

Über dieses Buch

Dieses Buch ist eine doppelte Einladung: Es lädt Autist*innen ein auf eine Entdeckungsreise ihres autistischen Wahrnehmens und Seins. Gleichzeitig ist es eine Einladung an Neurotypische (»NTs«) zum Perspektivenwechsel und zur Neuausrichtung ihres normativen Denkens.

Autismus ist eine besondere Funktionsweise des Gehirns, die einen speziellen Lern-, Wahrnehmungs- und Denkstil nach sich zieht. Dieser geht mit charakteristischen Stärken und Herausforderungen einher. Die von autistischen Menschen erlebten Schwierigkeiten haben viel damit zu tun, dass unsere Welt neurotypisch geprägt und daher (noch) nicht barrierefrei genug ist, um jedem Menschen individuell zu begegnen. Autistische Menschen sind im Alltag dadurch oft schneller überfordert oder gestresst.

In den letzten Jahren verstehen wir immer besser, was die Unterschiede und Gemeinsamkeiten in der Wahrnehmung autistischer und neurotypischer Menschen ausmacht. Jede Wahrnehmung ist gleich wichtig, schön, interessant und kann auf ihre Art herausfordernd sein. Die Redewendung »different, not less« von Temple Grandin, einer der ersten autistischen Aktivist*innen, bringt dies gut zum Ausdruck.¹

Robert, 16 Jahre, Schüler & Autist, meint dazu: *»Für mich ist das eine lustige und spannende Vorstellung: Was wäre, wenn die Mehrheit der Menschen autistisch wäre? Dann müssten NTs in Therapie gehen, um sich ihr komisches soziales Verhalten abzutrainieren.«*

Autismus-Diagnose: Und jetzt?

Viele Kinder und deren Bezugspersonen werden mit einer neuen Autismus-Diagnose alleingelassen, andere müssen sich diese als Jugendliche oder Erwachsene selbst erarbeiten, oft durch sorgfältige, mühevollere Recherche. Dies geschieht einerseits wegen mangelnder Zeitressourcen in Kliniken oder

Praxen, andererseits wegen des immer noch fehlenden Wissens bzw. der vielen stereotypen Klischees über Autismus bei Fachpersonen oder im Lebensumfeld von Autist*innen. Erschwerend kommt hinzu, dass manche Kinder im Autismus-Spektrum schon früh beginnen, ihren Autismus zu kompensieren oder zu maskieren. Dadurch wirken sie zwar nach außen hin »unauffällig«, es wird aber auch nicht sichtbar, wie erschöpfend ihr Alltag eigentlich ist.

Das Verstehen der Wahrnehmungsweise autistischer Menschen ist der Schlüssel zu mehr Erkenntnis und Verständnis und damit auch zu einer höheren Lebensqualität. Häufig berichten autistische Personen, dass die Diagnose ein »Aha-Moment« für sie war. Endlich eine Erklärung für das Gefühl des Andersseins, für den Eindruck, andere hätten eine geheime Gebrauchsanleitung für den Umgang mit Menschen, für die hohe Sensibilität für Reize oder für die unvergleichliche Erschöpfung nach Kindergarten, Schule oder Arbeitstag! Auch Bezugspersonen können die speziellen Talente und Fähigkeiten, wie auch das besondere, herausfordernde oder widersprüchlich wirkende Verhalten ihres Kindes besser verstehen und einordnen. Dem Aha-Moment folgt aber oft auch rasch die Ernüchterung: Wie kann man mit dieser besonderen Wahrnehmung bestehen in einer Welt, die oft wenig Offenheit und Verständnis für Andersartigkeit zeigt?

Je älter die autistische Person, desto dringlicher wird oft der Wunsch, sich selbst besser zu verstehen, die eigenen Verhaltensweisen und Denkmuster im Lichte der anderen Wahrnehmung zu reflektieren oder sich vielleicht auch einer Gruppe ähnlich denkender Menschen zugehörig zu fühlen.

Jüngere autistische Kinder oder diejenigen, die glücklicherweise wenig negative Erfahrungen mit der Umwelt gemacht haben, gehen oft viel selbstverständlicher mit ihrem Anderssein um. Während Bezugspersonen Sorge haben, ihr Kind könne sich durch die Diagnose stigmatisiert fühlen, finden die Kinder ihr Sosein, völlig zu Recht, ganz normal (»Ich habe doch immer schon gewusst, dass ich so bin!«).

Für wen dieses Buch geschrieben wurde

In diesem Reflexions- und Mitmachbuch können Personen im Autismus-Spektrum, sich entweder selbstständig oder mit Unterstützung anderer auf eine Entdeckungsreise ihres eigenen So-Seins begeben. Manchmal fehlen Eltern und Fachpersonen die richtigen Worte, um die Besonderheiten des Kindes oder Jugendlichen zu erklären. Das kann unabsichtlich zu Verwirrung oder Verletzungen führen oder die Mitteilung der Diagnose unnötig lange hinauszögern. Auch hier soll das Buch beim wertfreien Formulieren helfen.

Es richtet sich an:

- Menschen im Autismus-Spektrum mit guten intellektuellen und verbalen Fähigkeiten ab 8 Jahren
- Eltern und Bezugspersonen von Menschen im Autismus-Spektrum
- psychologische, psychotherapeutische und pädagogische Fachpersonen, die sich praktisches Handwerkszeug wünschen, um ihre autistischen Klient*Innen in ihrem Verständnis von sich und ihrer Wahrnehmung unterstützen zu können

So arbeitest du mit diesem Buch

Im Buch gibt es neben dem »normalen Text« der Autorin auch Erfahrungsberichte von Autist*innen, die von sich erzählen und wertvolle Tipps geben. Zwölf Selbst-Checklisten regen dazu an, sich eigene Gedanken zu machen und diese zu notieren. Zu unterschiedlichen Themen findest du auch Fragen im Buch. Deine Antworten und Überlegungen kannst du, wenn du magst, direkt in die leeren Zeilen im Buch schreiben oder sie auf einem Blatt Papier oder in einem Heft notieren.



Der Stift zeigt dir, dass du dir etwas überlegen und notieren darfst.



Die Mitmach-Ideen erkennst du an der Schere.



Im Gut-zu-wissen-Kasten stehen vertiefende Informationen.

Du kannst das Buch von vorne nach hinten lesen und zu jedem Abschnitt die jeweilige Checkliste ausfüllen oder Aktivität durchführen. Genauso gut kannst du dir einzelne Kapitel heraussuchen, mit denen du dich beschäftigen möchtest. Je nachdem, ob es bei dir gerade um das Verstehen der Diagnose geht, um deine Kompensationsstrategien oder um den Umgang mit der Diagnose in deinem Alltag. Du kannst dich dabei von deiner Mutter, deinem Vater oder einer anderen Person deines Vertrauens unterstützen lassen.

Fachpersonen sind eingeladen, das Buch im Rahmen mehrerer psychotherapeutischer oder psychologischer Sitzungen mit dem Kind oder Jugendlichen gemeinsam zu lesen oder zu befüllen.

Nun soll es aber endlich losgehen – viel Spaß beim Entdecken deines So-Seins!