



Schneider • Köneke

Warum manchmal ein Brett vorm Kopf klebt und wieso man im Sitzen miteinander gehen kann

Ratgeber für Jugendliche mit Autismus

2.
Auflage

 reinhardt

Karla Schneider • Vanessa Köneke

Warum manchmal ein
Brett vorm Kopf klebt
und wieso man im Sitzen
miteinander gehen kann

Ratgeber für Jugendliche mit Autismus

Mit einem Nachwort von Gerd Lehmkuhl

Mit Illustrationen von Ruth Baum

2., aktualisierte Auflage

Ernst-Reinhardt-Verlag München

Dr. iur. Dr. rer. medic. *Karla Schneider* ist Richterin und betreute ehrenamtlich Menschen mit Autismus am Autismustherapiezentrum Köln. Sie war außerdem in der International Research Training Group „Brain-Behavior Relationship of Emotion and social Cognition in Schizophrenia and Autism“ am Universitätsklinikum Aachen tätig.

Vanessa Köneke ist Journalistin und hat außerdem als Wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Medizin und Psychologie gearbeitet.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-03044-6 (Print)

ISBN 978-3-497-61452-3 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61453-0 (EPUB)

2., aktualisierte Auflage

© 2021 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung eines Fotos von © oneinchpunch / Fotolia

Satz: Sabine Ufer, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
Was ist das für ein Buch?	10
Autismus – Was bedeutet das?	14
1 Wahrnehmung	20
1.1 Wahrnehmung – Warum ist alles so laut?	21
1.2 Gefühle – Wie erkenne und zeige ich sie?	29
2 Sprache	38
2.1 Gesprochene Sprache – Wieso sagen Menschen oft so merkwürdige Dinge?	39
2.2 Small Talk – Warum muss ich übers Wetter reden, wenn ich doch sehe, dass die Sonne scheint?	47
2.3 Körpersprache – Was bedeuten Gesichtsausdrücke?	51
3 Verhaltensweisen	57
3.1 Routinen und Rituale – Warum kann ich es nicht ertragen, wenn sich etwas ändert?	58
3.2 Spezialinteresse – Warum interessiere ich mich für andere Dinge als andere Menschen?	66

4	Andere Menschen	72
4.1	Familie – Bin ich vielleicht adoptiert?	73
4.2	Freunde – Wie findet man Freunde?	79
4.3	Liebe – Wieso kann man Schmetterlinge im Bauch haben und wie fühlt sich das an?	86
4.4	Mobbing – Warum sind manche Menschen so gemein zu mir?	93
4.5	Tiere – Tiere sind mir viel lieber als Menschen. Warum eigentlich?	104
5	Körper und Sex	108
5.1	Körper – Warum muss ich zum Friseur?	109
5.2	Pubertät und Sex – Warum kann man wach miteinander schlafen?	117
6	Pflichten	127
6.1	Schule – Wie komme ich in der Schule besser klar?	128
6.2	Beruf – Werde ich jemals einen Job haben?	137
7	Wer bin ich?	147
7.1	Sich outen – Wem soll ich erzählen, dass ich autistisch bin?	148
7.2	Sich ändern – Muss ich versuchen „normal“ zu werden?	153
7.3	Zukunft – Wie werde ich wohl als Erwachsener leben?	158

8	Was sonst noch wissenswert ist	162
8.1	Was sagt der Intelligenzquotient über einen Menschen aus?	163
8.2	Wie viele Autisten gibt es eigentlich?	165
8.3	Warum ist Lügen manchmal gut und manchmal schlecht?	166
8.4	Muss ich an Gott glauben?	167
8.5	Warum trinken Menschen Alkohol?	169
8.6	Was ist eine Selbsthilfegruppe?	170
Anhang		172
1	Redewendungen und Metaphern	173
2	Glossar	189
3	Internet	194
4	Hilfreiche Adressen (Auswahl)	201
5	Ausweiskärtchen	210
6	„STOP“-Karte	211
Literatur		212
Nachwort zur ersten Auflage		213
<i>Von Gerd Lehmkuhl</i>		

3.2 Spezialinteresse - Warum interessiere ich mich für andere Dinge als andere Menschen?

In vielen Büchern über Asperger-Autismus steht, dass Betroffene sich ausschließlich oder zumindest besonders viel mit einem bestimmten Thema befassen. Dieses Thema nennt man ihr **Spezialinteresse**. Als „typische“ Spezialinteressen von Autisten gelten mathematisch-naturwissenschaftliche Dinge oder musisch-künstlerische. Auch technische Interessen, Meteorologie oder Geografie gelten als klassische Beispiele für Spezialinteressen. Allerdings beziehen sich Spezialinteressen immer nur auf einen stark eingegrenzten Bereich. So beschäftigt sich manch ein Autist vielleicht mit einer speziellen Frage der Quantenphysik, während er für andere Bereiche der Physik nicht viel übrig hat*. Ein anderer interessiert sich nicht allgemein für den Klang von Instrumenten, sondern ausschließlich für den Klang von Zithern. Viele Autisten befassen sich mit außergewöhnlichen Tieren wie Vogelspinnen – Tieren also, vor denen sich die meisten Menschen eher ekeln. Sie mögen es, die Tiere zu klassifizieren und einzuordnen (schau dazu auch in das Kapitel zu Tieren).

Durch diese Beispiele bekommen viele Leute den Eindruck, dass Autisten ziemlich merkwürdig sind. Sie bringen Autisten schnell mit ungewöhnlichen Dingen und Interessen in Verbindung. Viele Menschen glauben deshalb, alle Asperger-Autisten seien hochintelligent und könnten so schnell rechnen wie ein Computer oder spielten tagein, tagaus Schach. Diese außergewöhnlichen Interessen und Fähigkeiten gibt es tatsächlich, aber viele Autisten haben ganz „normale“ Hobbys. Ebenso wie andere Kinder interessieren sie sich für Autos, „normale“ Tiere wie Hunde und Katzen oder für Stars wie Sänger, Schauspieler und Sportler. Damit fallen sie dann nur nicht so auf, weswegen man darüber weniger liest.

Doch egal, ob eher ein jugend-untypisches Thema wie Quantenphysik oder ein eher gewöhnliches Interesse wie Stars – einen Unterschied zu Nichtautisten und ihren Hobbys gibt es bei fast allen Autisten: Sie beschäftigen sich viel intensiver mit dem Thema.

Beispielsweise fangen ebenfalls viele nichtautistische Mädchen mit zehn oder elf Jahren an, sich für Stars zu interessieren. Sie hängen Poster in ihr Zimmer,

hören die Musik und gehen zu Konzerten. Doch sie können in aller Regel auch aufhören, sich mit dem Thema zu beschäftigen, zum Beispiel weil sie noch ein anderes Hobby haben oder weil sie für die Schule lernen müssen. Vielleicht haben sie keine Lust aufzuhören und tun es auch nicht immer – aber sie können, wenn sie wirklich wollen und müssen. Autisten schaffen das hingegen oftmals nicht. Es fällt ihnen schwer, sich überhaupt auf etwas anderes zu konzentrieren. Sie wollen am liebsten nur von ihrem Spezialinteresse hören und lesen oder nur davon erzählen.

Ein weiterer Unterschied besteht häufig in dem Grund, aus dem sich jemand für ein Thema interessiert. Nichtautistische Mädchen sammeln oft Informationen über ihren Star, weil sie für ihn schwärmen. Viele Autisten tun es hingegen eher um des Sammelns selbst willen. Sie lieben das Sammeln, Auswerten und Kategorisieren. Ob es dabei nun um Star x oder Star y geht, ist oftmals völlig egal.

Warum ist das so? Warum gibt es diese Unterschiede? Für viele autistische Menschen ist die Beschäftigung mit ihrem Spezialinteresse nicht einfach eine schöne Sache, auf die sie sich in ihrer Freizeit freuen. Das Spezialinteresse macht nicht nur Spaß oder lenkt ab, sondern es beruhigt, da es in dem sonst oft so chaotischen und beängstigenden Leben Ordnung und Kontrolle schafft. Das erklärt auch, warum Autisten das Interesse (meist) auf einen ganz kleinen Bereich begrenzen. Dadurch können sie ein Gebiet möglichst komplett erkennen und verstehen, und zwar ohne sich in vielen Fragen drumherum zu verlieren. Anders als im Alltag: Da passiert vieles gleichzeitig; es gibt Geräusche, man sieht Dinge, Menschen und Autos bewegen sich. Immer wieder passiert etwas Neues und nur selten ist genau vorhersehbar, was passiert. Das Eintauchen in das Spezialinteresse ist gerade das Gegenteil: Es ist ein eng umgrenztes Gebiet. Vieles ist bekannt und was nicht bekannt ist, ist mit dem schon erworbenen Wissen verwandt.

Tipp

In Situationen, in denen du dich unwohl und ängstlich fühlst, kann es beruhigend sein, dich mit deinem Spezialinteresse zu beschäftigen. Viele Therapeuten wie der bekannte Autismus-Experte Tony Attwood raten dazu. Das ist besser als Beruhigungsmedikamente.

Spezialinteressen sind also ein wichtiger Ruhepunkt im Leben. Aber Spezialinteressen bergen auch eine Gefahr – die Gefahr, dass andere Dinge völlig vernachlässigt werden. Das ist vor allem dann nicht gut, wenn es um die Schule geht. Denn immerhin ist ein guter Schulabschluss sehr wichtig. Ungünstig ist auch, wenn du über deinem Interesse Termine und Verabredungen vergisst oder Aufgaben im Haushalt wie Geschirrabtrocknen.

Was kannst du nun tun, um dich von deinem Lieblingsthema loszureißen, obwohl es dich gerade so sehr interessiert, und dich stattdessen anderen wichtigen Dingen zu widmen?

Tipp

Nimm das Spezialinteresse als Belohnung. Überlege dir beispielsweise, dass du immer dann eine Seite in deinem neuen Buch lesen oder dein Lieblingslied hören darfst, wenn du eine Matheaufgabe gelöst oder eine ungeliebte Aufgabe im Haushalt erledigt hast.



Sicher sind deine Eltern manchmal etwas ärgerlich, weil du dich mal wieder „zu lange“ mit deinem Spezialinteresse beschäftigst und darüber andere Dinge vergisst. Aber ebenso sicher machst du das oft nicht absichtlich, oder? Denn viele autistische Menschen haben kein gutes Zeitgefühl, generell nicht und erst recht nicht, wenn sie in ihr Spezialinteresse vertieft sind. Dann vergessen sie alles um sich herum und damit auch das, was sie sonst noch tun müssten.

Tipp

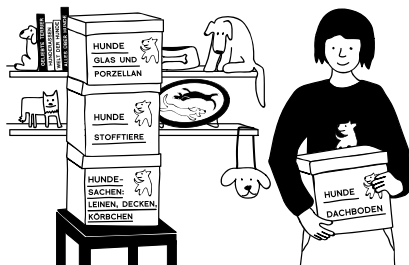
Stell dir einen Wecker, der zum Beispiel alle 30 Minuten klingelt und dich damit an andere Dinge erinnert.



Häufig sind Familienmitglieder auch ärgerlich, weil das Spezialinteresse zu einer Sammelwut ausufert. Manche Autisten sammeln alle Kieselsteine, die sie auf der Straße finden, andere Zeitungsausschnitte oder Knöpfe. Das kann nicht nur nervig für Mitmenschen sein, sondern auch jede Menge Platz beanspruchen.

Tipp

Sammelst du gerne und deine Eltern regen sich mittlerweile darüber auf, dass dein Zimmer so „zugestellt“ oder „zugemüllt“ ist? Dann versuche, einige deiner Sammelobjekte auszusortieren. Ordne sie in eine



TIPP

Rangfolge. An welchen hängst du am meisten und auf welche könntest du verzichten? Du könntest deine Eltern zudem bitten, die aussortierten Sammelobjekte nicht gleich wegzuwerfen, sondern vorerst im Keller oder auf dem Dachboden zu lagern. Vielleicht fällt dir die Trennung dann leichter. Wenn du deine Sammelobjekte im ganzen Haus verteilt, könntest du versuchen, nach und nach die Anzahl der Räume zu reduzieren und dich schließlich nur auf einen Raum für deine „Lieblinge“ zu beschränken.

Manchmal kann man das Spezialinteresse aber auch positiv nutzen.

TIPP

Wenn du in der Schule Lern- oder Konzentrationsschwierigkeiten hast, sag deinem Lehrer oder deiner Lehrerin, wofür du dich interessierst. Vielleicht schafft er beziehungsweise sie es, das Lernen mit deinem Spezialinteresse zu verbinden, zum Beispiel indem du über dieses Thema schreiben darfst, wenn ihr einen Aufsatz schreiben müsst. Oder indem der Lehrer sich in Mathematik Textaufgaben um dein Interesse herum ausdenkt.

Manchen Autisten gelingt es sogar, ihr Hobby zum Beruf zu machen, besonders oft im wissenschaftlichen Bereich. Stell dir das vor: Du bekommst Geld dafür, dass du dich nur noch damit beschäftigst, was dich interessiert. So konnte zum Beispiel die hochfunktionale Autistin Temple Grandin schon immer besonders gut mit Tieren umgehen. Heute ist sie Professorin für Zoologie und eine anerkannte Spezialistin. Sie entwirft Schlachthanlagen, in denen die Tiere möglichst wenig oder gar nicht leiden, und arbeitet dafür mit großen Restaurantketten wie „McDonald's“ zusammen. Temple Grandin schreibt über ihre „Fixierung“ auf Tiere:

„Spezialinteressen sind starke Motivatoren. Es ist ein Fehler, sie ausradieren zu wollen. [...] Als ich in der Schule war, wollten viele meiner Lehrer und ein Psychologe mich von meiner Fixierung auf Kühe abbringen. [...] [Doch] ich habe eine erfolgreiche Karriere auf Grundlage meines Spezialinteresses [...] gemacht.“ (Howlin 2004, 169)

Das Ziel, das Spezialinteresse zum Beruf zu machen, ist doch eine gute Motivation, um sich in der Schule auch in anderen Fächern anzustrengen und dadurch einen Studien- oder Ausbildungsplatz zu bekommen, oder?

Ebenso kann dein Lieblingsthema eine Brücke beim Freundschaften knüpfen sein. Wenn du dich zum Beispiel für Briefmarken interessierst, findest du vielleicht in einem Briefmarkenclub jemanden, mit dem du dich gut verstehst. Meist ist