

# Autismus verstehen

Erfahrungen aus Schule,  
Studium, Beruf  
und Partnerschaft



Dr. Peter Schmidt  
Martina Schmidt

Der hinter einer unsichtbaren Mauer lebt – ein Gesicht des Phänomens Autismus



ترحيب

# Autisten sind wie Inseln

wenn Gesellschaften die zusammenhängenden Kontinente darstellen



## Inseln haben verschiedene Ausprägungen,



es gibt flache Koralleninseln und gebirgige Vulkaninseln, warme und kalte, große und kleine, feuchte und trockene, bizarr geformte, festlandnahe und festlandferne u. v. a.

## Ihre einzige Gemeinsamkeit ist ihre Eigenschaft als INSEL.



Eine INSEL ist ein Stück Land, das **vollständig** von Wasser umgeben ist.



Indem ich Ihnen hier heute **meine Insel** beschreibe, wird Ihnen diese Veranstaltung die Eigenschaften einer INSEL bzw. Autismus näher bringen.

Diese Veranstaltung soll helfen, Autismus zu verstehen, um damit besser umzugehen. Sie gibt Tipps, wie Autisten und ihr Umfeld besser miteinander klarkommen können, sie liefert aber KEINE Anleitung, wie man aus einem Autisten einen normalen Menschen macht!

# Inhalt



- Im Land der blauen Freunde
  - Einführung in eine andere Perspektive
- Der Unterricht ist die Pause!
  - eine analytische Reflexion der eigenen Schulzeit
- Widerstand oder Kapazität?
  - aus dem Alltag in Studium und Beruf
- Konkurrierende Sehnsüchte
  - Partnerschaft und Liebe mit Autismus





# Einführung in eine andere Perspektive

- Einerseits lasse ich mich oft kaum in ein vorhandenes Schema pressen
- Andererseits wollte ich immer auch dazugehören, also Teil eines Ganzen sein

- Schwimmen lernt man nicht an Land!
- Integration wo immer möglich  
Sonderbehandlung wann immer nötig

## GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN IM KINDERGARTEN

- Wahrnehmung und Empfindungen
  - wie eine angebissene Geburtstagstorte
- merkwürdige Beobachtungen
  - das mimische Geheimnis beim wandernden Taler
- im Land der blauen Freunde
  - heißt die Roten in Blauland willkommen!
- „Training statt Therapie“
  - rationale Emulation üblichen intuitiven Sozialverhaltens, damit das Kind ein möglichst selbständiges Leben als Teil der Gesellschaft führen kann, aber dabei
  - kein Wegtherapieren auffälliger Verhaltensweisen, wenn diese andere nicht stören, z. B. stereotype Bewegungen



# analytische Reflexion der eigenen Schulzeit

## Autobiografische Geschichten aus der Grundschulzeit

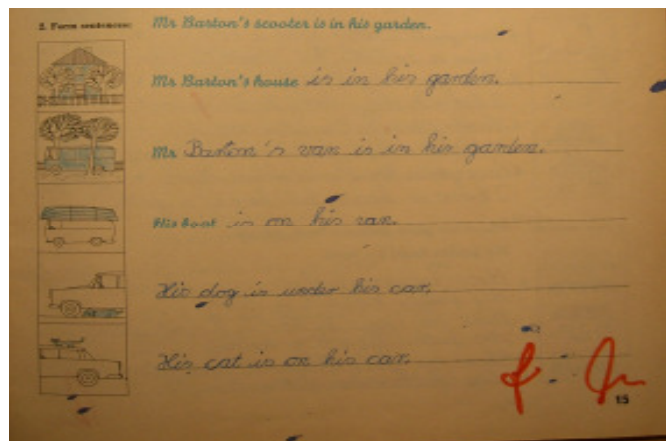


### GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN IN DER GRUNDSCHULE

Wie ein Ritualverbot meinen ersten Blackout  
auslöste

Meine lehrerrot blutende Seele im Aufsatz –  
Warum?

Das erstarrte Fein als Folge des „von dem  
könnt ihr euch eine Scheibe abschneiden“



# analytische Reflexion der eigenen Schulzeit

wenn man der nützliche, sportliche „Vollpfosten“ ist



Sport fördert wie kein anderes Schulfach ein Wir-Gefühl und die Gesundheit

- deshalb ist dieses Fach einfühlend gelehrt vielleicht besonders wichtig
- Spezialinteressen einbinden, hier
  - Flaggen anderer Länder
  - Ergebnisstatistik

- eine Nutzen bringende Rolle im Team fördert die Akzeptanz in der Gruppe
  - z. B. wirkungsvoll in der Abwehr als effektiver „Vollpfosten“, der dem Gegner im Weg steht oder einfach den Ball abnimmt
  - z. B. als zusätzlichen Mann in einer „schwachen“ Mannschaft einsetzen
  - z. B. den Autisten bei Mannschaftswahlen beginnen lassen, damit er seine Mannschaft zusammenstellen kann und er nicht immer als letzter gewählt wird



# analytische Reflexion der eigenen Schulzeit

## Autobiografische Geschichten aus der Grundschulzeit



### GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN AUS DER ZEIT AM GYMNASIUM

- „Dann spring doch...“ und der Baumschupser
- „Da musst du dich mehr durchbeißen“

Ihre Nimm-Mits hieraus sind:

- Achtung, so etwas kann wörtlich genommen werden!
- Missverständnisse dürfen niemals Grundlage einer Strafe sein, egal wie schwer die Folgen waren, wenn überhaupt, darf nur bewusst böses Verhalten strafbar sein
- Es darf auf gar keinen Fall das Opfer zum Täter gestempelt werden, nur weil es sich auf ungewöhnliche und/oder drastische Weise gewehrt hat
- konstruktive Aufsicht kann so ein Mobbing und Bullying verhindern
- Bitte immer sensibel hinhören, was genau warum passiert ist
- Bitte niemals Gruppenstrafen nach dem Motto „mitgefangen -mitgehangen“ verhängen





# analytische Reflexion der eigenen Schulzeit

## Mobbing & Bullying



- Mobbing (Gruppe ärgert den Einzelnen) oder Bullying (Einzelner ärgert den oder die anderen) sind immer provokative Störungen mit dem Ziel, andersartige Menschen sozial zu isolieren, indem diese
  - ständig bzw. wiederholt und regelmäßig schikaniert / körperlich und seelisch gequält werden
  - geärgert, gehänselt oder auch angegriffen werden

### GESCHICHTE AUS DEM (ER)LEBEN

- Zerstörung der Plattensammlung / Anlage nach qualvoller Lärmbelästigung

- autistische Kinder suchen eine Lösung, um ENDLICH nachhaltig Ruhe zu kriegen!
  - Reaktionen auf Provokationen dürfen daher nicht ohne weiteres sanktioniert werden
  - Denn ansonsten können die Täter ihr Ziel methodisch erreichen, indem sie solange mobben, bis das Opfer als Täter hingestellt wird und für ewig das Vertrauen in die Menschen verliert
- Ein klassenüblicher Spaß kann vom Autisten als Angriff gewertet werden,
  - weil Autisten große Schwierigkeiten haben, Späße und Ironie zu erkennen

# analytische Reflexion der eigenen Schulzeit

## Konfliktlös(ch)ung ...



Ein Konflikt mit einem Autisten ist wie brennendes Fett in der Pfanne

- der ist nicht mit der Standardmethode „Wasser“ lös(ch)bar

- Autisten akzeptieren keine Autorität per se, deshalb
- muss der Sinn von Regeln immer transparent sein
  - → sie dürfen niemals willkürlich wirken
- Führung durch Angst (Drohung mit Bestrafung usw. ) hilft nicht weiter

### Autistenfreundliche Schulen

- bestehen nicht auf Einhalten von Regeln nur der Regeln wegen
- sind sich bewusst, dass Sanktionen in eine verhängnisvolle Teufelsspirale führen können
- erkennen daher Bedürfnisse aller Beteiligten, besonders ungewöhnliche Bedürfnisse des Autisten
- streben so eine nachhaltige Lös(ch)ung eines Konfliktes an, was erfordert, dass auch die Sicht des Autisten verstanden und angenommen wird
  - weil der Autist grundsätzlich in anderen Normen lebt
  - oft ein anderes, „logisches“ Gerechtigkeitsempfinden hat

- Fragen nach dem WARUM,
  - um die Wahrnehmung des Autisten zu verstehen!
- Erklären das WARUM,
  - wenn ein Verhalten vom Autisten nicht hinnehmbar ist!



- **Konfliktprävention:** möglichst viele Informationen an alle potentiell Beteiligten liefern, damit sich alle, in besonderem Maße aber autistische Menschen, auf (neue) Dinge einstellen können!
  - Das gilt nicht nur für die Schule, sondern für ALLE Lebensbereiche!

# analytische Reflexion der eigenen Schulzeit

## Warum Unterricht Pause ist / im Bibliotheksasyl

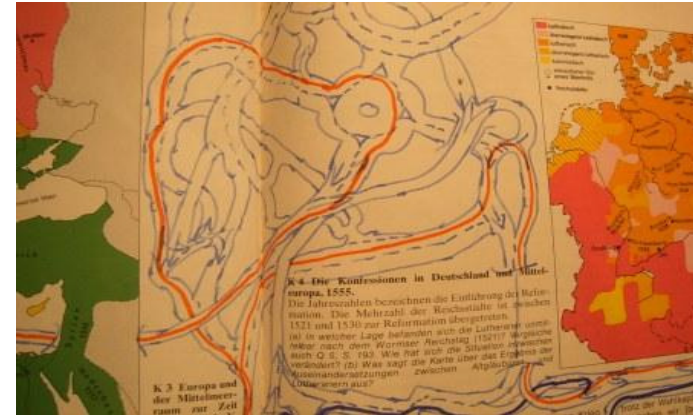


### DER UNTERRICHT IST

- (sollte) strukturiert (sein)
- vergleichsweise ruhig

### DIE PAUSE IST

- oft chaotisch und laut
- anstrengend (Ort und Zeit des scheinbar sinnlosen Smalltalks)
- die größte Angriffsfläche für Mobbing und Bullying



- Ich suchte und fand mein Bibliotheksasyl

– leichtes Lernen ohne lästigen Lärm, Lesen, Literaturstudium

- Autistenfreundliche Schulen haben

– Rückzugsmöglichkeiten

– Anti-Mobbing-Strategien (z. B. durch sensible Lehrkräfte, die Autorität nicht kraft Amtes sondern durch Kompetenz leben)

# analytische Reflexion der eigenen Schulzeit

## Gesetze für den Take-Off ins Leben



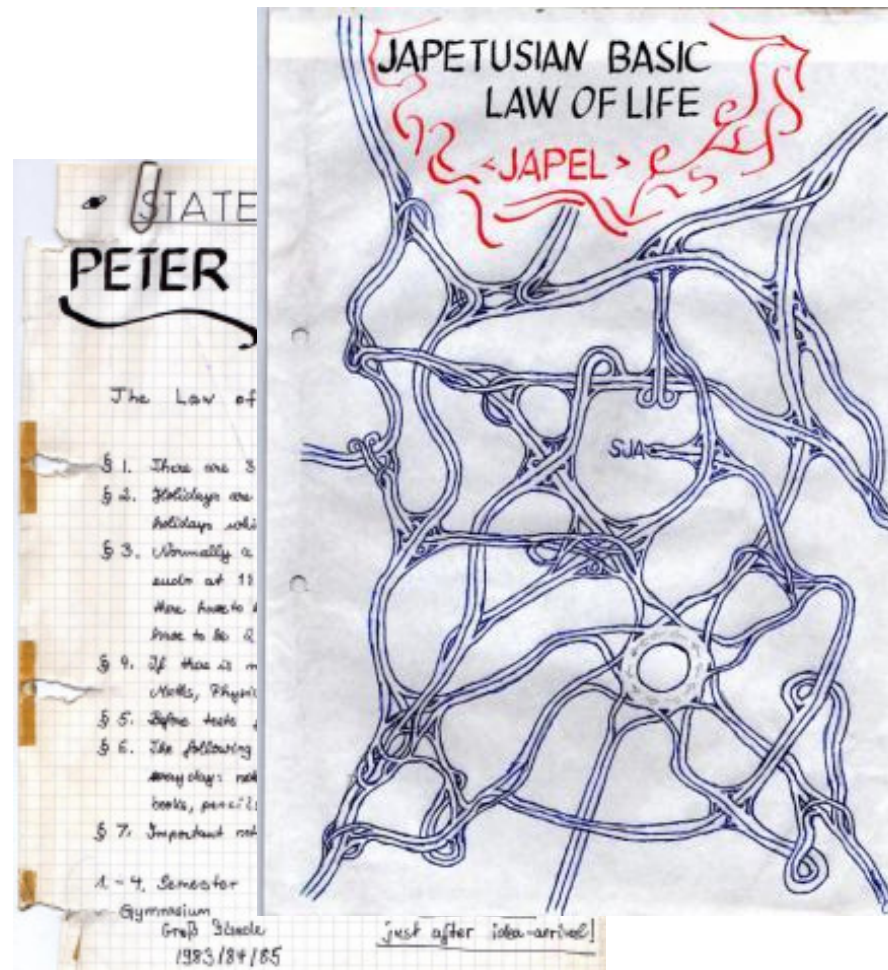
- LOSA Law of School Activities

Aus dem

- JAPEL Japetusian Basic Law of Life

§§§-Beispiele:

- Häng dich nicht immer an unwichtigen Details auf
- Das Leben ist ein Abenteuer
- Nimm es wie es kommt
- Glaub an deine Fähigkeiten
- Fokussiere das Wichtigste
- Du bist ein Teil der Gesellschaft



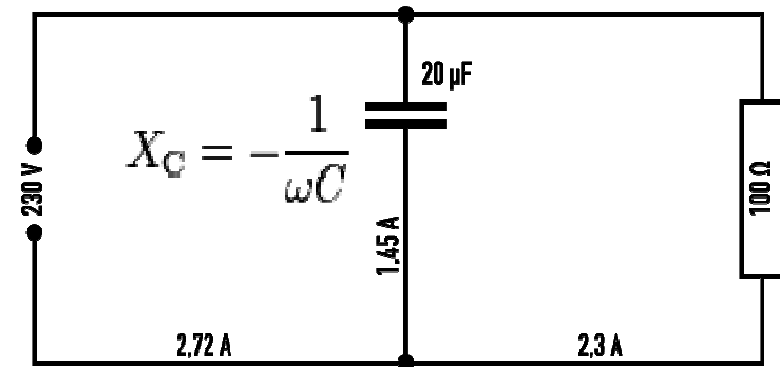
# aus dem Alltag in Studium und Beruf

## Erstes Feedback



- Professor: „Wir wissen nicht so genau, ob Sie nun die **Kapazität** oder der **Widerstand** im System sind!“
- „Das hängt von der Frequenz ab, Herr Professor!“

- Es sind die Rahmenbedingungen, die darüber entscheiden, wie ich als Autist wahrgenommen werde.



- Professor: „Heute sind Sie wieder einmal aufgetreten wie ein Elefant im Porzellanladen!“
- „Hä ???“, fragte ich.  
Auf die Erklärung des Professors hin antwortete ich nach einigem Nachdenken schließlich, um ihm mit seiner Sprache meine Gefühle zu verdeutlichen:
- „Dann treten die Menschen in MEINEM Porzellanladen immer wieder gleich wie eine ganze Elefantenherde auf!“

# aus dem Alltag in Studium und Beruf

## Kantine – früher und heute



- Probleme dort:
  - (Sc)hallend lauter Raum
  - Immer Schlange stehen weil alle zur gleichen Zeit Mittag machen
  - Sozialer Druck
  - Stetiger Platzwechsel
  - Fremdbestimmung des Essensprozesses



### GESCHICHTE AUS DEM (ER)LEBEN

- schweißgebadet in der „Mensa“  
die Farbe der Kaffeetasse, der gewohnte Platz
- - Einerseits: der soziale Ort für Kontakte
    - Die Kantine ist so KEIN Ort der Pause!!!!
  - Andererseits: nur alleine Essen ist Genuss
    - Seitdem feststeht, dass meine Karriere unter normalen, üblichen Umständen ihren Zenit erreicht hat, gehe ich grundsätzlich kurz vor Schluss alleine Essen und erlebe die Kantine als Pause, weil so keines der Probleme mehr da ist

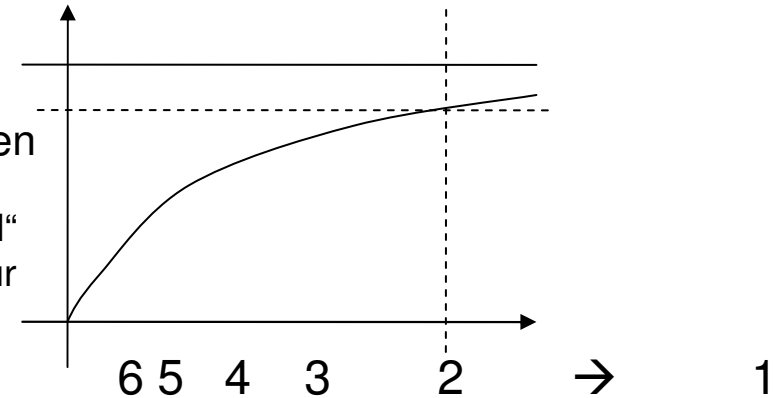
# aus dem Alltag in Studium und Beruf



am Abgrund entdeckte ich das „Student sein, wenn die Veilchen blühen...“

- **GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN**

- Tachycardie, Hörsaalstress, Studienabbruchgedanken obwohl ich immer alle Scheine geschafft habe
  - Die Entdeckung der „umgekehrten Effektivitätshyperbel“
  - Für eine 2 brauche ich nicht viel lernen, der Aufwand für eine 1 rechnet sich nicht, für die letzten 20% bräuchte ich zehn mal so lange wie für die ersten 80.
- Eintritt in eine musikalische Studentenverbindung
  - Zipfelmotto: ALLES FEST IM GRIFF ?!



Ein großes Problem bei der Akzeptanz und Gewährung von Ausnahmen stellt die Schwierigkeit dar, zwischen einem NICHT KÖNNEN (eines Autisten) und dem NICHT WOLLEN (eines Unmotivierten) zu unterscheiden.



Zipfeltausch

Das geht nur durch Sensibilisierung für die Beobachtung weiterer typisch autistischer Verhaltensmerkmale.

- Gelassenheit = Gleichgültigkeit (wie soll ich ein Ziel ohne Plan gelassen verfolgen?)
  - Aufforderungen zu mehr Gelassenheit kommen als Gleichgültigkeit an
  - Projekt-Deadlines-Relevanz/Wichtigkeit („ach so, es ist also nicht so wichtig, ob das nun qualitativ gut und/oder zum Termin fertig gestellt wird“)

# aus dem Alltag in Studium und Beruf was ich leider eigentlich nicht liefern kann



- Typische heutzutage aus meiner Sicht leider allgegenwärtige Merkmale / Anforderungen einer Stellenausschreibung, z. B.
  - hohe Einsatzbereitschaft
  - Flexibilität
  - Belastbarkeit auch in Stresssituationen
  - sehr gute kommunikative Fähigkeiten
  - Teamgeist u. v. a.
- Smalltalk & „nettes“ Networking
- „Spielchen“ und „Diplomatie“
- die Problematik der Gesichtererkennung (Grüßen, Who is Who)



Ich kann das alles zwar rational liefern, aber wenn, dann nur temporär, zudem geht es dann extrem Energie zehrend auf Kosten meiner Stärken, weil es nicht intuitiv kommt

## GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN

- Sequentielles Abarbeiten erforderlich, Blockaden treten z. B. auf bei:
  - E-Mail-Verstopfung → Tilt, wenn keine Delegationsmöglichkeiten bestehen, vor allem für Aufgaben, die man nicht so gut kann
  - Wenn es keine Gründe dagegen gibt:  
Solange beantragter Urlaub nicht offiziell genehmigt ist, kann ich nicht weiterarbeiten
- unterstelltes Desinteresse an einer Stelle wegen Nichtgrüßens in der Kantine nach internem Vorstellungsgespräch verhinderte Anstellung / Karrierefortschritt

Urlaubsantrag	
Name Ersteller:	
Abteilung:	
Datum:	
Urlaubs- und Sonderurlaub	
Ich beantrage Urlaub vom	



# aus dem Alltag in Studium und Beruf von Bären diensten und unverstandenen Spielchen



## GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN

- „Damit haben Sie Herrn X / der Abteilung / sich einen Bären dienst erwiesen“
  - Ich hab also was ganz Tolles gemacht  
→ Aufforderung zum Weiter-So
- „Das Spiel nennt man „Schwarzer Peter“, beherrschen andere schon im Kindergarten, Herr Dr. Schmidt!“
- E-Mails - CC an alle hierarchischen Chefs, was Kollegen ggf. falsch oder unvollständig erledigt haben, um bei Konflikten im Team zu zeigen, wer seinen Job richtig gemacht hat und wer nicht



- Die Bedeutung einer unbekanntenen Redewendung, hier ob LOB oder TADEL vermittelt wird, erkennen Autisten nicht!  
Menschen ohne Autismus erkennen sie dagegen allerdings selbst dann, wenn ihnen die Bedeutung der Redewendung völlig unbekannt ist, immer an der Mimik und Körperhaltung ihres Gesprächspartners!

- Dienstwege verlassen und immer wieder „Kompetenzen überschreiten“
  - Einerseits weil die Sensibilität fehlt, diese Dinge zu erkennen (Autismus)
  - Andererseits Intelligenz nicht durch Vorgaben eingeeignet werden kann (Hochbegabung)
    - ungewöhnliche Probleme erfordern ungewöhnliche Lösungen, die von Standards und Vorschriften nicht berücksichtigt werden
- „Kein Anschluss unter dieser Nummer“ – **Softskill-Seminare** als Feedback und erleuchtendes, begleitendes Training statt Therapien

# aus dem Alltag in Studium und Beruf

## Anmerkungen zur Kommunikation



- klare direkte Kommunikation erforderlich
  - versteckte Botschaften werden oft nicht erkannt, so dass diesbezügliche Verhaltenserwartungen unerfüllt bleiben
  - Es muss damit gerechnet werden, dass ich in bester Absicht auch (für andere) unschöne, aber überprüfbare Wahrheiten unverpackt sende
- es besteht eine große Gefahr der wörtlichen Interpretation und der Nichterkennung von Ironie
  - „blumige“ Sprachspiele sind mit mir möglichst zu unterlassen oder es ist sicherzustellen, dass ich sie als solche sicher erkannt habe, um potentielle Folge-Probleme im Vorfeld zu verhindern

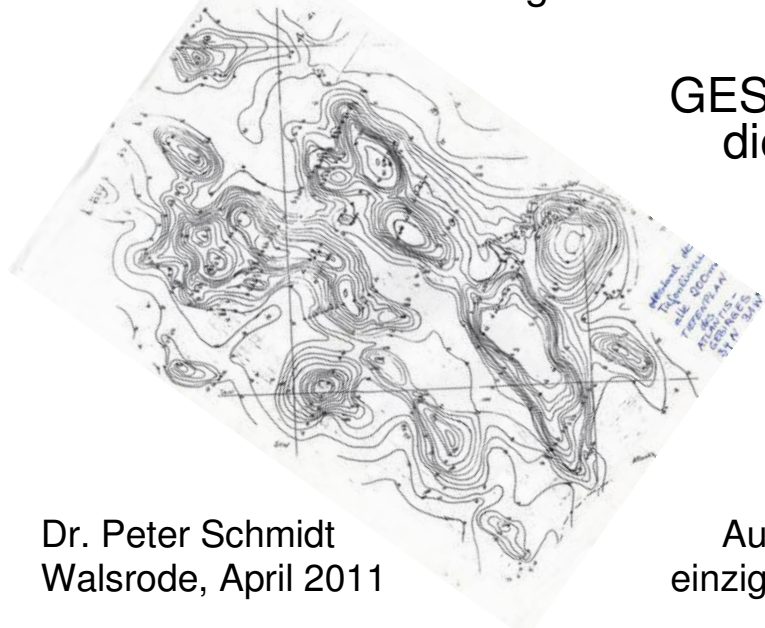
### Verständnisvolle Kollegen (Kunden, Chefs, Mitarbeiter)

- Akzeptanz, mindestens aber Toleranz bestimmter Verhaltensweisen und ggf. „Sonderrechte“

# aus dem Alltag in Studium und Beruf was ich liefern kann



- verblüffende, ungewöhnliche, weiterführende Ideen
  - die leider oft nicht sein dürfen...
- einfache und kostensparende Lösungen
- aus einer Fülle von Details übergeordnete Zusammenhänge ableiten,
- Perspektiven nutzen, die andere nie sehen
  - „Die Welt mit anderen Augen sehen“
- Alternativen jenseits des Mainstream-Denkens
  - Auswege aus Sackgassen finden
- Faktenbasiertes, analytisches Denken und Vorgehen
  - Gilt auch für Strategien und Weitsicht



GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN  
die unerwünschte, Ansehen anderer gefährdende,  
weil viel zu genaue Atlantis-Karte

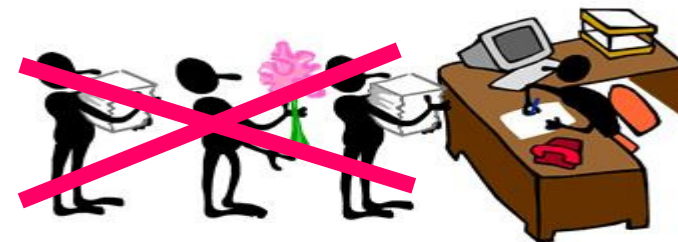
das „Hochzeitsgeldsammeln“  
als Beispiel für rationale Effektivität:  
es steht bei mir mehr im Vordergrund,  
die richtigen Dinge zu tun als  
die Dinge richtig zu tun

# aus dem Alltag in Studium und Beruf



## autistenfreundliche Arbeitsplatzgestaltung - was mir hilft und ich brauche, um zu liefern

- Keine Erwartungshaltungen am Verständnis subtiler sozialer Situationen wie z. B. Smalltalk und Networking; stattdessen unverblümter, verbaler Klartext!
- Einerseits klare Anweisungen und feste Strukturen (Ziele vorgeben)
- Andererseits Freiheiten in der Umsetzung (Wege aufzeigen, aber niemals vorschreiben)
- entweder freie Zeiteinteilung am Arbeitsplatz oder immergleiche fest vorgegebene Zeiten,
  - damit ich planen kann,
  - alles unter Kontrolle habe und
  - frei für das Erledigen der eigentlichen Aufgaben bin
- Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten
  - stilles Arbeiten mit gelegentlichem Kontakt
    - kein Dauerkontakt mit anderen;
    - in einem Großraumbüro / in einer Halle wäre ich nicht arbeitsfähig
    - am besten Einzelbüro
  - vor allem wenig Störungen durch ständiges Telefonklingeln und sonstigen Lärm
    - E-Mail benutzen statt Telefon wenn möglich und sinnvoll, da so der Autist ungestört bleibt und ganz nebenbei auch noch selbst bestimmten kann, wann er sich drum kümmert
- Mitarbeiterdatei (eine Art „Who is Who“) mit Bildern
  - um Gesichter und Wiedererkennung zu trainieren



# aus dem Alltag in Studium und Beruf

## gesellschaftspolitische Stolpersteine bei polarisierten Fähigkeiten



- „Nur weil ich an der Ausbildung gescheitert bin, darf ich nicht studieren“ . . . , das galt zum Glück für mich nicht, denn mit einer klassischen Ausbildung und anschließendem „Hochdienen“ wäre ich wohl gescheitert.

- Anspruchsvolle Stärken autistischer Menschen werden
  - durch die Wahrnehmung des Andersseins als Störung an ihrer Entfaltung behindert
  - durch vorhandene Schwächen in Alltagssituationen oft verkannt

- aufgrund eigener Schwächen unerfüllbare, normierte Forderungen, die das Glänzen mit den eigenen Stärken verhindern, sind sehr frustrierend und können (manisch) depressiv machen
- „solange Sie DIESES nicht können, ist es leider nicht möglich, dass Sie JENES machen dürfen, auch wenn es könnten“

### BEISPIELE

- warum darf ich keine Mathematik studieren, wenn ich keine Deutschaufsätze schreiben kann und damit kein Abitur schaffen würde (ich konnte zum Glück Deutsch / Sprachen abwählen)
- „Solange du keine Noten lesen kannst, kannst du auch nicht singen!“ sagt doch auch keiner – oder doch? → Singen geht auch ohne Notenkenntnisse
- „Solange Sie das mit dem Schießen nicht begriffen haben, kann ich Sie leider nicht zum General befördern.“  
→ der potentiell geniale General in spe scheitert auf dem Schießstand

# aus dem Alltag in Studium und Beruf ein Fazit



## DAS PROBLEM

- viele Regeln werden anhand einer Norm aufgestellt, die autistische Menschen nicht erfüllen können und damit zusätzlich behindern

## DIE LÖSUNG

- vor allem verständnisvolle Menschen, darunter Lehrer/innen, Chefs, Mitschüler/innen, Kommilitonen und sonstige Mitarbeiter/innen, die
  - über die Besonderheiten von Autismus aufgeklärt worden sind oder zumindest bereit sind, andersartiges Verhalten zu akzeptieren
  - Die Fähigkeiten und damit den Nutzen eines autistischen Mitarbeiters erkennen, wohlwollend wissend, welchen Preis dieser Nutzen hat
- eine gelebte Schul-, Instituts- und/oder Firmenkultur der Vielfalt mit Rückzugsmöglichkeiten
  - zur Integration von Individualität
  - mit Platz für Rituale und Raum für Ruhe

# Partnerschaft und Liebe mit Autismus

Allein, aber nicht einsam



Ich bin irgendwie wie ein Kaktus

- Solitär, stachelig, bizarr, einzigartige Pflanze mit besonderer Blüte
- Ich brauche besonders viel von dem, wovon andere wenig brauchen: SONNE (Ruhe)
- Ich brauche wenig von dem, was andere gerne viel brauchen: WASSER (Gesellschaft)

Wenn andere einzelne Muster bei sich sehen, schwindet die Akzeptanz oft mit Fragen wie: „Ich brauche auch viel Sonne, dann bin ich also auch ein Autist? Und wieso solltest ausgerechnet du überhaupt mehr Sonne bekommen als ich?“

## GESCHICHTEN AUS DEM (ER)LEBEN

- Der Fakir hat sein Nagelbrett umgedreht und hat etwas Wunderbares entdeckt...
- Kaktus zum Valentinstag



Seelenverwandtschaft

# Partnerschaft und Liebe mit Autismus



## Abwägung

### Pro Beziehung

- Gemeinsames Erleben
- Menschliche Wärme und Leben im Haus, keine Einsamkeit
- Familie mit Kindern
- Focus auf eigene Stärken durch Kompensation von Schwächen durch den Partner
- Aufgabenteilungen
- Horizonterweiterungen / Anregungen
- Unterstützung durch den Partner
- Sexuelles Erleben

### Pro Allein

- Alles bleibt unter eigener Kontrolle
- Planbarkeit
- Keine fremden Bedürfnisse zu berücksichtigen
- Ruhe in der Wohnung
- Keine Konflikte
- Kann machen was ich will
- Es gibt keinen perfekten Partner





# Partnerschaft und Liebe mit Autismus

## Der Plan



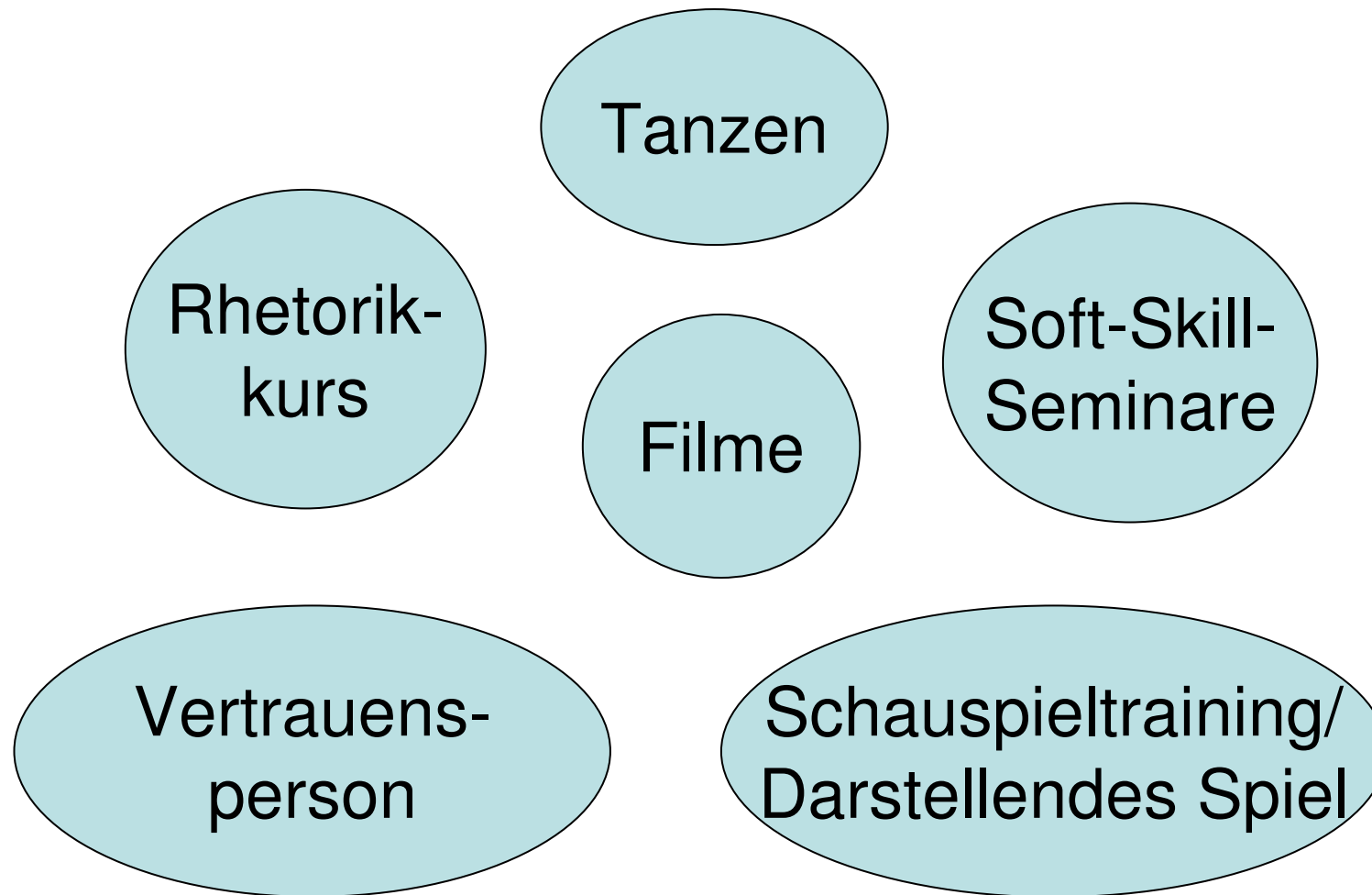
die eigene Familie mit  
Haus, Hof und Garten

die Grundlage:  
**„Ich bin heterosexuell“**

# Partnerschaft und Liebe mit Autismus



Flirtkunde



# Checkliste Ehefrau



- damit nicht wertvolle Zeit in eine Beziehungsentwicklung gesteckt wird, deren Scheitern rational absehbar ist
- innere Werte wichtiger als äußere Erscheinung
    - Keine nach Selbstdarstellung / ewigem Flirt lechzende Disko-Tante
  - Nichtraucher und alkoholphobe Einstellung
  - Natürlicher, häuslicher und familiärer Typ
  - Ähnlicher Musikgeschmack
  - Ehrlichkeit, Offenheit und Verlässlichkeit
    - Es gibt keine Tabu-Themen, alles ist transparent und kommunizierbar
  - Ruhe ausstrahlender Typ
  - Bereitschaft “Fehler” zu akzeptieren und “bedingungslos” zu lieben
  - Tiefgründigkeit (nicht oberflächlich),
  - Gemeinsame Freizeitaktivitäten, die das Partnererlebnis nachhaltig stärken
    - Fahrradfahren, Wandern, Tanzen, Reisen...
    - Entweder Mitmachen bei meinen Interessen oder zumindest akzeptieren, dass ich diesen zeitweise alleine nachgehen kann
  - Robustheit (Flug- und Tropentauglichkeit,...)

# Partnerschaft und Liebe mit Autismus

## erstes Kennen lernen



- beim Zahnarzt
- das dämliche Grinsen
- die Vermieterin liefert unaufgefordert Kontaktinfos
- 1. Date: Wieder erkennen dank mangelnder Verwechslungsmöglichkeiten
- Strategie: **Erinnerungen schenken!**
  - Ausflüge, Sonnenuntergänge, erlebte Romantik
  - Soll darüber hinweghelfen, wenn ich mal wieder aus Frust einen Screw-Up oder gar einen Wutanfall bekommen sollte, wenn mal wieder etwas anders kommt als gewohnt, üblich oder geplant

# Partnerschaft und Liebe mit Autismus



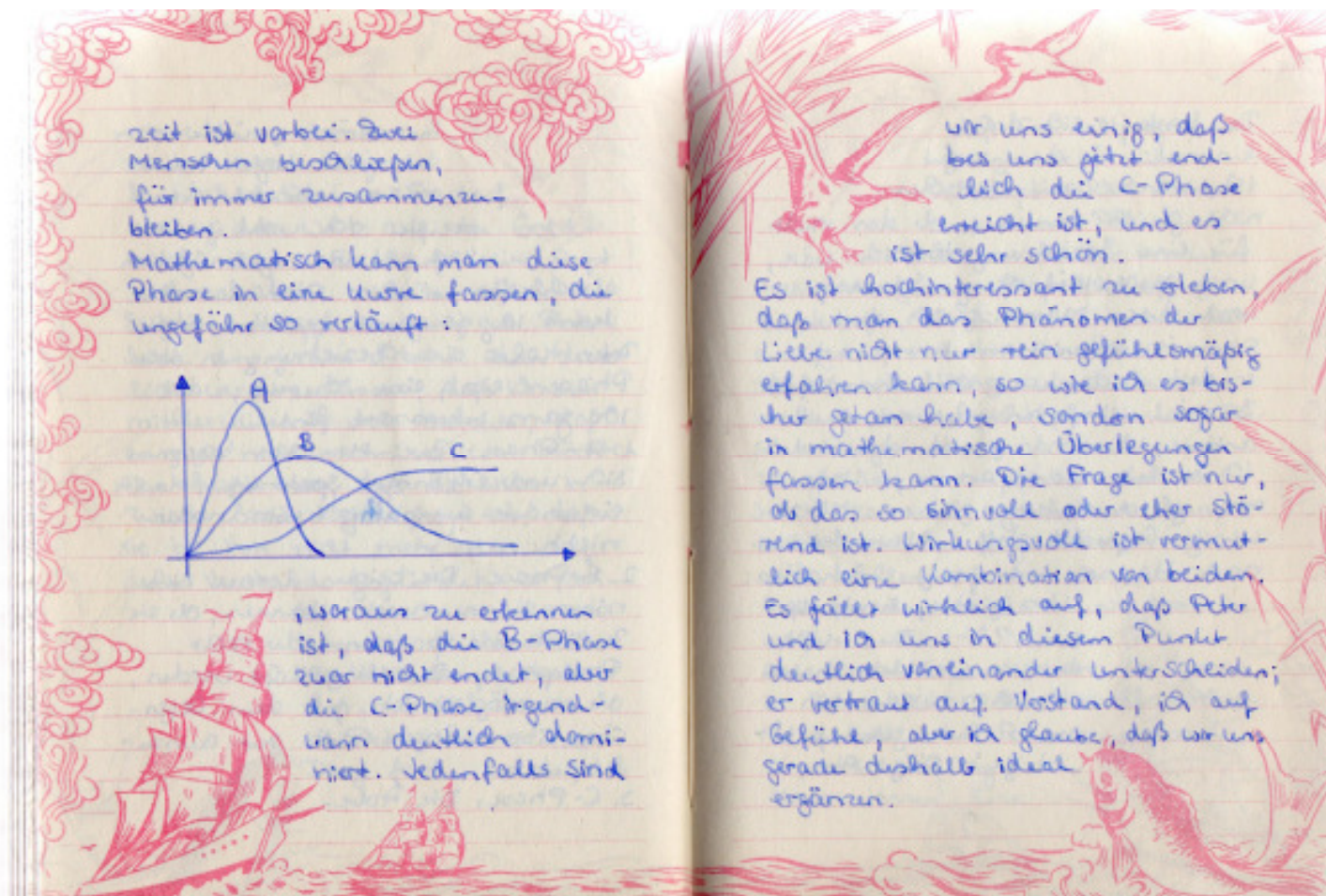
## Der Test

- **Tanztest** – Wie gut kann sie mit mir tanzen?
- **Flugzeugtest** – Wie gut verträgt sie einen Flug?
- **Ausdauerstest** – Wie weit kann sie Fahrrad fahren?
- **Trutschentest** – Wie verhält sie sich vor einem Juwelierschaufenster?
- **Anspruchstest** – Wie kommt sie mit einfachen Verhältnissen, verminderter Hygiene, eingeschränktem Essensangebot klar? (Reisen)
- **Tropentauglichkeitstest** – Wie übersteht sie eine Reise nach Thailand?
- **Wesenstest** – Wie verhält sie sich, wenn ich ausraste? Ist sie geduldig? Ist sie liebevoll? Lässt sie nur ihre Meinung zählen?



# Mathematische Liebe

## Wahrnehmungsunterschiede als Bereicherung





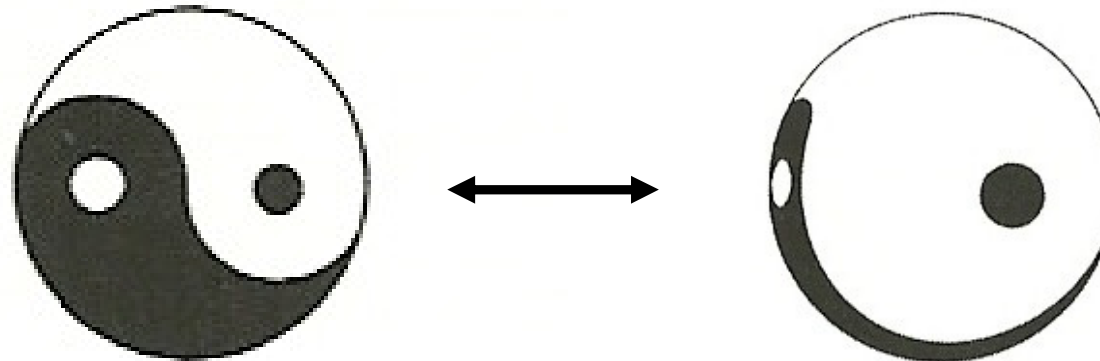
# das Abzappeln



Dr. Peter Schmidt  
Walsrode, April 2011

Autismus verstehen  
einzigartig eigenartig e. V.

# Scheinbares Ungleichgewicht des sich aufeinander Einstellens



Klare Zuständigkeiten:

- Geld verdienen
- Reisen planen
- Strategien ausarbeiten

Peter

- Haushalt und alles andere
- Kinder
- Umsetzen der Details

Martina





# Was mein Mann mit seinen Kindern anfangen konnte:

Nicht viel...

aber das wenige,  
was er tat, immer  
auf seine eigene  
Art und Weise.



# Partnerschaft und Liebe mit Autismus

## Bedingungslose Liebe



Ich versuche nicht, meinen Partner zu ändern! Ich darf allerdings meine Wünsche äußern.

Peinlichkeitstoleranz: Kein Bestehen auf Benimmregeln.  
Kein „das macht man nicht“ für Dinge, die nicht stören.  
Kein „was sollen die Leute denken?“

Kein Bestehen auf Aufgabenteilung (Obstschälen u.ä.)

Platz für Rituale: Atlas gucken, Straßen abfahren, Fotos machen, Platz am heimatischen Esstisch, Kleidungsrituale, Weg zum Briefkasten....

Unterlassen von Wertungen aller Art!

Annehmen des Ist-Zustandes schafft die Grundlage für Veränderung!

# Partnerschaft und Liebe mit Autismus

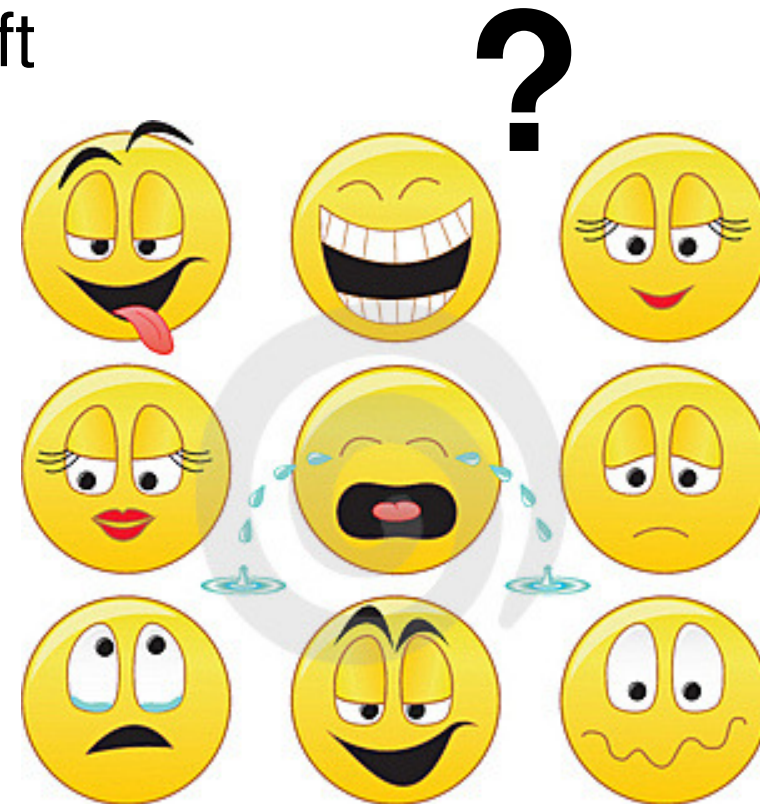
## Kommunikation der Emotionen



### Glasklare, verbale Kommunikation als Basis der Partnerschaft

Es zählt allein  
das gesprochene Wort:  
Emotionen und Wünsche  
regelmäßig verbal äußern

Nicht erwarten,  
dass der Partner  
einem die Wünsche  
von den Augen abliest.  
Schmollen nutzlos.





# Viele, viele Kleinigkeiten

...machen das Leben mit Peter oft anstrengend.

Was bei diesem Bild alles beachtet werden musste:

- Position der Familienmitglieder
- Sonnenstand
- Outfit
- Tageszeit
- Motivauswahl
- passantenfreier Moment
- das richtige Lächeln
- die richtige Armhaltung
- Bildschärfe ...



# Partnerschaft und Liebe mit Autismus

## unsere „Ehebausteine“



Der Partner ist nicht für das Glück des anderen verantwortlich  
(z.B. Trösten verlangen)

Regelmäßig Kraft-  
tankstellen  
aufsuchen

Nicht zu bewer-  
ten lässt Ärger  
gar nicht erst  
aufkommen

Erlernen gewaltfreier  
Kommunikation:  
Ich-Botschaften  
Aktives Zuhören

Bindungsverhalten  
schafft Vertrauen:  
Gemeinsame Unternehmungen  
Regelmäßige Berührungen  
Kleine Laute („Hier bin ich“)  
Sich gegenseitig zuhören

Sich immer wieder von neuem  
ineinander  
verlieben

# Mein Leben mit Peter ist wie das Leben an den fruchtbaren Hängen eines Vulkans



Sein Rumpeln lässt mich Zuflucht im Keller suchen und seine Asche schwärzt meine frisch gewaschene Wäsche. Doch wenn mein Blick am nächsten Morgen im Schein der aufgehenden Sonne über die satt grünen Felder gleitet, weiß ich, dass ich im Paradies bin.

## Nimm-Mits

freuen Sie sich über die sagenhaften Blüten in der Wüste



- Zugang zu einem autistischen Menschen erhalten Sie nur dann, wenn Sie
  - Ihn dort abholen wo er steht, also
  - In seine Weltsicht unvoreingenommen eintauchen; dafür müssen Sie
  - Ihre Wertesysteme kritisch hinterfragen
  - Vor allem niemals versuchen, aus ihm etwas zu machen, was er nicht ist und nie sein können wird, sondern ihn mit dem was er aus seinem Innersten heraus anbieten kann, aufblühen lassen



# Diskussion, Fragen Kontaktinformationen



Vielen Dank für Ihr Interesse!

Nun stehen wir für Ihre Fragen  
zur Verfügung !

Dr. Peter Schmidt  
Martina Schmidt

Steinbrücker Weg 9a  
31246 Lahstedt

**dr.peter.schmidt @ t-online.de**

**www.dr-peter-schmidt.de**

