

Leo M. Kohl
AUTOR

Leseprobe



ASPERGER

mein Leben

zwischen Intelligenz und Gefühlsleben

...aber ich habe gelernt damit umzugehen!

VERLAG DANIEL FUNK



„Autismus hat gewissermaßen bei Jedem eine andere Farbe. Bei dem einen ist er rot, bei einem blau, beim dritten grün. Es gibt selbstverständlich keine blauen, roten oder grünen autistischen Menschen.

Daher existiert nicht nur eine einzige Form von Autismus, sondern er ist bei jedem anders ausgeprägt.“

Peter Vermeulen

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.ddb.de> abrufbar.

© Verlag Daniel Funk | Söllmnitz 47 | 07554 Gera

4. überarbeitete Auflage Dezember 2018

(1. Auflage Oktober 2017)

Autor: Leo M. Kohl

Co-Autoren: Tobias Peinel, Richard Vogel, Lucas Pursch und Mina Schwaberau

Lektorat: Franca Peinel

Satz/Layout: Jean-Pierre Schwarze | JPS Werbung

Covergestaltung: Jean-Pierre Schwarze | JPS Werbung

Illustrationen: Mina Schwaberau

ISBN: 978-3-9820542-0-9

Printed in the EU

Leo M. Kohl

ASPERGER

mein Leben zwischen Intelligenz und Gefühlsleben

... aber ich habe gelernt damit umzugehen!

Verlag Daniel Funk

INHALTSÜBERSICHT

S.9 Prolog

Asperger-Syndrom - kurze Erläuterung

- S.12 Erklärungen zum Begriff „normal“
- S.13 Was ist Asperger-Autismus?
- S.14 Gibt es dafür eine Ursache?
- S.15 Typische Merkmale eines Aspis
- S.16 Wie funktionieren diese Menschen?
- S.19 Therapiemöglichkeiten
- S.20 Wie wichtig ist die Familie für einen Aspi?
- S.21 Warum selbst Bedienungsanleitungen zu Hobbys werden können
- S.22 Persönliche Einschätzung

Kleinkindalter 0-3 Jahre

- S.23 Meine Familie - eine echte Herausforderung
- S.29 Mein familiäres und soziales Umfeld bis zum Eintritt in die Schule
- S.33 Ein Nachmittag mit Menschen, Schlangen und Schweigen
- S.35 Koordinationsprobleme
- S.37 Mein Kissen
- S.39 Wir hatten auch Normen und Regeln
- S.41 Unsere - meine Schlafrituale
- S.45 Besuche bei meiner Oma Christel
- S.48 Ein Wochenende allein bei Oma Elke und Opa Toni
- S.49 Meine Geschwister hatten es wirklich nicht leicht
- S.51 Mit Ehrlichkeit umgehen
- S.52 Außergewöhnliches oder kompliziertes Ess- und Trinkverhalten

Kindergartenalter 4-6 Jahre

- S.53 Kindergartenzeit - wir wollten zwar nicht, aber wir mussten
- S.61 Psychologische Einrichtung
- S.62 Ergotherapie
- S.63 Ich verlor eine meiner Bezugspersonen

S.68 Ich begann alles zu verarbeiten ...

S.69 Das Leben geht weiter

Grundschulzeit

S.72 Endlich Schule

S.74 Mutter Kind Kur - Entspannung pur

S.75 Der Alltag hatte uns wieder und der Schulalltag auch

S.79 Dritter Anlauf eine Diagnose für mein Verhalten zu erhalten

S.80 Hätte gut gehen können

S.81 Zweite Klasse - zweites Schuljahr

S.82 Unsere Psychologin

S.84 Zurück zum Schulalltag

S.85 Trennung meiner Eltern, Umzug, mein Bruder wurde sehr krank - Katastrophen für die ganze Familie

S.89 Besuche bei meinem Papi

S.91 Zweite Klasse - drittes Schuljahr

S.91 Kommunion

S.97 Dritte Klasse - Meine Psychologin und ihre Stofftiere

S.104 Vierte Klasse - Ein Schulwechsel steht an

S.108 Post - das Warten hat ein Ende

Gymnasium 5.-10. Klasse

S.111 Schulwechsel - so habe ich die Zeit erlebt ...

S.116 Hassliebe - Meine Freundin Mina fand mich ätzend...
Kommentar von Mina

S.120 Rexi - Mein Kissen auf vier Beinen

S.122 Tobi wurde krank

S.125 Fünfte Klasse - Von Raufbolden zu Freunden

S.129 Mein treuester Gefährte - Kommentar von Lucas

S.132 Sechste Klasse - Endlich der Nachteilsausgleich

S.133 Siebte Klasse - Der Nachteilsausgleich und erste Erfolge

S.138 Achte Klasse - Eine Lösung für meine Probleme

S.141 Mein Aspi, seine Mutter und ich - Kommentar von Richard

S.147 Neunte Klasse - voll in der Pubertät

S.148 Schule klappte super mit den Tabletten

S.156 Zehnte Klasse - Zwischen BLF und Klassenfahrt

Abitur

S.162 Elfte Klasse - Neuer Lehrer, neue Probleme

S.170 Ich verlor meinen vierbeinigen Freund ...

S.171 Zwölfte Klasse - Die letzte Etappe

S.178 Die Sommerferien

S.181 Das Aufwachsen mit einem Aspi

Kommentar von meinem Bruder Tobias

S.184 Noch ein paar Worte von meiner Mama

S.186 Epilog

S.187 Hilfestellung für Lehrer und Erzieher

S.191 Hilfestellungen für Eltern und Verwandte

S.193 Fazit

S.194 Danksagung

S.196 Links

S.197 Glossar

S.200 Literaturverzeichnis

S.200 Quellenverzeichnis

Prolog

Asperger Syndrom, was ist das?

Habe ich noch nie gehört. Kenne ich nicht.

Einige werden sicherlich so reagieren, aber ich glaube, wenn

ihr mich durch das Buch begleitet habt, wisst ihr, wovon ich rede. Ich verspreche euch, ihr werdet euch nicht langweilen, denn ein Asperger Autist führt ein sehr aufregendes, wenn auch teilweise anstrengendes, Leben.

Die Idee, ein Buch über Asperger Autismus zu schreiben, entstand kurz nach meiner Seminarfacharbeit. Das Thema meiner Arbeit war: „Asperger - Diskrepanz zwischen Intelligenz und Gefühlsleben“. Mein Ziel war es, Hintergrundwissen zu vermitteln und Anregungen zu geben, um Verständnisprobleme zwischen Asperger Autisten, Lehrern, Eltern sowie Gleichaltrigen zu minimieren. Und das möchte ich auch gern mit diesem Buch erreichen. Die Erklärung für „meine“ und nicht „unsere“ Seminarfacharbeit findet ihr später.

Nachdem ich meine Arbeit verteidigt hatte, bekundeten viele Eltern, Lehrer, Schüler und Bekannte Interesse an der Thematik und mir wurde angeraten, die Seminarfacharbeit als Buch zu veröffentlichen. Ich war überrascht und erfreut zugleich.

Nach einigen Überarbeitungen, Kürzungen des fachlichen Teils und Ergänzungen im privaten, emotionalen Bereich, kann ich euch nun mein Werk präsentieren. Natürlich wählte ich das Thema nicht zufällig. Ich selbst bin ein Asperger Autist. Doch dank meiner langjährigen Therapie bin ich inzwischen in der Lage, meine Gedanken zu reflektieren. Bis dahin, glaubt mir, musste ich auch sehr viele negative Erfahrungen, gerade im sozialen Umfeld sowie im schulischen Bereich, durchleben.

Wer Interesse hat, mich und meine echt chaotische Familie näher kennenzulernen, liest einfach weiter. Ich erzähle euch, wie ich es geschafft habe, ein fast normales Leben zu führen. Wie mich andere erlebt haben und erleben. Auch wie ich mich in den verschiedensten Situationen gefühlt habe. Drei meiner ehemaligen Mitschüler, aus der Zeit am Gymnasium, erzählen euch, wie sie mich kennenlernten, welche Probleme sie mit mir hatten und warum wir mittlerweile doch Freunde sind. Dabei ist es natürlich ganz wichtig, zwischen meinem damaligen und dem heutigen Verhalten, zu differenzieren.

Natürlich werde ich nie so sein wie andere, aber ich kann inzwischen mit mir selbst umgehen. Ich habe gelernt, den Alltagsdruck von mir zu nehmen, und so verläuft mein Leben etwas einfacher.

Ihr findet in dem Buch sogar eine kurze „Gebrauchsanweisung“ für Aspis, wie wir umgangssprachlich liebevoll genannt werden - für den schulischen sowie den privaten Bereich. Meine Mutti wird selbstverständlich auch einige Anmerkungen machen.

Mit Unterstützung meiner Familie, die sich auch viel Mühe gegeben hat, so viele Erinnerungen wie möglich ans Tageslicht zu kramen, möchte ich euch einen Einblick in das Gefühlsleben eines Aspis, in meine Gefühlswelt, geben. Den Umgang meiner Mutti mit mir, beschreibe ich so ausführlich wie möglich.

Leider kann ich nicht die ganze Welt retten, aber ich hoffe, dem einen oder anderen Betroffenen kann ich Mut machen, Hilfe anzunehmen. Völlig egal in welchem Alter.

Liebe Eltern.

Ich weiß, ihr seid häufig überfordert und völlig am Ende mit den Nerven. Wisst vielleicht gar nicht, warum euer Kind sich anders verhält, nur, dass es anders ist. Jedoch bin ich mir sicher, wenn ihr das Buch gelesen habt, versteht ihr Vieles besser. Bestimmt findet ihr einige Ratschläge, wie ihr einfacher und stressfreier mit eurem Liebling umgehen könnt. Ich möchte Eltern, die an ihre Grenzen kommen, Wege aufzeigen, wie sie aus der Stressfalle herauskommen können, um sich und ihrem Kind helfen zu können.

Menschen, die sich auch anders wahrnehmen, möchte ich ermutigen, ihre Besonderheit anzunehmen und zu lernen, damit umzugehen.

Trotz meiner guten Absichten war es für mich nicht einfach, so viele persönliche und emotionale Erlebnisse der Öffentlichkeit preiszugeben.

Ich hoffe jedoch, mit diesem Buch auch einen Anstoß für Pädagogen geben zu können, nachfolgende Generationen von Schülern besser zu verstehen, und sie somit, nach den gegebenen Möglichkeiten, in den Schulalltag integrieren zu können, um ihnen eine Schulzeit zu ermöglichen, in der sie nicht jeden Tag unter psychischer Belastung arbeiten müssen.

Mein riesengroßer Vorteil war und ist - ich kann zu Hause so sein, wie ich bin. Ich werde geliebt, auch wenn ich nicht funktioniere. Ich kann meine Gedanken aussprechen, ohne Angst haben zu müssen, nicht mehr geliebt oder bestraft zu werden. Auch meine Freundin und meine Freunde akzeptieren mich so, wie ich bin.

Erklärungen zum Begriff „normal“

Wenn ich über normale Menschen oder normale Kinder schreibe, meine ich damit nicht, dass ein Autist unnormal ist, sondern einfach nur etwas sonderbar auf andere Menschen wirkt. Allerdings sind Aspis häufig wirklich so richtige Schlaubi-Schlümpfe und können, durch ihre logische, analytische Denkweise, verschiedene Situationen, welche nichts mit Emotionen zu tun haben, sehr schnell durchschauen und binnen Sekunden abschätzen, was verschiedene Handlungen für Konsequenzen haben. Das sind dann die Momente, in denen sie als Klugscheißer bezeichnet werden, weil sie das mit keinerlei Emotionen mitteilen, sondern rein logisch. Prinzipiell ist das Gesagte häufig richtig, nur hört sein Gegenüber nicht zu, wird abweisend oder aggressiv, weil es sehr schroff klingt. Aber Emotionen und Rationalität passen bei einem Aspi nicht zusammen. Rational handeln sie intuitiv, sich emotional zu erklären, kostet sie viel Kraft, Zeit und Konzentration, um die Worte zu finden, die ihr Gedankenchaos widerspiegeln, das geht keinesfalls spontan.

Normal lässt sich einfacher schreiben, als immer eine lange Erklärung abzugeben.

Der Begriff, ein Mensch ist normal, ist sowieso in meinen Augen unpassend... Wer sagt, was normal ist und was nicht? Ich verwende „normal“, weil die Gesellschaft bestimmte Normen, Regeln oder Verhaltensweisen an die man sich hält, für normal ansieht. Abweichend von der Norm, wird man als „anders“ bezeichnet. Meine persönliche Meinung ist ja, dass es keineswegs „unnormal“ ist, wenn man über seine Handlungen nachdenkt und nicht alle Anweisungen hinnimmt, ohne sie zu hinterfragen.

Vielleicht habe ich wirklich manchmal komische Ansichten, aber ich finde mich nicht „unnormal“, so wie es mir viele Jahre, durch einige Außenstehende vermittelt wurde.

Was ist Asperger Autismus?

Keine Panik, so trocken ist das Thema gar nicht. Und da nicht jeder etwas mit dem Begriff anfangen kann, nicht weiß, wie die Menschen funktionieren und woran man die Besonderheit erkennen kann, will ich euch ein bisschen was dazu erklären.

Psychische Erkrankungen im Allgemeinen sind in unserer Gesellschaft keine Seltenheit. Viele Menschen leiden im Erwachsenenalter an psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Panikattacken, Depressionen oder Neurosen. Häufig bekommen sie dann als Grunddiagnose das Asperger Syndrom gestellt. Aber warum? Die derzeit bestehenden Probleme haben doch nichts mit dem Asperger Autismus zu tun? Doch, das ist möglich. Es können Begleiterscheinungen, für das nicht diagnostizierte oder nicht therapierte Asperger Syndrom sein.

Das Asperger Syndrom ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung aus dem Autismus-Bereich, die sich bereits in der frühen Kindheit, meist noch vor dem dritten Lebensjahr, als eine Art Kontakt- und Kommunikationsstörung, bemerkbar macht. Das Syndrom wurde 1944 von dem Wiener Arzt Hans Asperger erstmals beschrieben.

Diese „Störung“ ist unheilbar. Ungefähr 0,5 bis 2 % aller Menschen sind davon betroffen, Studien zufolge betrifft es mehr Jungen als Mädchen. Bei Mädchen äußert sich das Asperger Syndrom meist versteckter. Sie laufen, eher als

Jungen, Gefahr, unentdeckt und somit ohne Diagnosestellung zu bleiben. Ein Asperger Autist hat, im Gegensatz zu anderen Formen des Autismus, keine allgemeine Entwicklungsverzögerung und auch keinen Rückstand in der sprachlichen sowie kognitiven Entwicklung. Häufig gibt es jedoch eine auffallende Ungeschicklichkeit.

Gibt es dafür eine Ursache?

Die Ursache ist bisher nicht eindeutig geklärt. Eine Vererbung, auch generationsübergreifend, ist wahrscheinlich.

Verschiedene Neurologen sehen die Erklärung für den Autismus in den einzelnen Gehirnregionen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen, weisen einen Gendefekt auf. Die Entwicklung des Gehirns verläuft schon vorgeburtlich anders, als bei gesunden Kindern. Es konnten veränderte Funktionen und auch Strukturen, überwiegend der beiden Schläfenlappen, ebenfalls den Frontlappen des Großhirns und des Kleinhirns, nachgewiesen werden. Die Zellen in der Großhirnrinde agieren anders und haben ein anderes Aussehen im Vergleich zu normalen Zellen. Diese Unterschiede und die damit veränderte Gehirnfunktion, bewirken die beobachtbaren Verhaltensauffälligkeiten und kognitiven Besonderheiten. Beispielhaft sind hier gute Fertigkeiten der Formerkennung, jedoch haben sie Schwierigkeiten in der Bewegungswahrnehmung. Außerdem besitzen sie gute Fähigkeiten im logisch-schlussfolgernden Denken. Konträr dazu sind die Probleme der Handlungsplanung und Zielorientierung sowie anderen Besonderheiten und Einschränkungen.

Es können auch Begleiterscheinungen, wie ADHS oder ADS, Psychosen und vieles mehr, hinzukommen. Wichtig ist immer, die Ursache dafür herauszufinden.

Typische Merkmale eines Aspis

Die Menschen werden als intelligent, teilweise analytisch und mathematisch hochbegabt, mit akkurat-penibler Sprache, beschrieben. Allerdings haben sie große Schwierigkeiten, sich an ihre soziale Umgebung anzupassen und Kontakt zu gleichaltrigen Kindern aufzunehmen. Da ihre Intelligenz in den meisten Fällen normal ausgeprägt ist, oder zusammen mit einer Hoch- oder Inselbegabung einhergeht, werden sie von ihrer Umwelt als wunderlich und merkwürdig wahrgenommen. Betroffene entwickeln oft leidenschaftliche Spezialinteressen, da sie eine besondere Fähigkeit haben, Details wahrzunehmen. Sie verfügen über gute bis sehr gute sprachliche Fähigkeiten, einen häufig perfekten sprachlichen Ausdruck, bis hin zu formeller, pedantischer Sprache.

In den Bereichen logisches Denken oder visuelle Wahrnehmungen zeigen sie teilweise überdurchschnittliche Leistungen. Sie nehmen oftmals Gerüche, Geräusche und Farben intensiver wahr. Außerdem verfügen viele Asperger Autisten über ein fotografisches Gedächtnis. Außer-gewöhnliche, eingegrenzte Interessen sind ein charakteristisches Merkmal, ebenso wie der Drang, Details zu analysieren und systematische Regeln und Muster zu erkennen. Ihr Gehirn stellt andere Verknüpfungen her, als die bei einem neuronal typischen Menschen. Sie haben eine Vorliebe für Routinen und Rituale, da sie Schwierigkeiten mit jeglichen Veränderungen haben. Ebenfalls haben sie Probleme mehrere Dinge auf einmal zu tun und sie sind

nicht selten sehr strukturiert. Sie haben häufig nonverbale und auch oft verbale Verhaltensprobleme. Ein Asperger Autist arbeitet am liebsten allein.

Sie können die Gestik und Mimik ihres Gegenübers selten deuten, vor allem nicht im Kindesalter. Somit sind zwischenmenschliche Beziehungen für sie sehr anstrengend. Er versteht sein Gegenüber nicht und dieser ihn mindestens ebenso wenig.

Wie funktionieren diese Menschen?

Menschen mit Asperger Syndrom erleben sich selbst als anders. Jedoch gelingt es ihnen manchmal, durch ihre Begabungen und Neigungen, bestimmte Merkmale zu kompensieren und somit für Außenstehende wie alle anderen zu erscheinen. Sie können zwar mitunter ein relativ normales Leben führen, sind aber nicht in der Lage ihre Kompetenzen optimal einzusetzen. Es gelingt ihnen einfach nicht, soziales Verhalten intuitiv zu verstehen. Die vielen Nuancen in der zwischenmenschlichen Kommunikation zu differenzieren, ist für einen Aspi fast unmöglich. Somit haben sie, trotz der verbalen Fähigkeiten, große Schwierigkeiten im Bereich der Kommunikation. Soviele Mühe sie sich auch geben, sie können sehr selten ihrem Gegenüber das erklären, was sie wollen, empfinden oder meinen. Für andere reagieren sie in den meisten Fällen falsch.

Ihr werdet keine zwei Autisten finden, die sich gleichen. Jeder hat eine andere Ausprägung, andere Begabungen und Defizite. In einem Punkt gleichen sich fast alle Aspis, sie haben häufig ein „Schwarz-weiß-Denken“. Dass es Graustufen im Denken gibt, können sie im Laufe ihres Lebens möglicherweise erlernen, aber verstehen werden

es die meisten nicht. Ihnen begegnen immer wieder die vielen Facetten des Alltags und schon kommen sie an ihre Grenzen, denn sie können nur die Verhaltensweisen anwenden, die sie sich angeeignet haben.

Ein Asperger Autist hat einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und hält sich an Gesagtes oder richtet sich danach. Er braucht Verlässlichkeit, nur so kann er Vertrauen aufbauen. Enttäuscht man einen Aspi, kann er selten wieder Vertrauen zu der Person fassen. Verspricht er etwas, hält er sich auch daran. Allerdings ist er nicht spontan mit Zusagen oder Versprechen. Er wägt vorher genau ab, bevor er etwas verspricht oder wie ich zu sagen pflege: „Ich plane die Eventualitäten der nächsten 20 Jahre voraus.“

Genauestens geplant, kann er dann eine Zusage oder Absage erteilen. Mit Menschen, die sich nicht an ihr Wort halten, kann er nicht umgehen und sie auch nicht verstehen, denn in dem Moment wird sein Plan durcheinander geworfen und es entsteht wieder dieses unsortierte Chaos im Kopf. Sie bekommen Panik und reagieren, jeder auf seine Art, unverständlich für andere. Sie werden ruhig und ziehen sich zurück oder werden unkontrolliert wütend. Häufig sagen sie dann ganz offen und ehrlich, was sie davon halten und das führt zu schweren Diskrepanzen, auch innerhalb der Familie. Diese Menschen meinen das wahrhaftig nicht böse, sie sind einfach nur gnadenlos überfordert. Ein Aspi ist in dieser Situation nicht in der Lage seine Gedanken zu sortieren und sich angemessen zu äußern. Zu seiner eigenen Überforderung kommt dann ganz oft eine Bestrafung seines Umfeldes, für sein nicht normales Verhalten, hinzu. Und wieder verfällt

er in die „Ich bin nicht gut“-Haltung. Angst und mangelndes Selbstbewusstsein, sind seine ständigen Begleiter. Sie haben jedoch gelernt, teilweise bis hin zur Perfektion, dieses nicht zu zeigen, denn in dem Moment wären sie noch verletzlicher. Sie zweifeln immer an sich selbst, weil sie wissen, dass sie anders sind. Im Kindesalter merken sie schon, dass sie alles oder vieles „falsch“ machen. Die vielen Abstufungen der Gestik und Mimik bleiben für Aspis ein Buch mit sieben Siegeln. Also muss er sich auf das Wort seines Gegenübers verlassen können.

Ein Aspi sagt ehrlich, was er denkt. Muss er dennoch eine Notlüge anwenden, ist das für ihn sehr kompliziert und er tut es für gewöhnlich nur aus Angst. Aus Angst, wieder etwas falsch zu machen oder gemacht zu haben und bestraft zu werden.

Ganz oft lernt er, Dinge einfach nur zu verschweigen.

Zwar würde er viel lieber das sagen, was er denkt, doch damit eckt er sehr oft an.

Tatsachen schön verpacken und ausschmücken kann er nicht wirklich, versucht er es dennoch, wirkt es sehr holprig und gekünstelt. Das versteht er auch nicht, er selbst braucht eindeutige, verlässliche Ansagen. Ein Aspi betrachtet alles sehr analytisch.

Entgegen der Annahme, oder Aussage einiger Psychologen, dass Asperger Autisten nicht mitfühlen können, bin ich der Meinung, dass sie sehr wohl fühlen und mitfühlen. Sehr intensiv sogar und ich glaube, sie wirken oft nur so emotionslos, weil sie nicht verstanden werden. Sie können ihre vielen Emotionen nicht ausdrücken und zuordnen. Ein Aspi braucht eine Bezugsperson, daran erkennt man schon, dass er sehr wohl Gefühle hat. Im Kindesalter sogar oft durch

körperlichen Kontakt, wie Kuscheln, später dann mehr durch Worte, Gesten und Taten.

Ironie, Sarkasmus oder Zynismus zu verstehen oder dass Gesagtes anders ausgelegt werden kann, ist für sie oftmals nicht nachvollziehbar. Die meisten Aspis erlernen im Laufe ihres Lebens damit umzugehen, aber das Erlernte zu verstehen, und umzusetzen, ist mit sehr viel Anstrengung verbunden. Dazu bedarf es sehr viel Zeit, Geduld und Verständnis aus dem sozialen Umfeld sowie viel Liebe und Aufmerksamkeit seitens der Familie.

Therapiemöglichkeiten

Aspis, die ohne Hilfe bleiben, erkranken oft an psychischen Störungen.

Durch eine entsprechende Therapie, durch die Familie, oder Freunde, können jedoch die Defizite verringert und somit die Lebensqualität erhöht werden. Medikamentös ist die Krankheit nicht zu therapieren, lediglich die Begleitsymptome, wie Depressionen, AD(H)S und andere psychische Erkrankungen.

Häufig wird ein Asperger Autist nicht erkannt, da im Besonderen die Kinder ihr Anderssein nicht artikulieren können und sie große Defizite im emotionalen Bereich haben. Allerdings muss auch nicht jeder Aspi therapiert werden.

Je nach Ausprägung sind sie durchaus in der Lage, sich ihrem sozialen Umfeld anzupassen und auch einem Beruf nachzugehen. Ihre Umwelt nimmt sie mitunter als sonderbar wahr, dennoch meistern sie ihren Alltag problemlos. Nicht

selten sind die Symptome jedoch sehr ausgeprägt, und in diesen Fällen ist eine Therapie im Kindesalter

empfehlenswert, um Folgeerkrankungen einzugrenzen. In der Regel handelt es sich hierbei um eine Langzeittherapie. Auch wenn das Asperger Syndrom nicht heilbar ist, so kann man mithilfe eines ganzheitlichen, individuell abgestimmten Behandlungsansatzes die Symptome lindern. Empfehlenswert ist jedoch, eine Therapie unmittelbar nach der Diagnosestellung zu beginnen und individuell auf den Betroffenen abzustimmen. Oftmals eingesetzte Therapien sind zum Beispiel die Ergotherapie, die Psychotherapie, soziales Kompetenztraining, betreutes Wohnen, eine schulische Begleitung, Arbeitstraining oder eine Verhaltenstherapie, im Idealfall mit Tieren.

Was ich unter einer adäquaten Therapie verstehe, findet ihr im Kapitel: „Unsere Psychologin“.

Wie wichtig ist die Familie für einen Aspi?

Die Familie wird für einen Asperger Autisten, wie für jedes Kind, immer prägend sein. Ohne deren Unterstützung und Verständnis, werden sie je nach Ausprägung, kaum in der Lage sein, ein normales Leben zu führen. Es steht außer Frage, dass der Umgang mit einem Aspi für die Eltern und Geschwister eine große Herausforderung ist, aber das sind nun mal häufig die engsten Vertrauten. Verwandte und Freunde ziehen sich oftmals zurück, da sie die Ehrlichkeit sowie das Verhalten und die Reaktionen der Kinder, auf bestimmte Situationen als frech, vorlaut oder unerzogen empfinden. Und hier kommt wieder die Therapie zur Sprache. Im Rahmen einer Familientherapie, bei der die ganze Familie eingebunden wird, kann der Umgang mit einem Asperger Autisten erlernt werden.

Wenn alles optimal läuft, lernen beide Seiten, wie sie miteinander umgehen können. Manchmal brauchen auch Geschwisterkinder Unterstützung in ihrer eigenen Entwicklung, da es vorkommen kann, dass ein Aspi seine Geschwister unbewusst verbal verletzt und sie auch viel „zurückstecken“ müssen.

Die Pubertät ist die wichtigste Phase im Leben betroffener Jugendlicher. Konnte vor diesem Zeitpunkt eine Therapie begonnen werden, ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Heranwachsende, ein fast normales Leben führen kann, sehr hoch. In der Regel lernen Mädchen schneller den Umgang mit ihrer Familie und dem sozialen Umfeld, da sie, wie bereits erwähnt, sich besser an Situationen gewöhnen und sich Verhaltensmuster der anderen abschauen können. Allerdings kommt es häufig vor, dass sie ohne eine Therapie nur „funktionieren“. Sie bleiben oftmals lange Zeit unsichtbar autistisch, da sie für ihre Umgebung nicht auffällig sind und normal erscheinen. Jungen hingegen fällt es schwerer, bestimmte Abläufe zu erlernen und umzusetzen. Sie müssen zuweilen jede soziale Situation neu erlernen, um sich adäquat verhalten zu können. Zwischenmenschliche Beziehungen belasten diese Kinder und Jugendlichen und kosten sie enorm viel Kraft. Hilfreich ist es, den Menschen Freiraum und Privatsphäre, welchen sie selbst definieren, zu gewähren.

Warum selbst Bedienungsanleitungen zu Hobbys werden können.

Die Freizeit ist sehr wichtig. Sie bietet einem Aspi Raum, sich zu erholen und seinen Gewohnheiten nachzugehen. Spezielle Interessen sind typisch für Asperger Autisten und treten häufig bei Kindern auf. Bei Erwachsenen hat das

ausgeprägte Interesse oft nachgelassen. Auch die Freizeit ist geprägt von stereotypen Verhaltensweisen, wie zum Beispiel dem Drang nach Ordnung und Struktur. Sie wird nicht spontan genutzt, ihr wird ein regelmäßiger Platz im festen und strukturierten Tagesablauf zugeteilt. Dieser strikte Zeitplan ermöglicht es, wenn er eingehalten werden kann, den Betroffenen zur Ruhe zu kommen. Die Interessen bündeln sich meist auf ausgefallene und spezifische Themenbereiche.

Diese können ungewöhnlich für Kinder des jeweiligen Alters wirken. Neben üblichen Freizeitbeschäftigungen können auch „Lego spielen“, Zugfahrpläne, Kriege oder auch Bedienungs-anleitungen als Hobby dienen. Sie kommen größtenteils aus Naturwissenschaften, Technik, Geografie oder Geschichte, denkbar ist aber jedes Thema. Der erhöhte Anteil von Hobbys mit fachlichem oder naturwissenschaftlichem Bezug beruht auf dem logischem, durch Fakten und Gesetze klar geregelter und nachvollziehbarem Charakter, im Gegensatz zu der emotionalen Ebene von zwischenmenschlichen Beziehungen, welche mit Logik teils schwer zu verstehen sind. Aber auch die intensive Verfolgung eines Themas kann auffällig sein. Beispielhaft ist hier das Sammeln jedweder Information dazu oder häufiges Erzählen darüber, zu nennen. Die Bedeutung des Interesses kann für den Betroffenen über das eines Hobbys weit hinausgehen. Es kann sogar fester Bestandteil des Lebens werden, im Extremfall auch andere alltägliche Dinge verdrängen, besser gesagt, können sie zum neuen Mittelpunkt ihres Lebens werden.

Die Ursachen für außergewöhnliche Interessen sind bislang nicht nachgewiesen, jedoch gibt es zwei Ansatzpunkte. Wie oben bereits erwähnt, haben die Hobbys ganz oft einen eher fachlichen Bezug und können ohne soziales Interagieren ausgeübt werden. Mit dem logischen Hobby entsteht ein Ausgleich für den

stressigen Alltag, in dem man gezwungen ist, sich mit anderen Personen auseinanderzusetzen. Diese Erklärung kommt aus der Verhaltenspsychologie.

Die Neurobiologie sieht den Ursprung hingegen im Aufbau des Gehirns, welches bei Asperger Autisten sehr gute neuronale Vernetzungen von benachbarten Gehirnarealen aufweist, jedoch bei dem weiter entfernten Gehirnkern Störungen hat, vielmehr schwächer vernetzt ist. Dies würde das Erlernen von spezifischen Teilbereichen begünstigen, aber das Einordnen des Erlernen im Zusammenhang erschweren.

Persönliche Einschätzung

Die fachliche Seite der Besonderheit geht, so empfinde ich es, mit der Realität und den Gedanken eines Asperger Autisten nicht ganz konform. Schon dem geschuldet, dass sich ein Asperger Autist, seinem Gegenüber nicht immer verständlich ausdrücken kann. Auch dieser Hintergrund veranlasste mich, euch Einblicke in die emotionale Seite eines Aspis zu geben. Um euch zu zeigen, dass diese Menschen durchaus sensibel und verletzbar sind, sie es aber ihrem Umfeld nicht verständlich mitteilen können. Jeder Tag kann für Aspis zu einem Kampf, im schulischen, wie auch privaten Bereich, werden, da sie größtenteils nie so sein dürfen, wie sie sind. Nicht selten müssen sie sich „verstellen“ und „funktionieren“, um so zu sein, wie Lehrer, Mitschüler oder ihre Familien sie erleben möchten. Das Schlimmste daran ist, so sehr sie sich auch bemühen, sie können nicht so sein wie die anderen.

Meine Familie - eine echte Herausforderung

„Ich denke, du gehst schon 11 Jahre in Therapie mit dem Jungen - das muss doch mittlerweile weg sein!?“ , darf ich vorstellen, mein Papa. Auch für ihn war es nicht immer einfach, mit meinen Besonderheiten umzugehen, und er hat noch heute Probleme zu verstehen, dass das Asperger Syndrom nicht heilbar ist. Die Frage stellte er im Übrigen meiner Mutter, vor ungefähr einem Jahr, als er meine Reaktion nicht nachvollziehen konnte, dass ich nach einem schönen Abend bei ihm, mich von meiner Mutti abholen ließ und nicht, wie geplant, bei ihm schlafen wollte. Aber alles der Reihe nach.

Unsere Familie ist eine echte Herausforderung. Es ist wahrlich nicht einfach, mit den vielen verschiedenen Charakteren und Eigenheiten umzugehen.

Ich heiße Leo, bin neunzehn Jahre alt und wie bereits erwähnt, ein Aspi. Angeblich bin ich hochbegabt. Doch da ist es - dieses ABER - denn optimal einsetzen kann ich meine Intelligenz leider nicht, da ich mir häufig noch selbst im Weg stehe.

Inzwischen habe ich erfolgreich mein Abi abgeschlossen und ein Psychologiestudium begonnen. Warum Psychologie? Das passt doch so gar nicht zu einem Aspi, wurde mir oft gesagt.

Je mehr ich mich mit meinem Anderssein auseinandergesetzt habe, wuchs mein Interesse für die verschiedenen Facetten der Psychologie. Als Psychologe kann ich, so hoffe ich, anderen Menschen helfen, wie es meine Psychologin tat.

Ich kann mich auch in andere Menschen hineinversetzen und mitfühlen. Alle anderen Einzelheiten zu meinen Interessen, Begabungen, familiären und schulischen Alltag, erfahrt ihr in den folgenden Kapiteln.

Wer gehört alles zu der chaotischen Familie?

Meine Schwester Josy, mittlerweile 28 Jahre alt, ist eine ganz liebe, aber schon manchmal etwas schräg drauf. Sie war ebenfalls auf dem Gymnasium, hat einen Job und wohnt mit ihren zwei Kindern und ihrem Lebensgefährten in einem benachbarten kleinen Ort.

Mein 2 Jahre älterer Bruder Tobias machte im letzten Jahr sein Abitur, wohnt noch zu Hause und studiert seit letztem Jahr. Er ist, so empfinden wir das hier alle, der einzig normale Mensch in unserer Familie. Wie er das geschafft hat, bleibt ein ungeklärtes Rätsel. Mein Bruder hat einen sehr ruhigen, freundlichen und besonnenen Charakter. Ich kenne nur sehr wenige Menschen, die ihn nicht mögen. Das Gleiche gilt auch für unsere Schwester. Ich erwähne sie nur so selten, weil sie zehn Jahre älter ist als ich und nach dem Gymnasium gleich in eine andere Stadt gezogen ist.

Wir leben zusammen mit unserer Mutter, in einer thüringischen Stadt, in einer 82 m² Wohnung, zur Miete.

Unsere Mama ist 51 Jahre jung, seit 5 Jahren selbstständig und versucht, unser alltägliches Chaos im Griff zu behalten. Sie ist noch heute meine wichtigste Bezugsperson und ziemlich speziell. Ganz wichtig! Meine Mutti ist auch ein Aspi, was aber erst im Zuge meiner Diagnosestellung klar wurde. Erst danach hat sie gelernt, offen mit ihrem Anderssein umzugehen.

Ich muss sie etwas näher beschreiben, ansonsten seid ihr über ihre häufig skurrile Art sehr verwundert. Sie ist das Paradebeispiel für eine spät diagnostizierte Asperger Autistin. Dadurch, dass ihr keine therapeutische Hilfe zuteilwurde, beziehungsweise erst sehr spät, lernte sie, so gut es geht, zu funktionieren. Sie hat bei mir oder besser

uns gegenüber häufig so reagiert, wie sie sich gewünscht hat, dass man mit ihr umgeht.

Im Alltag bemerkt man oftmals gar nicht, dass sie ein Aspi ist. Allerdings verlangt ihr das sehr viel Kraft ab. Sie durfte und darf ja nicht so sein, wie sie ist, sondern muss sich konzentrieren, so zu funktionieren, wie es andere von ihr erwarten. Logisch, das ging, und geht noch heute, häufig schief.

Sie wusste schon immer, dass sie anders ist und ich glaube, gerade deshalb konnte und kann sie mich so gut verstehen. Sie war sensibilisiert. Doch nachzuvollziehen, was andere Menschen von ihr erwarten und wie sie sich verhalten soll, bleibt wohl für sie ein ewiges Rätsel. Sie kann anderen Ratschläge geben, aber nicht sich selber, besser gesagt unterschiedliches Verhalten bei Fremden oder Leuten mit emotionalen Bezug, differenzieren. Dass sie damals keine Hilfe oder Unterstützung erhielt, geschweige eine Diagnose gestellt wurde, lag an der Zeit, in der sie aufgewachsen ist. Häufig wurden die Kinder, die nicht funktionierten, weder beachtet, noch gefördert. Wie sie selbst sagt, kann sie sich innerfamiliär vor allem bei meinem Bruder und mir sicher fühlen. Für sie ist es ein Gefühl von Ruhe, sie muss keine Angst haben. Sie kann lustig, chaotisch, verwirrt oder auch richtig sauer sein, weinen oder schimpfen, wenn sie wieder einmal völlig überfordert ist. Bei uns muss sie nicht funktionieren. Dass meine Mutti auch anders ist, war mein Glück, so konnte bei mir die richtige Diagnose gestellt werden. Ihr habe ich es auch zu verdanken, eine für mich passende Therapie erhalten zu haben.

Weder meine Geschwister, noch ich, haben mitbekommen, dass es ihr nicht gut geht. Hat man sie gefragt: „Mama, hast du ein Problem? Geht es dir gut?“, bekam man immer zur Antwort: „Alles ist gut. Warum?“ Erst durch meine Seminarfacharbeit kam vieles zur

Sprache. Heute sagt sie ab und an, dass es Tage gibt, an denen es ihr nicht so gut geht, und dass sie wieder Probleme mit sich und der Welt hat. Im beruflichen Alltag oder außerhalb der Familie funktioniert sie größtenteils super. Es dürfen eben nur keine Emotionen im Spiel sein.

Vielleicht schreibe ich irgendwann auch ein Buch über meine Mutti. Sie ist oft so schräg drauf und verpeilt, dass wir Tränen über sie lachen. Keine Angst, wir machen uns nicht über sie lustig. Sie nimmt sich inzwischen selbst nicht mehr so ernst und lacht mit.

Bis zu meinem fünften Lebensjahr hat auch meine Oma väterlicherseits, Oma Christel, eine wichtige Rolle für mich gespielt. Leider verstarb sie, bereits im Jahr 2003. Sie war meine zweite Bezugsperson. Die Familie meines Papas bewohnt, in einem benachbarten kleinen Ort, ein Dreifamilienhaus. Meine Großeltern, Oma Christel und Opa Leo Parterre, in der zweiten Etage mein Onkel und die Dachwohnung, bewohnte mein Papa, wenn er nicht bei uns war. Papa ist selbstständiger Handwerker und hat bis heute seine Werkstatt auf dem Grundstück seiner Eltern. Inzwischen wohnen nur noch Opa Leo und mein Onkel, mittlerweile mit seiner Familie, in dem Haus. Mein Papa bewohnt mit seiner Lebensgefährtin ein eigenes Haus. Seine „alte“ Wohnung darf ich aber nutzen, wenn ich möchte.

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

STEPHANIE MEER-WALTER

„Eine unerhörte Antwort! ... auf die vermeintliche Erfolgsgeschichte“

Softcover; 240 Seiten

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.

Lesungen und Vorträge - auch bei Ihnen!

Sie sind neugierig auf das Buch geworden? Sie wünschen eine Lesung?

Ich komme gerne, um aus meinem Buch zu lesen und darüber zu berichten, wie frau als autistische „Nicht-Autistin“ 47 Jahre durchs Leben gegangen ist. Den Rahmen können wir individuell gestalten - ganz nach Ihren Wünschen.

Wie ich nach der Diagnose lerne, mein autistisches Sein anzunehmen, zu akzeptieren und mit meinem ganzen Sein autistisch zu sein - das wird die Fortsetzung sein, die ich gerade schreibe.

Gerne berichte ich auch darüber sowie über folgende Themen:

#Die Vermessung des Autismus

#Wie „ticken“ Asperger Autistinnen und Autisten?

#Autistische Frauen - sind anders

#Depression & Co. lassen grüßen

#Autismus und Schule = AuS?

#Als Asperger-Autistin im System Schule (Lehrerin, Schulleitung) - (m)ein besonderer Blick auf Schule

#Auch Asperger-Autistinnen werden alt - Bedürfnisse und Wünsche

Andere Themen oder Schwerpunktsetzungen sind möglich - ganz nach Ihren individuellen Wünschen und Interessen.

Scheuen Sie sich nicht, mit mir Kontakt aufzunehmen:

Stephanie.Meer-Walter@mit-meinem-ganzen-sein-autistisch.de

Bereits erschienen:

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 Aspis, auch fundierte Grundlagen zu der Besonderheit.



Lesungen/Vorträge/Schulprojekte/Schulungen

Meine Name ist Leo Kohl, ich bin 1998 geboren und ein Asperger-Autist. Derzeit studiere ich Psychologie. Individuell gestalten meine Mutti und ich Lesungen, Vorträge, Workshops oder Projektstage. Betroffene Kinder, Mitschüler und Lehrer, brauchen oftmals noch Hilfe im Umgang untereinander. Wir möchten Sie unterstützen, einen entspannten Unterricht für alle zu gestalten.

Wir möchten auch auf die emotionale Seite der Autisten aufmerksam machen. Zeigen, wie einfach es mitunter sein kann, wenn man weiß, wie die Kinder fühlen und was sie häufig für ein Gedankenchaos bewältigen müssen. Angepasst auf die Bedürfnisse der jeweiligen Klassen, erarbeiten wir gemeinsam ein individuelles Projekt, welches mit den Kindern gemeinsam umgesetzt wird. Unser Anliegen ist es, den Mitschülern einen Einblick in die rationale und emotionale Welt eines Asperger-Autisten zu geben.

Gern schulen wir die Lehrer im Umgang mit autistischen Kindern. Sie können gezielt Ihre Fragen stellen und wir suchen gemeinsam nach einer Lösung, die für alle Beteiligten, nach den Gegebenheiten der Schule, anwendbar ist. Wir gehen vor der Schulung in die Klassen, um das Miteinander im Unterricht zu beobachten.

Alle Informationen sowie die Ansprechpartner mit Kontaktdaten, finden Sie auf meiner Homepage:

www.leomichaelkohl.jimdofree.com
oder auch:
www.facebook.com/Leo.Michael.Kohl

Wir freuen uns auf Sie!

über den Verlag

Wer sollte eine Besonderheit besser erklären können, als ein Betroffener?!

Wir vertreiben keine Fachbücher mit wissenschaftlicher Sprache, sondern Bücher von Betroffenen, die sich und ihr Leben beschreiben. Ein unverfälschter Einblick in die Gedankenwelten.

Geschichten von früher waren bei den Großeltern immer anders, als im Geschichtsunterricht. Dieser Blickwinkel der Betroffenen aus erster Hand gibt oftmals eine völlig neue Sichtweise frei.

Wenn auch Sie eine interessante Geschichte zu erzählen haben, dann schreiben Sie uns einfach!

Wir freuen uns auf Ihre Nachricht!



www.verlag-daniel-funk.de

www.facebook.com/verlag.daniel.funk

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

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 psychischen Problemen eines Aspis, auch fundierte Grundlagen zu der Besonderheit.



Autor:

- Leo Michael Kohl, selbst Asperger Autist,
- Jahrgang 1998
- hat erfolgreich sein Abitur abgeschlossen und
- studiert im 3. Semester Psychologie
- er hält, gemeinsam mit seiner Mutter, deutschlandweit erfolgreich Lesungen und Vorträge in Bibliotheken, Schulen und anderen Einrichtungen
- besuchen Sie ihn auf seiner Homepage www.leomichaelkohl.jimdofree.com

VERLAG DANIEL FUNK



www.verlag-daniel-funk.de



ISBN: 978-3-9820542-0-9