

Das Spektrum im Blick

Lernen Sie Andreas kennen...

Andreas geht gegen das Alter von 40 Jahren zu und wusste bis vor Kurzem nicht, dass er das Asperger-Syndrom hat. Er lebt glücklich mit seiner Frau und seinen zwei Kindern zusammen und ist beruflich als Software-Engineer tätig. Er war politisch wie auch privat engagiert, bis er nach einer Zeit starker Depressionen die Autismus-Spektrum-Diagnose bekam. Für ihn war dies kein Schock, vielmehr eine Erleichterung, denn er kann sich nun viele Dinge seiner Vergangenheit erklären und besser verstehen.



Andreas möchte nicht mit vollem Namen portraitiert werden, um anonym zu bleiben. Trotzdem hat er eingewilligt, in diesem Portrait über sich und sein Leben mit ASS Auskunft zu geben.

Warum?

Durch das Schreiben solcher Texte beschäftige ich mich mit meiner Situation und kann mir so mehr über mich, meine Umgebung und meine Wünsche im Klaren werden. Normalerweise bin ich eher introvertiert und spreche nicht gerne über mich, da ich mir selbst einrede, dadurch niemandem zu helfen. Ich «zwinge» mich also selbst aus meiner Komfortzone.

Ich wünsche mir durch mein Portrait, dass andere Selbstbetroffene den Mut haben, über ihren Autismus zu sprechen. Es macht dich zu etwas Speziellem, obwohl es schwierig ist, dies Nichtbetroffenen zu erklären. Wir sind anders, nicht besser oder schlechter, nur anders – Stichwort Neurodiversität.

Ebenfalls wünsche ich mir, dass durch solche Portraits das Thema Autismus bei uns präsenter wird und man vermehrt auf uns Betroffene Rücksicht nimmt. Durch die bewusste Reduktion von Reizen im Alltag wird nicht nur uns Autisten geholfen, sondern auch jedem Neurotypischen.

Viele Menschen aus dem Autismus-Spektrum müssen lernen, mit Reizüberflutungen umzugehen. Was führt bei dir zu einer Reizüberflutung und wie gehst du damit um?

Eine Reizüberflutung passiert überall da, wo es optisch oder akustisch ein «Durcheinander» ist, dies vor allem in Menschenmengen (z.B. Grossraumbüro, Bahnhof) oder aber auch in überfüllten Restaurants. Am Schlimmsten ist es, wenn um mich herum ausserhalb meiner Sichtweite laute Geräusche stattfinden und ich diese nicht sehen und einordnen kann. In solchen Situationen werde ich ziemlich nervös und gereizt. Ebenfalls fällt es mir dann schwer, mich auf eine Sache oder Diskussion zu konzentrieren, da ich immer bewusst wie auch unbewusst abgelenkt bin. In den darauffolgenden ein bis zwei Tagen bin ich dann extrem erschöpft und müde.

Da ich meinen körperlichen Zustand nur schwierig und langsam erfassen kann, weiss ich aber oft zu spät, wann eine solche Situation eingetroffen ist!

Was kann ich tun? Ich versuche, mich möglichst am Rande von Reizüberflutungen aufzuhalten (z.B. mit dem Rücken zu einer Wand) und mich wenn möglich eine Zeit lang an einen ruhigen Ort zurückzuziehen. Es hilft auch, wenn ich meine Konzentration auf eine bestimmte Sache lenken kann.

Zusätzlich habe ich einen meinen Ohren angepassten Gehörschutz, welcher den Lärm reduziert und auch ohrmschliessende Kopfhörer mit aktiver Geräuschunterdrückung. Ebenso gehört eine gute Sonnenbrille zu meiner «Grundausstattung». Damit kann ich die Reize dämpfen.

Gibt es Hürden, die du heute besser überwinden könntest? Was hilft dir dabei?

Ich bin mir heute meiner Selbst und meinen Grenzen mehr bewusst und kann mich besser gegen gesellschaftliche Ansprüche abgrenzen. Dabei helfen mir meine Frau und meine besten Freunde, indem sie mich ermahnen, wenn sie das Gefühl haben, dass ich mich «vergesse» oder überanstrengte.

Beruflich sind es meine Kollegen und Vorgesetzten, welche so über meine Eigenarten und Verhaltensweisen hinwegsehen können und mich auch mal nach Hause schicken, wenn ich zu viel arbeite.

In welchen Alltagssituationen brauchst du Unterstützung?

Ich benötige Unterstützung, wenn ich mich in unbekannte Situationen begeben oder es mit unbekannten Leuten zu tun bekomme. So ist es mir sehr hilfreich, wenn mich jemand begleitet, welcher diese Situation oder Leute kennt oder mich nur ermutigt und in meiner Sache unterstützt. Ich mache mir selbst genügend Druck und brauche diesen nicht zusätzlich von aussen!

Was macht dich einzigartig?

Durch meine hohe Adaptionsfähigkeiten kann ich mich in den meisten Situationen sehr schnell anpassen. Mir sieht man meinen Autismus nicht an. Zudem bin ich sehr gut im Analysieren von Dingen jeglicher Art, kann dadurch sehr schnell und rasch präzise Aussagen aus verschiedenen Perspektiven machen und dies ohne gross Rücksicht auf meine persönlichen Einstellungen und Emotionen nehmen zu müssen.

Was wünschst du dir?

Ich wünsche mir, dass ich nicht zu «sozialen» Dingen gezwungen werde, zu welchen ich nicht freiwillig bereit bin. Ebenfalls wünsche ich mir eine Reduzierung der Reize im öffentlichen Raum (warum muss in Geschäften immer Musik laufen?).

Andreas hat diese Fragen 2019 beantwortet. Jetzt ist Februar 2021 und wir leben seit bald einem Jahr mit den Massnahmen zur Bekämpfung des Coronavirus. Wie geht es Andreas mit dieser Situation?

Wie hat sich Corona und der Lockdown auf dich persönlich und deinen Alltag ausgewirkt?

Für mich persönlich hat sich mit Corona und dem Lockdown nicht viel geändert. Früher arbeitete ich schon zu 50% im Homeoffice, jetzt halt zu 100%.

Fühlst du dich mehr oder weniger gestresst seit Ausbruch der Corona-Pandemie?

Das mit dem «Fühlen» ist so eine Sache, aber ich denke ich bin im Grossen und Ganzen weniger gestresst. Meine Frau meint, dass ich entspannter bin.

Woran könnte das liegen?

Der tägliche Arbeitsweg fällt weg und ich kann mich Zuhause besser auf meine Arbeit konzentrieren; die ganzen Ablenkungen aus dem Grossraumbüro fallen weg. Andererseits kommen jetzt alle aus der Familie ständig zu mir ins Büro, wenn sie etwas von mir brauchen.

Gibt es Vor- oder Nachteile für dich durch die Veränderungen durch die Corona-Situation?

Eigentlich nicht. Ein Vorteil aus meiner Sicht ist sicherlich, dass die ganzen «sozialen Verpflichtungen» wegfallen. Ich kann nur noch die Leute treffen, welche ich möchte.

Ein Nachteil für mich persönlich ist die Maskenpflicht. Es ist mir unangenehm und fällt mir schwer, eine Maske längere Zeit zu tragen. Ich habe zwar einen ärztlichen Dispens, jedoch habe ich diesen noch nie verwendet. Aus Rücksicht vor meinen Mitmenschen trage ich wenn nötig eine Maske und glücklicherweise kommt dies nicht oft vor.

Was hat dich in der Zeit seit Corona konkret unterstützt oder welche Strategien haben sich bei dir neu entwickelt?

Ich habe begonnen, bei schönem Wetter über den Mittag einen kleinen Spaziergang zu machen. Ich kann dadurch abschalten, unterwegs Vorträge hören und komme so nebenbei auch etwas an die frische Luft. Dies hätte ich eigentlich schon vor Corona-Zeiten machen sollen ...

