

Vorwort zur vierten Auflage

Über die Möglichkeit, mein Buch nun bereits für die vierte Auflage zu überarbeiten, freue ich mich sehr, zeigt das große Interesse doch, dass nach wie vor viel Bedarf auf diesem Gebiet besteht.

Für die Neuauflage wurde das Buch komplett überarbeitet und aktualisiert. Die bisherige Gliederung in allgemeine therapeutische Aspekte sowie Unterstützung in den verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Arbeit, Freizeit, Freundschaft etc.) bleibt bestehen, zudem werden neuere therapeutische Ansätze vorgestellt, die auch spannende Möglichkeiten der Mitarbeit durch autistische Menschen selbst aufzeigen.

Unverändert wichtig ist das Thema Inklusion. Dabei geht man ja davon aus, dass eine Gesellschaft aus Individuen besteht, die sich alle mehr oder weniger unterscheiden, und somit die Unterschiedlichkeit der einzelnen Menschen die wahre Normalität ist. Daher muss die Gesellschaft dafür Sorge tragen, dass der Zugang zu Institutionen und Dienstleistungen für alle Bürger unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen Möglichkeiten eröffnet wird. Bestehende Strukturen und Auffassungen müssen sich verändern, damit jeder Mensch die Hilfe und Unterstützung erhält, die er für die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben benötigt.

In Deutschland leben mehr als 11,7% der Bevölkerung mit einer Behinderung (Quelle: Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2011). Nimmt man noch die nächsten Angehörigen hinzu, wobei wir nur zwei Menschen pro behindertes Familienmitglied rechnen, wären wir damit bei fast 30 Millionen direkt oder indirekt betroffener Menschen. Mehr als ein Drittel der Bevölkerung, das ist ein ungeheuer großer Anteil. Warum gelingt es uns noch immer nur so wenig, dieses Gewicht in die Waagschale zu werfen? Wenn wir es täten, wenn wir uns unserer Bedeutung bewusst wären, bräuchten auch wir Menschen mit Autismus nicht länger als Bittsteller in der Gesellschaft aufzutreten.

Ich glaube, erst wenn eine inklusive Gesellschaft als Chance für alle Bürger gesehen und als Ziel von der breiten Bevölkerung getragen wird, kann die Vision ihre Wirkung entfalten. Erst dann muss das Anderssein nicht mehr versteckt werden, sondern kann als bunte Vielfalt positiv gewertet und als Bereicherung erlebt werden. So danke ich sehr für die Möglichkeit, auch weiterhin durch meine Referate und Publikationen, durch Information und Aufklärung mitzuhelfen, autistische Störungen besser zu verstehen und den betroffenen Menschen dadurch zu helfen.

In den letzten Jahren hatte ich viele sehr gute Monate, aber auch mehrere sehr problematische Situationen durchzustehen, angeführt von einer schweren eigenen Krankheitsphase, über die ich im Kapitel »Krisensituationen« berichten werde, da ich anhand dieser Schilderung verdeutlichen möchte, wie wichtig eine effektive

Unterstützung insbesondere in schwierigen Zeiten ist und welch bedeutende Fortschritte sich andererseits auch und gerade durch solche Erfahrungen ergeben können. Für mich hat sich seither vieles verbessert, ich konnte mich gerade in den letzten Jahren sehr stark weiterentwickeln, was mich sehr freut. Auch habe ich die Möglichkeit einer zusätzlichen ergotherapeutischen Behandlung erhalten, die für mich eine sehr wertvolle Unterstützung darstellt und die noch viel zu selten bei Menschen mit Autismus zur Anwendung kommt.

Dank der Hilfe und Begleitung durch meine Psycho- und Ergotherapeutinnen konnte ich in den letzten Jahren daher auch immer wieder sehr schöne Zeiten erleben und meine Lebendigkeit und Lebensfreude auch nach der Erkrankung wiedererlangen. Inzwischen habe ich das Gefühl, leistungsfähiger und belastbarer, aber auch glücklicher zu sein als je zuvor. Das ist das Verdienst dieser lieben Menschen, die mich unterstützen und denen ich dafür von Herzen danke.

Vielen Dank außerdem auch diesmal den Mitarbeitern des Kohlhammer-Verlags, insbesondere der Lektorin Frau Dr. Annegret Boll, für die kompetente Hilfe und die hervorragende Zusammenarbeit.

Darmstadt, im Sommer 2018

Christine Preißmann

Vorwort zur ersten Auflage

Viele autistische Menschen haben bereits einige frustrierende Erfahrungen machen müssen, sie fühlten sich in ihrer Therapie überfordert, falsch behandelt oder zumindest missverstanden. Wieder andere haben große Angst, sich auf eine therapeutische Beziehung überhaupt einzulassen, da sie fürchten, der Therapeut könnte versuchen, sie »normal« zu machen, also quasi ihren Autismus »wegtherapieren« zu wollen und ihnen dadurch all die Merkmale zu nehmen, die ihre Persönlichkeit ausmachen.

Daher ist es für viele Betroffene gar nicht vorstellbar, dass sie von einer Therapie profitieren könnten. Dies ist traurig und sehr bedauerlich, da »kluge, einfühlsame Therapeuten einer autistischen Persönlichkeit sehr dabei helfen (können), ihr Potenzial auszuleben« (O'Neill 2001, 79). Eine auf sie zugeschnittene Therapie bei einem passenden Therapeuten in der richtigen »Dosierung« kann betroffenen Menschen zu einem erfüllten Leben im Rahmen ihrer Möglichkeiten und zu deutlich mehr Selbstständigkeit verhelfen, sie kann damit eine große Chance für sie sein, die sie nicht ungenutzt verstreichen lassen sollten.

Ich selbst hatte damals, vor mehr als 20 Jahren, wirklich großes Glück gehabt und nach nur kurzer Suche meine Therapeutin gefunden, eine sehr liebe Psychologin, mit der ich seither in der Regel einmal wöchentlich arbeite und zu der ich sehr gern gehe. Sie heißt Frau Sauerwein, aber ich werde sie der Einfachheit halber im Folgenden Frau S. nennen. Zuvor hatte ich zwei Sitzungen bei einer anderen Psychologin verbracht, die aber offensichtlich keine große Lust hatte, sich auf mich und meine Schwierigkeiten einzulassen, und die mir mitteilte, sie werde keinesfalls mit mir sprechen, wenn ich sie im Gespräch nicht ansähe. Da merkte ich recht schnell, dass sie nicht die Richtige für mich sein würde.

Ich hatte damals bereits die ersten Jahre meines Medizinstudiums absolviert und vom Asperger-Syndrom noch keine Ahnung, habe erst später beim Lernen für die Prüfungen im Fach Kinder- und Jugendpsychiatrie davon gelesen. Aber ich hatte einen doch erheblichen Leidensdruck, da ich zunehmend depressiv wurde, was mein Studium stark beeinträchtigt hat. So bin ich glücklicherweise dem Rat meines damaligen Psychiaters gefolgt, es noch bei einer weiteren Therapeutin zu versuchen, und so kam es, dass ich schließlich Frau S. kennenlernen durfte.

Nachfolgend möchte ich, basierend auf dieser langjährigen eigenen Erfahrung, einige Anregungen für eine erfolgreiche Behandlung und Beratung von Menschen mit Autismus geben, speziell auch von Jugendlichen und Erwachsenen mit Asperger-Syndrom, die sich sprachlich ausreichend ausdrücken können und für die es nach wie vor nur sehr wenig Hilfe und Unterstützung gibt. Ich möchte mit diesem

Band die Lücke schließen zwischen der Fachliteratur einerseits und den Erfahrungsberichten der Betroffenen auf der anderen Seite, und ich möchte beide Seiten, sowohl die vom Autismus betroffenen Menschen, vor allem aber auch immer mehr Therapeuten und andere beteiligte Berufsgruppen, ermutigen, sich der gemeinsamen Herausforderung einer Behandlung von Menschen mit Autismus zu stellen.

Derzeit gibt es keine Therapiemethoden, mit denen die Ursachen der autistischen Störung behandelt werden könnten (und ob das wirklich wünschenswert wäre, ist noch einmal eine ganz andere Frage). Daher ist die Behandlung immer unterstützender Art, die sich an der jeweiligen Symptomatik, aber auch an den Wünschen, Vorstellungen und Zielen der Betroffenen orientieren muss. Ein mehrdimensionaler Ansatz, der die Kooperation verschiedener Fachdisziplinen notwendig macht, ist hier am ehesten Erfolg versprechend. In der vorliegenden Darstellung geht es dabei um die psychotherapeutische Behandlung und Beratung von Menschen mit Autismus. Andere Behandlungsansätze, die ebenfalls beim Autismus angewandt werden und durchaus erfolgreich sein können, können im Rahmen dieses Buches nicht besprochen werden. Es sei hierzu auf die entsprechende Fachliteratur verwiesen.

Mein herzlicher Dank gilt all den lieben Menschen, die sich in sehr vielfältiger Weise um uns Menschen mit Autismus bemühen und die oftmals einen Großteil ihrer Freizeit für uns opfern. Vieles wird heute als selbstverständlich angesehen, was es jedoch nicht ist. Ohne die Arbeit der vielen haupt-, vor allem aber der vielen ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den verschiedensten Vereinen und Verbänden und ohne das Engagement unserer Eltern und sonstiger Bezugspersonen hätten wir längst nicht die Lebensqualität, die wir heute haben.

Ein besonderes Dankeschön geht an meine Therapeutin, Frau Dipl.-Psych. Elke Sauerwein, die sich unermüdlich um mein Wohlbefinden sorgt, die mich durch ihr eigenes Beispiel gelehrt hat, was es bedeutet, einen respekt-, würde- und liebevollen Umgang mit Patienten zu pflegen, und die mir durch ihre Arbeit hilft, ein schönes und erfülltes Leben zu führen, so wie es zu mir passt. Dafür danke ich ihr sehr herzlich und widme dieses Buch ihr und allen weiteren engagierten Therapeuten von Menschen mit Autismus als Dank für ihre Hilfe und Unterstützung.

Herzlichen Dank schließlich auch den Mitarbeitern des Kohlhammer-Verlags, Stuttgart, für die gute Zusammenarbeit und für die Unterstützung bei der Verwirklichung dieses Buchprojektes.

Christine Preißmann