

Lernen Sie Stephanie Lüscher kennen.

«Ich habe gelernt, netter zu mir zu sein.»

Als Jugendliche versteckte sich Stephanie am liebsten hinter ihrem Laptop, denn ihre grosse Leidenschaft ist Grafik und Design. Für ihr weiteres Leben wünscht sich die 29-jährige Art Directorin, weiterhin so glücklich zu sein, viel Vermicelles zu essen, den Regenwald zu besuchen und hoffentlich zu einer inklusiveren Welt beizutragen. Das ihr bisheriges Leben nicht immer so rund verlief, lesen Sie im Portrait.



Wann hatten Sie zum ersten Mal das Gefühl, anders zu sein als andere Menschen?

Einen ersten echt ausschlaggebenden Moment dafür gibt es nicht. Aber ich glaube das Gefühl hat mich schon sehr früh beschlichen. Wenn meine Mama, die Bettwäsche am Sonntag wechselte und die sich dann anders anfühlte, hatte ich immer einen Meltdown. Je älter ich wurde, desto mehr begann ich über mich selbst zu reflektieren und diese Eigenheiten als «komisch» zu betiteln. Denn andere Menschen scheinen all das problemlos wegzustecken. Vor allem in der Pubertät fand ich auch den zwischenmenschlichen Kontakt immer schwieriger. Ich fühlte mich immer mehr anders. Meine kindliche Naivität blieb und anstatt Jungs hinterher zu gucken, versteckte ich mich lieber hinter meinem Laptop, lernte neue Grafiktools und machte Layouts für selbst kuratierte Magazine, die ich dann an meine Verwandtschaft verschenkte.

Im sozialen Kontakt fühlte ich mich immer mehr wie eine Schauspielerin. Ich hatte viele Freunde, und trotzdem fühlte ich mich «anders». Es ist ein Klischee, aber die Beschreibung von einem anderen Planeten zu kommen, passt doch ganz gut. Ich war regelrecht am Spielen. Und obwohl ich so hart daran arbeitete, nicht aufzufallen, sondern gleich zu sein wie die anderen, hatte ich doch immer das Gefühl, dass etwas «fehlt», etwas nicht «stimmte». Ich hatte gelernt, meine Stresssignale auszuschalten und hatte das mit meiner «erfolgreichen Karriere» kompensiert.

Wann haben Sie die Autismus-Diagnose erhalten?

Ich habe zuerst viele andere Diagnosen erhalten und musste selbst pushen, um eine Abklärung zu erhalten. Noch während dem Diagnoseverfahren wurde mir klar, dass ich autistisch bin. Erst mit 26 bekam ich die Diagnose – nach einem Jahr mit Burnout und Depression. Ich musste mich zu lange an die neurotypische Welt anpassen. Und irgendwann war die Energie dafür aufgebraucht und mein Leben stand plötzlich still.

«Ich fühlte mich oft so, als ob ich von einem anderen Planeten komme.»

Wie ging es dann weiter?

Ich habe denselben Partner, dieselben Freunde, Hobbies, Leidenschaften, Charaktereigenschaften, denselben Job und dieselbe Wohnung. Und doch hat sich auch alles verändert. Vorher fühlte ich mich mangelhaft und sensibel – jetzt fühle ich mich resilient und stark, dass ich trotz Schwierigkeiten so viel erreicht habe. Ich habe die echte Stephanie kennengelernt. Ich habe gelernt, netter zu mir zu sein und auf meinen Körper zu hören. Was ich will, was mir guttut und was nicht.

Wie hat die «Neurodiversität» Ihr bisheriges Leben als erwachsene Frau beeinflusst?

Ich kann mir kein anderes Leben, als das einer autistischen Frau vorstellen. So wie es vor der Diagnose war, hatte das Leben für mich wenig Sinn gemacht. Ich bin heute happy mit der Person, die ich bin.

«Ich bin heute happy mit der Person, die ich bin.»

Ich nehme das Leben (gezwungenermassen) ruhiger als vorher. Seit dem Burnout, habe ich nie mehr die Energie zurückbekommen, mit der ich vorher durchs Leben ging. Es braucht eine gute Wochenplanung. Ich muss überlegen, was die Konsequenzen am folgenden Tag für mich sind, wenn ich an einem Abend mit Freunden essen gehe. Das ist manchmal mühsam. Ich lernte auf meine Bedürfnisse zu hören, die ich so lange unterdrückt habe. Ich lebe in dem Sinn «nachhaltiger» und bin viel glücklicher!

Ich lese viel über Autismus und finde es toll, meinen Beitrag zur Awareness von Frauen beizutragen und der Stigmatisierung entgegenzuwirken. Ich gebe zum Beispiel einmal im Jahr einen Workshop an Betriebsärzte (und andere Experten im Bereich Gesundheit am Arbeitsplatz) zum Thema Kommunikation mit Menschen auf dem Spektrum. Und im letzten Jahr habe ich für eine Reportage vom SRF über meine Erlebnisse erzählt. Diese Dinge finde ich wahnsinnig wichtig und möchte ich öfters machen.

Wie war Ihr Start in die Lehre als Grafikerin, zu einem Zeitpunkt ohne die Diagnose?

Das Ende der Oberstufe und der Start in die Berufslehre hat viel Stress gebracht und damit auch Panikattacken. Veränderungen brauchen wahnsinnig viel Energie. Zum anderen war es aber auch eine Erleichterung. Über Grafik und Design zu sprechen, fiel mir immer leicht und endlich konnte ich mich mit «Gleichgesinnten» austauschen. Ich hatte da immer den Anspruch zu den Besten zu gehören. Heute sehe ich das ein bisschen lockerer.

Wie geht es Ihnen heute in der Berufswelt?

Ich hatte in den letzten Jahren einige Jobwechsel. Zum einen, weil ich wieder von Amsterdam nach Zürich gezogen bin. Zum anderen, weil ich jetzt ein bisschen wählerischer bin. Das heisst auch, dass ich viele Gelegenheiten zum Üben und Experimentieren hatte, wie ich mit meinem Autismus im Arbeitskontext umgehen will. Ich war von Anfang an sehr offen und hatte das Glück auch immer auf offene Ohren zu stossen. Ich dachte, wenn sie mich darum nicht haben wollen, ist es sowieso nicht der richtige Arbeitsplatz für mich. Es gibt mir auch einen guten Einstieg, um zum Beispiel über die Work-Life-Balance oder die Werte der Firma zu sprechen.

Zudem kann ich erzählen, was für tolle Qualitäten ich durch meinen Autismus in meine Arbeit einbringen kann. Ich glaube, dass ich in meinem Job so erfolgreich bin, weil ich autistisch bin.

Wie haben Ihre Kolleginnen und Kollegen auf die Diagnose reagiert?

Ganz unterschiedlich, aber vor allem positiv. Manche haben «Angst» darüber zu sprechen oder verstehen die Diagnose dann doch nicht ganz. Für viele ist das Thema Autismus zu abstrakt. Es braucht Zeit und gute Beispiele. Ich erkläre dann meinem Umfeld, warum etwas für mich gut funktioniert und warum nicht. Ich höre manchmal «du siehst gar nicht autistisch aus» oder «du hast sicher eine sehr milde Form». Grundsätzlich erfahre ich aber sehr viel Verständnis und merke, dass ich gar nicht so anders bin wie die anderen. Erst wenn Dinge aus dem Ruder laufen, der Arbeitsdruck sehr hoch ist oder Chaos herrscht, dann werden Dinge für mich viel schwieriger.

«Ich glaube, dass ich in meinem Job so erfolgreich bin, weil ich autistisch bin.»

Wie sieht ihr Berufsalltag heute aus?

Zu Hause arbeiten ist für mich eine grosse Vereinfachung. Ohne den Stress, aus dem Haus zu gehen, zur Arbeit zu reisen, Kaffeeklatsch zu halten, kann ich meine Energie für das verwenden, wofür mein Herz brennt. Und ich rede mehr über meine Bedürfnisse. Ich habe zum Beispiel keine Freude an Überraschungsagenturausflügen. Es ist besser, wenn ich weiss, was mich erwartet. Wenn ich etwas nicht verstehe, frage ich nach, denn zu viele Unklarheiten stapeln sich in meinem Kopf und führen dann oft ein paar Tage später zu Hause zum Meltdown. Viele Kollegen schätzen meine offene, direkte und zielführende Kommunikation. Ich rede nicht um den heissen Brei. Seit der Diagnose versuche ich, weniger Rücksicht zu nehmen, wie ich was sage, um bei meinem Gegenüber ankommt. Wichtig sind für mich Pläne einzuhalten, klar zu kommunizieren und einen Überblick zu haben, was kommt.

Welche beruflichen Ziele haben Sie?

Eigentlich möchte ich weiterhin viel Spass an dem haben, was ich mache. Tolle Kampagnen und Identitäten entwickeln für Firmen, die einen positiven Einfluss auf diese schöne Welt haben. Und das weiterhin in einem Umfeld, wo ich mich selbst sein kann und das mir erlaubt, ein erfüllendes Leben neben der Arbeit zu führen.

Wer war Ihre grösste Stütze in Ihrem bisherigen Leben (in Bezug auf Autismus)?

Das ist zum einen sicher mein Partner. Er musste nach meiner Diagnose auch eine Art «neue Stephanie» akzeptieren, was er mit sehr viel Liebe und Verständnis getan hat. Zum anderen ist mein Jobcoach Paul eine riesige Unterstützung. Er begleitet mich seit meiner Diagnose. Durch ihn kann ich immer wieder reflektieren, was passiert ist und schauen, wie ich vorwärts gehen will und auch über meine manchmal recht absurden Ängste und Gedanken laut lachen.

Was wünschen Sie sich von den Menschen, die mit Ihnen in Kontakt sind?

Akzeptanz und Offenheit. Ich habe manchmal Mühe, meine Grenzen zu kommunizieren. Ich wünsche mir Freunde und ein Umfeld, das selbst merkt, wann es Zeit ist, nach Hause zu gehen, so dass ich sie nicht ausschmeissen muss, wenn ich müde werde. Diese Menschen finde ich toll!

«Menschen sollen
weniger vergleichen
oder Urteile fällen.»

Menschen sollen weniger vergleichen oder Urteile fällen. Ich höre, oft «Ah ich habe einen Cousin, oder der Sohn meiner Schwester, der hat aber ganz starken Autismus. Du musst ja eine ganz leichte Form haben». Nur weil ich besser maskieren kann, heisst es nicht, dass was in meinem Kopf abspielt, weniger ermüdend ist. Leute sehen nur die 8h Topperformance. Was danach und zu Hause passiert, sehen sie nicht.

Was ist das Wichtigste, was sich in der Gesellschaft verbessern sollte?

Dass wir auch glückliche, nicht gestresste Kinder mit Autismus diagnostizieren können. Vor allem werden viele Frauen erst nach jahrelangen «Struggles» mit ihrer mentalen Gesundheit diagnostiziert. Vieles von diesem Leid könnte umgangen werden, wenn Fachkräfte im Gesundheitswesen mehr über die weniger «offensichtlichen» Kennzeichen von Autismus Bescheid wüssten.

Zum anderen macht es mich sehr traurig, dass rund 80% der Menschen mit Autismus arbeitslos sind oder den Einstieg/Wiedereinstieg ins Berufsleben nicht schaffen. Das Arbeitsleben kann so ein wichtiger Teil für das Selbstbewusstsein sein. Es geht so viel Talent verloren, obwohl es oft nur kleine Anpassungen sind, die autistische Menschen auf dem Arbeitsfeld florieren lassen.

Ihr Lebenspartner ist ebenfalls im Autismus-Spektrum. Wie zeigt sich «der Autismus» in Ihrer Partnerschaft?

Mein Freund und ich sind ein gutes Beispiel, wie unterschiedlich sich Autismus in verschiedenen Menschen zeigen kann. Was uns sicher verbindet, ist das uns ein gewisses Mass an menschlichem Kontakt ermüdet, dass wir gewisse Situationen schwer lesen können, aber dass wir trotzdem auch sehr gerne Menschen um uns haben. Gleichzeitig bin ich die grosse Planerin, die möglichst viel Vorhersehbarkeit braucht. Bei meinem Freund kommen in diesen Angelegenheiten vor allem sein ADS zum Vorschein. Ein bisschen chaotisch ;). Da müssen wir immer wieder Kompromisse finden. Zum anderen hat mein Partner viel Mühe mit hellem Licht oder unerwartet lauten Geräuschen. Ich bin da etwas flexibler.

Im Mai 2024 veröffentlichte SRF «Reporter» die Sendung [«Autismus bei Erwachsenen – woran Betroffene in der Arbeitswelt leiden»](#). Im Mittelpunkt stand unser Mitglied, Stephanie Lüscher.