

Aspergirls

Die Welt der Frauen und Mädchen mit Asperger

Bearbeitet von
Rudy Simone, Ursula Bischoff

Deutsche Erstausgabe 2017. Taschenbuch. 287 S. Paperback
ISBN 978 3 407 85946 4
Format (B x L): 20,7 x 13,5 cm
Gewicht: 374 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



*Die Welt der Frauen und
Mädchen mit Asperger*

Aspergirls

RUDY SIMONE

BELTZ

Leseprobe aus: Simone, Aspergirls-Die Welt der Frauen und Mädchen mit Asperger, ISBN 978-3-407-85946-4

© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-85946-4>

Einführung

Frauen mit Störungen aus dem Autismus-Spektrum stellen eine Subkultur innerhalb einer Subkultur dar. Wir haben viele der gleichen Eigenarten, Herausforderungen, Gewohnheiten, Charaktermerkmale und Perspektiven wie unsere männlichen Entsprechungen, doch mit einem zusätzlichen geschlechtsspezifischen Aspekt. Das Asperger-Syndrom (AS) wird bei Mädchen und Frauen anders wahrgenommen und bleibt daher oft unerkannt, auch wenn es sich kaum anders manifestiert.

Die Worte anderer Betroffener wie Liane Holliday Willey, Donna Williams oder Mary Newport zu lesen ist für mich unglaublich spannend, weil ich endlich Frauen gefunden habe, in denen ich mich wiedererkennen kann. Das gelang mir früher *nie*; ich war außerstande, mich mit meinen Klassenkameradinnen oder Gleichaltrigen zu identifizieren, ganz zu schweigen von dem Frauenbild, das in den Medien präsentiert und als Ideal angepriesen wurde. Ich habe aber auch keinen Bezug zu dem Bild, das die Medien von autistischen Kindern zeichnen, die offenbar mit wesentlich größeren Herausforderungen konfrontiert sind, als ich es je war. Das ist die Krux beim Asperger-Syndrom – unsere Herausforderungen sind überaus real, aber für andere nicht immer sofort sichtbar. Und deshalb stößt unser Verhalten auf Unverständnis.

Manchmal heißt es, dass jeder Mensch mit Asperger über irgendeine Hoch- oder Inselbegabung verfügt. Sofern das auch auf mich zutrifft, scheint sie darin zu bestehen, dass ich problemlos die Muster und den roten Faden erkenne, die sich durch verschiedene

ASPERGIRLS

Konzepte ziehen, sie gleichsam miteinander verbinden. Obwohl Leser außerhalb des Spektrums die Wahl der Themen zunächst ein wenig willkürlich finden könnten, werden mich Mädchen und Frauen mit Asperger auf Anhieb verstehen. Diese Themen sind für die meisten von uns, wenn nicht sogar für alle Betroffenen, von Belang.

Zu den Nebenwirkungen des Asperger-Syndroms, die offensichtlicher zutage treten und häufiger diskutiert werden, gehören Depressionen, sensorische Probleme, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz und bei der Pflege sozialer Beziehungen. Doch es gibt noch andere Faktoren, die prägend für meine Lebenserfahrungen und meinen Charakter waren, und ich wollte herausfinden, ob andere Aspergirls, also andere Mädchen und Frauen mit Asperger, eine ähnliche Sichtweise hatten. Ich wollte von ihnen wissen:

- Haben die sensorischen Verarbeitungsstörungen Einfluss auf eure Partnerwahl?
- Macht euch Sex Spaß?
- Was haltet ihr von den Geschlechterrollen?
- Wollt ihr Kinder?
- Habt ihr Schuldgefühle wegen Asperger?
- Was löst bei euch einen Zusammenbruch aus und wie fühlt ihr euch dabei? Könnt ihr ihn bereits im Vorfeld aufhalten?
- Wie viele Fehldiagnosen wurden gestellt, bevor man schließlich auf Asperger kam?

Solche Themen haben mein Leben in einer Weise beeinflusst, die andere Beobachter weder ergründen noch dokumentieren, aber sie sind meines Erachtens für Mädchen und Frauen mit Asperger von zentraler Bedeutung. Männer aus dem Autismus-Spektrum mögen viele Merkmale mit uns gemein haben, aber diese werden anders wahrgenommen und manifestieren sich auf andere Art. Sie sind beispielweise dafür bekannt, dass sie sich gerne salopp kleiden und in Secondhandläden stöbern, weil sie eine Vorliebe für Dinge haben, die ausrangiert wurden. Bei Frauen äußern sich die glei-

EINFÜHRUNG

chen Merkmale oft darin, dass sie sich wie Teenager anziehen, wenig oder gar kein Make-up benutzen und eine Frisur bevorzugen, die kaum Aufwand erfordert. Während die meisten Asperger-Betroffenen bestimmte androgyne Merkmale in sich vereinigen, treten diese bei Asperger-Männern als Sanftmut in Erscheinung; Aspergirls haben den Hang, nach Unabhängigkeit zu streben und ihr Machtwerkzeug zu wetzen.

Dieses Buch ist notwendig sowohl wegen der subtilen geschlechtsspezifischen Unterschiede innerhalb des Autismus-Spektrums als auch wegen der Unterschiede zwischen Mädchen und Frauen mit Asperger und jenen ohne, die man auch als NT oder Menschen mit neurotypischem Verhalten bezeichnet. Wir mögen ähnliche Ziele haben, doch die Nichtautistinnen bringen sich aufgrund ihres Potenzials stärker in einen breiter aufgefächerten sozialen Regelkreis ein. Mädchen und Frauen mit Asperger widmen ihrem Innenleben und ihren Zielsetzungen mehr Zeit, sei es erzwungenermaßen oder durch Ausgrenzung, bisweilen auch aus einer bewussten Entscheidung heraus. Die Wahrscheinlichkeit, unsere Ziele zu erreichen, ist deshalb aber nicht größer, denn uns fehlt die soziale Kompetenz, gewöhnlich eine Grundvoraussetzung, um die Erfolgsleiter im Berufsfeld unserer Wahl zu erklimmen.

Bei den Aspergirls stehen zielgerichtetes Handeln und Vernunft im Mittelpunkt, die in einer lärmenden, chaotischen, verwirrenden Welt mit ihren zahlreichen Stolpersteinen oft fehlen. Deshalb erschaffen wir unsere eigene Welt, in der wir unser eigenes Ding machen, führen ein abgeschiedenes Leben und bringen uns im Umgang mit anderen nie so voll ein, wie wir vielleicht könnten oder möchten. Dieses Eremitendasein und die intensive Konzentration auf Arbeit oder Hobbys, auf die wir viel Zeit verwenden, birgt jedoch die Gefahr, dass wir zynisch werden oder uns vor der Schönheit des Lebens verschließen – und vor der Gesellschaft anderer Menschen. Ich bin überzeugt, dass Asperger-Mädchen und -Frauen eine Subkultur darstellen; und ich bin auch davon überzeugt, dass wir von einem kulturellen Austausch profi-

ASPERGIRLS

tieren können: Wir können lernen, uns ein wenig mehr auf andere einzulassen, um unser Potenzial im Leben voll auszuschöpfen. Im Gegenzug sollte der nicht im Spektrum verortete Teil der Bevölkerung erkennen, dass Aspergirls viel zu bieten haben, dass ihre Tiefe und Talente Anerkennung verdienen und ihre Eigentümlichkeiten und Eigenarten toleriert, wenn nicht sogar von ganzem Herzen akzeptiert werden sollten.

Derzeit wird fast jedes hundertste Kind dem Autismus-Spektrum zugerechnet. Wie viele Erwachsene es sind, werden wir vermutlich nie erfahren, doch mit Sicherheit ist die Anzahl größer als bisher angenommen, denn das Asperger-Syndrom wurde früher einfach nicht ausreichend verstanden, um als eigenständige Störung erkannt zu werden. Männer scheinen viermal so oft davon betroffen zu sein, obwohl Experten wie der klinische Psychologe Tony Attwood das Zahlenverhältnis dieser offiziellen Statistik infrage stellen. Ich bin überzeugt, dass es genauso viele Asperger-Mädchen und -Frauen wie Asperger-Männer gibt und wir nur schwerer auszumachen sind. Nicht jeder Autist wird bereits in der Kindheit diagnostiziert. Doch bei vielen Frauen wäre Asperger *nie* erkannt worden, wenn man nicht bei ihren Kindern Spektrumsstörungen festgestellt hätte. Erst dann richten die Ärzte ihren Blick vielleicht auf die Eltern, um die genetische Ursache zu finden.

Es gibt zwei anerkannte Gründe für einen Anstieg der Zahlen:

1. Die stetige Weiterentwicklung der diagnostischen Methoden
2. Die nachweisliche Zunahme der Spektrumsstörungen

Ich möchte einen dritten hinzufügen:

3. Das stressreiche Leben in unserer modernen Welt in Verbindung mit dem hohen Stellenwert, den man der sozialen Kompetenz eines Menschen beimisst, hat dazu beigetragen, dass wir unsere Andersartigkeit stärker empfinden. Deshalb

EINFÜHRUNG

sind wir bemüht, nach Antworten zu suchen – mithilfe von Internet und Büchern –, die häufiger zu einer Diagnose führen.

Im Teenageralter herauszufinden, dass wir Asperger-Autistinnen sind, ist eine tief greifende Erkenntnis, doch wenn wir erst mit vierzig oder fünfzig die Gewissheit erhalten, müssen wir auf unser ganzes bisheriges Leben zurückblicken und sämtliche Erfahrungen in einen neuen Bezugsrahmen stellen; es gilt, jede einzelne Begebenheit, jede Situation von einer neuen Warte zu betrachten. Es ist, als würde man plötzlich eine Brille bekommen, nachdem man ein Leben lang kurzsichtig war. Je länger die Diagnose auf sich warten lässt, desto mühsamer wird die Rückschau, so viel ist sicher. Und in einigen Fällen sind auch die Schäden größer, die auf mentaler, psychischer und Beziehungsebene entstanden sind und behoben werden müssen.

Wenn wir als Erwachsene gleich welcher Altersgruppe herausfinden, dass wir Asperger haben, durchlaufen wir folgende Phasen:

- *Wahrnehmung*: Wir beschaffen uns Informationen über Asperger, die uns vertraut vorkommen, aber noch nicht verinnerlicht werden. Wir setzen uns vielleicht bis zu einem gewissen Grad dagegen zur Wehr oder leugnen unseren Zustand.
- *Wissen*: Wir gelangen zu der unwiderruflichen Erkenntnis, dass wir Asperger haben. Sie setzt sich fest, wird zur Gewissheit, vor der wir die Augen nicht länger verschließen können.
- *Bestätigung*: Asperger erklärt vieles im Leben, auf das wir uns vorher keinen Reim machen konnten. Hier handelt es sich nicht um eine einzelne Erfahrung, sondern um eine Abfolge von Erfahrungen, die sich über Jahre, wenn nicht sogar zeitlebens fortsetzen werden.
- *Erleichterung*: Wir können unsere Bürde endlich ablegen, wie es in einem Gospelsong heißt. Wir erkennen unsere Bürde erst dann, wenn die Diagnose vorliegt, aber wir wussten,

ASPERGIRLS

dass sie anderen Menschen allem Anschein nach nicht auferlegt war.

- *Sorge*: Wir fragen uns, was das für unsere Zukunft und unser Potenzial bedeutet.
- *Wut*: Wegen aller Schuldgefühle und Fehldiagnosen, die andere oder wir selbst uns aufgebürdet haben. Doch danach gelangen wir hoffentlich in die nächste Phase unseres Lebens:
- *Akzeptanz/positive Entwicklung*: Wir werden uns zunehmend unserer Stärken und Schwächen bewusst und gehen weise damit um.

Was geschieht nach der Diagnose? Wie gelangen wir zu dem Punkt, an dem wir mit Asperger eine positive Entwicklung in die Wege leiten können? Die von mir befragten Mädchen und Frauen bezogen ihre Stärke und ihre Informationen überwiegend aus der Asperger-Gemeinschaft, insbesondere aus Internetforen, wo jedoch die Männer mehrheitlich vertreten sind. In den Frauenforen scheint es wesentlich mehr Fragen als Antworten zu geben. Asperger-Mädchen und -Frauen haben ihre eigenen spezifischen Fragen und Attribute, aber nur wenige Informationsquellen, an die sie sich wenden können.

Mit diesem Buch sind drei Hoffnungen verknüpft. Erstens möchte ich anderen betroffenen Mädchen und Frauen helfen, sich bestätigt und, wenn schon nicht gesellschaftlich anerkannt, so doch weniger stigmatisiert zu fühlen. Schon jetzt zeichnet sich ein Wandel ab: Wir beginnen, Stolz zu empfinden, dass wir so sind, wie wir sind. Ich bin nicht die Erste, die sagt: »AS ist eine Gabe.«

Zweitens möchte ich den Aspergirls bei der Bekämpfung ihrer Depression helfen; ich weiß aus eigener leidvoller Erfahrung, dass sie unser größter Feind ist. Ein Feind, der unsere leidenschaftlichen Interessen beflügelt, aber gleichzeitig unsere Bemühungen untergräbt. Er ist deshalb so schwer zu besiegen, weil er unsichtbar und lautlos ist – er schleicht sich auf leisen Sohlen an, trifft

EINFÜHRUNG

uns wie der Blitz aus heiterem Himmel und stiehlt uns Zeit und Energie.

Und drittens hoffe ich dazu beitragen zu können, den Experten die Augen für Asperger-Anzeichen bei Mädchen und Frauen zu öffnen. Um möglichst früh, vorzugsweise noch im Vorfeld, das langjährige, qualvolle und unproduktive Muster der Fehldiagnosen zu durchbrechen. Mit diesen Fehldiagnosen werden viel Zeit und Energie auf beiden Seiten verschwendet, was zu einem Vertrauensmangel gegenüber dem Berufsstand der Ärzte geführt hat, vor allem gegenüber Allgemeinmedizinerinnen und -ärzten, die in irgendeiner Form mit der psychischen Gesundheit befasst sind.

Psychosoziale Berater oder Psychotherapeuten, Psychologen, Ärzte und Pädagogen bemühen sich nach besten Kräften, das Asperger-Syndrom zu verstehen, und bieten brauchbare Therapien und Hilfen für die Praxis an. Sie müssen indes einen noch größeren Rückstand aufholen, wenn es um weibliche Betroffene geht. Wenn Sie zu den Aspergirls gehören, sind Sie eine Autorität auf diesem Gebiet. Für dieses Buch habe ich viele Mädchen und Frauen aus dem Spektrum und ein paar einfühlsame Mütter konsultiert. Bei den Interviews kamen überwiegend »hochfunktionale« Frauen, d.h. Frauen, deren Intelligenz nicht beeinträchtigt ist, aus der Altersgruppe der Zwanzig- bis Fünfzigjährigen und ein Teenager zu Wort. In diesem Buch werden Situationen und Aspekte des Asperger-Syndroms angesprochen, mit denen wir uns täglich konfrontiert sehen, und verschiedene Kompensationsstrategien aufgezeigt. Ich hoffe, dass wir voneinander lernen und uns dadurch gegenseitig das Leben erleichtern können.

18

Brücken hinter sich abbrechen

Ich breche Brücken hinter mir ab. Das war eine Nebenwirkung der fehlenden Asperger-Diagnose und der Unkenntnis meines Zustands. Wenn es mit einem Job, Freunden, in einer Stadt und sogar in einem anderen Land nicht besonders gut lief, suchte ich das Weite. Wie bereits gesagt, hatte ich eine Zeit lang die Einstellung: *Es liegt nicht an mir, sondern an der Welt, mit der irgendetwas nicht stimmt*, und das machte es mir nicht nur leicht, sondern nachgerade unerlässlich, einer unerträglichen Situation den Rücken zu kehren. Das ist nicht immer schlecht. Einige Orte und Menschen tun uns nicht gut. Manche sind fortschrittlicher, der seelisch-geistigen Gesundheit zuträglicher als andere. Doch wenn man den Globus zweimal umrundet hat, mittleren Alters ist und immer noch Brücken hinter sich abbricht, ist es vielleicht an der Zeit, Bilanz zu ziehen, um die Dinge zu sondieren. Als ich herausfand, dass ich Asperger habe, wollte ich natürlich die Zähne zusammenbeißen und mich jeder Situation stellen, was natürlich auch keine gute Lösung ist. Ich musste und muss noch heute lernen, was ich behalten und was ich im Gefälligkeitsmüll entsorgen sollte.

Brücken hinter sich abbrechen und noch einmal von vorn beginnen ist zu einem derart bestimmenden Merkmal meines Lebens geworden, dass ich von anderen Mädchen und Frauen mit Asperger wissen wollte, ob es ihnen genauso erging, was alle bis auf eine bejahten.

ASPERGIRLS

→ Bramble

Wenn eine Situation unerträglich wird, gehe ich auf und davon, breche alle Brücken hinter mir ab. Aus diesem Grund ist der Phönix ein ganz persönliches Symbol für mich. Alles verbrennen, um aus der Asche neu zu erstehen.

Diese Eigenschaft ist auch im Diagnostischen und Statistischen Manual Psychischer Störungen (DSM) als unterschwellige Botschaft aufgeführt, sorgfältig verborgen in der »Unfähigkeit, Beziehungen zu Gleichaltrigen zu entwickeln«. Wir entwickeln sie, aber nur kurzfristig, und dann werfen wir sie über Bord.

→ Ann Marie

Ich habe das Gefühl, als würde ich mich rächen, wenn ich Brücken hinter mir abbreche. Ich denke: Diese Person wird ohne mich verloren sein; sie hat mich als selbstverständlich betrachtet, ohne zu merken, wie sehr ich ihr geholfen habe.

Brücken abbrechen ist eine Art psychische Zerstörungswut. Wir sind wütend auf jemanden oder wegen irgendetwas und möchten die Person wissen lassen, dass wir sie nicht mehr brauchen, dass wir sie nie wirklich gebraucht haben. Wenn wir eine Brücke hinter uns abbrechen, sagen wir damit aus, dass wir diejenigen sind, die in unserem Leben das Sagen haben. Das Problem ist nur, dass diese Reaktion oft im Eifer des Gefechts erfolgt. Wenn wir wieder einen kühlen Kopf haben, wird uns bewusst, dass wir trotzdem gerne in dem Laden einkaufen würden, die betreffende Freundin wiedersehen möchten oder den Job letztendlich doch brauchen. Wie bei der blinden Zerstörungswut fühlen wir uns zunächst gut und stark, aber meistens richten wir mit unserem Verhalten irreparable Schäden an.

Brücken abbrechen ist oft das Resultat eines depressiven Zusammenbruchs. Die dunklen Wolken ziehen nicht weiter, deshalb begeben wir uns auf die Suche nach neuen Horizonten, einer neuen Bühne, auf der wir unser Theaterstück aufführen.

BRÜCKEN HINTER SICH ABBRECHEN

→ Sam

Ich ver falle in eine Depression, gelange an einen Tiefpunkt, schla-ge wild um mich. Hasse mein Leben, hasse mich selbst, hasse die Menschen in meiner Umgebung. Ich ziehe mich aus dem Sumpf, indem ich in meinem Umfeld so viel wie möglich verändere – den Arbeitsplatz wechsele, eine Beziehung beende, mein Haus verkaufe usw.

Sehr häufig ist es auch das Endergebnis eines Wutausbruchs. Orte, Menschen oder Situationen bringen uns in Rage, und wir beschließen, dass wir nie wieder etwas mit ihnen zu tun haben wollen. Manchmal erübrigt sich das nach einem Wutanfall, weil wir unverzüglich aus ihrem Dunstkreis verbannt werden oder wir uns zu sehr für unser Verhalten schämen, um die Situation noch einmal in Ruhe zu überdenken. Der Drang, Brücken abzubrechen, wird meistens durch solche Reize ausgelöst; sie sind der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt: Wir haben es irgendwann satt, dass wir ständig missverstanden werden, dass man unsere Aktivitäten als selbstverständlich hinnimmt und uns die Liebe und Anerkennung vorenthält, die wir nach unserem Empfinden verdient haben. Wir lernen langsamer aus unseren Fehlern als andere, teilweise, weil wir Probleme mit unserem Gedächtnis haben. Wir erinnern uns bisweilen nicht mehr daran, warum wir wütend auf jemanden waren. Wir vergeben und vergessen, bis es wieder und wieder passiert. Statt uns zu schützen, bleiben wir verletzlich und explodieren, wenn es reicht, kappen Verbindungen ein für alle Mal.

→ Nikki

Wenn mir eine Situation missfällt, finde ich es einfacher, mich aus dem Staub zu machen und sie künftig zu vermeiden, ohne auch nur einen einzigen Blick zurückzuwerfen. Normalerweise empfinde ich dann eine ungeheure Erleichterung, aber wenn ich einem Menschen aus dem Weg gehe, muss ich Angst haben, ihm wieder zu begegnen, sodass der Stress zunimmt. Ich habe ein ziemlich schlechtes Gedächtnis, und wenn ich jemandem nach längerer

ASPERGIRLS

Zeit wieder über den Weg laufe, habe ich das Gefühl, als sei nie etwas passiert.

Brücken abbrechen hat negative Auswirkungen auf unser Familienleben – wir verlassen den Ehemann oder die Eltern, Geschwister und Freunde, die uns enttäuscht haben, Menschen, von denen wir uns ausgenutzt fühlen. Das verleitet uns dazu, im übertragenen Sinne Kerosin auszukippen und ein Streichholz anzuzünden.

→ Dame Kev

Das kommt anscheinend ziemlich oft vor. Meistens, wenn das Einfühlungsvermögen, das Geben und Nehmen, endet.

Der Impuls, Brücken abzubauen, wird auch durch Ungerechtigkeit ausgelöst – wir wollen weder gönnerhaft behandelt werden noch eine Ideologie, Institution oder Person unterstützen, die gegen unsere tief verwurzelten ethischen Werthaltungen und Ansichten verstößt. Auch das Arbeitsverhältnis kann dadurch gefährdet werden. Vor allem in jüngeren Jahren machen wir so viele negative Erfahrungen am Arbeitsplatz, dass wir den Job oft ohne ordnungsgemäße Kündigung aufgeben.

→ Elfinia

Ich bin definitiv ein Mensch, der Brücken hinter sich abbricht! Es wäre vermutlich besser gewesen, wenn ich bei meinen beiden letzten Jobs die Kündigungsfrist von zwei Wochen eingehalten hätte. Ich bin ohne Kündigung gegangen, was die Suche nach einer neuen Anstellung extrem erschwert.

Als Frau in einem gewissen Alter, die den Vorteil hatte, zu verfolgen, wie sich die Geschichte in meinem Leben ein ums andere Mal wiederholte, erkenne ich, dass es schlechtes Karma ist, die Brücken hinter sich abzubauen; anders kann ich es nicht ausdrücken. Wenn ich einen Ort oder ein Element der Vergangenheit hinter mir lasse, gerate ich auf meinem weiteren Weg früher oder

BRÜCKEN HINTER SICH ABBRECHEN

später mit Sicherheit in eine ganz ähnliche Situation. Das Klima mag anders sein und die Sprache, aber die Geschichte entwickelt sich auf die gleiche Weise.

Als Asperger-Beraterin komme ich oft in Kontakt mit Betroffenen, die ihre Lebenserfahrungen satt haben und ausschließlich andere dafür verantwortlich machen. Sie glauben, das Schicksal wenden zu können, indem sie den Arbeitsplatz, den Wohnort usw. wechseln. Manchmal gelingt das, und obwohl ihr möglichst immer eine für euch ideale Umgebung wählen solltet, lasst es euch eine Warnung sein, dass sich die Geschichte zu wiederholen pflegt, wenn ihr eure Zelte verbittert und übereilt abbricht. Es ist besser, sich erst nach reiflicher Überlegung und so würdevoll wie möglich aus einer Situation zu verabschieden. Wenn ihr nicht an das Karma glaubt, dann glaubt wenigstens an die Macht der *Referenzen und Empfehlungen* – wer sich Knall auf Fall aus dem Staub macht, muss darauf verzichten. Außerdem kann eure Reputation darunter leiden und es anderen erschweren, Vertrauen und freundschaftliche Beziehungen zu euch aufzubauen.

Der Drang, Brücken hinter sich abzubrechen, steht in engem Zusammenhang mit dem *Präventivschlag*, auf den sich viele von uns ebenfalls meisterhaft verstehen: Kündige, bevor sie dich feuern, lass sie fallen, bevor sie dich fallen lassen, geh, bevor die Situation unerträglich wird. Wir entwickeln die Neigung, Probleme vorauszuahnen. Wir lernen, Vorzeichen zu deuten, ähnlich wie Katzen, die schon im Vorfeld spüren, wenn ein Erdbeben naht, oder wie Vögel, die wissen, dass der Winter bevorsteht. Zyniker könnten es als eine sich selbst erfüllende Prophezeiung bezeichnen.

Manchmal, wenn ein Zusammenbruch besonders krasse Formen annimmt, brechen wir die Brücken nicht mehr selbst ab, sondern sie werden für uns abgebrochen. Ich habe gelesen, dass physische Wutausbrüche bei Mädchen und Frauen mit Asperger häufiger vorkommen als bei ihren männlichen Entsprechungen. Aufgrund meiner persönlichen Beobachtungen und Interviews gehe ich davon aus, dass das stimmen könnte. Ich bin mir nicht sicher, ob Männer Brücken hinter sich abbrechen. Zumindest nicht

ASPERGIRLS

so oft. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass diese Neigung oft mit dem prämenstruellen Syndrom zusammenfällt, sodass sich ein Zusammenhang nicht ausschließen lässt. Zu diesem Zeitpunkt ist nicht nur im Körper, sondern auch in unserer Psyche Großreinemachen angesagt. PMS erhöht unsere Reizbarkeit, verstärkt unsere Neigung, Dinge zu sagen, die wir durchaus so meinen, uns zu anderen Zeiten jedoch verkniffen hätten.

→ Anemone

Bei mir ist oft ein Großreinemachen fällig, im übertragenen Sinn; um mein Privatleben bewältigen zu können, muss ich dafür sorgen, dass sich möglichst wenig Gerümpel ansammelt.

Dieser selbst auferlegte Wandel lenkt die Ärzte meiner Meinung nach von der Asperger-Spur ab. Normalerweise sind uns Veränderungen ein Gräuel. Wir hassen es beispielsweise, wenn der alte Supermarkt abgerissen wird und ein neuer aufmacht, weil wir uns erst wieder orientieren und erforschen müssen, welche Trigger dort lauern. Brücken abbrechen ist dagegen eine Aktivität, die wir selber steuern. Das ist unsere Art, zu sagen, dass wir *überhaupt* keinen Supermarkt brauchen. Natürlich ist das ein Trugschluss, und später tut uns unsere unbedachte Reaktion oft leid.

→ Camilla

Mein Leben ist davon geprägt, dass ich reihenweise Brücken abbreche. Manchmal bin ich überzeugt, dass ich recht daran getan und mich für das eingesetzt habe, woran ich glaube. Oft stimmt das auch. Im Verlauf des letzten Jahrzehnts ist mir aber aufgefallen, dass ich dabei ziemlich stark zum Schwarz-Weiß-Denken neige.

TIPPS FÜR ASPERGIRLS

Wenn wir uns in den Fängen eines Zusammenbruchs befinden, können wir oft nur noch *unsere eigene Perspektive* erkennen, die

BRÜCKEN HINTER SICH ABBRECHEN

Welt durch unsere dunkel getönte Brille betrachten. Oft geht es weniger darum, was wir wahrnehmen, als vielmehr, wie wir es wahrnehmen. Als Betroffene weiß ich, dass ihr vielleicht zur Zielscheibe von Klatsch und Tratsch geworden seid, gemobbt oder ausgenutzt wurdet und dass sich dadurch immer mehr Druck aufstaut, der sich irgendwann entlädt. Deshalb ist es so wichtig, zu lernen, auf eurem Weg durchs Leben für euch und eure Interessen einzustehen, mit Takt und Entschlossenheit.

Die meisten Menschen und Situationen, denen ihr im Leben begegnet, zeichnen sich durch eine bunte Mischung von Eigenschaften aus, und es ist an euch, ihre guten Seiten zum Vorschein zu bringen und zu spiegeln. Manchmal tragen wir Scheuklappen, sind einfach blind für sie. Und wir haben ein schlechtes Gedächtnis. Andere können uns hinters Licht führen und immer wieder verletzen, bis uns irgendwann der Kragen platzt. Um diese Desillusionierung zu vermeiden, könnt ihr zu einem Trick greifen: Listet alle Merkmale auf, die ihr euch im Umgang mit einer bestimmten Person vor Augen halten solltet, beispielsweise: »Meine Kollegin Sally ist eine nette Person, aber sie nimmt es mit der Wahrheit nicht so genau. Deshalb sollte ich nicht alles glauben, was sie sagt.« Auf diese Weise seid ihr gewappnet und weder geschockt noch entsetzt, wenn sie euch zum x-ten Mal anlügt und ihr es zu spät merkt. Dasselbe könnt ihr mit Örtlichkeiten machen, die ihr aufsucht. »Das ist ein Elektrofachmarkt. Ein großes, lautes Geschäft, das auch Unterhaltungselektronik verkauft. Ich muss vorher etwas essen und Wasser, Ohrenschützer und Sonnenbrille oder eine Schirmmütze mitnehmen. Einige Verkäufer sind hilfsbereit, andere nicht. Ich bewahre Ruhe und spreche nur diejenigen an, die aussehen, als würden sie mich gerne beraten.«

Wenn ihr euch aus einer Situation verabschiedet, ist es am besten, sich möglichst friedlich zu trennen, sei es von Menschen oder einem Arbeitsplatz, damit ihr ein reines Gewissen habt und ganz von vorn anfangen könnt, ohne Schuldgefühle oder andere Bindungen, die verhindern, dass ihr einen Schlussstrich zieht und das Ganze sich wiederholt.

ASPERGIRLS

Denkt an die drei Dinge, die für einen Neustart wichtig sind: Referenzen, Empfehlungen und eure Reputation. Alle drei sollten tadellos sein, und bis zu einem gewissen Grad braucht ihr sie, um ans Ziel zu gelangen.

TIPPS FÜR ELTERN

Halten Sie nach Warnsignalen Ausschau, die darauf hindeuten, dass Ihre Tochter in Erwägung zieht, Brücken hinter sich abzubauen. Hauptsächlich sind das Ausflüchte, Apathie, Kritik und Beschwerden. Wenn sie ein wenig mehr Ansporn braucht, um die Uni durchzustehen oder den Arbeitsplatz zu halten, versuchen Sie etwas zu finden, was sie motiviert. Es kann aber wichtiger sein, sich einfach nur mit ihr hinzusetzen, der Quelle ihrer Angst oder Unzufriedenheit auf den Grund zu gehen und zu überlegen, was sich dagegen unternehmen lässt.

Was ist, wenn sie die Brücken zu Ihnen abbrechen möchte? Dann sollten Sie sich fragen, warum – warum will Ihre Tochter Sie aus ihrem Leben ausschließen? Was haben Sie getan? Um noch einmal auf M. J. Carleys Buch (2008) zurückzukommen, viele von uns sind wütend auf ihre Eltern, weil sie nicht erkennen, dass wir anders sind und spezielle Bedürfnisse haben. Carley erklärt, es sei wichtig, ihnen zu verzeihen, weil sie vermutlich keine schlechten Eltern waren, sondern uns zu einem bestimmten Zeitpunkt unserer Entwicklung nicht verstehen konnten. Sprechen Sie mit Ihrer Tochter darüber. Entschuldigen Sie sich, wenn nötig.

Kinder wollen von ihren Eltern geliebt werden, ungeachtet ihres Alters. Es bedeutet mir viel, dass meine Mutter mit 73 Jahren begonnen hat, den Fernseher leiser zu drehen, wenn ich sie besuche, statt zu schreien, um die Werbesendungen zu übertönen. Wenn Sie und Ihre Tochter jünger sind als meine Mutter und ich, sollten Sie versuchen, sie besser kennenzulernen, ihre Vorlieben und Abneigungen, ihre Wünsche und Bedürfnisse. Es tut niemandem gut, einander fremd zu sein.