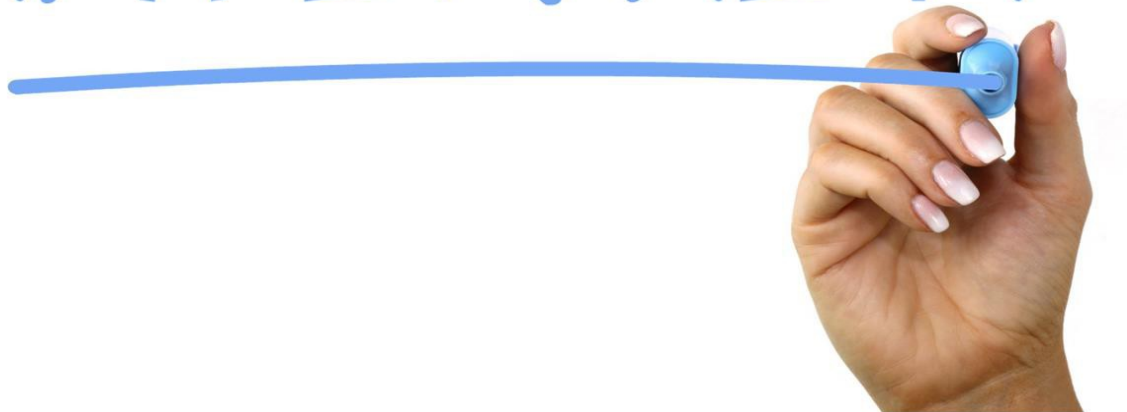


**Der folgende Text ist ein Interview von Dr. Psych. Chiara Fioravanti mit einer Patientin, die sich bereit erklärt hat, ihre Erfahrungen nach der Bestätigung ihrer Autismus-Diagnose zu beschreiben.**

# INTERVIEW



Wie sind Sie zu der Entscheidung gekommen, sich untersuchen zu lassen, um sicher zu sein, dass Sie auf dem Autismus-Spektrum sind?

Zu einer Abklärung haben mich hauptsächlich die Erfahrungsberichte von anderen betroffenen Personen, vor allem Frauen im erwachsenen Alter, bewegt. Das waren Erfahrungsberichte, welche ich bei meiner Recherche zu diesem Thema im Internet, über Podcasts und Bücher gefunden habe. Weiter hat mich auch meine Vertrauensperson sowie eine der einzigen Kolleginnen, welche auch in diesem Bereich arbeitet, dazu motiviert.

Für mich war die Gewissheit für mich selbst am wichtigsten. Es war mir wichtig 'professionelle' Klarheit zu haben, auch wenn ich es eigentlich selber schon gespürt habe und dies auch von meiner mir wichtigsten und nahestehenden Person bestätigt wurde. Dies auf einem offiziellen Papier schwarz auf weiss zu haben macht es für mich erst richtig klar und deutlich.

Wie wichtig ist es für Sie, zu wissen, dass Sie zum Autismus-Spektrum gehören?

Dies mit knapp 43 Jahren diagnostiziert zu bekommen, ist aktuell sehr wichtig für mich im Zusammenhang, mit dem wo ich in meinem Leben stehe. Und ich kann mir gut vorstellen, dass wenn ich in ein paar Jahren auf diese Zeit zurückblicke, mir dieser noch wichtiger erscheinen wird.

Dieses Wissen hilft mir, mich selber besser zu verstehen und meine bisherige Lebensgeschichte neu einzuordnen. Und ich erhoffe mir auch, mit dem neuen Wissen nun Massnahmen treffen zu können, dass meine weitere Lebensgeschichte allenfalls besser verlaufen kann als bis hier hin.

Seit ich mich erinnern kann, habe ich mich immer anders, fremd, nicht zugehörig gefühlt und habe einfach nie gepasst. Das Wissen um mein ASS gibt mir nun das Gefühl doch zu einer Gruppe, der der ASS, dazu zu gehören. Ein Gefühl nicht ganz alleine zu sein mit meiner Art. Daher würde ich gerne auch andere Menschen dieser Gruppe kennenlernen und mich mit ihnen austauschen.

Mit der Diagnose habe ich nun wie Klarheit bekommen, woher meine Schwierigkeiten kommen, eine Klarheit wo ich 'andocken' kann, um hoffentlich wirkliche Lösungen zu finden, die dann vielleicht auch endlich einmal helfen können.

**Glauben Sie, dass Sie davon profitiert hätten, wenn Sie früher diagnostiziert worden wären?**

Basierend auf dem was ich heute über die Autismus-Spektrums-Störung weiss, glaube ich das schon, ja.

Mit dem heute verfügbaren Support, denke ich, hätte man mir einiges ersparen können, was ich heute in meinem Rucksack mittragen muss. Zu meiner Zeit als Kind war dies kein Thema, gerade bei Mädchen nicht.

Ich kann mir gut vorstellen, dass ich mit einer früheren Diagnose viele meiner Entscheidungen anders gefällt hätte und damit viel Leid, Verzweiflung und negative Folgen für mich hätte verhindern können. Es ist mir klar, was auf einer anderen Entscheidungsstrasse auf mich zugekommen wären, kann ich natürlich nicht sagen. Trotz allem würde ich aber meinen, es hätte mir einiges an negativen Erfahrungen ersparen können und ich hätte heute vielleicht einige tiefe Narben (metaphorisch) weniger.

In den langen Jahren ohne dieses Wissen habe ich auch nie gelernt, oder es verlernt, ein Bauchgefühl zu spüren und darauf zu hören. Mir fehlt meine Intuition, mein Urvertrauen in mich selbst, eine Verbindung zu meinen Körpersignalen, und das macht ein selbständiges Leben im Alltag zusätzlich schwierig.

**Welches sind die wichtigsten sensorischen Probleme, denen Sie täglich begegnen?**

Ich glaube meine Ausprägung im Bereich der sensorischen Reizüberflutung ist sehr stark. Ich würde von mir sagen, dass ich eigentlich über alle Sinne eine extreme Belastung aufnehme und dies weder filtern, steuern noch vernünftig verarbeiten kann. Es prasselt von allen Seiten auf mich ein und ich kann mich nicht davor schützen. Es ist vielleicht wie wenn all meine Poren riesengross und offen wären und alles einfach reinkommt - kleinste Veränderungen, ein für andere nicht bemerkbarer Duft, Ton oder Berührung bringen mich je nach dem sofort aus der Balance.

Im täglichen Alltag sind das sicher Aufgaben wie mit anderen Personen in einem Büro zusammen arbeiten, die Mahlzeiten zu essen (Texturen, Geschmäcker, Gerüche, durch das Essen ausgelöste Reize bei mir oder auch das Umfeld in welchem ich essen muss mit all den Sinneseindrücken daraus), oder auch schon nur der kurze Weg von A nach B mit den Geräuschen, Gerüchen, Stimmen oder Blicken, Wettereinflüssen wie ein Windstoss, eine ungewollte Berührung oder das Licht. Je nach dem sind es auch Kleider oder Berührungen in der Partnerschaft eine grosse Belastung. Soziale Situationen an öffentlichen Orten mit vielen Leuten, oder auch schon nur ein paar wenigen Personen an Orten in einem kleinen, ruhigen Caffè oder in einem Park im Sommer können mich zum zu grosser Unruhe bringen. Auch das Reisen im ÖV oder auch im Auto im Verkehr ist sehr schwierig und ich muss mich enorm konzentrieren um meine Balance halten zu können.

**Was sind andere Schwierigkeiten, denen Sie im sozialen Umgang begegnen?**

Für mich war es und ist es eine ständige Maskierung, ein ständiges Rollen spielen wenn ich in sozialen Situationen bin. Auch fühle ich mich stets unsicher. Das ist sehr anstrengend und kräfteaubend und führt dazu, dass ich soziale Situationen wenn möglich vermeide und dann oft sehr einsam bin.

Freundschaften habe ich leider keine und Kontakte, die ich vielleicht einmal anfangen kann, schaffe ich nicht aufrecht zu erhalten. Ich würde mir das aber sehr gerne wünschen.

Ich habe Mühe und es ist sehr anstrengend Augenkontakt zu halten. Aber ich weiss, dass das in unserer Gesellschaft und Kultur erwartet wird (in asiatischen Ländern ist/wäre das einfacher) und muss auch das mit Kraft immer wieder versuchen. Mir ist es daher immer viel angenehmer und es ist einfacher für mich schriftlich zu kommunizieren als sich persönlich zu treffen. In der schriftlichen Kommunikation habe ich auch Zeit für meine Formulierungen und kann bei Unklarheit/Unsicherheit von Antworten auf meine Vertrauenspersonen zugehen, um zu klären, ob ich das nun richtig verstehe oder wie das wohl gemeint ist.

Der übliche Small-Talk im Bekanntenkreis, bei Familienanlässen oder im Berufsalltag fällt mir sehr schwierig. Wenn ich in Gruppen bin, wo man ein gemeinsames Ziel hat das es zu erreichen gilt oder wenn es eine 'Fachgruppe' ist, wo man sich zu einem Thema austauscht das mich interessiert und ich mir Wissen dazu angeeignet habe, dann fällt mir ein Gespräch viel einfacher. An solchen Orten dann etwas zu Lernen, macht mir auch Freude.

Mimik und Gestik von meinem Gegenüber zu verstehen ist für mich meist nicht möglich. So gibt es oft Missverständnisse und ich fühle mich stets unsicher. Es fühlt sich dann so an, wie wenn man auf einem vermeintlich zugefrorenen See bewegt, aber nie weiss, ob das Eis beim nächsten Schritt noch hält. Man kann noch so angestrengt hinschauen, man sieht es nicht.

Damit ich meinen Alltag einigermaßen ok meistern kann, sind Regeln, Abläufe, Strukturen ein grosses Thema. Diese geben mir zu einem grossen Teil auch meine Tage oder Wochen vor. Eine Abweichung dessen durch einen sozialen Event oder ein Vorschlag für ein Treffen von einem Bekannten bringt das total durcheinander und würde mir weiteren grossen Stress geben. Daher muss ich dies leider meist absagen. So bin ich wieder alleine und kann den Kontakt nicht aufrecht halten. Auch meine Auswahl für Kurse oder Veranstaltungen wird dadurch kleiner und eingeschränkter, da nicht alles in die Struktur meines 'Plans' passt.

**Was würden Sie zu einer Familie sagen, die an ihrem Kind Aspekte bemerkt, die auf Autismus hindeuten?**

Dem Kind und der Familie zuliebe, würde ich diese Wahrnehmungen sehr ernst nehmen und unbedingt eine Abklärung machen. Wie ich über ASS gelernt habe, ist es wichtig dies möglichst früh erkennen zu können, um so die nötigen Schritte in der Entwicklung des Kindes zur Verfügung stellen zu können. So sollte das Kind am besten unterstützt werden können, damit es später im Leben auch besser zurechtkommt. Und neben dem betroffenen Kind können auch Eltern und das weitere Umfeld von diesem Wissen profitieren und entsprechend das Zusammenleben für alle angenehmer und positiver gestalten.

Ich denke, Klarheit zu haben und die nötigen Schritte einzuleiten ist viel besser als konstant von Zweifeln und Fragen abgelenkt zu sein.

**Was würden Sie von der Gesellschaft erwarten?**

Ich würde mir von unserer Gesellschaft wünschen, dass wir mehr gegenseitig aufeinander achten und Rücksicht nehmen. Es wäre schön, wir könnten uns mit einem Selbstverständnis, dass wir alle unterschiedlich sind und jeder von uns etwas anderes braucht, annehmen. Ich glaube, wenn wir alle unsere Individualität ausleben könnten und uns gegenseitig unterstützen und respektieren würden, würde es uns allen besser gehen und unsere Welt wäre ein schöneres Zuhause. Vielleicht müssten wir unsere 'Norm' einmal etwas hinterfragen. Ich weiss, das tönt nun sehr rosarot – aber schon ein kleinwenig öfter und etwas mehr in diese Richtung wäre super schön.