanz auf beiden Seiten beitragen: der autistischen und der nicht autistischen.

Das Buch soll Menschen mit Asperger-Syndrom darin bestärken, eigene Lösungen für die wichtigsten Probleme zu suchen und den Angehörigen, Freunden und Helfern vermitteln, welche Probleme bestehen und welche Hilfsmöglichkeiten es geben könnte. Viele Verbesserungen erfolgen in winzig kleinen Schritten, die sich aber im Laufe der Zeit summieren und dann auch nie für möglich gehaltene Ausmaße erreichen können. Durch die Werke von Antoni Gaudí, die die einzelnen Kapitel begleiten, wird dies auch künstlerisch untermauert. Was anfangs völlig ungeordnet erscheint, ergibt allmählich Sinn und Struktur. Ich wünsche jedem Betroffenen ein gutes Leben, das hilft, die eigene Persönlichkeit zu entfalten, die besonderen Fähigkeiten optimal einzusetzen und bestehende Schwierigkeiten abzumildern.

Darmstadt, im Februar 2018
Christine Preißmann