

Was ist ein Asperger Syndrom? Vorwort: Manche Behinderungen sind leicht zu Verstehen, z.B. „Blind“, „Gelähmt“, „Taub“ etc., andere Behinderungen brauchen jedoch eine Erklärung weil sie unbekannter sind. Um das Miteinander zu erleichtern und um Missverständnisse zu vermeiden, würde ich hier gerne bei Interesse das Asperger Syndrom als kurze Zusammenfassung, (d.h. so wie ich persönlich dieses bisher wahrnehme und erlebe), erklären.

Das Asperger Syndrom: (= leichte Form von Autismus/ Behinderung/von Geburt bis Tod) Ursachen: Die Ursachenforschung ist noch nicht beendet. Es gibt daher auch unterschiedliche Theorien. Diese hier finde ich jedoch am zutreffensten: 1. Vererbung spielt sicherlich eine Rolle. 2. Es handelt sich wahrscheinlich um eine körperlich bedingte, neurologische Wahrnehmungsverarbeitungsstörung im Gehirn: D.h. Umgebungsreize, können im Gehirn nicht ausreichend gefiltert, oder ausgeblendet werden. Die 5 Sinne, bzw. deren Nerven im Gehirn, sind quasi viel zu offen, durchlässig und überempfindlich (Z.B. zu viel Lärm/ Hintergrundgeräusche, künstl. Licht/ Neonlicht, u. v., zivilisations typische Reize etc.)

Autisten sind im Grunde die Steigerung von dem was man „hochsensibel“ nennt, d.h. sie sind sozusagen „höchstsensibel“. **Als Selbstschutz vor zu viel äußeren Reizen, schalten sie die eigenen Gefühle jedoch meistens ab.** *Auch Nichtautisten schalten in sehr stressigen Situationen ihre Gefühle gelegentlich ab. Bei Autisten ist dies aber meistens der Fall.*

Typisch für das Asperger – Syndrom ist:

1) **Normale bis hohe Intelligenz**

2) **Normale Sprachentwicklung in der Kindheit, Sprachfähigkeit und Sprache.**

3) **Schwierigkeiten im sozialen Umgang wegen Mangel an Einfühlungsvermögen/ Empathie etc.:**

Erklärung: Wenn die eigenen Gefühle aus Schutz vor zu viel äußeren Sinnesreizen abgeschaltet sind, kann man meistens nicht mehr wahrnehmen was man selber fühlt, und kann dann auch nicht gut erkennen was andere fühlen (= Gefühls-blindheit). Bild: So ähnlich wie ein Androide, z.B. „Data“ aus Star-Treck. Menschen mit A.S. verstehen und meinen häufig auch alles 100% wortwörtlich, ohne Andeutungen, Ironie oder „durch die Blume gesprochenes“. Autisten können einem einfach „die Wünsche nicht von den Augen ablesen“! Dies führt leicht zu Irritationen und gegenseitigen Missverständnissen, etc.. Dann hilft: *Eigene Gefühle, Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen so früh wie möglich verbal, d.h. eindeutig, genau und klar, logisch mitteilen. (Das Benutzen von Bitte + Befehlsform/ Imperativ ist ok, dies wird meist nicht als Hierarchie sondern als klare Formulierung verstanden!) Hilfreich ist auch das Erklären und Auswendiglernen von allgemeinen sozialen Regeln.* Häufige Irrtümer: - „Autisten haben keine bzw. nie Gefühle.“ Das stimmt nicht. Autisten können auch manchmal kurzfristig, oder in sehr reizarmer Umgebung emotional hochgradig offen und emphatisch sein. - Wenn Autisten jedoch emotional abgeschaltet sind, kriegen sie ihre Gefühle oft erst mit wenn diese schon sehr „laut“ sind. Dies kann u. U. auch mal zu Überreaktionen o. Wutausbrüchen führen. Dann hilft: *Logische Erklärungen oder Ablenkung.* - „Autisten haben Angst vor zwischenmenschlicher Nähe.“ Das stimmt nicht. Autisten wünschen sich häufig Bekannte und Freunde. Sie haben jedoch Unsicherheiten darin, wie man das sozial richtig umsetzt, (z.B. beim Smalltalk). Tiefere Gespräche oder das Reden über Sachthemen erleben sie für sich oft als einfacher etc..

Spezialinteressen (= sich fokussieren auf bestimmte Hobbys, Interessen oder Themenbereiche). Erklärung: Man verbringt (wegen Reizüberflutung oder sozialen Schwierigkeiten) viel Zeit mit sich alleine, und versucht diese Zeit mit etwas spannendem auszufüllen das einen interessiert. Aus solchen Spezialisierungen in Bezug auf bestimmte Themen entstehen auch manchmal Forscher und Menschen mit A.S. die unsere Gesellschaft durchaus mitgeprägt haben: Z.B. evtl. auch Personen wie: Mozart, Einstein, Bill-Gates, H.C.Andersen, etc. . Menschen mit A. S. können aber auch sehr ausführlich über bestimmte Themen und Spezialinteressen reden. Dann hilft, wenn es zu viel wird: *Themawechsel, oder einfach sagen das es gerade zu viel wird etc.*

Angst und Stress gegenüber Neuem, Bedürfnis nach festen Routinen und Gewohnheiten. Erklärung: Dieses kann z.B. durch zu viele neue Umgebungsreize, sowie ungewohnte soziale Situationen entstehen. Routinen und Gewohnheiten helfen den Alltag leichter zu regeln. Hier hilft: *Geduld, sowie wichtige Infos Aufschreiben etc.*

Motorische Auffälligkeiten/ Ungeschick, und häufig eine andere „verschlossen“ wirkende Körpersprache.

Erklärung: Menschen mit A.S. haben, so denke ich, häufig weniger Körperwahrnehmung als „Nichtautisten“, da sie sich wenn sie emotional abgeschaltet sind sozusagen nach oben hin aus ihrem Körper zurückziehen, d.h. sie haben öfters zu wenig „Erdung“, d.h. eine gute Verankerung in der unteren Körperhälfte. Daraus entstehen dann motorische Auffälligkeiten, sowie Schmerz- und Temperaturunempfindlichkeiten. Außerdem sind wegen dieser geringeren Körperwahrnehmung festere Berührungen oft auch angenehmer als leichte. Eine „verschlossen“, „unsicher“, „arrogant“, oder „angespannt“ etc. wirkende Körpersprache oder ein abgewendeter Blick, sind einfach ein Schutz vor zu viel Reizüberflutung in den Umgebung, und hat normalerweise nichts mit dem Gegenüber zu tun. Hier hilft: *Die andere Körpersprache einfach ignorieren, und wissen das man durchaus gemocht und geschätzt wird.*

Überempfindlichkeit in den 5 Sinnen d.h. im Sehsinn, Hörsinn, Tastsinn, Geruchssinn und Geschmackssinn.

Erklärung: Daraus entsteht leicht „Reizüberflutung“. Diese führt leicht zu Stress, schneller, starker Ermüdung und Konzentrationsschwierigkeiten etc.. Dauerstress ist gesundheitsschädlich, er kann zu div. körperlichen und psychischen Störungen und Erkrankungen führen, z.B. auch zu Depressionen und Burnout. Reizüberflutung kann je nach Betroffenen in den unterschiedlichen Sinnen, evtl. auch bis zu einem „Overload“, d.h. zu einem Nervenzusammenbruch durch Reizüberflutung führen. Dauer c.a. 1/2 - 24 Std.. Ein „Overload“ ist dann ungefähr vergleichbar mit unerträglichen Kopf - oder Zahnschmerzen o.ä., nur das diese Reizüberflutungs „Schmerzen“, wohl am ehesten auf einer nervlichen Ebene zu finden sind. Tabletten gegen Autismus an sich, oder anders formuliert gegen zu viel Licht und Lärm etc. gibt es aber nicht. Hier hilft: *Genügend Ruhe und Erholung für die Sinne z.B.: Augen zu, Ohren zu, etc., ein ruhiger und dunkler Raum, Natur, Sonnenbrillen, Ohrstöpsel/ Lärmschutzkopfhörer, eine Höhle, etc., autistische Stereotypen wie hin und her - wippen oder sich beklopfen/ kneifen etc., u. generell Vermeidung von zu intensiv erlebten Sinnesreizen. Sowie: Verständnis und Geduld von den anderen. Außerdem hilft, das Verweilen im Einssein aller Erscheinungen, im Hier und Jetzt, frei von Bewertungen, dieses körperlichen Leidens, in den 5 Sinnen und deren Nerven im Gehirn. Ansonsten sind Menschen mit A.S. so versch. oder normal wie andere Leute auch. Für Fragen zum A. S. bin ich gerne bereit. Jessica.Kunkel@gmx.de Copyright /2015*

