

# **Autismus Diagnose**

**Und jetzt?**

**Don't panic.**

Du bist immer noch der selbe.

## **Vorwort**

Dies ist ein Text, geschrieben für Menschen, denen bestätigt wurde, dass sie mit einer Autismus Spektrum Struktur - einem Asperger Syndrom – durch's Leben gehen und dass das auch weiterhin so sein wird. Was danach geschieht, wie diese Erkenntnis "anwächst", wie man damit im Alltag lebt, das wissen vor allem die Betroffenen.

Häufig sind sie es selbst, die sich in einem Bericht über ASS erkennen. Die sich fragen, ob sie ebenfalls betroffen sind. Danach erst sind es Fachpersonen, die sich dieser Frage annehmen, die Vermutung bestätigen oder ihr widersprechen.

Auch wenn sich durch die Diagnose nichts verändert hat, am Wesen dieses Menschen, es gilt danach weiter zu leben mit der Bestätigung dessen, was sie schon lange wussten: "ich bin anders", "ich gehöre einer kleinen Gruppe unter einer Vielzahl anderer Menschen an" Häufig ist es ein Fremdsein in der Welt.

Wie es in dieser Geschichte weitergehen kann, das wird hier geschildert.

M. Asperger Felder

## Einleitung eines Betroffenen

Ich selbst bin aus der Diagnose gekommen und fühlte mich erstmal völlig verwirrt: „Habe ich das richtig verstanden?“, „Kann das wirklich sein?“, „Was bedeutet das jetzt?“, „Was muss ich jetzt machen?“, „Wie erkläre ich das meinem Umfeld?“, „Du bist immer noch der alte (oder nicht?)“, „Muss ich mich jetzt anders verhalten?“, „Was soll ich daraus lernen?“, „Beruhige Dich, es ist alles gut“, „Ich brauche ein Buch oder eine Anleitung!“ Alle Gedanken schienen gleichzeitig und unentwegt auf mich ein zu schreien und andere Gedanken gnadenlos in den Hintergrund zu verdrängen, wenn nicht unmöglich zu machen.

Ich fühlte mich größtenteils blockiert, unfähig mich auf andere Dinge zu konzentrieren, sehnte mich nach einer Anleitung, was genau ich jetzt tun sollte und hoffte, dass das Leben einfach wieder normal werden würde. Dann redete ich mir ein: „Alles ist gut, Du bist immer noch der alte.“

Das beruhigte mich eine Zeit, doch dann brach der Zweifel über mich herein.

Ein paar Tage nach der Diagnose fühlte ich mich, als hätte mir jemand einen Mixer in den Kopf gesteckt oder als würde ich in einem Karussell auf einer Achterbahn fahren und ich fragte mich: „Wie hält man dies Gefährt an? Oder was muss ich tun, um es zu lenken? Werd ich jetzt verrückt? Geht das etwa so weiter? Was kann ich bloß tun, damit das aufhört?“

Falls es Dir genau so ergeht oder Du vielleicht auch einfach nur glücklich bist nach einer endlosen Irrfahrt endlich Gewissheit gefunden zu haben, diese Broschüre möchte Dir mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Bei Fragen, Anmerkungen oder Kritik sende gerne eine E-Mail an [mail@bastianballmann.ch](mailto:mail@bastianballmann.ch)

Als letztes sei noch angemerkt, dass in diesem Ratgeber die männliche Form anstelle von Gendersternchen verwendet wird, weil Gendersternchen für viele Autisten den Text viel schwerer lesbar machen, es sind natürlich trotzdem auch immer weibliche und atypisch sexuelle Menschen mitgemeint.

## Warum bin ich anders?

Zu allererst: Autismus ist nichts schreckliches. Es ist eine Andersartigkeit mit Stärken und Schwächen. Du bist gut so wie Du bist!

Doch Autismus ist auch so einzigartig wie die Menschen selbst.

Vielleicht hast Du schon mal die Aussage “Kennst Du einen Autisten, kennst du genau \*einen Autisten” gehört. Sie entspricht der Realität.

Warum ganz genau Du anders bist, besprichst Du am besten noch einmal mit der Psychiaterin oder dem Psychater, der die Diagnose bei Dir gestellt hat.

Generell kann festgestellt werden, dass bei Autisten der Filter für die Wahrnehmung von Sinneseindrücken und Gefühlswahrnehmungen anders funktioniert als bei Nicht-Autisten. Manche haben einen stark abgeschwächten Reizfilter, manche haben gar keinen. Dies kann je nachdem dazu führen, dass Du von Geräuschen, Gerüchen, Berührungen / Hitze oder von sonstigen Sinneseindrücken stark abgelenkt bis hin zu blockiert wirst und sie bei Dir sehr viel Stress erzeugen können. Das selbe kann für Gefühle gelten. Sie können Dich überfluten wie ein Tsunami. Diese besondere Art der Wahrnehmung kostet einen Autisten deutlich mehr Energie als einen Nicht-Autisten.

Die meisten Autisten haben ein sogenanntes Spezialinteresse, manche haben mehrere und ein paar wenige gar keins. Solltest Du ein Spezialinteresse haben, weißt Du sicherlicht davon. Es ist die Tätigkeit, mit der Du Dich am liebsten 24/7 beschäftigen würdest und die Dein Umfeld wahrscheinlich als ungesund oder übertrieben oder ähnliches wahrnimmt. Fest steht es gibt für einen Autisten nichts gesünderes als sich mit seinem Spezialinteresse zu beschäftigen, denn dies gibt ihm/ihr Sicherheit, fördert den Stressabbau und kann Dank des Hyperfokus auch dazu führen, dass es Energie gibt. Sowohl Spezialinteresse als auch Hyperfokus sind Stärken von Autisten. Solange es Dir gut tut, lass Dir nichts anderes einreden.

Die Kommunikation von Autisten ist in der Regel offen, ehrlich und direkt und damit anders als Nicht-Autisten. Sie mögen meist keinen Smalltalk und kommunizieren wörtlich miteinander, was zu Missverständnissen führen kann, wenn der Gesprächspartner das Gesagte interpretiert.

Autisten haben eine andere Art des Denkens, die sehr logisch aufgebaut ist, was dazu führt, dass die meisten sich in Bereichen wie Mathematik, Physik und Informatik sehr wohl fühlen, aber auch hier bestätigen Ausnahmen die Regel. Sie haben auch die Fähigkeit gegen Normen und Konventionen zu denken, was eine weitere Stärke darstellt.

Mustererkennung (Pattern Matching) ist eine weitere Stärke ohne die die detailreichere Wahrnehmung von Autisten gar nicht zu bewerkstelligen wäre und sie sorgt dafür, dass Fehler oder Veränderungen sie förmlich “anspringen”.

Auch wenn Du Dich in dieser Beschreibung nicht wiedererkennen solltest, lass

Dich nicht entmutigen. Du bist richtig so wie Du bist.

## Was soll ich mit der Diagnose anfangen?

Vielleicht hast Du schon lange das Gefühl gehabt anders zu sein, hast aber nicht verstanden wieso. Hierbei kann Dir die Diagnose helfen.

Vor allem aber solltest Du durch die Diagnose erfahren haben, was bei Dir Stress oder Unwohlsein auslöst und auf solche Situationen Acht geben und sie ggf. vermeiden oder abmildern z.B. durch den Einsatz von Noise-Cancelation-Kopfhörern.

Du hast bei der Diagnose sehr wahrscheinlich auch erfahren, dass es nicht nur völlig normal, sondern vollkommen notwendig ist, dass Du Zeit für Dich brauchst, um Dich Deinem Spezialgebiet zu widmen. Das solltest Du Deinem Umfeld kommunizieren und darauf achten, dass Du in regelmäßigen Zeitabschnitten auch genügend Zeit für Dich bekommst. Vor allem solltest Du kein schlechtes Gewissen haben, weil Du Zeit allein verbringst. Ein verständnisvoller Partner wird Dir deswegen keinen Vorwurf machen (es sei denn aus Unkenntnis).

Desweiteren gibt Dir die Diagnose die Möglichkeit in der Schule oder bei der Universität einen Nachteilsausgleich zu beantragen. Das kann Dir je nach Einrichtung Vorteile bieten wie einen Lern Coach, extra Fristen für Prüfungen und Abgabetermine, einen separaten Raum für Prüfungen, Rückzugsmöglichkeiten zum Entspannen oder die Möglichkeit Deinen Hund mitzunehmen. Um einen Nachteilsausgleich zu bekommen, muss Du Dich an die entsprechende Stelle der Einrichtung wenden und benötigst wahrscheinlich noch eine Einschätzung deines Psychiaters in welchen Bereich ein Nachteilsausgleich angebracht ist.

Die Diagnose gibt Dir ausserdem Zugang zu staatlichen Hilfeleistungen und dient anderen Ärzten wie Deinem Hausarzt Dich besser zu verstehen und behandeln zu können.

## **Die Phasen der Diagnose Auswirkungen**

### **Phase 1 – Verwirrtheit / Leugnung**

Am Anfang versteht man meist gar nicht, was solch eine Diagnose überhaupt bedeutet. Vielleicht leugnet man sogar das Ergebnis, weil man nicht anders sein will, eine falsche Vorstellung von Autismus hat oder aus welchem Grund auch immer.

Doch solch eine Diagnose entsteht aus einer über mehrere Wochen oder Monate dauernden Analyse. Falls Du nach solch einer langen Zeit Deiner Psychologin oder Deinem Psychologen aufgrund des Ergebnisses auf einmal nicht mehr vertraust, liegt der Verdacht nahe, dass Du mit dem Ergebnis nicht akzeptieren magst. Falls Du anderweitig berechtigte Zweifel hegst, ziehe ein zweites Urteil zu Rate.

In den allermeisten Fällen mag es wohl der plötzliche Schock über das „Ich bin wirklich anders!“ sein und die Ratlosigkeit, die Dich aus der Bahn wirft. Sollte dies der Fall sein, entspann Dich. Du musst jetzt nichts tun und Du bist auch immer noch der selbe Mensch wie vor der Diagnose. Du hast jetzt allerdings die Chance Dich besser kennen zu lernen und Dein Leben wesentlich angenehmer für Dich zu gestalten, doch das braucht Zeit. Das können mehrere Wochen oder auch Monate sein. Nimm sie Dir und setz Dich nicht unter Druck.

### **Phase 1 – Verwirrtheit / Erleichterung**

Wenn Du Dich Dein Leben lang anders gefühlt hast, aber nicht wusstest warum, kann die Diagnose ebenso gut eine grosse Erleichterung sein auch wenn Du momentan vielleicht noch nicht ganz verstehst, was sie im Detail bedeutet. Die beiden verschiedenen ersten Phasen können durchaus auch im Wechsel oder nacheinander auftreten. Solltest Du nur Erleichterung verspüren, wird diese Phase wahrscheinlich unmittelbar zu Phase 2 übergehen.



## **Phase 2 – Ich will es allen erzählen**

Wenn Du die Diagnose gerade frisch ein paar Tage oder Wochen erhalten hast, ist es ganz normal, dass Du es am liebsten der ganzen Welt erzählen möchtest. Es ist genauso normal, dass Du wahrscheinlich nicht weißt, wie Du das anstellen sollst.

Aber eigentlich interessiert Dich das nicht, weil einzig und allein, was zählt ist, dass alle Welt erfährt, dass Du ein Autist bist!

Du bist nicht der einzige, dem es so geht.

Doch der beste Rat in dieser Situation ist: Lass es. Sie werden es nicht verstehen, wenn Du es selbst nicht verstehst.

Warte bis sich die Verwirrung gelegt hat und Dir selbst klar geworden ist, was es heisst Autist zu sein und was genau an Dir autistisch ist. Dann hast Du auch einen klareren Kopf und kannst rational entscheiden wem Du wirklich von der Diagnose erzähle möchtest und wem nicht, denn es kann auch durchaus sein, dass Dein Gesprächspartner die Diagnose leugnet und es zu Konflikten kommt.

Wenn Du wirklich überhaupt gar nicht warten kannst mit jemandem zu reden, ziehe Deine Psychotherapeutin oder Deinen besten Freund / Deine beste Freundin zu Rate.

## **Phase 2 – Ich will mich verkriechen**

Alternativ kann die zweite Phase bei Dir den Wusch auslösen Dich zu verkriechen und vollständig von der Welt abzukapseln.

Sofern Du Dich nicht anderen wie z.B. Kindern verpflichtet fühlst, spricht nichts dagegen eine Weile für Dich allein zu sein, um die Diagnose zu verarbeiten. Bei einem Arbeitgeber kannst Du Dich für kurze Zeit krank melden. Eine solche Krankmeldung kann Dir auch Deine Psychiaterin oder Psychiater ausstellen. Einem Lebenspartner solltest Du vielleicht kurz erklären wieso Du jetzt plötzlich ganz viel Zeit für Dich brauchst und Dich entschuldigen, sofern er oder sie Dich wirklich liebt, solltest Du auf mindestens ansatzweises Verständnis treffen – wobei Du natürlich mit Fragen rechnen solltest, wenn dies eine recht ungewöhnliche Reaktion deinerseits ist.

Du solltest Dich jedoch nicht zu lange verkriechen. Die Zeit ist natürlich individuell verschieden, doch als Richtwert sollte eine Woche als Höchstwert angestrebt werden, da Du sonst Gefahr laufen könntest in einer Depression zu enden.

### **Phase 3 – Alles wirkt intensiver**

Es ist vollkommen normal eine Zeit zu erleben, in der Du alles viel intensiver erlebst vor allem, was Deine autistische „Andersartigkeit“ betrifft. Akkustische Signale mögen in dieser Zeit mehr auf Dich ein schreien, das Licht mag greller Wirken oder Berührungen / Gerüche intensiver. Diese Phase kann durchaus länger dauern.

Ein extremes Beispiel: Ein Betroffener war in einer Wartehalle eines Flughafens. Dieser Ort brachte seinen Kopf fast zum platzen. Nicht nur die gefühlten tausend simultanen Gespräche und Schritte der Passagiere schien er gleichzeitig in seinem Kopf zu hören, sondern vor allem auch die Durchsagen der verschiedenen Gates dröhnten, als wäre er selbst ein Klangkörper. Er wünschte sich Noise-Chancelation-Kopfhörer herbei, die übrigens im Alltag für die meisten Autisten eine sehr lohnenswerte Anschaffung sind.

Auch im Arbeitsalltag sowie im privaten Alltag kann Dir plötzlich auffallen, wann Du Dich autistisch verhältst bzw. wahrnimmst.

Das ist eine sehr gute Erfahrung. Aufmerksamkeit ist niemals verkehrt. Und lass Dir gesagt sein: Nein, das ist jetzt nicht bis zum Ende all Deiner Tage so, sondern nur eine vorüber gehende Phase, die Dich lehrt, warum Du anders bist, worauf Du achten solltest und vor allem was Dir Stress bereitet.

Du solltest in dieser Phase aufmerksam sein, denn Du kannst sehr viel aus ihr über Dich selbst lernen. Vielleicht magst Du Deine Erfahrungen in einem Tagebuch festhalten.

## **Phase 4 – Es langsam akzeptieren (optional)**

Sofern Du in Phase 1 ausschliesslich mit Erleichterung auf die Diagnose reagiert hast, wirst Du diese Phase wahrscheinlich auslassen. Ansonsten wirst Du irgendwann merken, dass Du Dich langsam damit arrangiert hast Deine „Andersartigkeit“ zu akzeptieren. Du hast jetzt ein Wort, das Dein Gefühl der Andersartigkeit beschreibt. Du weißt jetzt hoffentlich warum Du anders bist und worauf Du bei Dir achten solltest.

Vielleicht fühlst Du Dich auch immer noch verwirrt. Denkst: „Eigentlich weiss ich warum ich anders bin, aber was soll mir das bringen? Was soll ich jetzt damit anfangen?“

Akzeptiere, dass Du verwirrt bist. Der Zustand vergeht.

Es ist wichtig, dass Du Dir von niemandem reinreden und Dich von niemandem beeinflussen lässt Du müsstest versuchen Dich diesbezüglich zu ändern. Du könntest das, keine Frage, aber die Auswirkungen wären sehr vermutlich nicht optimal für Dich. Auf kurze Sicht mögen sie plausibel und verlockend erscheinen, doch auf lange Sicht, wird Dir das nur Probleme bescheren.

Halte am besten schriftlich vielleicht in Tagebuchform in dieser Phase für Dich selbst fest, was Du gelernt hast, wie Du Dich fühlst, was Du denkst, was für Dich essentiell ist und was niemand an Dir versuchen sollte zu verändern. Dann kannst Du in späteren Lebenslagen immer wieder darauf zurück greifen und Dich an diese Erkenntnisse erinnern.

## **Phase 5 – Fast Alltag**

Irgendwann wirst Du aufwachen und alles fühlt sich fast an wie vor der Diagnose. Vielleicht ist Dir dieser Zustand an jenem Morgen nicht einmal bewusst und Du bemerkst ihn erst nach ein paar Tagen, indem Du in einer Situation, die Dir vor ein paar Wochen noch extrem vorgekommen ist, feststellst, dass sie jetzt nur noch Deine Aufmerksamkeit erregt. Z.B. könnte dies auf den Lärmpegel im Büro zu treffen und Dir wird bewusst wie sehr Du ihn früher (aktiv, mit Energieverlust) ignoriert hast. Trotzdem werden Dir immer noch Situationen auffallen, die Dich extrem stören.

Das ist gut! Denn es sind genau solche Situationen auf die Du acht geben solltest. Dies sind die Situationen, die Dir Unwohlsein bescheren. Du solltest versuchen sie Dir zu merken und sie in Zukunft nicht auszublenden, sondern sie bewusst zu erleben und sollte eine Person der Auslöser sein ihn oder sie vielleicht freundlich darauf hinweisen, sollte es ein Geräusch / Geruch etc sein so kannst Du es vielleicht vermeiden oder von Dir fernhalten, indem Du Kopfhörer aufsetzt oder Dich woanders hin begibst.

## Wie erkläre ich die Diagnose?

Wenn Du mit der Tür ins Haus fällst und direkt sagst: „Ich bin Autist“, sei Dir darüber im Klaren, dass dies Deinen Gesprächspartner überfordern und ggf sogar in eine Abwehrreaktion zwingen kann. Sofern Du weißt, dass Dein Gesprächspartner neugierig oder offen für Andersartigkeit ist (oder Dir die Reaktion nicht so wichtig ist), ist die direkte Art wahrscheinlich die beste.

Eine andere Möglichkeit wäre eine Situation abzuwarten, in der Du Dich unwohl / extrem gestört fühlst und den Umstand anzusprechen und zu erklären, was Dich stört und was Du dabei empfindest. Dabei solltest Du allerdings darauf achten nicht zu lange zu warten, da Du sonst blockieren oder zu wenig Energie haben könntest.

Sofern Du die Abwarten Variante wählst wird Dein Gegenüber irgendwann wahrscheinlich von selbst die Frage stellen warum Du so empfindest, dann hat er oder sie aber hoffentlich schon ein bisschen verstanden wie Du tickst und wie es Dir geht (und ist vielleicht ein wenig darauf vorbereitet, dass da eine Aussage kommt), bevor Du ihm das Ergebnis (und wahrscheinlich den Umstand einer Diagnose generell) offenbarst.

Wenn eine Nachfrage ausbleibt, hast Du jetzt jedenfalls eine bessere Gesprächsgrundlage, weil der oder die Andere schon ein wenig mitbekommen hat, dass Du anders wahrnimmst oder sonstwie anders bist und wird nun hoffentlich weniger überfordert sein, wenn Du nun doch mit der “Ich bin Autist” Aussage “ins Haus fällst”.

Du solltest vermeiden Dich zu sehr in Beispielen zu verzetteln. Jedes Beispiel kann vermutlich entkräftigt werden, durch eine “Das kenn ich auch” Aussage und dann musst Du plötzlich erklären, warum es bei Dir aber viel intensiver ist und warum Dich das so stört, wo es Deinen Gesprächspartner doch nicht kümmert.

Stelle sachlich fest, dass eine Diagnose vorliegt. Zeige der anderen Person bei Bedarf dafür einen schriftlichen Beweis, sofern Du dies für hilfreich erachtest. Mache Dich allerdings darauf gefasst, dass selbst ein schriftlicher Nachweis bei besonders skeptischen Mitmenschen, die Dir nicht glauben wollen, nichts bringt.

Sei Dir auch bewusst, dass Deine Erklärungsversuche eventuell zu Streit oder zu Aussagen wie „Du spinnst!“ führen können.

Oft bekommst Du auch eine Gegenfragen wie „Was soll ich jetzt damit anfangen?“ Kommt Dir die letzte Frage bekannt vor? Vor nicht allzu langer Zeit hast Du Dich vielleicht genauso gefühlt gehabt. Dann weißt Du ja ungefähr wie sich Dein Gesprächspartner jetzt fühlt.

Lass Dich von negativen Auswirkungen nicht verunsichern. Wenn Du Deinem Gesprächspartner wichtig bist, ist es nur eine Schockreaktion. Lass ihm oder ihr Zeit es zu verstehen und zu verdauen und versuche nach ein paar Tagen einen neuen Versuch über das Thema zu reden.

Sollte jedes Ansprechen zu Streit führen, sollte Dir das zu denken geben, ob Du mit solchen Personen weiterhin engen Kontakt pflegen möchtest.

## Die Fragen der Anderen

### Was soll ich jetzt tun?

Denjenigen, denen Du von der Diagnose erzählst, fühlen sich wahrscheinlich so ratlos wie Du selbst, als Du es erfahren hast. Erkläre Ihnen zuerst die für Dich absolut wichtigsten Dinge wie sie Dir das Leben erleichtern können z.B. beim telefonieren die Tür schliessen, morgens kein Radio anschalten, ihre Fingernägel auf dem Balkon lackieren, langsamer reden oder was auch immer Dir wichtig ist.

### Wieso bist Du jetzt plötzlich anders?

Diese Frage zeigt eigentlich, dass die Realität des Gesprächspartners und Deine eigene weit auseinander zu liegen scheinen, was die Sache sehr schwierig macht. Du kannst versuchen ihm oder ihr zu erklären, dass Du jetzt gar nicht anders bist und Beispiele nennen bei denen Du Dich auch in der Vergangenheit „komisch“ verhalten hast. Bei Uneinsichtigkeit bleibt Dir aber wohl nicht viel mehr als ab zu warten und bei permanenter Uneinsichtigkeit solltest Du überlegen, ob Du mit dieser Person weiterhin engen Kontakt pflegen möchtest – immerhin scheinst Du ihr nicht wichtig genug zu sein, dass sie über Deine Probleme reflektiert.

### Wieso kannst Du XY nicht lernen?

Manche autistische Merkmale kann man in langwieriger Methodik abtrainieren manche nicht. Ein Beispiel, was man üben kann: Berührungsempfindlichkeit. Du kannst Dir bevor Dich jemand berührt immer selbst in Gedanken vorstellen berührt zu werden. Das verhindert nicht den Effekt mildert ihn aber eventuell ab und wenn Du Dich dann noch überwindest Dich über längeren Zeitraum immer wieder berühren zu lassen, sollte die Berührungsempfindlichkeit stark nachlassen. Sie kann allerdings wieder kommen, wenn Du längere Zeit nicht mehr berührt worden bist. Es gibt allerdings auch Autisten denen körperliche Nähe zuviel ist und für die es eine Qual ist zu versuchen Berührungsempfindlichkeit abzutrainieren. Was einem zugemutet werden kann, ist sehr individuell und sollte nur von den Betroffenen selbst entschieden werden. Es kann auch sein, dass Abtrainierte Merkmale nur in bestimmten Situationen weg sind bei Berührungsempfindlichkeit z.B. beim Kuscheln, aber das sie immer noch vorhanden ist, wenn man berührt wird und sich gerade im Hyperfokus befindet. Ein Beispiel, was man nicht üben kann: Geräusch- und Geruchsempfindlichkeit. Wenn ein Geräusch bei Dir den selben Effekt hat als hättest Du Glassplitter im Gehörgang oder würdest einen Stromschlag erleiden bzw. ein Geruch, der Dir Brechreiz bereitet oder sofortiges Kopfplatzen. Das kannst Du genau so Deinem Gesprächspartner erzählen. Er sollte verstehen, dass man nicht lernen kann nicht zusammen zu fahren, wenn man die Finger in die Steckdose hält.

## **Was kann ich tun um Deinen Stress zu lindern?**

Das ist eine sehr positive Reaktion! Du solltest Deinem Gesprächspartner auf jeden Fall dafür danken. Je nachdem, was bei Dir am meisten Stress auslöst und je nachdem ob Dein Gesprächspartner in der Lage ist zu erkennen, dass Du Stress hast, fällt die Antwort natürlich anders aus. Auf jeden Fall solltest Du ihm oder ihr erklären was Dir Stress bereitet und wenn Du weißt, was Dir in solchen Situationen Linderung schenkt, solltest Du das ebenfalls mitteilen. Bei langjährigen Partnerschaften mag Dich Dein Partner / Deine Partnerin besser lesen können als Du selbst und an einem kurzen Zucken des Fußes oder der Augenbraue oder einer anderen banalen Reaktion erkennen, dass Dich etwas extrem stört. In diesem Fall hast Du Glück. Andernfalls solltest Du darum bitten eben auf solche Gegebenheiten – sofern sie bei Dir existieren mögen – Acht zu geben immer wenn Du darauf hinweist, dass Dir gerade etwas Stress bereitet.

## **Glaubst Du das wirklich?**

Auch solch eine Frage kann Dir gestellt werden. Die Sache hat allerdings nichts mit Glauben zu tun sondern mit einer ärztlichen Diagnose, die Dein Gesprächspartner in Frage stellt. Das mag am ersten Schock liegen, insofern lass ihm oder ihr ein paar Tage Zeit die Neuigkeit zu verarbeiten und versuche erneut ein Gespräch anzufangen. Falls Du immer noch auf Uneinsichtigkeit oder Desinteresse triffst, ist dies ein ernstes Problem. Dein Gesprächspartner glaubt weder Dir noch einer ärztlichen Diagnose. Du solltest daraus Konsequenzen ziehen.



## Weiterführende Literatur

- Schattenspringer Comics von Daniela Schreier
- Living well on the Spectrum von Valerie L. Gaus
- Autismus mal anders: Einfach, authentisch, autistisch von Aleksander Knauerhase
- Anders nicht falsch von Maria Zimmermann