



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)



CHRISTINE PREISSMANN

# Mit Autismus leben

*Eine Ermutigung*

Klett-Cotta



Die digitalen Zusatzmaterialien haben wir zum Download auf [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de) bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86127**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2020 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg

Unter Verwendung eines Fotos von © nito – stock.adobe.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86127-3

Datenkonvertierung: Tropen Studios, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-86127-3

E-Book: ISBN 978-3-608-11601-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20443-8

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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

# Inhalt

<b>Der Beginn – ein Vorwort . . . . .</b>	<b>9</b>
---	----------

<b>Autismus – was ist das? . . . . .</b>	<b>11</b>
--	-----------

Symptome und Auffälligkeiten . . . . .	12
Häufigkeit . . . . .	14
Ursachen . . . . .	14
Verlauf und Diagnostik . . . . .	15

<b>Das Vorschulalter . . . . .</b>	<b>17</b>
------------------------------------	-----------

Routinen und Rituale . . . . .	17
Spielverhalten und abweichende Interessen . . . . .	19
Kindergarten . . . . .	21
Bedürfnis nach Struktur und Vorhersehbarkeit . . . . .	23
Um Hilfe bitten . . . . .	24
Probleme beim Sprachverständnis . . . . .	25
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	26

<b>Die Schulzeit – »die schlimmste Zeit meines Lebens« . . . . .</b>	<b>33</b>
--	-----------

Die Mitschüler . . . . .	33
Lernen . . . . .	35
Struktur . . . . .	36
Inklusion . . . . .	36
Den Übergang begleiten . . . . .	39
Hilfe für Querdenker . . . . .	41
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	42

<b>Eltern und Angehörige . . . . .</b>	<b>48</b>
--	-----------

Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	49
--	----

<b>Das Erwachsenwerden – anstrengend für alle . . . . .</b>	<b>54</b>
Eine Frau werden . . . . .	60
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	62
<b>Die Autismus-Diagnose – eine Erklärung für das Anderssein . . . . .</b>	<b>66</b>
Wie geht es nach der Diagnose weiter? . . . . .	67
Wer soll Bescheid wissen? . . . . .	68
Schwerbehindertenstatus . . . . .	69
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	70
<b>Therapien und individuelle Hilfen . . . . .</b>	<b>76</b>
Psychotherapie . . . . .	76
Ergotherapie . . . . .	79
Selbsthilfearbeit . . . . .	81
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	82
<b>Das Studium – noch immer anders als die anderen . . . . .</b>	<b>87</b>
Kontakte zu den Kommilitonen . . . . .	88
Struktur und Organisation . . . . .	90
Offenheit im Hinblick auf die Diagnose . . . . .	92
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	92
<b>Arbeit und Beruf . . . . .</b>	<b>97</b>
Kontakt zu den Kollegen . . . . .	98
Motivation und Interesse . . . . .	100
Produktivität als Maßstab? . . . . .	101
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	101
<b>Häufige Auffälligkeiten im Erwachsenenalter . . . . .</b>	<b>105</b>
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	109

## **Freundschaft und Partnerschaft –**

### **»Das wäre mein größtes Glück« . . . . . 112**

Was fehlt? – Freundschaft . . . . . 114

Partnerschaft . . . . . 116

Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . . 120

## **Lebensträume und -realitäten . . . . . 127**

Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . . 129

## **Gesundheit und Krankheit . . . . . 131**

Gesunde Lebensführung . . . . . 131

Motorische Auffälligkeiten und Sport . . . . . 132

Depressionen . . . . . 136

Arztbesuche . . . . . 138

Klinikaufenthalte . . . . . 140

Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . . 142

## **Wahrnehmungsbesonderheiten . . . . . 149**

Überempfindlichkeiten und Reizüberflutung . . . . . 149

Unterempfindlichkeiten . . . . . 153

Detailwahrnehmung . . . . . 155

Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . . 155

## **Wohnversuche – und allmähliche Lösungen . . . . . 159**

Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . . 161

## **Urlaub und Reisen . . . . . 163**

Als Autistin ans Ende der Welt –

meine Traumreise in die Antarktis . . . . . 164

Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . . 166

## **Anforderungen des Alltags und Freizeit gut gestalten . . . . 168**

Einkaufen . . . . .	168
Gäste einladen . . . . .	170
Friseurbesuch . . . . .	171
Mobilität . . . . .	172
Freizeitgestaltung – »ich wirke falsch« . . . . .	174
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	176

## **Leben mit Autismus – ein Nachwort**

## **und eine Ermutigung . . . . . 184**

Kreativität und Authentizität . . . . .	184
Strategien, Wege und mögliche Lösungen . . . . .	186



# Der Beginn – ein Vorwort

Zu Beginn der 1970er-Jahre wurde ich als erstes von drei Kindern meiner Eltern in einer hessischen Kleinstadt geboren – in eine Welt, die mir auch heute noch, im bereits mittleren Erwachsenenalter, über weite Strecken fremd ist. Inzwischen kann ich mein Leben genießen, doch bis zu diesem Punkt war es ein weiter Weg, der noch immer zahlreiche Hürden bereithält.

Größtenteils aber habe ich meinen Platz im Leben gefunden und möchte mithelfen, eine solch ruhige, befriedigende und durchaus auch glückliche Situation ebenso für andere Menschen im Autismus-Spektrum zu erreichen. Deshalb freue ich mich sehr über die Möglichkeiten, die mir in diesem Bereich gegeben sind, meine Vorträge und Publikationen und darüber, nun auch eine eigene Autismus-Sprechstunde in unserer Klinik anbieten zu dürfen. Dort konnte ich bereits zahlreiche Betroffene und Angehörige beraten und ermutigen.

Das vorliegende Buch richtet sich an Menschen im Autismus-Spektrum, ihre Angehörigen und alle, die mit autistischen Menschen arbeiten. Es enthält sowohl eigene Erfahrungen als auch allgemeine Hilfen für die unterschiedlichen Lebensbereiche und Anforderungen. Vieles davon sind Antworten auf die zahlreichen Fragen, die mir im Rahmen meiner Aktivitäten immer wieder gestellt werden. Mein Buch ist deshalb ebenso ein Erfahrungsbericht wie eine Sammlung möglicher Lösungen, Strategien und Wege. Es soll dazu ermutigen, die individuell passende Unterstützung zu finden und vor allem nicht aufzugeben. Es sind immer Hilfen möglich, um ein erfülltes Leben führen zu können – auch mit einer eigenen Autismus-Diagnose oder als Angehöriger eines betroffenen Menschen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute und bedanke mich sehr bei den Menschen, die mir dabei helfen: meinen lieben Eltern und meinen Therapeutinnen aus Psycho- und Ergotherapie, die mich bereits seit vielen

Jahren unterstützen. Vielen herzlichen Dank! Und ein herzliches Dankeschön auch an Frau Dr. Tremel vom Verlag Klett-Cotta für die Hilfe bei der Realisierung dieses Buchprojekts.

Darmstadt, im September 2019

Christine Preißmann