
Autismus aus der Perspektive einer Autistin

November 2023

Was heißt hier Autismus?

Autismus ist eine andere Art, die Welt, **in der man lebt, wahrzunehmen, in ihr zu handeln, zu leben.**

Autismus ist angeboren

und beeinflusst

die **Informationsverarbeitung,**

die Wahrnehmung,

die Kognition

und die Emotionen einer Person.

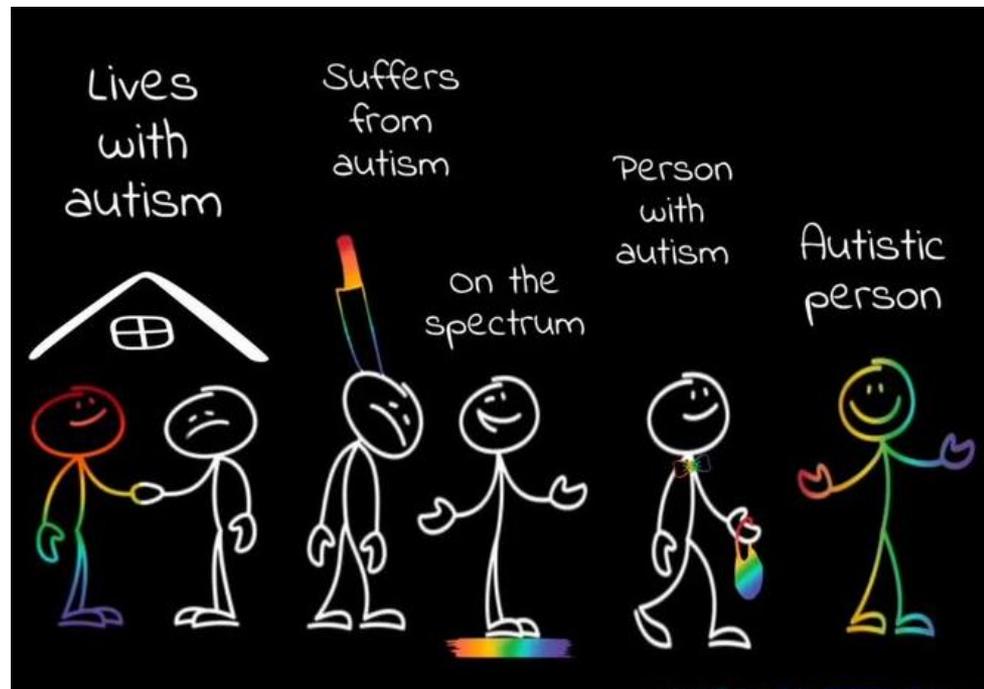
Autismus ist keine Störung, keine Krankheit, kein Systemfehler:

Autismus ist ein anderes Betriebssystem.

Wer sind die Autist:Innen? Die Sprache

3/4 der Autist:Innen bevorzugen **“identity-first”**, Sie möchten lieber als **Autist** bezeichnet werden und nicht als „Menschen mit Autismus“ ...

... da sie Autismus als **einen Bestandteil ihrer Identität betrachten.**



Quelle: www.identityfirstautistic.org/

Wer sind die Autist:Innen? Die Zahlen

- Wie hoch ist der **Prozentsatz der Menschen, die autistisch sind?** 3%? 5%?

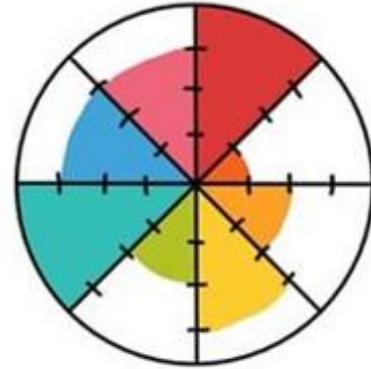
Er **steigt jedoch stetig an.**

- gestiegenes Bewusstsein für Autismus,
 - Erweiterung der Diagnosekriterien,
 - Bessere Diagnostik und "Nachholeffekt",
 - Covid-Pandemie und Home-Office,
 - Internet mit Plattformen wie Twitter und Reddit
- Die **Vererbbarkeit** wird derzeit auf etwa **70-80 %** geschätzt.
 - Deutlich **mehr Jungen und Männer** erhalten eine Autismus-Diagnose **im Vergleich zu Frauen.**
Das Verhältnis beträgt etwa 3:1.

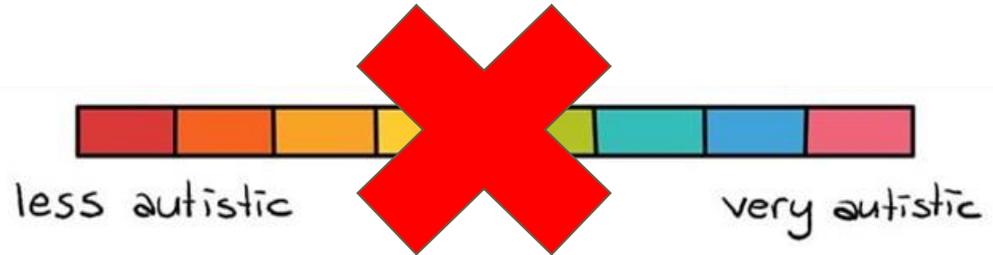
Das Autismus-Spektrum

Spektrum: die Vielfalt der Erscheinungen in einem bestimmten Bereich

- Autismus-Merkmale zeigen sich je **nach Person auf unterschiedliche Weise.**
- Autist:Innen unterscheiden sich hinsichtlich der Ausprägung der Besonderheiten und Fähigkeiten **stark voneinander.**
- Sie besitzen ein einzigartiges Bündel von “Stärken” und “Schwächen”, die sich **auf viele verschiedene Arten manifestieren**
- Man spricht auch von “**spiky profile**”



- Social differences
- interests
- repetitions
- sensory sensitivities
- emotional regulation
- perception
- executive functioning
- other



adapted from: *Autism_sketches*

Autismus und ... Frauen?

- Historisch bedingt beziehen sich die **Diagnosekriterien auf die männliche Ausprägung** des Autismus
- Autismus **äußert sich bei Frauen anders als bei Männern**: Sie weichen oft vom klassischen Bild ab und werden daher seltener erfasst.
- Das **gesellschaftliche Frauenbild** sorgt auch dafür, dass autistische Frauen meist unerkannt bleiben.
- Während autistische Jungen bereits im Kindergarten oder in der Schule durch ihr Verhalten auffallen (und dadurch schneller zu einer Autismusdiagnose gelangen können), werden Frauen aufgrund ihrer **Unauffälligkeit** und **Anpassungsfähigkeit** oft übersehen ([siehe Masking](#)).
- Die Konsequenzen sind **spätere Diagnosen** sowie mehr **Fehldiagnosen** bei Frauen

Wie Autist:Innen durch den Tag gehen

Kommunikation
Sensorische Empfindlichkeit
Masking
Autismus-Offenbarung

“Autistische Eigenschaften” - nach den Autist:Innen

Welche persönlichen
Eigenschaften schreiben
Sie Ihrem Autismus zu?



Mapping the Autistic Advantage from the Accounts of Adults Diagnosed with Autism: A Qualitative Study.

G. Russell, S. K. Kapp, D. Elliott, C. Elphick, R. Gwernan-Jones, and C.I Owens, Autism Adulthood. 2019 Jun 1.

„Autistische Eigenschaften“ – nach den Arbeitgebern

- *Ihre Arbeitsphilosophie ist: Wenn ich etwas anfangen, dann ziehe ich es auch durch",*
- *Sie würden auf Details achten und wären sehr gut darin, Fehler zu entdecken*
- *Sie können sehr gut Strukturen erkennen. Sie "sehen" komplexe Strukturen*
- *oftmals äußerst qualitätsbewusst, gründlich und zuverlässig*
- *das ausgeprägte logisch-analytische Denkvermögen, die Mustererkennung*
- *also sie finden Fehler, die andere Menschen nicht sehen.*
- *Starke Orientierung an Sachthemen, umfassendes Fachwissen*
- *Sehr viele können sich sehr lange auf Routinearbeiten konzentrieren*
- *Die Fähigkeit, sich zu konzentrieren*
- *Hohes Bewusstsein und intrinsische Motivation für Qualität*
- *Außergewöhnliche Gründlichkeit bei Soll/Ist-Analyse*
- *Oft sind sie detailverliebt und haben einen hohen Qualitätsanspruch*

Quelle: Personalberater; Firmen, die mit Autist:innen arbeiten wie Auticon oder Specialisterne

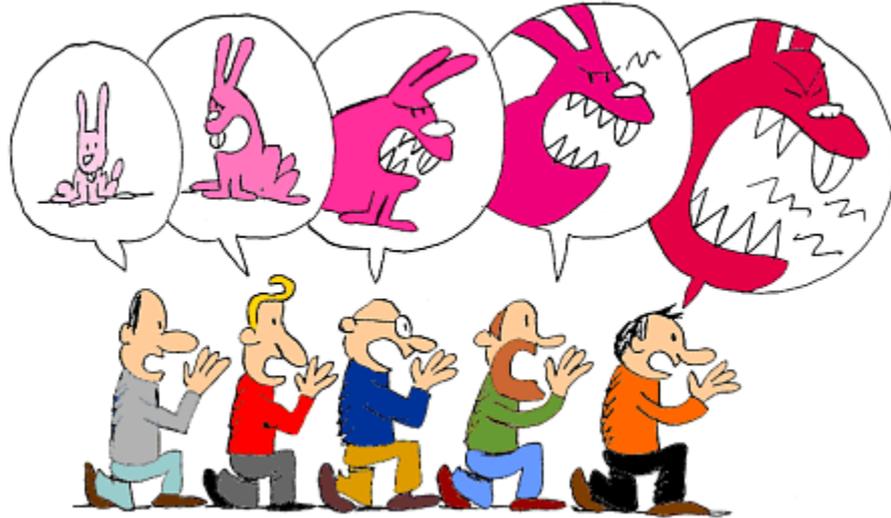
Kommunikation



Kommunikation: wo es schwierig sein kann

- **Nicht-verbale Kommunikation** (Mimik, Körpersprache, Gestik) Blickkontakt, Berührung
- **Mündliche Anweisungen:** zu schnell, zu viel auf einmal, laute Umgebung
... es wird unmöglich, alles Gesagte zu verarbeiten.
- **Doppeldeutige, sarkastische oder ironische Bemerkungen** >< konkrete Sprache, mit möglichst wenig „blumigen Ausdrücken“
- **Direkte vs. Indirekte Sprache**
- **Small Talk**

Wissenschaftliche Studie: Stille Post

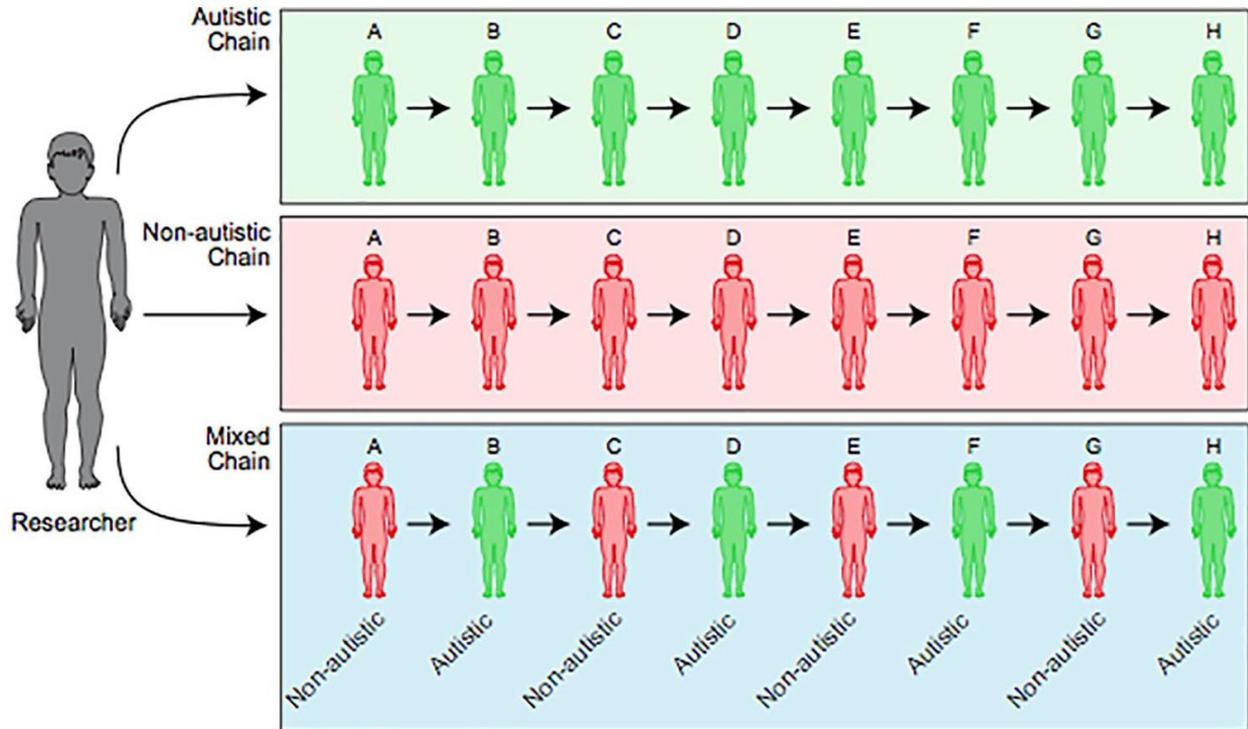


Studie: Das surreale Abenteuer eines Bären 1/2

3 Ketten von je 8 Personen

Eine 30-Punkte-Geschichte, die das surreale Abenteuer eines Bären verfolgte!

Welche Gruppe hat die schlechtesten Ergebnisse erzielt, und welche die besten?



Ergebnisse: das surreale Abenteuer eines Bären 2/2

- Die autistischen Ketten **unterscheiden sich nicht** signifikant von den nicht-autistischen Ketten
 - Die Informationsweitergabe in **gemischten Ketten ist aber signifikant schlechter**.
- > **Autistische Personen teilen effektiv Informationen miteinander.**

Autistic peer-to-peer information transfer is highly effective

Catherine J Crompton, Danielle Ropar, Claire VM Evans-Williams, Emma G Flynn, Sue Fletcher-Watson
Autism Journal, Volume 24 Issue 7, October 2020

Kommunikation- Tipps



Kommunikation - Tips - Email 1/2

ChatGPT > Das Programm kann zum Beispiel mit einer einfachen Anweisung einen Text mit Bullet Points als „freundliche“ email gestalten.

Sandra: "Kannst du diese email **netter** formulieren?"

Lieber Martin!

- am Dienstag ist die Webseite fertig - mit der Historie und der Seite mit dem Rückblick auf das Wintersemester
- die Einladungen können verschickt werden

Sandra

Kommunikation - Tips - Email 2/2

Ich ändere dann den Text, um ihn meinem Arbeitskontext anzupassen:

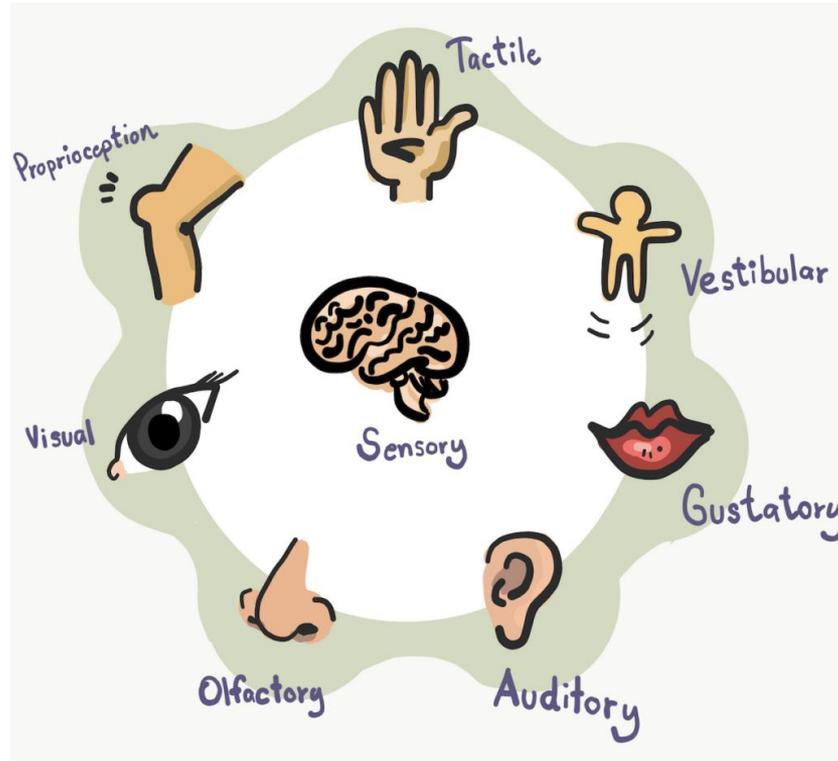
Lieber Martin,

~~ich hoffe, es geht Dir gut!~~ Ich wollte Dir kurz mitteilen, dass die Webseite am kommenden Dienstag fertiggestellt wird. Auf der Webseite wird die Historie dargestellt und es wird auch eine Seite mit einem Rückblick auf das Wintersemester geben. Sobald die Webseite fertig ist, können wir mit dem Versand der Einladungen beginnen.~~Falls Du noch Fragen hast oder weitere Informationen benötigst, stehe ich gerne zur Verfügung.~~

Viele Grüße,

Sandra

Sensorische Empfindlichkeit



Sensorische Empfindlichkeit

- Autist:Innen **filtern und verarbeiten alltägliche Reize wie Geräusche, Licht und Gerüche** anders als nicht-Autist:Innen.
- Die Unterschiede in der Wahrnehmungsverarbeitung entstehen **nicht** durch **Sinnesbeeinträchtigungen**: es ist **das Gehirn, das die Reize anders verarbeitet**.
- Autist:innen können in einigen oder allen dieser Bereiche (Sinne) **über- oder unterempfindlich** sein: sehen, hören, tasten, schmecken, riechen, Gleichgewicht, Bewegung.

Hyper- und Hyposensitivität - Beispiele

- Die Hyper- und Hyposensitivität kann **sehr spezifisch oder situationsbedingt** sein.
- Sinne können zu verschiedenen Zeiten **über- oder unterempfindlich** sein, ...oder beides.

7 Sinne	Hypersensitivität / (Überempfindlichkeit)	Hyposensitivität/ (Unterempfindlichkeit)
sehen	künstliche, grelle Beleuchtung wirkt überwältigend	Schlechte Tiefenwahrnehmung, "Tollpatschigkeit"
hören	Schwierigkeit, Geräusche auszufiltern, z.B. einzelne Stimme unter Geräuschquellen herauszufiltern.	Keine Reaktion auf bestimmte Geräusche oder Spaß am Knallen von Türen oder Objekte .
tasten (<u>haptisches</u> System)	Z.B Etiketten von Kleidungsstücken kratzen	Hohe Schmerztoleranz /auch Kälte
schmecken	Nur bestimmte Nahrungsmittel werden gegessen.	Scharfes Essen wird bevorzugt
riechen	Gerüche sind intensiv und überwältigend	Wenig Geruchssinn
Gleichgewicht	schaukeln, um sensorische Eindrücke zu bekommen.	Sport, wo eine genaue Kontrolle der Bewegungen nötig ist, ist schwierig
Bewegung (<u>propriozeptives</u> system) Eigenwahrnehmung Körperbewusstsein	Feinmotorische Schwierigkeiten	Probleme, durch einen Raum zu navigieren und dabei Hindernisse zu meiden, Gleichgewichtsprobleme

Sensorische Empfindlichkeit - Das Beispiel Emily

- Autist:Innen können die ganzen Reize um sich herum **viel intensiver wahrnehmen**.

Emily

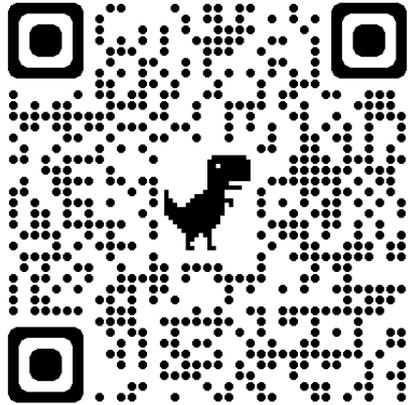
@ItsEmilyKaty

Autism makes me highly sensitive to everything. Temperature, emotions, noise, smells, tastes, exhaustion, light. My skin is sensitive to textures, and my stomach sensitive to different foods. **It's like my body is constantly on high alert.**

- Manchmal überfordern die Intensität oder Menge der Reize die Betroffenen so, dass sie den **Reizen ausweichen müssen**.

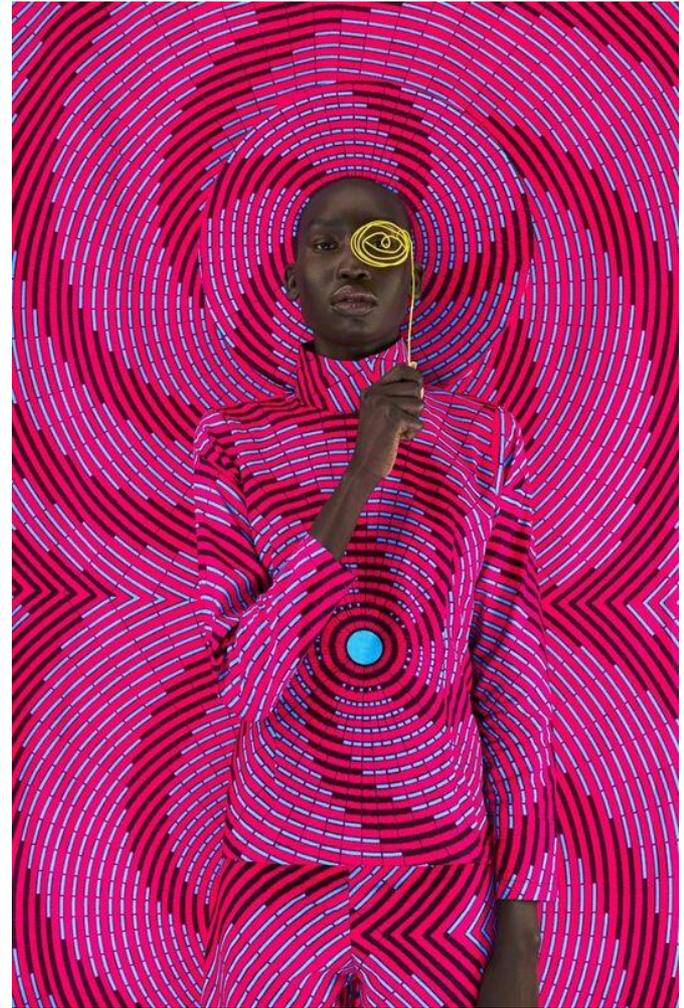
Reizüberflutung

Ein Video: Sensory Overload-
Interacting with Autism



<https://cargocollective.com/mibaji/Sensory-Overload-Interacting-with-Autism>

Masking



Kenyan artist Thandiwe Muriu's 'Camo series

Was ist Masking für Autist:Innen?

- Der **gegenseitige Austausch sozialer Signale** (z.B. wann kann ich das Wort ergreifen? Wie zeige ich meine Empathie?) läuft bei nicht-autistischen Menschen in der Regel **intuitiv und automatisch** ab.
- Autist:Innen erlernen diese sozialen Signale oft **nicht intuitiv**, sondern in der Regel durch **bewusstes Einstudieren**.
- Das Anpassungsverhalten wird „**Masking**“ oder “**Camouflaging**” genannt : Sie umfasst Verhaltensweisen **von nicht-autistischen Menschen, die beobachtet und übernommen werden**.

Masking als Selbstschutz

- **“Wie verhält man sich in sozialen Situationen?”** Diese Frage begleitet Autist:Innen ständig.
*“Beim Masking versuche ich mich an die Norm anzupassen, damit meine autistischen Auffälligkeiten weniger ins Gewicht fallen und ich am **gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann**”*
- **Aus Angst vor Ausgrenzung:** Hinter dem Masking steckt der Wunsch, dazuzugehören.
 - Autist:Innen müssten immer wieder die Erfahrung machen, dass sie **ohne soziale Masken** ausgegrenzt würden
 - Schon während der Schulzeit: Nicht-autistische Kinder zeigen es autistischen Kindern in der Regel mit Ablehnung und Hänkeln, dass deren Verhalten **von deren Erwartungen abweicht**.
 - Diese Erfahrungen bringen Autist:Innen schon früh dazu, ihr Verhalten möglichst dem Verhalten den nicht-autistischen Menschen **anzugleichen**.

Was wird “einstudiert” oder maskiert?

- **Gestik** : Nachahmung von Gesten wie die Herstellung von Blickkontakt
- **Körpersprache und soziales Verhalten**: Es wird oft durch Filme oder Serien inspiriert
- **Sprache** (z.B. Prosodie...)
- Einstudieren oder Vorbereiten von “**Scripts**” (z.B. Telefonate)

- Sensorische Schwierigkeiten werden **verborgen**.
- Selbstregulierende Verhaltensweisen wie **Stimming** werden **unterdrückt**.

Beispiel einer Interaktion (Mimik, Stimme, Skript)

Wie signalisiert man, dass man das Wort ergreifen möchte?

- 1- Blickkontakt herstellen
- 2- lächeln
- 3- passende Gesichtsausdrücke verwenden (Augenbrauen)
- 4- Ton der Stimme anpassen
- 5- eine eher indirekte Bemerkung oder Frage aussprechen

Wie weiß ich, dass genau diese Schritte notwendig sind ?

Weil ich als Autistin diese Art von Interaktion einstudiert habe....

Masking- Folgen

- Diese ständige Anpassung kostet sehr **viel Kraft**
“die ungeheure Anstrengung, die vollzogen wird, um dem Anpassungsdruck gerecht zu werden”
- Nicht selten müssen sich autistische Menschen daher von einem Treffen mit sozialen Kontakten **erholen**.
- So verleugnen Autist:innen oft über viele Jahre hinweg ihre eigene Persönlichkeit: **Wer bin ich wirklich?**
“Die Masken werden "so perfekt, dass keine Kraft dafür mehr übrig bleibt, wer man wirklich ist".

Seinen Autismus offenbaren?



Seinen Autismus offenbaren

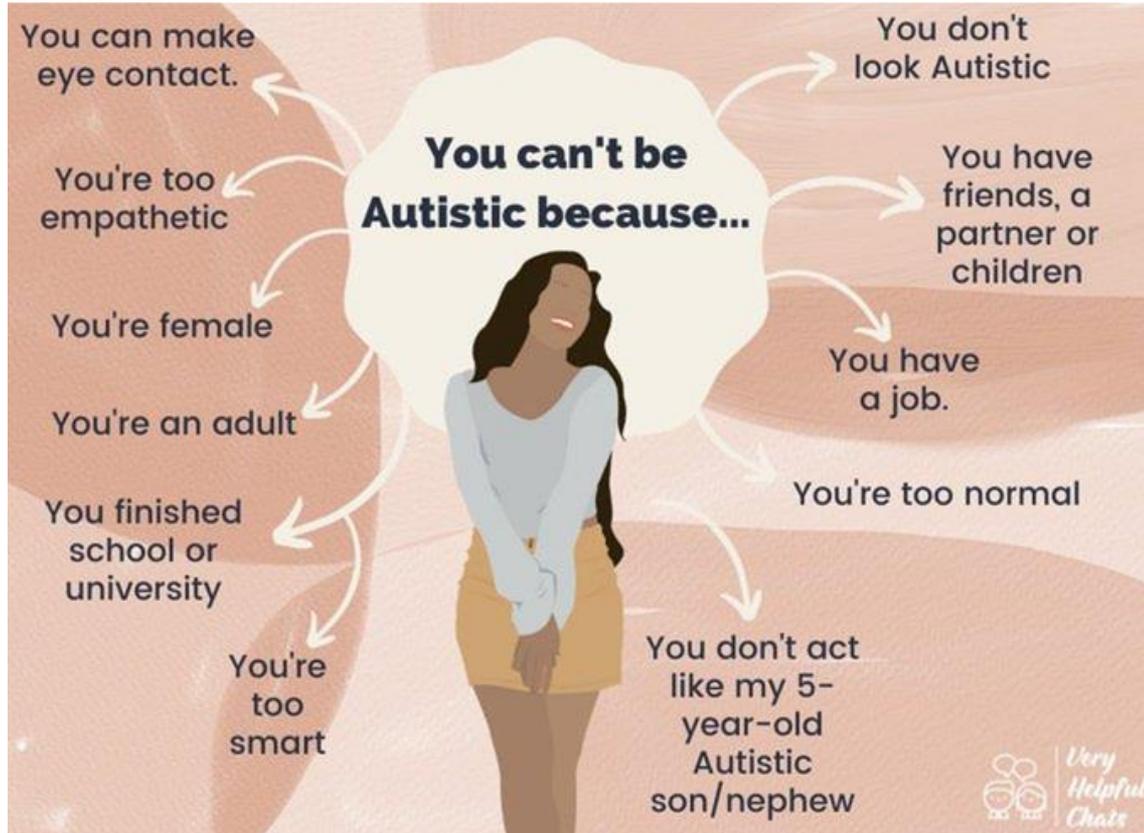


Wie eine Mutter von Kindern mit Autismus angefeindet wird

Irina Bicknese hat zwei autistische Kinder. Ihr wird immer wieder vorgeworfen, ihre Kinder seien unerzogen und asozial. Sie möchte andere Eltern unterstützen.



Reaktionen



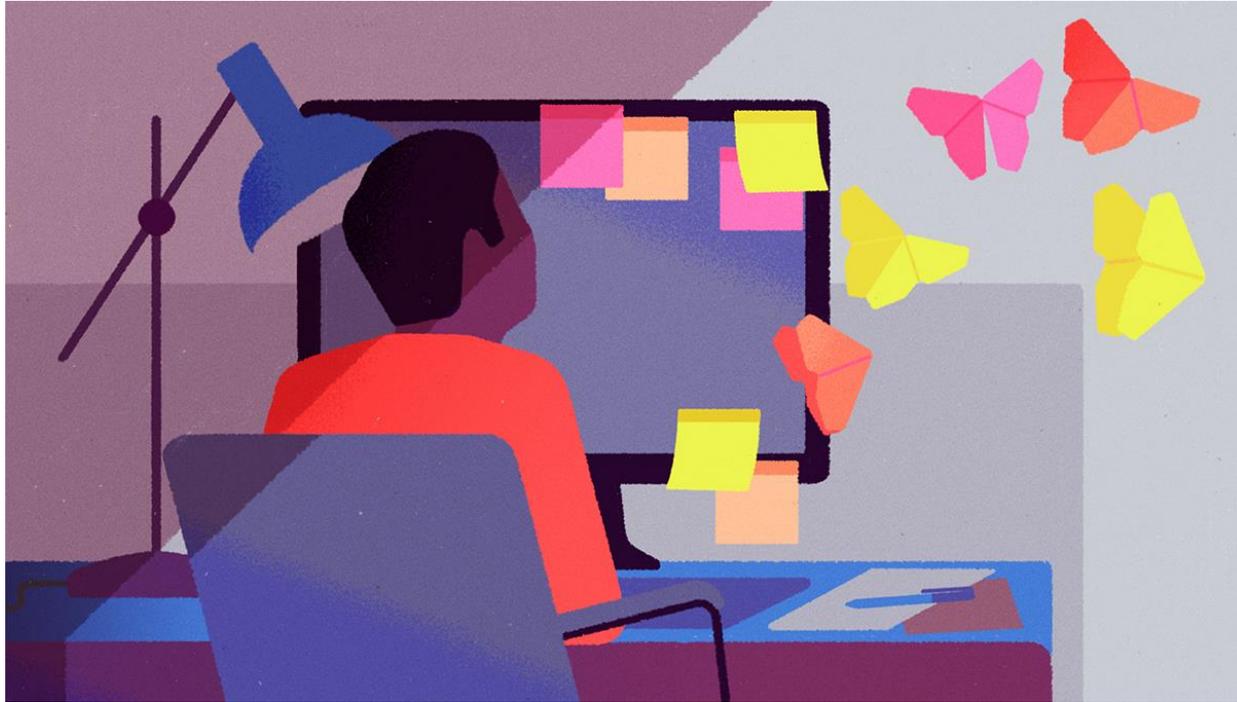
Erfahrungen von Barbara

“Warum ich nicht öffentlich über meinen Autismus spreche”:

- Sie “würden entweder plötzlich anfangen, **mit mir in Kindersprache zu sprechen**”
- oder Sie “würden mir als *Mensch mit Behinderung* **nichts mehr zutrauen**”,
- oder Sie würden “damit beginnen, **mich zu belehren oder mich auszuschließen**, weil Sie sich in meiner Gegenwart nicht wohlfühlen”
- und mich “zu einem **fehlerhaften Menschen** voller Defizite degradieren”
- heute nennt man das in der Fachwelt nicht mehr Asperger, sondern Level 1 – mit keinem bis wenig Hilfsbedarf –, aber das **wäre nach dem Aussprechen des Wortes "Autist" nicht mehr relevant.**

“Warum ich nicht öffentlich über meinen Autismus spreche”, Barbara, der Standard, 22. Oktober 2022,
<https://www.derstandard.de/story/2000140126729/warum-ich-nicht-oeffentlich-ueber-meinen-autismus-spreche>

Studieren mit Autismus



Verbesserungsideen

1- siehe Vortrag „**Unterstützung für Studierende mit AD(H)S/ASS in meiner Lehrveranstaltung**“

2- **Fragen an die Studierenden:** Was sollten die Lehrende wissen, um Ihr Studium und Ihre Erfahrung an der Universität einfacher zu gestalten? Was würde Ihnen helfen und warum?

3. Falls Sie als Lehrende Fragen haben oder Informationen über Autismus-Spektrum benötigen, reichen Sie diese bitte an meine Adresse ein interculturels@gmail.com

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

interculturels@gmail.com