

STEPHANIE MEER-WALTER

MEIN LEBEN TROTZ, GEGEN,
MIT ASPERGER-AUTISMUS

LESEPROBE

Den inneren

Su·i·zid

/zui'tsi:t,Suizid/

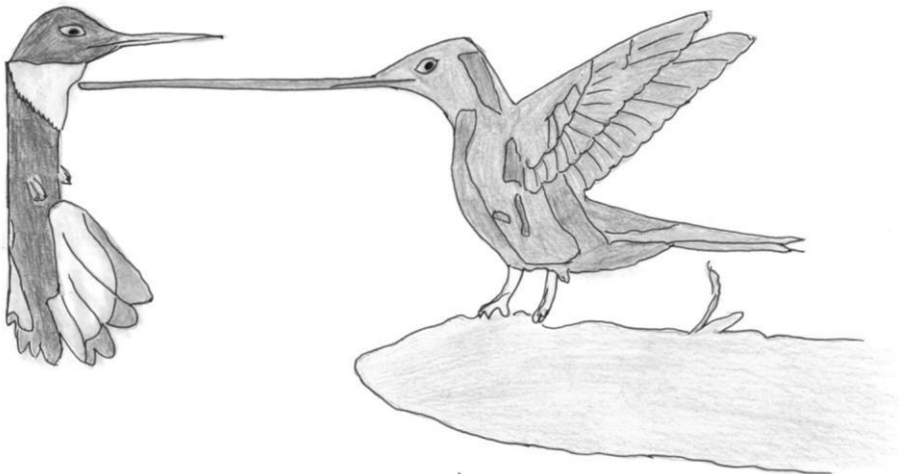
besiegen

VERLAG DANIEL FUNK



Dieses Buch widme ich meiner Psychotherapeutin Frau ULLA GRAUMANN,
*Seenotretterin, Oberste Heeresleitung im Kampf gegen die bösen Geister,
weise Giraffe, Geisterjägerin, Entrümplerin, Seelen-Architektin, Bauleiterin
und Wegstreckenbegleiterin.*

Ihr verdanke ich mein Überleben und damit auch dieses Buch.



Wir kriegen das hin. Sicher!

Besuchen Sie uns doch im Internet!

www.verlag-daniel-funk.de

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitschriften oder Zeitungen, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video, auch einzelner Text und Bildteile.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text verallgemeinernd das generische Maskulinum verwendet. Diese Formulierungen umfassen gleichermaßen weibliche und männliche Personen; alle sind damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen.

Der Umwelt zuliebe wurde dieses Buch nicht einzeln in Folie eingeschweißt.

© Verlag Daniel Funk | Söllmnitz 47 | 07554 Gera

1. Auflage März 2020

Autorin: Stephanie Meer-Walter

Illustrationen: Stephanie Meer-Walter

Lektorat: Franca Peinel

Covergestaltung: Jean-Pierre Schwarze | JPS Werbung

ISBN: 978-3-9821736-3-4

Printed in the EU

Stephanie Meer-Walter

**Den inneren Suizid besiegen:
Mein Leben trotz, gegen,
MIT Asperger-Autismus**

Inhalt

VORWORT	EINE WÜRDIGUNG	S. 10
---------	----------------	-------

1 | Asperger-Autismus: mehr als eine Diagnose

Eine Beschreibung aus dem autistischen Leben	S. 14
1.1 Übersetzung der Diagnosekriterien: autistische „Klassiker“	S. 15
1.2 Ordnung schaffen	S. 24

2 | Die Stimme der Depression spricht zu mir: Und es werde schwarz!

Wenn der Suizid der einzige Ausweg zu sein scheint...	S. 26
2.1 Die bösen Stimmen der Depression	S. 27
2.2 Ich will nur noch eins: sterben!	S. 34
2.3 Der Überlebensvertrag mit meiner Therapeutin	S. 44

3 | Leben ohne familiäre Bindung

Ungebunden und frei? Nein, leider nicht.	S. 45
3.1 Ich bin richtig, nicht falsch.	S. 46
3.2 Das Konstrukt „Familie“	S. 48
3.3 Kriegskinder, Nachkriegskinder und Kriegsengel	S. 49
3.4 Aufgewachsen in einer nicht funktionalen Familienstruktur	S. 52
3.5 „Kaltgestellt“: Strenge und Härte in der Erziehung	S. 58
3.6 „Das Herz zu härten für das Leben“ - meine Erziehung	S. 60
3.7 Mein familiäres Erbe:	S. 63
„Und dann haben Sie auch noch den Autismus an der Backe...“	
3.8 Wenn die Not zu groß wird:	S. 70
Kontaktabbruch zur Herkunftsfamilie	
3.9 Sollte sich die Geschichte wiederholen... ?	S. 86

4 | Frühpensioniert? Sie sind doch noch jünger als ich!

Als autistische Lehrerin an die eigenen Grenzen stoßen.	S. 95
4.1 Rechtfertigungsfälle	S. 96
4.2 Neun Ernennungsurkunden und ein Brief	S. 97
4.3 Druck	S. 103
4.4 Soll ich mich als Asperger-Autistin „outen“? Keine Frage!	S. 107
4.5 Metamorphose	S. 110
4.6 Es fehlte: Zeit	S. 111
4.7 Der Mensch ist mehr als nur seine Arbeit	S. 115
4.8 Ausblick: Und jetzt?	S. 117

5 | Kontakt-Unverträglichkeit: allergische Reaktionen

Was genau vertrage ich eigentlich nicht?	S. 119
5.1 Mutprobe „Kontakt“: Eine wackelige Hängebrücke in luftiger Höhe	S. 120
5.2 In Kontakt mit meinem Ich kommen: Alles nur eine Frage der Synapsen?	S. 126
5.3 Kommunikation: Was geht da ab?	S. 132
5.4 Meine intensive Wahrnehmung von Schwingungen: Fluch und Segen in der sozialen Interaktion und Kommunikation	S. 137
5.5 Small Talk oder beiläufige Konversation	S. 139
5.6 Der Lehrer am Kontakt-Fließband	S. 145
5.7 Wie geht Freundschaft bei einer Kontakt-Unverträglichkeit?	S. 147
5.8 Und wie ist das mit der Liebe???	S. 155
5.9 Digitale Welt = Lösung der Kontakt-Unverträglichkeit?	S. 157
5.10 Ungestillte Sehnsucht nach Kontakt: (die) autistische Freundin	S. 161

6 | Vom Pinguin, der gerne eine Giraffe wär... krass!

Eine Psychotherapie ist kein Zuckerschlecken - wie wahr!	S. 166
6.1 Mein Weg in die Psychotherapie	S. 167
6.2 In der Hausarztpraxis: Verstanden werden	S. 172
6.3 Verhaltenstherapie I: Getraut und abgestürzt	S. 176
6.4 Verhaltenstherapie II: Aufgefangen	S. 185
6.5 Allgemeinpsychiatrische Tagesklinik: Zugang zu mir gefunden	S. 194
6.6 Tiefenpsychologisch fundierte Therapie: Der Sache auf den Grund gehen	S. 202
6.6.1 Der therapeutische Blick: Bilanzgespräch mit meiner Therapeutin Frau Ulla Graumann	S. 212
6.6.2 Die Bilder zur Therapie: Ein Comic	S. 229
6.7 Entspannungstherapie: Es atmet mich.	S. 287
6.8 Was hilft also? Dem Menschen gestatten zu sein.	S. 292

7 | Den inneren Suizid besiegen

Meinem autistischen Ich gestatten zu sein.	S. 298
7.1 Der Sinn meines Lebens	S. 299
7.2 Mein Leben MIT Asperger-Autismus	S. 304
DANKE	S. 307
ES ATMET MICH	S. 308
GLOSSAR/WORTVERZEICHNIS	S. 313
LITERATURVERZEICHNIS	S. 316

„Das hat mich zu der Überzeugung geführt, dass,
was am persönlichsten und einzigartigsten in jedem von uns ist,
wahrscheinlich gerade das Element ist,
das in seiner Mitteilung andere am tiefsten ansprechen wird.“
(Rogers 2018, S. 41f.)

Dieses Buch ist das Persönlichste, was ich je geschrieben habe.
Vieles „spreche“ ich überhaupt das erste Mal aus.
Mutig?
Ich weiß es nicht.
Ich weiß aber:
Es ist meine Geschichte.
Es ist mein Erleben.
Es sind meine Empfindungen und Gefühle.

Vorwort **Eine Würdigung**

*„Qu'est-ce que le bonheur sinon l'accord vrai
entre un homme et l'existence qu'il mène?*

Was ist Glück, wenn nicht die wahre Übereinstimmung
zwischen einem Menschen und seiner Existenz?“
(Albert Camus)

„So, fertig, es ist alles geschrieben, was gesagt werden musste. Jetzt nur noch schnell das Vorwort schreiben und dann ab mit dem Manuskript an den Verlag!“ Dachte ich jedenfalls. Aber es war nicht so einfach und das Vorwort schon gar nicht schnell geschrieben.

Als ich knapp eineinhalb Jahre nach meiner Diagnose als Asperger-Autistin mit gerade einmal achtundvierzig Jahren frühpensioniert wurde, zerriss es mich innerlich. Ich erstarrte und gleichzeitig tobte alles in mir. „Das Leben verlieren ist keine große Sache; aber zusehen, wie der Sinn des Lebens aufgelöst wird, das ist unerträglich.“ (noch einmal Albert Camus)

*Es reicht nicht, ich reiche nicht aus. Was ist bloß falsch mit mir? Warum kriege ich es nicht hin? Warum ist mein Wissen nichts mehr wert in dem System Schule? In mir gewann der Gedanke immer stärkere Kraft, dieses Buch zu schreiben, meine innere Wunde herauszuschreiben, um mich dann aus diesem sinnlosen Leben zu verabschieden. Das Schreiben ist meine einzige Existenzberechtigung, schrieb ich in mein Tagebuch unter der Überschrift *Der innere Suizid*.*

Also fing ich an zu schreiben und begann mit dem Kapitel über die Schule, über mein Lehrerinnen- und Schulleiterinnensein. Ich arbeitete mich weiter durch mein Leben, es folgte das Kapitel über mein familiäres Erbe und seine Weitergabe durch mich. Die Schwierigkeiten der zwischenmenschlichen Beziehungen waren mein nächstes Thema. Ich analysierte, was genau eigentlich das Problem ist, wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin. Darauf folgte das Kapitel über meine ambulante Psychotherapie und meine Behandlung in der teilstationären Psychiatrie.

Mit dem Schreiben begann auch meine innere Wunde abzuheilen. Dieser Heilungsprozess begleitete unmerklich mein Schreiben, das zum Pflaster meiner Wunde wurde. Mein Inneres und Äußeres näherten sich an und ich konnte das Pflaster vorsichtig abziehen.

Ich besiegte den inneren Suizid und fand zu einem Sinn in meinem Leben zurück, indem ich meinem autistischen Sein gestattete zu sein. Ein neues Kapitel wurde fertig und zugleich ein neues Kapitel in meinem Leben aufgeschlagen.

Aber das Buch war noch nicht fertig. Denn es fehlten noch zwei Kapitel, die den genannten Kapiteln vorangestellt werden mussten, weil sie die Folie für ihr Verstehen sind: „Übersetzungen“ der Diagnose Asperger-Autismus sowie meiner Depression und der mit ihr verbundenen Todessehnsüchte in eine verständliche Sprache.

In einer Sitzung mit meiner Psychotherapeutin verzweifelte ich wieder einmal an meiner Frühpensionierung und fragte: „Es kann doch nicht sein, dass in dem ganzen System Schule meine fachliche Kompetenz, die doch vorhanden ist, nicht gebraucht wird!?“ Frau Graumann, meine Psychotherapeutin, sprach in dem Zusammenhang von Würdigung. Das war der Schlüssel zu meinem Verstehen! Wie sollte etwas gewürdigt werden können, was ich selbst nicht würdigte? Ich hatte mich als Schulleiterin ganz still von meiner Schule verabschiedet und als ich endgültig aus dem Schuldienst ausschied, verabschiedete ich mich ebenso still. Ich schämte mich und empfand es jeweils als ein Scheitern. Ich war es nicht wert, feierlich verabschiedet zu werden. Ich würdigte meine Leistungen als Lehrerin und Schulleiterin/Schulleitungsmitglied selbst nicht! Schlimmer noch: Ich konnte mich als Mensch nicht würdigen und lehnte mich ab. Ich hatte mich stets an den Maßstäben der neurotypischen Welt gemessen und konnte daran nur „scheitern“.

Durch die intensive Auseinandersetzung mit meiner Biographie und meinem autistischen Sein beim Schreiben gelingt es mir endlich, die erschwerten Bedingungen meines Starts in das Leben und meines - lange unerkannten - autistischen Seins in einer neurotypischen Welt zu erkennen, und noch viel wichtiger: sie anzuerkennen! Mein Ich, mein Selbst, meine Seele, oder wie auch immer ich mein Mensch-Sein bezeichnen möchte, erhält aus sich selbst heraus seine verdiente Würdigung. Damit bin ich erstmals in der Lage, auf mein Leben und meine Existenz nicht aus dem Blickwinkel des

Scheiterns zu schauen, sondern meine Anstrengungen und mein Kämpfen, in dieser Welt meinen Platz zu finden, zu würdigen.

Und somit änderte sich der ursprüngliche Buchtitel „Der innere Suizid“ in „Den inneren Suizid besiegen“ und erhielt den Zusatz „Mein Leben trotz, gegen, MIT Asperger-Autismus“. Es war meine Therapeutin, die diesen Zusatz formulierte, weil sie die Entwicklung sah, die ich noch nicht erkannt hatte. In unserem Bilanzgespräch, das wir kurz vor Abschluss des Manuskripts führten, sagte sie:

Ich weiß nicht, ob das [der Titel „Der innere Suizid“] passt. Ich hab mir überlegt, wie ich es nennen wollen würde. Ich habe da lange dran rumgemacht und bin dann darauf gekommen: „Leben trotz, gegen, mit Asperger“, weil mir das wie die Beschreibung Ihres Lebensgefühls vorkommt. Also am Anfang *trotz*, wie Sie halt zu Hause eben trotz dieses Aspergers versucht haben, irgendwie da reinzukommen. Dann während Ihrer Lehrerinnenzeit *gegen*, also gegen Ihre Gefühle und gegen das, was für Sie vielleicht gut gewesen wäre. Und jetzt vielleicht irgendwann dann *damit*. Denken Sie mal dran rum. Auf jeden Fall fand ich diese Worte irgendwie passend für Sie, weil ich denke, dass es gerade in den letzten Stunden eben dieses *mit* gab, was wir vor einem Vierteljahr irgendwie noch nicht gehabt haben.

Genau diese Entwicklung spiegelt sich in den Kapiteln wider: Mein Leben trotz, gegen, mit Asperger-Autismus. Der Titel würdigt dieses Leben.

Ein sehr schönes Vorwort, oder? Ich hoffe, dass ich eines Tages meinen Worten ohne Einschränkung, ohne ein Aber glauben und sie selbstbewusst von mir geben kann. Noch pendel ich zwischen Selbstanklage meines Scheiterns und Würdigung meines Lebens, noch raunt mir meine Depression ins Ohr: „Freu dich nicht zu früh.“ Und noch immer mischen sich die bösen Stimmen dazwischen, die mir sagen, dass ich doch endlich diesen sinnlosen Kampf aufgeben soll.

EINIGE ANMERKUNGEN ZUR GESTALTUNG:

Ich habe jedem Kapitel, auch jedem Unterkapitel, ein Zitat vorangestellt, das den zentralen Punkt des jeweiligen Teils hervorhebt. Auch in den Texten selbst verweise ich gelegentlich auf fachwissenschaftliche Literatur oder Lebensbeschreibungen von anderen Menschen. Ich nenne nur den Autor und das Erscheinungsjahr seines Werkes, aus dem ich zitiere oder auf das ich verweise. Im Literaturverzeichnis sind die von mir genannten Belegstellen in alphabetischer Reihenfolge der Nachnamen der Autoren aufgelistet.

Wenn ich aus fremdsprachigen Werken zitiere, habe ich den originalen Text *kursiv* gesetzt und meine Übersetzung direkt an ihn angeschlossen, um den Lesefluss möglichst wenig zu stören.

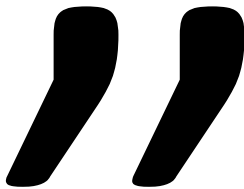
In der Therapie habe ich begonnen, Tagebuch zu schreiben und zitiere viel daraus, weil die Texte mein Empfinden unverfälscht wiedergeben. *Diese Abschnitte sind kursiv gesetzt.*

Dankenswerter Weise gestattete mir meine Therapeutin Frau Ulla Graumann, unser Bilanzgespräch im Rahmen der Therapie aufzuzeichnen. Ihre Aussagen sind durch die linke Rahmenlinie erkennbar.

Während ich bei kürzeren Texten konsequent sowohl die weibliche als auch die männliche Form benutze, habe ich in diesem Buch zu Gunsten einer besseren Lesbarkeit darauf verzichtet, zu „gendern“ (beispielsweise in Form von SchülerInnen oder Lehrer*innen). Liebe Leserinnen, fühlt euch bitte immer angesprochen und seht mir dies nach. Ich bin eine große Verfechterin des Genderns, weil sie die leider immer noch nicht selbstverständliche Gleichberechtigung von Mann und Frau impliziert. Allerdings werden dadurch Texte manchmal so sperrig, dass die Lesefreude verloren gehen kann.

1 | Asperger-Autismus: mehr als eine Diagnose

Eine Beschreibung aus dem autistischen Leben



[...] dass wir uns hierbei vorwiegend an Beschreibungen orientieren, welche die Pathologie autistischer Menschen in den Mittelpunkt stellen, wobei hierzu der ‚normal‘ funktionierende Mensch als

Vergleich herangezogen wird.“

(Husemann, in Geist 2017, S. 11)

1.1 Übersetzung der Diagnosekriterien: autistische „Klassiker“

„Was [autistische Menschen] nicht können, ist in den geläufigen psychiatrischen Klassifikationssystemen [...] als Abweichung vom ‚Neuro-Typischen‘ [...] unter psychopathologischen Gesichtspunkten beschrieben.“
(Geist 2017, S. 21)

Wo zeigen sich konkret die durch mein autistisches Sein bedingten „Störungen“? Ich möchte anhand von Beispielen aus meiner Zeit als Lehrerin und Schulleitungsmitglied die autistischen „Klassiker“ beschreiben, weil sie unter der „Lupe“ Schule am deutlichsten zu erkennen sind. Die Kontakt-Unverträglichkeit ist für mich persönlich der einschneidendste Aspekt meines autistischen Seins, weshalb ich ihr ein eigenes Kapitel (Kapitel 5) widme.

MEINE REIZVERARBEITUNG: SENSORISCHE ÜBEREMPFINDLICHKEIT

In der Schule war ich fast permanent unzähligen Reizen ausgesetzt. Begab ich mich, zumal nach der Hofpause, auf den Weg in den Unterricht, musste ich, wenn ich Pech hatte, durch einen engen wie langen Flur gehen, um beispielsweise ausgerechnet den Klassenraum am Ende zu erreichen. Die Schüler sind durch die Pause „aufgeputscht“, quirlig. Gegenseitiges Schubsen, Geschrei, „Quieken“ - Warum müssen eigentlich Kinder, vorzugsweise Mädchen, immer in so hohen Tönen kreischen? -, manchmal Weinen, Lachen, Hüpfen, Springen - Wer schafft es, die Decke mit den Händen zu berühren? -, Mitschüler huckepack nehmen, Wettrennen, erste Flirtversuche, die glockenhelles Auflachen erzeugten... Sobald ich den Flur betrat, stürmten auch schon die ersten Schüler auf mich zu: „Frau Meer-Walter, Niklas hat mir ein Bein gestellt!“, „Marie provoziert mich die ganze Zeit!“, „Können Sie uns die Klasse aufschließen?“, „Was machen wir heute?“, „Können wir heute wieder nach draußen gehen?“, „Yusuf hat gesagt, dass wir heute einen Vokabeltest schreiben! Das haben Sie gar nicht gesagt! Jetzt habe ich nicht gelernt...!“, „Gibt es heute hitzefrei?“, „Frau Meer-Walter, Dilara weint, weil Leon gesagt hat, dass sie fett ist! [zu Leon:] Du bist so gemein!“, „Was denn? Ich hab doch gar nichts gemacht!“ Diese und weitere Botschaften wurden mir ins Ohr geschrien, um die Grundlautstärke zu übertreffen. Und wenn es nicht anders ging, wurde auch an meinem Blazer - mein Standardoutfit für die Schule - gezerrt. Gott sei Dank galt in meiner letzten Schule die Regel, dass sich die Schüler zu zweit in einer langen Reihe entlang der Wand vor dem Klassenraum aufstellen mussten.

Erst wenn sie dies geschafft hatten und ruhig geworden waren, wurde die Klassentür durch den Lehrer aufgeschlossen und sie gingen ruhig und gesittet zu zweit in den Klassenraum. Welch eine herrliche Ruhe, wenn dieser Moment in einem Flur mit vier Klassen eintrat! Ein kurzer Moment, um Kraft zu sammeln für den nächsten Ansturm.

Im Idealfall hatten die Schüler ihre Materialien für die Stunde schon auf ihrem Platz parat. Aber natürlich gab es immer auch jene, die sie erst noch aus ihrem Fach holen mussten. Meist waren es diejenigen, die Schwierigkeiten hatten, Ordnung zu halten. Also konnte es dauern, bis sie die einzelnen Materialien, wo auch immer, aufgetrieben hatten. Da ich diese Probleme nur allzu gut kenne, war ich in der Hinsicht stets sehr nachsichtig. Und wieder gab es viele Fragen zu klären, und zwar sofort! Wild durcheinander wurde mir zugerufen: „Brauchen wir heute das Buch?“, „Arbeiten wir an dem Projekt weiter?“, „Lea ist krank, darf ich neben Joyce sitzen?“, „Dann darf ich aber auch neben Muhamed sitzen!“, „Da sitzt doch ich schon. Frau Meer-Walter, ich hab hier zuerst gesessen!“, „Frau Meer-Walter, Sie haben uns noch gar nicht unsere Mappen wieder gegeben. Ich finde meine nicht!“, „Doch hat sie schon letzte Woche!“, „Noah ist nicht da. Aber er hat unsere Arbeiten und Materialien. Jetzt können wir gar nicht arbeiten!“, „Dürfen wir wieder im Flur arbeiten?“, „Ihr ward letzte Stunde schon draußen. Heute sind wir dran! Das haben Sie uns versprochen!“. Hier griff eine weitere Regel: unser Ruhezeichen. Ich stellte mich vorne hin oder besser gesagt, ich baute mich vorne auf - Rücken durchdrücken, gerader Stand, Schultern hoch -, alle Schüler in den Blick nehmend, die besonders Renitenten direkt anguckend, dabei den Zeigefinger der rechten Hand vor den Mund haltend und den linken Arm gerade nach oben gestreckt. Wenn es dann ruhig wurde, keiner mehr redete, alle standen und nach vorne schauten, konnte ich ihnen einen guten Morgen wünschen. Die Schüler grüßten ebenfalls im Chor, manchmal in ganz ausgefeilten Choreografien. Danach setzten sich die Schüler und ich konnte im Idealfall alle Fragen zur Stunde beantworten. In einer fünften Klasse hatte sich, als ich einmal nicht aufgepasst und schnell genug reagiert hatte, das Ritual eingebürgert, dass die halbe Klasse zur Begrüßung zu mir nach vorn kam und sich eng um mich herum aufstellte. Danach setzten sie sich wieder auf ihre Plätze. Da ihnen sehr viel daran lag, mochte ich das Ritual nicht mehr unterbinden. Ich freute mich ja auch darüber, auch wenn es eine weitere Herausforderung darstellte.

In den ersten Stunden oder an trüben Tagen auch gerne ganztags war das Deckenlicht eingeschaltet, das in Schulen vornehmlich durch Flackern der Neonröhren gekennzeichnet ist, was mich sehr stresste.

Wenn ich aus Versehen einen Blick direkt in das Licht warf, bereitete sich auf meiner Netzhaut ein Flackern aus, wie früher das Fernsehbild, wenn das Programm zu Ende war. Ich konnte noch sehen, da das Flackern nicht mein ganzes Sichtfeld betraf, aber ich hätte nicht mehr lesen oder schreiben können. Einmal passierte mir das während der Aufsicht einer Klassenarbeit. Ich weiß nicht, ob die Schüler das ausgenutzt haben, ich zumindest konnte nicht mehr wahrnehmen, ob sie einen Blick auf die Arbeit ihres Sitznachbarn warfen... Nach dem Flackern folgte regelmäßig eine heftige Migräne-Attacke. Gesprochen habe ich darüber mit niemandem. Ich wollte keine Schwäche zeigen. Belastbarkeit war gerade in den dienstlichen Beurteilungen ein wichtiges Kriterium.

Wenn Sie nun glauben, die Pausen im Lehrerzimmer böten eine Erholung, dann irren Sie. Dort verhielt es sich ähnlich wie in den Klassenräumen - von Ruhe und Stille keine Spur! Auch hier wurde geredet, über Tische hinweg gerufen, gelacht, geflucht, fanden laute Auseinandersetzungen statt, wurden fremdsprachige CDs abgehört, mit dem Handy telefoniert, flackerten die Deckenlampen, mussten auf dem Weg zur Teeküche enge Durchgänge passiert werden, wobei man angerempelt wurde, und so weiter. Als Schulleitungsmitglied, vor allem als stellvertretende Schulleiterin, die in der Regel für die Organisation, in erster Linie Stunden- und Vertretungsplan, zuständig ist, bestürmten mich auch hier die Kollegen gleichzeitig - denn alles war dringlich und bedurfte einer sofortigen Klärung.

„Steffi, ich möchte gleich mit den Schülern in den Wald gehen - muss ich den Gang genehmigen lassen?“, „Ach, morgen sind wir übrigens im Zoo!“, „Wer ist wir??“, „Ich hab mit Susanne die Stunden getauscht, weil ich noch dringend eine zusätzliche Stunde vor der Arbeit brauche.“, „Mein Stundenplan geht so gar nicht!“, „Das ist diese Woche schon die zweite Vertretungsstunde!“, „In der Turnhalle haben die Duschen nur kaltes Wasser!“, „Nächste Woche möchte ich zur Fortbildung, geht das?“, „Max ist heute schon wieder nicht in der Schule! Da müssen wir endlich was unternehmen!“ Ich bat die Kollegen, mir alle Mitteilungen schriftlich, am besten auf einem Zettel, hereinzureichen. „Aber ich habe es dir doch gerade gesagt? Reicht das nicht?“ Nein, das reichte nicht. In dieser reizüberfluteten Umgebung war ich gar nicht in der Lage, die Informationen aufzunehmen, geschweige denn mir zu merken. Für mich war es viel besser, die schriftlichen Nachrichten in Ruhe nacheinander abzuarbeiten.

Leider war es nun so, dass mir auch mein Büro nicht als Rückzugsraum blieb. Schulleitungszimmer liegen meist direkt neben dem mit einer Verbindungstür verbundenen Sekretariat. In einem Schulsekretariat kehrt ganz selten einmal Ruhe ein. Es ist sozusagen das Epizentrum der Schule.

Kollegen kommen mit verschiedenen Anliegen, kranke Schüler melden sich, müssen versorgt oder ihre Eltern benachrichtigt werden, der Hausmeister schaut vorbei, das Telefon klingelt ununterbrochen, Schüler kommen, weil sie von Lehrern geschickt werden, um Papier, eine Schere oder Klebeband zu besorgen, der Postbote klingelt, Eltern schauen persönlich vorbei und so weiter. An meiner Schule galt das Prinzip der offenen Tür, so dass sowohl meine Tür zum Sekretariat als auch jene zum Flur offen standen, um eben Offenheit zu signalisieren. Es soll ja auch Schulen geben, in denen Kollegen kaum je die Chance haben, Schulleitungsmitglieder zu sprechen. Für mich war das allerdings fatal. Nicht nur, dass ich ungefiltert am Sekretariatsgeschehen - oft genug wurde ich auch hinzugezogen - teilnahm, sondern ich bekam auch noch alle Geräusche vom Flur sehr deutlich mit: Türen fielen ins Schloss, Schüler probten eine Präsentation auf dem Flur ein (mit lautstarken Auseinandersetzungen), sie liebten es zudem, mit ihren Schuhsohlen so über den Fußboden zu gehen, dass es laut quietschte, Kollegen gingen durch den Flur und unterhielten sich dabei - man glaubt gar nicht, was auf einem Flur los sein kann! Und oft genug wurde der Weg ins Sekretariat durch den Gang durch mein Büro abgekürzt. Die offenen Türen bedeuteten auch, dass die Kollegen aus dem Nichts hereingestürmt kamen, mir ihr Anliegen mitteilten und schon wieder weg waren. Ich befand mich in einem dauernden Standby-Modus, stand sozusagen in jeder Sekunde für jeden zur Verfügung. Manchmal kam ich mir wie der Mülleimer der Schule vor: Jeder lud seinen Frust bei mir ab und ging dann wieder. Das scheint das Schicksal von Stellvertretern zu sein.

Nach zwei Jahren traute ich mich schließlich, beide Türen zu schließen. Ich erklärte dies den Kollegen und fortan hingen Schilder an meinen Türen, die anzeigten, ob man anklopfen oder ich nicht gestört werden dürfe. Es wurde besser, aber nicht gut. Die Geräusche von außen nahm ich nun gedämpfter wahr, aber auch mein Büro selbst war reizüberladen. Da waren zum einen die sogenannte ELA-Anlage (Anlage für den Gong, Durchsagen und Feueralarm), die permanent brummte und nicht abzustellen war, die flackernden Lichter, der laute Drucker, den ich immerhin ausmachen konnte, im Gegensatz zum nicht weniger lauten PC. Da mein Büro zum Pausenhof lag, kamen noch die Pausen der eigenen Schule sowie die der benachbarten Grundschule hinzu.

In meinem Büro hielt ich mich von sieben bis mindestens sechzehn Uhr, meist sogar länger auf. Es sei denn, ich war im Unterricht. Wenn die Reize nicht abgestellt und mangels Reizfilter auch nicht ausgeblendet werden können, kommt es zu einer Reizüberflutung, einem sogenannten Overload. Dieser bedeutet ein extrem hohes Stresserleben, dem ich täglich von Montag bis Freitag ausgesetzt war.

Allein durch diese äußeren Bedingungen arbeitete ich fast immer am Limit. Ständige Migräne und Erschöpfungszustände, bis hin zu Depressionen waren die Folge.

Natürlich sind alle in Schule Arbeitenden diesen Gegebenheiten ausgesetzt und dadurch mal mehr, mal weniger stark gestresst. Neurotypische Menschen verfügen jedoch über die Fähigkeit, Reize ausblenden zu können. Die ELA-Anlage wird zum Beispiel von den meisten Menschen überhaupt nicht gehört. Und: Menschen mit Beeinträchtigungen verfügen über weniger Energie. Ich verbrauchte meinen Vorrat an Energie schon in der Zeit, in der ich in der Schule war und geriet ins Minus. Entsprechend sahen meine Abende aus: Ich war zu nichts mehr in der Lage. Ich brauche eine reizarme Umgebung, aber keine absolute Stille. Ich kann bis zu einem gewissen Grad Geräusche und Unruhe um mich herum verarbeiten, indem ich mich auf meine Aufgabe fokussiere. Schwierig wird es, wenn ich in meiner Arbeit immer wieder unterbrochen werde. Dieser Standby-Modus als Schulleitungsmitglied war eine der größten Herausforderungen für mich. Dass ich im Vergleich zu meinen neurotypischen Kollegen jeden Tag aufs Neue Höchstleistungen erbringen musste, war mir auch nach meiner Diagnose lange nicht bewusst. Ich selbst nahm mich als schwach, nicht leistungsfähig, nicht belastbar wahr und schämte mich dafür. Leistungsfähigkeit sowie Belastbarkeit waren bis dato für mich die entscheidenden Kriterien in meinem Leben gewesen! Darüber definierte ich mich! Ich hatte das Bild eines Langstreckenlaufs vor Augen: Meine Kollegen liefen weit vor mir und konnten sich noch locker miteinander unterhalten und schienen Freude am Laufen zu haben, während ich als Letzte hinterher lief, hechelnd, nicht mithalten konnte und abreißen lassen musste. Ich nahm mich zunehmend als minderwertig und nicht genügend wahr. Ja, noch schlimmer: Ich fühlte mich meiner Existenzberechtigung beraubt! Ich hatte der Schule nichts mehr zu bieten, obwohl ich doch über so viel Expertenwissen verfügte. Warum konnte ich das nicht mehr umsetzen?!

„SYNAPSENFEUERWERK“: WENN ES IM KOPF EXPLODIERT

Zu jedem Stichwort oder Begriff entwickelte ich in Gesprächen sowohl im Klassenraum als auch im Lehrerzimmer oder in Schulleitungssitzungen viele neue Ideen, mit denen ich jeweils weitere Aspekte verband, die wiederum zu neuen Ideen führten, deren verschiedene Aspekte, die neue Ideen hervorriefen, miteinander zu neuen Konzepten verbunden wurden, unterteilt in viele einzelne Punkte, die wieder neue Ideen hervorbrachten, deren Unterpunkte durchdacht werden mussten... - „Synapsenfeuerwerk“!

Diese Assoziationsketten bilden sich in meinem Kopf so schnell, dass ich weder schriftlich noch mündlich meine Gedanken in dieser Schnelligkeit in Worte fassen kann. Während ich den einen Gedanken ausspreche oder aufschreibe, „rattert“ es in meinem Kopf schon längst weiter. Ich entwickle eine Kreativität, die ich gar nicht umzusetzen vermag. Meine Gesprächspartner waren oftmals überfordert, weil sie mir nicht folgen konnten. Sie kannten ja meine Gedankengänge nicht. Sie hätten eine Art Wegweiser benötigt. Ich wiederum wurde ungeduldig, weil ich keine Reaktion erhielt und nicht verstehen konnte, warum mein Gegenüber nicht meine Begeisterung teilte.

SCHWARZ-WEIß-DENKEN: KEINE GRAUZONEN, DAFÜR ABER PERFEKTIONISMUS UND REGELN

Ich muss Situationen für mich so vorbereiten, dass ich auf alle Eventualitäten - perfekt - vorbereitet bin. Mut zur Lücke? Nein, das geht nicht, dann sterbe ich! Unterricht habe ich zum Beispiel immer so vorbereitet, dass ich alles, was ich zu dem entsprechenden Thema finden konnte, gelesen habe. Nach der inhaltlichen Vorbereitung folgte die methodische. Auch hier habe ich alle Methoden, die mir in meiner Bibliothek zur Verfügung standen, überprüft. Erst danach begann ich mit der eigentlichen Unterrichtsplanung. Jede einzelne Stunde wurde exakt geplant, alle Eventualitäten wurden eingeplant. Entsprechend intensiv waren meine Vorbereitungen. Die sogenannte Schwellenpädagogik, bei der der Lehrer erst beim Betreten des Klassenraums überlegt, was in dieser Stunde ansteht, war für mich undenkbar! Genauso bereitete ich die Themen als Didaktische Leiterin oder in Schulleitungssitzungen vor. Deshalb konnte ich nicht damit umgehen, wenn die Themen vorher nicht feststanden, ich also nicht wusste, was anstand. Spontan in den Sitzungen festzulegen, welche Punkte zum Beispiel eine Checkliste zur Feststellung eines Arbeitsstandes enthalten müsse - für mich nicht möglich. Ich musste doch vorher erst einmal meine ganze vorhandene Literatur zu dem Thema durcharbeiten...! Es gab kaum ein schulisches Thema, zu dem sich nichts in meiner Bibliothek fand.

Mein Perfektionismus und mein unbedingtes Einhalten von Regeln wurden mir als Konrektorin und später als Schulleiterin manches Mal zum Stolperstein. Es gab für mich keine Grauzonen in der Auslegung von Vorschriften. Ich handelte streng nach den Vorgaben. Sie können sich vorstellen, dass das nicht gut ging. Ein Kollege warf mir einmal vor: „Lassen Sie doch mal Fünfe gerade sein!“ Undenkbar für mich! Abgesehen davon wusste ich in dem Moment, als er mir das sagte, gar nicht, was er damit meinte. Ich musste das hinterher erst einmal googeln - auch

ein autistischer Klassiker. „Dann werde ich nur noch Dienst nach Vorschrift machen“, reagierte jedenfalls der Kollege. „Ich freue mich, wenn Sie das zukünftig machen werden“, war meine Reaktion. Ich hatte darin keine „Drohung“, sondern ein Versprechen gesehen. Zwei Welten prallten aufeinander! Für mich waren und sind Vorschriften bindend, so beispielsweise die Umsetzung der vom Ministerium vorgegebenen Kernlehrpläne, das Schulgesetz oder die Allgemeine Dienstordnung. Vor allem die Vorgaben und Anforderungen, die in der Schulleitungsqualifizierung und in den Fortbildungen sowie vom schulfachlichen Dezernat an mich als Schulleiterin gestellt wurden, sog ich auf und versuchte, sie alle gleichzeitig zu hundert Prozent zu erfüllen. Ich ging wie selbstverständlich davon aus, dass dies auch für meine Kollegen gelten würde. Ich wusste ja noch nicht um mein autistisches Anders-Sein. Die meisten Vorgaben waren für mich nicht nur logisch, sondern auch sinnvoll und erstrebenswert. Wie andere Schulleiter scheinbar lockerer und flexibler Regelungen auslegten, blieb mir ein Rätsel. Was war daran falsch, die Vorgaben exakt einzuhalten? Natürlich weiß ich heute, was daran „falsch“ war. Und trotzdem könnte ich auch heute nicht anders mit Vorschriften umgehen. Meine auf Perfektion ausgerichtete Herangehensweise bedeutete auch, dass ich neue Konzepte erst einmal komplett durchdringen und durchdenken wollte, bevor ich über ihre Umsetzung nachzudenken bereit war. Oberflächlich anzufangen und bei „laufendem Betrieb“ die Konzepte in die Tiefe weiterzuentwickeln, war für mich keine Option - weil es eben zu diesem entscheidenden Schritt meist nicht mehr kommt. So wie ich meinen Unterricht vom Ende, vom Ziel ausgehend - welche Kompetenzen sollen die Schüler erwerben? - plane, so ging ich auch an die Unterrichts- und Schulentwicklung heran. Welche Ziele sollten erreicht werden? Wenn diese in der Tiefe durchdacht waren und feststanden, dann konnte ich über Strukturen und Maßnahmen zu ihrer Erreichung nachdenken.

ROUTINE? GIBT ES IN SCHULE NICHT!

Die Überschrift stimmt nicht ganz. Natürlich gibt es in Schule auch Routine. Ein Schuljahr ist in bestimmte, jedes Jahr gleiche Abschnitte getaktet. Es gibt wiederkehrende Termine wie Eltern- und Schülersprechtage, Zeugniskonferenzen, Tag der Offenen Tür, Ferien, Klassenfahrten, Praktika, Anmeldezeiten und Aufnahmegespräche und so weiter. Diese markieren das Schuljahr und ihre Abläufe sind etabliert. Somit werden sie zur Routine. In der Arbeit mit einer Klasse gibt es viele Rituale, ohne sie geht es nicht - auch nicht für neurotypische Schüler. Die Rituale, wie zum Beispiel die gemeinsame Begrüßung zu Beginn einer Stunde, ein ritualisierter Klassenrat, Bewegungspausen und viele andere, strukturieren die Abläufe

und lassen Ruhe einkehren. Dennoch, Routine gibt es in Schule nicht. Jeder Tag verläuft anders. Man weiß nie, was einen erwartet. Das macht Schule schon einmal auf keinen Fall langweilig!

Der Schultag ist wie folgt vorbereitet und geplant: In der ersten Stunde Vokabeltest in Französisch und Präsentation der vorbereiteten Dialoge, in der zweiten Stunde freies Arbeiten an den Lernwegelisten in Deutsch, die Springstunde in der Dritten zum Kopieren nutzen und um mit einem Kollegen endlich die nächste Unterrichtssequenz absprechen, in der vierten Stunde den Vertretungsplan für die nächste Woche erstellen, in der Mittagspause mit dem Schulleiter die anstehenden Praktika klären und in der sechsten Stunde mit der fünften Klasse in Philosophie eine Wahrnehmungsübung in Partnerarbeit durchführen, in der siebten Stunde mit den Praktikanten sprechen.

Wie der Schultag in der Realität verläuft: In der ersten Stunde fehlt der halbe Französischkurs, weil wieder einmal ein Bus nicht gekommen ist. Die Schüler treffen verspätet oder gar nicht mehr ein. Also kein Vokabeltest und auch keine Präsentation, weil in jeder Gruppe der entscheidende Schüler fehlt, der die Unterlagen hat. Umschichten: Was machen wir jetzt? In der Pause schnell im Lehrerzimmer vorbeischaun, ob der Klassenlehrer von Schüler „xyz“ da ist, um nachzufragen, ob bei ihm private Probleme vorliegen. Er ist so blass und still in letzter Zeit. Die zweite Stunde verläuft nach Plan. Die Schüler sind allerdings sehr unruhig. Das sind sie immer, wenn sie vorher bei Kollege „xyz“ Unterricht hatten, weil sie dort mucksmäuschenstill sein müssen. Die Anspannung entlädt sich dann halt in der Stunde danach. Die Springstunde in der Dritten bleibt keine Freistunde, weil Vertretungsunterricht ansteht. Der Vertretungsplan wird in der vierten Stunde nicht erstellt, weil wieder einmal das Verwaltungsnetzwerk zusammengebrochen ist und somit das Stundenplan-Programm nicht läuft. Das trifft sich gut, denn eine Schülerin meiner Klasse liegt mit Kopfschmerzen im Krankenzimmer. Ich kümmerge mich um sie und erfahre so, warum sie so oft zu spät kommt und so müde ist, dass sie fast im Unterricht einschläft. So viele Kinder tragen bereits in jungen Jahren schon einen sehr schweren Rucksack an Verantwortung für ihre Familie, dass es eine große Leistung ist, dass sie überhaupt in die Schule kommen! Das kann man sich gar nicht vorstellen. In der fünften Stunde, die zugleich die Mittagspause ist, kommt es zum Gespräch mit dem Schulleiter, aber wir werden ständig unterbrochen durch Kollegen und es müssen akute Situationen gelöst werden. Also Verschiebung auf die nächste freie gemeinsame Zeitlücke. Die sechste Stunde nach der Mittagspause beginnt turbulent. Die Jungen der Klasse

haben sich beim Fußballspiel mit älteren Schülern gestritten, es kam zu Rangeleien und Beleidigungen. Da es sich bei den älteren Schülern um Jungen aus meiner Klasse handelt, wird der Konflikt sofort geklärt. Insgesamt ist es ein warmer Tag, die Schüler sind ausgelaugt, haben am Vormittag eine Englischarbeit geschrieben und es ist nicht möglich, eine ruhige Arbeitsatmosphäre herzustellen. Also keine Wahrnehmungsübung beziehungsweise ihre Verlagerung auf den Schulhof. Jeder Schüler notiert, was er mit seinen Sinnen wahrnimmt. Und das in Einzelarbeit! Die Schüler verteilen sich auf dem Schulhof und ich genieße die Ruhe und merke, wie sich die Migräne breit macht. In der siebten Stunde schließlich sind nicht alle Praktikanten der Schule da, weil der eine noch kopieren muss und der andere den Termin ganz vergessen hat. Der Kaffee ist alt und abgestanden, die Diskussion über die anstehende Seminararbeit nehme ich nur noch wie in Watte gepackt wahr... Diese vielen unvorhersehbaren Wechsel der sozialen Anforderungen sowie meine permanente Ansprech- und Erreichbarkeit für jeden in der Schule sind für mich enorm anstrengend. Sie sind, denke ich, für jeden Menschen herausfordernd. Vor dem Hintergrund, dass soziale Kontakte für mich ja an sich schon große Energiefresser sind, wird meine Erschöpfung noch größer. Dieser „Alltagswahnsinn“ in Schule schafft mich. Routinen, also geregelte und eingeübte Abläufe geben mir dabei die nötige Sicherheit, weil mir die intuitive soziale Bewältigung so schwer fällt. Schule ist ein spannender, abwechslungsreicher und unheimlich schöner Ort mit ganz vielen tollen Begegnungen und Momenten, aber eben auch ein sehr intensiver und auslaugender Ort, ohne Rückzugsmöglichkeit, ohne Pausen. Also genau der richtige Ort für autistische Menschen [Ironie!], wenn die Rahmenbedingungen nicht angepasst werden können. Ich bin dabei gar nicht so unflexibel. Ich komme durchaus mit Veränderungen klar. Viele Situationen ähneln sich mit der Zeit, so dass schon fast wieder ein Stück Routine entsteht. Ich kann also in begrenztem Maße damit umgehen. Es darf sich halt nicht häufen. Nur ist es leider so, gerade wenn man in der Schulleitung ist, dass sich dieser „Alltagswahnsinn“ potenziert. Dass ich dabei kaum zum Luft holen gekommen bin, war das Schlimmste. Ich bin abends mit einem großen Minus an Energie nach Hause gegangen.

Es gab nur Schule, Schule, Schule und ... Schule! Die Batterien waren mehr als leer.

1.2 Ordnung schaffen

„C'est la fucking vie.

Das ist das verdammte Leben.“

(Spruch unbekannter Herkunft)

Nach meiner Diagnose im März 2018 habe ich versucht, irgendwie mein autistisches Leben zu sortieren, eine Ordnung zu schaffen, um ein System zu erkennen. Ich wusste überhaupt nicht, wie ich damit umgehen sollte. Entstanden sind folgende Notizen:

Hochbegabung

ich bin nicht ganz dumm ... ich kann meinem Verstand trauen ... wenn nicht gerade die Depression Zugriff auf ihn hat ... ich muss mir nicht alles antun: ich kann Veranstaltungen, Treffen, die mich nicht weiterbringen, nach Möglichkeit vermeiden ... ich nutze mein Potenzial

Autismus

offener Umgang mit der Diagnose: Bei wem? Wie? Was teile ich mit? ... unvermeidbare soziale Kontakte ... Small Talk ... Teamarbeit ... Konferenzen etc. ... Rückzugsmöglichkeiten einbauen!!! ... Beobachterrolle ... den anderen beim Leben zusehen ... Geräusche ... laut ... zu viele ... Licht ... zu grell ... Unruhe/Chaos ... kein geregelter Tagesablauf ... zu viele Informationen auf einmal ... Enge: Ich kriege keine Luft mehr!! ... das schwarze Loch: Rettung vor der Außenwelt

Pausen/Erholung

regelmäßige kurze Pausen ... ab achtzehn Uhr: Ich darf den Tag beenden! ... Atemübungen ... Meditation ... Progressive Muskelentspannung ... Spaziergänge

Erschöpfung

ernstnehmen ... Müdigkeit ... mangelnde Konzentrationsfähigkeit ... Schlaflosigkeit

chronische Krankheiten

Hashimoto ... Migräne

Authentizität

So sein, wie ich bin! ... Ich will mich nicht mehr anpassen müssen! ... Es ist okay, wie ich bin! ... Ich akzeptiere mich! ... Die positiven Seiten sehen. ... Offener Umgang mit meinen Besonderheiten, ohne es aber wie ein Schild vor mir her zu tragen

Therapiesitzungen

Konzentration ... längere Redebeiträge: Mitschreiben? ... abgelenkt: Raum ... Blumen ... Therapeutin: Kleidung ... Frisur ... Blickkontakt... zu halten, ist anstrengend und lenkt ab, aber: Versuch, zu erkennen, ob es gut ist, was ich sage ... fühlen: Wie geht es der Therapeutin? Wie soll/kann/darf ich darauf reagieren?

2 | Die Stimme der Depression spricht zu mir: Und es werde schwarz!

Wenn der Suizid der einzige Ausweg zu sein scheint...



Sie [depressive Menschen] erfahren ihre körperliche Erschöpfung mehr als eine Müdigkeit des Kopfes durch das ständige ‚Müssen‘ und ‚Unter-Druck-Sein‘. Aber auch sie spüren immer und immer wieder

ihren fehlenden Boden und den kalten Atem der Heimatlosigkeit. Das macht Angst, Angst, irgendwann einmal von den Gefühlen überschwemmt zu werden und die Kraft zur Kontrolle und zum Überleben nicht mehr aufbringen zu können.“

(Giger-Bütler 2007, S. 9)

2.1 Die bösen Stimmen der Depression

„Depressive Menschen sprechen nicht über sich, sie sagen nicht, wie es in ihnen aussieht. Sie erwarten aber auch nicht, dass sich jemand für sie interessiert.

[...] Würden sie aber sprechen, dann wären alle erstaunt. Man könnte sehen, welche Höllenqualen sie durchleben und wie groß ihr tägliches Leiden ist.“

(Giger-Bütler 2007, S. 21)

Das Wort „Depression“ fiel zum ersten Mal nach der Diagnostik zu Beginn meiner psychotherapeutischen Behandlung. Es dauerte, bis ich für mich akzeptieren konnte, an einer Depression erkrankt zu sein und noch länger dauerte es, bis ich realisierte, dass die Depression eine schwere Erkrankung ist. Und auf einmal verstand ich: Ich litt schon viel länger unter der Depression, mindestens seit meiner Jugendzeit.

Die Depression ist eine häufige Begleiterkrankung von autistischen Menschen. Oftmals erfolgt die Diagnose Asperger-Autismus über den Umweg einer psychischen Erkrankung, vor allem der Depression. Dies ist nicht überraschend, weil unerkannte autistische Menschen ihre Umwelt und sich selbst nicht verstehen können und dadurch im Konflikt mit sich selbst und der Welt leben. Ihr Innen und Außen sind nicht kongruent, sie führen nicht das Leben, das zu ihnen passt. Gerade Frauen, die aufgrund ihrer erlernten sozialen Kompetenzen noch seltener erkannt werden, zahlen einen hohen Preis für ihre Anpassung, der bis zur Verleugnung ihrer Selbst führt.

Die Therapeutin meiner ersten Therapie erklärte mir die Depression, indem wir im gemeinsamen Gespräch die zwei Fragen „Warum ich?“ (= Auslöser der Depression) und „Was habe ich?“ (= Symptome) beantworteten. Die Auslöser, die wir ausmachten, waren diejenigen für die damalige depressive Phase. Wie diese sich in meiner beruflichen Arbeit niederschlug, beschreibe ich in dem entsprechenden Kapitel (Kapitel 4 „Frühpensioniert?!“). Die ursächlichen Auslöser meiner Depression, die in der erfahrenen Brüchigkeit meiner Kindheit und meinem autistischen Sein begründet sind, wurden erst in meiner dritten Therapie bearbeitet. Sie klingen aber auch schon in der ersten Antwort auf meine Frage, was eine Depression eigentlich sei, an:

Auslöser: Warum ich?

Wechsel in die Schulleitung ... Wechsel von Bedingungen ... andere Arbeitsbelastung ... höhere Verantwortung ... Mobbing Erfahrungen ... höhere Verunsicherung ... Fehlen von privaten Beziehungen ... Aktivieren von früheren Erfahrungen (Kindheit, Ehe etc.) ... frühere Strategien werden verstärkt ... man macht mehr und mehr, und es wird nicht besser...

Symptome: Was habe ich?

körperlich: Unruhe, Anspannung, Schlafprobleme, Zunahme Migräne und Magenprobleme, weniger essen, Gewichtsverlust, kraftlos, schlapp, Tinnitus ist stärker

emotional: Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit, fehlende Freude, Verhalten, Rückzug, Antriebslosigkeit, Vermeidungshaltung

kognitiv: Konzentrationsschwierigkeiten, negative Gedanken, Wahrnehmung dessen, was nicht gut läuft, Selbstabwertung, Selbstwertgefühl wird weniger, Grübeln, Suizidalität, Befürchtungen

Die Symptome der Depression verursachten die im Zitat zum Kapitel genannten „Höllqualen“. Es war wie ein Sog, der immer stärker wurde. Böse Stimmen in meinem Kopf warfen mir meine Unzulänglichkeiten und mein Falsch-Sein vor, sprachen mir ab, überhaupt ein Recht auf Existenz zu besitzen. Ich möchte diese Höllqualen aus der schwersten Zeit meiner Depression nie wieder durchleben müssen! Ich habe mein Erleben und meine Gedanken in der Zeit festgehalten, in Worten und Zeichnungen. Ich möchte diese Aufzeichnungen für sich sprechen lassen, weil sie meine Höllqualen besser beschreiben, als ich es jetzt im Rückblick könnte. Es sind zusammenhanglose Notizen:

plötzliche, überfallartige Traurigkeit... Welchen Sinn macht es, am Leben zu bleiben?... ständiges Grübeln... jede kleinste Kritik führt zu dem Gedanken: Ich mache alles falsch, ich erfülle nicht die Erwartungen... Es ist so unglaublich anstrengend, und egal, was ich mache, es wird nicht besser... einziger Ausweg: Tod!... EINSAMKEIT... Angst, so zu sein, wie ich bin... Wie/wer bin ich überhaupt?... Druck!... Scheitern... Strafe... kein Halt, keine Liebe, keine Bindung, kein Urvertrauen... Versagen als Mensch!... Zumutung für andere

Boah, wie erbärmlich!... Wie peinlich!... SUIZID! Ich schaffe es nicht! Nicht einmal diese Entscheidung kann ich frei treffen... Wann bin ich wirklich frei?... sprachlos... Kriege es einfach nicht hin!... die Depression ist nur eine Einbildung... Endgültigkeit... ich versuche, es wieder gut zu machen...

Abschied

Aber

Bald

Sehnsucht

Chance

Hoffnungslosigkeit

Irrsinn

Endlich

Dunkel

Abschied vom Leben:

von meiner Tochter, von mir selbst, von der Schule und den Schülern, von der Familie (Eltern, Schwester), vom Glauben, vom katholischen Kaffeeklatsch, von B. und U., vom Chor...Ich muss Abschiedsbriefe schreiben!

nicht „Tod eines Schülers“, sondern „Tod einer stellvertretenden Schulleiterin“: Hülle... will nicht mehr leben... einzig meine Tochter hält mich noch... immer nur müssen... weiß nicht, was ich will, was meine Bedürfnisse sind... darf ich sie überhaupt einfordern?... wütend, dass mir der letzte Schritt zur Befreiung nicht gelingt... wie soll es weitergehen?...

Therapie hilft nicht in Bezug auf Suizidalität... es ist unglaublich anstrengend, diese Hülle aufrecht zu halten... immer wieder kommen die Todesgedanken... ich kann und ich will nicht mehr!!!... bin einsam... von mir selbst entfremdet... nach außen wird es immer besser, aber nach innen immer drängender!... Ausweg: Suizid -> meine Tochter kann zu ihrem Vater...

Klinik ist keine Lösung, meine Tochter ist nicht versorgt... jetzt versaue ich mit meiner Krise auch noch ihr Leben!... Dilemma!... aber der Suizid ist näher, wäre da nicht die Scheiß Angst, es nicht richtig zu machen!... ich will meine Tochter nicht länger belasten, mich ihr nicht länger zumuten!... spüre keine Verantwortung, ja fast Gleichgültigkeit... habe die Tabletten [gesammelte Antidepressiva] nicht mitgenommen [zur Tagesklinik des Kopfschmerzzentrums in Essen], würde es sonst jetzt machen!!!...

EGOISTISCHER MENSCH!!!!... HABE KEIN RECHT AUF EIN LEBEN!!!

Kampf... ein Reißen... Ich schaffe es nicht, ich kann nicht mehr und ich will auch nicht mehr!... SINN?!... Worthülsen, Floskeln: Mir geht's gut. Alles ist gut... Gedanken drehen sich im Kreis... bin ich zu dumm?... überfordert?... war vorher immer fit, konnte alles!... Und jetzt???... wieso schaffe ich das nicht???...

wie abgrenzen?... Suizidgedanken kommen ganz plötzlich... Illusion... Erlösung im Tod...

Ich will nur noch eins: STERBEN!!!

Wird es je besser werden?... Werde ich wieder arbeiten können?...

*„Das ist es eben: Man denkt nicht nur. Man muss auch leben!“ (Wilhelm Busch).
Man muss auch leben! Das klingt wie eine Drohung! Man muss auch... Warum muss man immer müssen? Warum heißt es nicht: Man darf auch leben. Vielleicht weil man dann eine Wahl bekäme, eine Wahl, die man eigentlich gar nicht hat. Ich kann nicht entscheiden, ob ich leben möchte oder nicht. Ich lebe. Und ich denke. Also bin ich. Aber das Denken alleine reicht nicht. Man muss auch leben, ob man will oder nicht. Man hat es sich nicht ausgesucht.*

Wieso wirkt es wie eine Drohung? Wie eine dunkle Wolke, wie ein Schatten, der mich verfolgt und mir drohend ins Ohr flüstert: Du musst auch Leben! Da hilft dir dein Denken auch nicht weiter!

Man muss auch leben! Aber wie? Wie kann ich leben? Warum gelingt es mir nicht, mich über die Dinge, die gut laufen, zu freuen oder sie überhaupt zu erkennen? Warum gehen meine Gedanken so weit, dass ich immer wieder darüber nachdenke, wie es wäre, wenn ich nicht doch einen Schlusstrich unter mein Leben ziehen würde. Warum erscheint mir der Selbstmord im Moment als der einzige Ausweg. Ich habe von der Hausärztin Schlafmittel verschrieben bekommen und auf einmal kommt mir der Gedanke: Hey, das sind vierzig Tabletten - ob die wohl reichen würden? Oder ich denke bei der Vorführung einer Reanimation im Rahmen der Notfallseelsorge-Ausbildung: Super, die Person hat es geschafft, wenn es auch nur eine Puppe ist.

Oder ich lese in der Zeitung, dass ein Mensch vom Jüberturm im Sauerlandpark gesprungen ist und denke: Ah, noch eine Möglichkeit und dann noch ausgerechnet Hemer - welch eine Symbolkraft. Auf einmal wird alles so konkret und das macht mir Angst. Ich bin sicher, dass ich am Leben hänge, dennoch: Man muss auch leben! Das ist die reinste Bedrohung! Ich kann nicht mehr. Ich sehne nichts mehr herbei, als dass es aufhört oder ich mich einfach fallen lassen könnte.

Ich funktioniere weiter, hat ja bislang auch immer geklappt. Aber ich habe Angst: Wie lange wird das noch funktionieren? Was passiert, wenn es nicht mehr funktioniert? Man muss auch leben! [Ende der Leseprobe]

Mehr zur Autorin

Stephanie Meer-Walter

- Jahrgang 1970
- geboren in Thuine (Emsland)
- Studium Französisch und Geschichte auf Lehramt
- Lehrerin mit Leib und Seele
- Asperger-Autistin

Auf ihrer Homepage finden Sie Berichte über ihr autistisches Sein sowie Infos, Tipps oder Hilfen, besonders für Frauen.

Sie können sehr gern, auf den verschiedenen Plattformen, mit der Autorin in Kontakt treten, um sich mit ihr auszutauschen.

Stephanie Meer-Walter finden Sie im Internet unter:

www.mit-meinem-ganzen-sein-autistisch.de
www.facebook.com/mitganzemseinautistisch
www.instagram.com/mit_ganzem_sein_autistisch

alle Informationen auch unter:



www.verlag-daniel-funk.de

Bereits im Verlag Daniel Funk erschienen...

Wie geht das: „Leben“, wenn die Gebrauchsanleitung fehlt?

STEPHANIE MEER-WALTER

„Eine unerhörte Antwort!

... auf die vermeintliche Erfolgsgeschichte “

Softcover ISBN: 978-3-9820542-4-7



Was ist Autismus? Diese Frage stellt sich die Autorin, als sie mit 47 Jahren die Diagnose Asperger Autistin erhält. In ihren Fotografien und Texten dringt sie in die Tiefen ihrer Seele vor. Es sind Gedankenketten einer autistischen „Nicht-Autistin“. Sie entstanden in einer Zeit, als sie noch keine Ahnung von ihrem Autismus hatte. Ihre Fotografien und Texte ermöglichen einen berührenden Zugang zu dem Innenleben einer Asperger-Autistin.

Stephanie Meer-Walter lässt die Leser teilhaben an ihrer Suche nach ihrem Ich. Sie gibt eine unerhörte Antwort, weil ihr bislang der Mut dazu gefehlt hat und weil doch gerade ihr Beispiel als eine Erfolgsgeschichte herhalten könnte. Als Asperger Autistin, Lehrerin und sogar in Leitungsfunktion! Aber innen sieht es ganz anders aus: Es ist ein täglicher Kampf um Normalität, Akzeptanz und Teilhabe.

Meer-Walter macht Mut, sich nicht zu verstecken und das „Anderssein“ anzunehmen. Sie lädt uns ein, die überraschenden, ungewöhnlichen, verzweifelten, aber auch hoffnungsfrohen Momente mit ihr zu teilen. Es sind Impulse nicht nur für Asperger Autistinnen, sondern für alle, die auf der Suche nach sich selbst sind.

Aussprechen worum es geht!?

LEO M. KOHL / FRANCA PEINEL

„Warum mögen mich die anderen Kinder nicht?“

Elternratgeber für Kinder im Autismus-Spektrum

Softcover ISBN: 978-3-9820542-7-8



Leo M. Kohl erhält, nach einer Odyssee durch den Psychologenschungel, mit knapp 9 Jahren die Diagnose Asperger Autismus. Schnell wird klar, auch seine Mutter liegt im Spektrum.

Der 20-jährige Psychologiestudent und seine Mutter hatten schon immer eine besondere Bindung zueinander. Sie konnten sich gegenseitig verstehen und mitfühlen. In diesem Buch geben sie Tipps und Denkanstöße, wie man mit Kindern im Autismus Spektrum umgehen kann. Mit der Beschreibung zahlreicher Beispiele aus den letzten zwanzig Jahren zeigen sie neue Wege auf, um nichtautistischen Eltern die Welt ihrer Kinder näher zu bringen. Wie sie die vielen Anforderungen gelöst haben, macht Mut. Sie zeigen, dass Vieles mit der Annahme der Situation und einem gewissen Maß an Gelassenheit erreicht werden kann, ohne die Schwierigkeiten zu beschönigen.

Diesmal beschreibt nicht nur Leo seine Gefühlswelt, sondern auch seine Mutter kommt zu Wort. Es ist gerade diese Verbindung der jeweils eigenen Blickwinkel auf die verschiedenen Situationen, die das Buch so besonders und wertvoll macht. Übrigens nicht nur für Eltern autistischer Kinder!

LEO M. KOHL

„Asperger mein Leben zwischen Intelligenz und Gefühlsleben ... aber ich habe gelernt damit umzugehen!“

Softcover; 204 Seiten

ISBN: 978-3-9820542-0-9

Ein junger Asperger-Autist erzählt über die Höhen und Tiefen, die er in den letzten achtzehn Jahren erlebt hat. Mit Humor, beschreibt er seine chaotische Familie, seinen Werdegang in der Schule, zugleich die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Dabei kommen nicht nur die Familienmitglieder zu Wort, sondern auch Freunde und ehemalige Mitschüler. In vielen emotional geladenen Momenten, versucht er seine eigene Welt in diesem Buch darzustellen. Er möchte zwischen „normalen“ und andersdenkenden Menschen vermitteln sowie Betroffenen, Eltern und Pädagogen Mut machen und ihnen zeigen, dass diese Kinder nicht so kompliziert sind, wenn man lernt, mit ihnen umzugehen. Ganz oft können alle voneinander lernen. Das Buch bietet neben vielen interessanten Einblicken in das Gedankenchaos und die psychischen Probleme eines Aspisi, auch fundierte Grundlagen zu der Besonderheit.



LEO M. KOHL / FRANCA PEINEL / STEPHANIE MEER-WALTER

„Lehrerratgeber für Kinder im Autismus-Spektrum“

Softcover, ISBN: 978-3-9821736-0-3

„Warum verstehen mich meine Lehrer nicht?“

Der junge Asperger-Autist Leo Kohl, der vor noch gar nicht so langer Zeit seine Abitur gemacht hat und inzwischen Psychologie studiert, schildert aus der Sicht des Schülers sehr anschaulich, wie er Schule erlebt hat. Er beschreibt sein Innenleben, was er gefühlt und gedacht hat, während er schwieg - und wie Sie autistischen Schülern helfen können.

Seine Mutter Franca Peinel, selbst auch Asperger-Autistin, schildert aus Sicht der Mutter, wie sie die Schulzeit ihres Sohnes wahrgenommen hat. Ihre Beschreibungen offenbaren die vielen Stolpersteine in der Begegnung zwischen Eltern autistischer Kinder und ihren Lehrkräften - und zeigen, wie sie gemeinsam aus dem Weg geräumt werden können.

Ergänzt werden die Beschreibungen durch die Asperger-Autistin Stephanie Meer-Walter, die zwanzig Jahre als Lehrerin im Schuldienst und in der Lehrerfortbildung tätig war. Ihre Antwort ist ein Unterrichtsentwurf des barrierefreien Lehrens und Lernens, der darauf basiert, den Schülern ein Beziehungsangebot zu machen - und Ihnen als Lehrkraft.



Kuller-System



Gut durch den Tag kommen und auf sich achten.

Ein System zur Visualisierung der eigenen Energiereserven - Körpergefühl erlernen und kommunizieren mit dem Kuller-System.

Das System wurde von Leo M. Kohl, Franca Peinel und Stephanie Meer-Walter, zur Visualisierung der eigenen Energie, entwickelt. Es war ursprünglich nur für autistische Kinder angedacht, da uns oft das abstrakte Vorstellungsvermögen fehlt. Mit dem System können wir wunderbar abschätzen, was uns anstrengt und was uns Energie dazu gewinnen lässt. Und wann wir eine Ruhepause brauchen und kurz vor dem Overload stehen. Schnell haben wir bemerkt, dass, wenn die Eltern oder Lehrer unser System auch benutzen, die Kinder ganz einfach erkennen, wie es dem Gegenüber geht und so können sie agieren und auch Rücksicht nehmen.



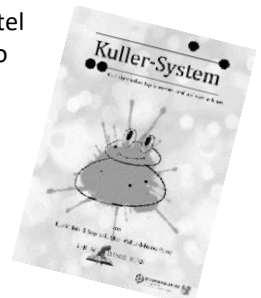
Wie funktioniert das Ganze?

Der Benutzer hat zu Tagesbeginn einen Beutel mit verfügbarer Energie und steckt im Laufe des Tages mit jeder Aktion, die Kraft kostet, Kugeln je nach Anstrengung in den Beutel mit verbrauchter Energie. Dazu führt der Nutzer ein Tagebuch, um im Nachgang auswerten zu können, was

ihm Kraft geraubt hat und was ihm Energie zurückgegeben hat.

Im Unterricht oder auch zu Hause können die Kugeln aus dem Beutel mit der verfügbaren Energie auf das Holzbrettchen gelegt werden, so dass alle sehen können, wie es dem Benutzer geht.

Nutzen auch andere das Kuller-System, kann auch der eigentliche Nutzer besser verstehen, wie es seinen Mitmenschen geht, da beispielsweise vielen Autisten das abstrakte Vorstellungsvermögen fehlt.



Infos unter: www.kuller-system.de
erhältlich unter: www.verlag-daniel-funk.de

Autismus leben dürfen

Schulungen, Vorträge und Seminare von und über Autismus

Sie brauchen Experten, die Ihnen erklären, wie Sie Asperger-Autisten in den Schulalltag inkludieren können? Oder möchten Sie einen autistischen Mitarbeiter in Ihre Firma aufnehmen?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. Wir können Ihnen neue Wege aufzeigen.

Wir mussten keine Lehrgänge besuchen. Nein, wir **SIND** Asperger-Autisten und leben mit dieser Besonderheit. Wir sind also ein Experten-Team.

Was macht unser Team so einzigartig?

Es gibt keine Patentlösung für die perfekte Inklusion, denn Inklusion hat viele Facetten. Wir als Asperger-Autisten können ein Stück dazu beitragen, ein besseres Miteinander zu ermöglichen. Unser Team klärt über Autismus auf und zeigt, wie wir die Welt wahrnehmen.

Bei uns erhalten Sie einen Einblick in die Gedanken von Autisten aus erster Hand, da wir bereits unser ganzes Leben Erfahrungen gesammelt haben.

Unser Team besteht aus drei Asperger-Autisten: Leo M. Kohl bringt seine Erfahrung aus den Bereichen Therapie und Schule ein.

Seine Mutter Franca Peinel bringt ihre Erfahrungen als Mutter von drei Kindern ein und aus ihrer Arbeitswelt bis zu ihrer Diagnose und vom Gefühl immer fehl am Platz zu sein.

Stephanie Meer-Walter erweitert das Team mit ihren Erfahrungen als Lehrerin, Schulleiterin und als berufstätige Mutter, die sich ebenfalls immer als „nicht richtig“ sah.

Für Fragen oder Buchungen, schreiben Sie uns einfach unter:
beratung@autismus-leben-duerfen.de

weitere Informationen unter:
www.autismus-leben-duerfen.de

Den inneren Su·i·zid besiegen

MEIN LEBEN TROTZ, GEGEN, MIT ASPERGER-AUTISMUS

Durch die intensive Auseinandersetzung mit ihrer Biographie und ihrem autistischen Sein gelingt es Stephanie Meer-Walter endlich, die erschwerten Bedingungen ihres Starts in das Leben und ihres - lange unerkannten - autistischen Seins in einer neurotypischen Welt zu erkennen, und noch viel wichtiger: sie anzuerkennen! Damit ist sie erstmals in der Lage, auf ihr Leben und ihre Existenz nicht aus dem Blickwinkel des Scheiterns zu schauen, sondern ihre Anstrengungen und ihr Kämpfen, in dieser Welt ihren Platz zu finden, zu würdigen.

Die Autorin schreibt ehrlich und sehr persönlich über ihr autistisches Sein, ihre Depression, ihre Suizidalität, ihren Bruch mit ihrer Familie, ihre Frühpensionierung als Lehrerin, ihre Kontakt-Unverträglichkeit, ihre Zeit in der psychiatrischen Tagesklinik, ihre Psychotherapie... Kurz: Darüber, wie es ihr gelingt, sich selbst zu gestatten, zu sein. Es ist ihre Geschichte, ihr Erleben. Es sind ihre Empfindungen und Gefühle. Sie werden ergänzt durch den therapeutischen Blick ihrer Therapeutin Ulla Graumann, der mit den dazugehörigen Zeichnungen der Autorin einen ungewöhnlich offenen und tiefen Einblick in die Therapie erlaubt.

Leben trotz, gegen, MIT Asperger-Autismus: Genau diese Entwicklung spiegelt sich in dem Buch von Stephanie Meer-Walter wider.



AUTORIN: Stephanie Meer-Walter

- geb. 1970 in Thuine (Emsland)
- studierte Französisch und Geschichte auf Lehramt
- Mutter einer 20-jährigen Tochter
- Lehrerin mit Leib und Seele
- Asperger Autistin

VERLAG DANIEL FUNK


www.verlag-daniel-funk.de



ISBN: 978-3-9821736-3-4