

«Mein grösster Wunsch ist, von meinen Spezialinteressen leben zu können (v.a. Musik) und nicht auf einen Brotjob angewiesen zu sein.»

Das Spektrum im Blick

Lernen Sie Roland Bühlmann kennen



Mein Name ist Roland Bühlmann, ich wurde 1961 in Solothurn geboren. Ich bin verheiratet und lebe mit meiner Frau in Oekingen, in der Nähe von Solothurn. Wir haben zwei erwachsene Söhne. Ich arbeite als Programmierer/Fertigungstechniker in einer Firma der Medizinaltechnik.

Vor mehr als zehn Jahren las ich einen Artikel in einer Zeitschrift, der von einem Mann mit Asperger geschrieben wurde. In diesem Artikel beschrieb er, wie er ist und fühlt, und ich dachte, ich lese über mich selbst. Ich habe bis zu diesem Jahr gezögert, einen Test durch einen Psychologen durchzuführen, habe mich dann aber entschlossen, eine ASS Abklärung zu machen. Im Mai 2020 wurde bei mir Asperger diagnostiziert, mit 58 Jahren...

Erinnern Sie sich noch, was der Autor beschrieben genau beschrieben hat, was Sie so sehr an Sie selbst erinnert hat?

Konkret weiss ich das leider nicht mehr. Nach dem Lesen des Artikels habe ich gedacht: «Interessant, es gibt noch andere, die so sind wie ich, und es gibt sogar einen Namen dafür.»

Was hat die Diagnose bei Ihnen ausgelöst?

Die Diagnose war eine Erleichterung für mich, denn ich weiss jetzt, warum ich anders bin, das Ganze hat jetzt einen Namen.

Haben Sie durch die Diagnose neue Strategien gefunden, mit herausfordernden Situationen umzugehen?

Da bin ich noch am Lernen, da ich über Jahrzehnte Strategien entwickelt habe um nicht aufzufallen. Masking beispielsweise ist so etwas, das ich anwende, das ist mir aufgefallen, aber da komme ich allein nicht raus, ich werde das bei einem Psychologen angehen, und da kommt vielleicht noch anderes hervor.

Viele Menschen mit Autismus müssen lernen, mit Reizüberflutungen umzugehen. Was kann bei Ihnen zu einer Reizüberflutung führen?

Zu Reizüberflutung führen bei mir Lärm (Geschrei, Baulärm, laute Musik) und Menschen, die mich «vollreden» und nicht aufhören.

Was passiert dann bei Ihnen?

Bei Lärm erstarre ich zuerst kurz, dann wird mir heiss und ich beginne zu schwitzen. Wenn mich jemand «vollredet» werde ich unruhig, dann fast panisch und denke für mich: «aufhören, aufhören, aufhören».

Wie gehen Sie mit solchen Situationen um? Was hilft Ihnen dabei?

Bei Lärm setze ich einen Kopfhörer auf und höre Musik, wenn das nicht geht, versuche ich irgendwo hinzugehen, wo kein oder weniger Lärm ist.

Wenn mich Leute «vollreden», werde ich unruhig, ich probiere zu unterbrechen, und wenn das nicht geht, probiere ich zu «flüchten». Diese Strategien habe ich schon vor der Diagnose angewendet.

Haben Sie besondere Interessen?

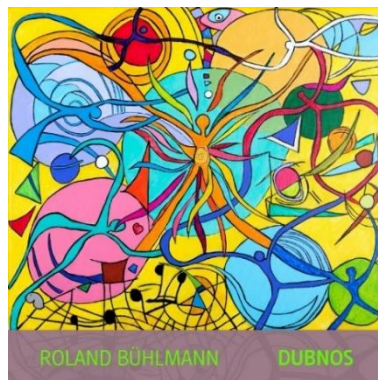
Ich spiele seit Jahren Gitarre, was ich autodidaktisch gelernt habe. Früher habe ich auch klassische Stücke gespielt, aber Improvisation war mir immer lieber. Seit über 20 Jahren spiele ich bevorzugt E-Gitarre, daneben auch E-Bass, Hanottere, Mandola (was mir mein Grossvater beigebracht hat), Kinnor und neuerdings Synthesizer.

Als zweites Spezialinteresse kommt noch Camera Obscura (oder Pinhole) Fotografie hinzu, die ich mir ebenfalls autodidaktisch angeeignet habe.



Ihre Spezialinteressen – vor allem die Musik – haben einen wichtigen Stellenwert in Ihrem Leben. Was haben Sie bereits erreicht und was wünschen Sie sich?

Ich wünschte mir schon in jungen Jahren, mal ein Album mit meiner Musik aufnehmen zu können, was jedoch damals finanziell absolut unmöglich war. 2012 dann, ich spielte als Gitarrist in der Worship Band LeChaim, haben wir mit der Band ein Album aufgenommen. Der Produzent hat sein Wissen mit uns geteilt und gezeigt, wie das alles funktioniert - viel mit dem Computer. Da bin ich auf die Idee gekommen, das auch für mich auszuprobieren und ich habe mir die entsprechende Soft- und Hardware angeschafft. Ich habe angefangen meine Musik aufzunehmen, später dann abzumischen und schliesslich hat obengenannter Produzent das Mastering gemacht und mir hilfreiche Tipps gegeben, was noch alles erledigt werden muss, bis eine CD hergestellt werden kann. Das Cover habe ich auch selbst gestaltet mit Verwendung von selbstgemachten Camera Obscura Fotos. Anfang 2015 habe ich das Album schliesslich veröffentlicht.



Im Dezember 2020 habe ich mein viertes Album veröffentlicht, diesmal mit drei Musikern, die mitgespielt haben. Das Coverbild dazu hat Heiko Powell gemalt, der ebenfalls Asperger Autist ist.

Mein grösster Wunsch ist, von meinen Spezialinteressen leben zu können (v.a. Musik) und nicht auf einen Brotjob angewiesen zu sein.

Wie hat sich die Corona-Krise auf Ihr Leben ausgewirkt?

Die Corona-Pandemie betrifft mich kaum, höchstens äusserlich, Maske tragen, desinfizieren.

Ich kann ohne schlechtes Gewissen zuhause sitzen und mich meinen Spezialinteressen widmen. Das ist sehr positiv.

Abschliessende Worte

Ich habe im Internet ein schönes Zitat gefunden: "Aspergers – it's not a symptom, it's a feature".

Will nicht heissen, dass es einfach ist, manchmal ist es mega schwierig. Aber möchten nicht alle Menschen etwas Besonderes sein? Wir Autisten sind es!