

Ich bin autistisch

Autismus ist keine Krankheit

Autismus ist keine Krankheit, sondern eine andere Art, wie das Gehirn funktioniert. Seit Geburt – da man nicht autistisch werden kann. Dinge, die für Dich vielleicht einfach sind, können mich vor eine große Herausforderung stellen. Stattdessen kann es sein, dass ich bei komplexen Aufgaben ein totaler Überflieger bin.

Stell es Dir einfach wie ein Betriebssystem vor: Du läufst auf Windows und ich auf Linux.



Ist nicht jeder ein bisschen autistisch?

Nein. Autismus ist nicht, wenn Du gerne ordentlich bist, oder mal keine Lust auf eine Party hast. Autismus beeinflusst das Leben rund um die Uhr. Man kann ja auch nicht ein bisschen schwanger sein. Man geht derzeit davon aus, dass 1-2% der Menschen autistisch sind.



Was ist Masking?

Bitte sage nicht, dass man mir meinen Autismus gar nicht anmerkt. Damit Du mir nichts anmerkst, muss ich mein Verhalten rund um die Uhr beobachten und an Dich und meine Umwelt anpassen. Das nennt man Masking und ist wahnsinnig anstrengend. Stell es Dir so vor, als würdest Du jeden Tag und Stunde der Woche in einem Bewerbungsgespräch verbringen. Du passt Dein Verhalten an, um nicht anzuecken – und bist danach total erschöpft.



Behindert ist kein schlechtes Wort



Ich bin behindert – das ist kein negatives Wort. Vielmehr eine neutrale Beschreibung. Benutze bitte keine Verniedlichungen wie "Handicap", "anders begabt" oder ähnliches. Ich bin behindert – und das nicht unbedingt durch meinen Autismus, sondern vor allem durch eine Gesellschaft, die Andersartigkeit nicht akzeptiert.

Unsicher, wie Du reagieren sollst?

Stell mir einfach respektvolle Fragen. Ich brauche und will kein Mitleid, denn Autismus ist nichts Schlechtes. Ich erkläre Dir gerne, was meine Stärken und Herausforderungen sind und wie ich das Leben wahrnehme. Dank meines Autismus bin ich sehr direkt und bevorzuge eine ebenso direkte und ehrliche Kommunikation.

Negativ wäre dagegen so zu tun, als wenn nichts wäre, mich mit dem autistischen 5jährigen Sohn einer Bekannten über drei Ecken zu vergleichen, oder meine eigenen Erfahrungen runterzuspielen. Und es ist kein Kompliment mir zu sagen, dass man mir das ja gar nicht ansieht.



So äußert sich Autismus

Reizverarbeitung

Ich nehme Reize anders wahr. Ich kann sie nur schwer filtern und alles hat die gleiche Lautstärke. Bestimmter Stoff auf der Haut brennt, Licht ist so hell, dass die Augen schmerzen, die Geräuschkulisse im Büro macht es mir unmöglich mich zu konzentrieren oder Gerüche, die andere gar nicht wahrnehmen, können für mich extrem unangenehm sein.



Kommunikation

Kommunikation fällt Autisten schwer – zumindest die von Nicht-Autisten. Es kann passieren, dass ich Anspielungen nicht verstehe oder Ironie, Sarkasmus, Witze und Redewendungen. Soziale Erwartungen oder Smalltalk können für mich verwirrend sein, weswegen ich mich anders verhalte, als Du vielleicht erwarten würdest. Dazu kann es auch passieren, dass ich (phasenweise) gar nicht sprechen kann oder nur unter großer Kraftanstrengung.



Intensive, spezielle Interessen

Autisten haben Spezialinteressen, mit denen sie sich am liebsten rund um die Uhr beschäftigen. Sie geben uns Sicherheit und schenken viel Freude. Dabei wollen wir jedes Detail über unser Lieblingsthema wissen, was jedoch nicht bedeutet, dass wir totale Genies in dem Bereich sind. Sogenannte Savants sind auch unter Autisten sehr selten.



Autismus ist ein Spektrum



Das bedeutet, dass sich Autismus von Person zu Person deutlich unterscheiden kann. Die Stärken und Schwächen können sich auch je nach Tagesform unterschiedlich äußern. Es kann sein, dass ich an einem Tag auf Dich vielleicht gänzlich nicht-autistisch wirke, und an einem anderen Tag kann es passieren, dass ich nicht sprechen kann, viel Ruhe brauche und extrem reizempfindlich bin.

Weshalb schaukel ich ständig hin und her?

Das nennt man selbststimulierendes Verhalten – Stimming. Durch Schaukeln, mit den Händen flattern, Summen, mit dem Fuß wippen o.ä. Verhaltensweisen beruhigen wir uns oder zeigen unsere Freude. Insgesamt ist Stimming für Autisten notwendig, um Empfindungen zu verarbeiten.

Jeder Mensch stimmt – z.B. wenn Du Dich vor Ekel vor etwas schüttelst. Für uns ist Stimming jedoch essenziell. Wir verarbeiten Sinneseindrücke und Emotionen körperlicher als Nicht-Autisten. Ein Unterdrücken von Stimming ist somit auf Dauer schädlich und so, als würde man Dir bspw. verbieten zu sprechen.

