

## Beziehung als Fremdsprache

Christian Zehenter

*Fokussiert, klug, sensibel, vom anderen Stern und immer aktiv: Dies trifft auf die meisten hochfunktionalen Autisten zu. Wie erleben sie die Welt, und wie können sie ihre Besonderheiten in eine laute, betriebsame soziale Welt integrieren – ohne Erschöpfung, Einsamkeit und Schauspielerei?*

Rund 2 % der Bevölkerung sind nach aktuellen Zahlen von Autismus betroffen, Männer etwa dreimal häufiger als Frauen. Dies sind zehnmal mehr Menschen als bislang angenommen. Asperger-Autismus als häufigste Form, auch hochfunktionaler Autismus genannt, zeigt sich in der Praxis vielschichtig – vom berufstätigen Familienmenschen bis zum isolierten Alltagskämpfer. Betroffene kompensieren durch ihre meist überdurchschnittliche Intelligenz ihre Besonderheiten häufig so gut, dass nicht einmal sie selbst davon wissen. Heute wird Asperger-Autismus daher nicht mehr als Störung, sondern als Neurodiversität angesehen. Doch Überanpassung führt auf Dauer zur Erschöpfung. Daher gilt es, Wege zu einem entspannten und authentischen Umgang mit autistischen Tendenzen zu finden.

### Diagnostik erfasste bislang nur besondere Fälle

Die Diagnostik wurde bislang sehr restriktiv gehandhabt und erfasste nur bestimmte, schwere Fälle. Dies ändert sich schrittweise. Doch warum ist Autismus bei Akteuren im Gesundheitswesen weiterhin unpopulär, im Gegensatz z. B. zu Depression? Zum einen entspricht das Bild in keiner Weise dem beliebten freudianischen Ansatz der psychischen Störung als unbewusstem emotionalen Konflikt, der therapeutisch offengelegt und gelöst wird. Zum anderen bestimmt der Markt medizinischer Produkte und Leistungen – angeführt von Arzneimitteln – wesentlich über Diagnosen und Forschungsetats. Doch für Autismus gibt es weder Medikamente, OPs noch eine kausale Therapie – und somit auch (fast) keine Lobby, PR, Forschung und Finanzierung.

### Langer Weg zur Diagnose, Auslaufmodell Asperger

Betroffene oder ihre Familien warten daher oft Jahre auf einen Diagnosetermin. Steht eine Befunderhebung an, fällt gut camouflierter (getarnter) Autismus dennoch möglicherweise durch das Raster. Oder es wird auf diagnostische Nebenschauplätze manövriert (Komorbiditäten) wie Angststörungen (40–60 % bei Autismus), Depressionen (30–50 %), ADHS (30–50 %), Burnout oder Sucht. Im Gegensatz zur umstrittenen bisherigen Einteilung in Frühkindlicher Autismus, Asperger-Syndrom und Atypischer Autismus spricht die derzeit anrollende Diagnoseskala ICD-11 nur noch von Autismus-Spektrum-Störung (ASS) und bezieht nun Kriterien wie Schweregrad, atypische Reizreaktionen und Komorbiditäten stärker ein. Sie legt der Diagnose vor allem zwei Hauptbereiche zugrunde: anhaltende Defizite in sozialer Interaktion und restriktive, repetitive Verhaltensweisen.

### Wage zu wissen: Diagnose statt Missverständnisse

Doch ist eine Diagnose überhaupt notwendig? Hier gilt wie immer Kants Motto: Wage zu wissen (sapere aude). Denn erst das Wissen (auch anderer) eröffnet die Freiheit zu entscheiden, zu gestalten und Missverständnisse zu entwirren. So führt eine Sehschwäche unerkannt und unbehandelt zu schweren Beeinträchtigungen, Konflikten und Schuldgefühlen, kann aber – einmal erkannt – verstanden und kompensiert werden. Auch Autismus sollte bei Betroffenen und ihrem direkten Umfeld bekannt sein, um entsprechend verstehen und reagieren zu können.

Eine Untersuchung kann auch eine Abgrenzung zu weiteren (evtl. begleitenden) Tendenzen wie ADS, ADHS, Hochbegabung, Hochsensibilität (jeweils bei Autismus sehr häufig), Persönlichkeitsstörungen, Depression, (Bindungs-)Traumata, Zwangs- oder Angststörungen herstellen, aber auch Charakterzügen, Fremdzuschreibungen oder Selbstkonzepten. Das wichtigste und genaueste Diagnoseinstrument ist jedoch die eigene Intuition und Beobachtung: Autismus lässt sich weder auf

einem Bild noch im Labor erkennen. Ebenso kann jede Diagnose auch vereinfachen, stigmatisieren und problematisieren – auch durch Betroffene selbst. Doch überwiegen die Vorteile.

### **„Empathielos und egoistisch“: Vorurteile gegenüber Autisten**

Angesichts ihrer geringen Flexibilität, hohen Reizsensibilität und Sinnesfokussierung sowie sachlichen Kommunikation werden Betroffene nicht selten als naiv, ignorant, überheblich, humor-, empathie-, gefühl- oder rücksichtslos stigmatisiert, vielleicht sogar als verrückt oder egoistisch. Tatsächlich verfügen sie jedoch über ein hohes Maß an Emotionalität, Sensitivität, Intelligenz, Aufmerksamkeit und Interesse. Lediglich ist ihre Wahrnehmung teleskopartig fokussiert.

### **Ursache und Entstehung: Gene und Biografie**

Autismus wird überwiegend durch begünstigende Genvarianten vererbt: Kinder eines autistischen Elternteils entwickeln meistens ebenfalls Autismustendenzen, besonders ausgeprägt in der männlichen Linie. Im Gehirn zeigen sich veränderte Strukturen (z. B. im Bereich von Hippocampus, Schläfen- und Frontallappen) und Proteine.

Allerdings wirken sich Biografie und Sozialisation entscheidend auf die Entwicklung aus: Wird der hochsensible Feingeist im betroffenen Kind erkannt oder der sture Egozentriker in ihm vermutet? Wird es geschützt oder ins soziale Getöse geworfen? Betroffene waren immer die, die anders waren – und als kindliche Gemüter beliebte Ziele von Hänseleien, Ausgrenzung, Mobbing und Gewalt. Denn im sozialen Getümmel verstanden sie nicht gleich, waren ungeschickt, überfordert, desorientiert, kleine Professoren im Bühnenwirbel, die nie die Regeln der Gruppe verstanden und daher nicht dazugehörten – häufig auch in der Familie. Sie sollten vom Anderssein entwöhnt werden – früher mit Gewalt, heute mit Pädagogik. Beides kann tiefe Wunden hinterlassen. Kita, Schule, Ausbildung, Sportverein, Theater, Musikunterricht und ein ehrgeiziges Sozial- und Familienleben schafften Tumult und Zwang und können Betroffene wie eine Lawine unter sich verschütten. Daher ist nicht selten Burnout das erste Symptom, das Eltern und Umfeld am Kind wirklich auffällt.

Statt Ordnung, Sinn, Fluss und Tiefe fordert die Umwelt Tempo, Komplexität, Lautstärke und Multitasking – und eine Echtzeitreaktion auf ständig wechselnde, hochkomplexe Gruppen- und Bindungssignale. Die autistischen Begabungen im Bereich Einsicht, Analyse, (Schrift-)Sprache, Gründlichkeit und Spezialisierung kommen darin kaum zum Tragen. So liegen betroffene Kinder in ihrer emotionalen und sozialen Entwicklung meist einige Jahre hinter Altersgenossen zurück, während sie anderen intellektuell häufig um Jahre voraus sind.

### **Fokussierte Wahrnehmung: Zoom statt Weitwinkel**

Meist werden zur Beschreibung des autistischen Symptombildes die Bereiche Kommunikation, Theory of mind (Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen), Flexibilität/Routinen, Reizsensibilität (neu hinzugekommen) und Spezialinteressen aufgeführt. Doch was verbindet sie? Wie sich zeigt, blicken Betroffene statt (wie andere) mit einem Weitwinkel- durch ein Teleobjektiv auf die Welt. Ihr Wahrnehmungsausschnitt ist damit verengt und vertieft – als hätte man 90 % der Pixel einer Kamera in der Blickfeldmitte zusammengezogen: hochauflösend, fokussiert, filterlos. Dies betrifft alle Sinne einschließlich Denken, Emotionen und Soziales. So können Betroffene mit Leichtigkeit Details fokussieren und verstehen sowie einer bestimmten Wahrnehmungs-, Aktions- und Reaktionsspur folgen. Zugleich nehmen sie das ganze Bild (der anderen) nur fragmenthaft wahr und werden beim orientierenden Darüberschwenken schnell überfordert – als wären sie mit einem Nachtsichtgerät am hellen Tag unterwegs. Die Welt der anderen ist für sie laut und unübersichtlich. Eindrücke erscheinen und verschwinden blitzartig im Lichtkegel der Wahrnehmung – alle intensiv und gleichberechtigt. Dies erfordert im sozialen Raum ein ständiges Orientieren, Sortieren und Einordnen von Sinneseindrücken und führt leicht in eine Überaktivität bis hin zu ADHS (man spricht von „AuDHS“). Vielfach können Gedanken und Vorhaben kaum losgelassen werden, bis eine letzte Lösung gefunden ist. Somit bleibt nur eine geringe Kapazität für soziale Teilhabe und die Erholung von der Reizflut – und eine hohe Anfälligkeit für:

- Reizüberflutung (Overload)
- Meltdown („Nervenzusammenbruch“)
- Shutdown (heruntergefahren, kaum ansprechbar)
- Erschöpfung, Burnout, Depression
- Ängste, Panik
- Rückzug aus Furcht vor erneuter Überlastung
- psychosomatische Beschwerden, Sucht

Nicht selten werden irrtümlich diese Folgen behandelt (z. B. mit Reizkonfrontation oder Medikamenten), statt den Autismus dahinter zu erkennen. Wichtig: Da Mädchen und Frauen aufgrund ihres angeborenen Sozialverhaltens die Symptome in der Regel besser kompensieren können, zeigt sich Autismus bei ihnen weniger profiliert und bleibt häufiger unerkannt.

### **Sinnesflutung und Fragmentierung fordern das System**

Häufig besteht optisch eine Überempfindlichkeit auf helles oder flackerndes Licht, schnelle Wechsel, bewegte oder störende Objekte. Viele Autisten sind gesichtsblind: Sie erkennen gut Details wie Brille oder Piercing, aber nicht das ganze Gesicht. Somit fällt es schwer, – auch bekannte – Personen spontan zu erkennen. Grimassen können fremd und fratzenhaft wirken. Ebenso kann die örtliche und räumliche Orientierung durch das fehlende Gesamtbild beeinträchtigt sein.

Auch Verkehrs-, Musik-, Wohn- und Maschinenlärm und vor allem laute Stimmen setzen Autisten zu. Sie nehmen Geräusche und Stimmen dabei oft nicht nur verstärkt, sondern auch gleichberechtigt wahr und können daher bei Hintergrundlärm oder durcheinanderredenden Gesprächspartnern kaum einem Gespräch folgen.

Ähnlich verhält sich dies auch bei Gerüchen und Oberflächen (z. B. raue Textilien). Viele Betroffene scheuen auch Berührungen und Umarmungen, insbesondere wenn diese ungewohnt oder unerwartet geschehen. Sie neigen zudem verstärkt zu Schwindel, Übelkeit, Migräne, Kopfschmerzen, stoßen sich öfter oder haben Probleme mit Motorik und Gleichgewicht.

### **Gefühle: Alexithymie und Überflutung**

Gefühle nehmen schnell eine hohe Intensität und Dynamik an und sind zugleich schwer zu regulieren und zu erkennen: Bin ich gerade müde, krank oder traurig? Spüre ich Freude oder Wut, Hunger oder Frust, starke oder leichte Schmerzen? Man spricht von Alexithymie oder Gefühlsblindheit. Dabei offenbart sich eine Emotion (z. B. Wut, Trauer, Einsamkeit, Freude) oft erst auf einem Level, auf dem sie kaum noch zu regulieren ist. Andere Gefühle und Reize werden evtl. nicht oder abgeschwächt wahrgenommen (Reizunterempfindlichkeit). Auch die Muster im Bereich Liebe, Partnerschaft und Sexualität weichen bei Autisten häufig vom Durchschnitt ab – vom gänzlichen Verzicht bis zu unkonventionellen Modellen.

### **Sozialverhalten als Fremdsprache erlernen**

Haben sich hochfunktionale Autisten aktiv und konsequent mit ihrer Besonderheit auseinandergesetzt, können sie eine hohe soziale und emotionale Kompetenz entwickeln und Kommunikation „als Fremdsprache“ erlernen. Andernfalls verbleiben sie mitunter trotz beruflicher Laufbahn auf dem emotionalen Niveau eines Jugendlichen – mit Folgen für Beziehungen und soziale Teilhabe. So sind Autisten um ein Vielfaches häufiger von Einsamkeit, Arbeitslosigkeit und psychischen Krankheiten betroffen. Sie treten in Fettnäpfchen, verursachen durch geringe Flexibilität Konflikte, beherrschen kaum die Choreografie eines Gesprächs (Beginn, Modus, Redezeiten, Themen, Ende), erkennen nur wenige emotionale Signale und vermuten aus Erfahrung häufig Missachtung. Denn sie erfassen Kommunikation, soziale Regeln sowie das Äußern und Erkennen von Gefühlen nicht intuitiv, sondern intellektuell. Sie verstehen bestens die Information in den Worten, aber nicht damit verbundene emotionale Botschaften. Dies müssen sie aktiv erlernen. Der Autismusforscher

Tony Adwood zitiert dazu eine Betroffene: „Man bräuchte keine Theory of Mind, wenn alle sagen würden, was sie denken.“ Schon eine Begrüßung, die neurotypische Menschen (als neurotypisch werden neurologisch „normale“ Menschen bezeichnet im Gegensatz zu Neurodivergenten oder Neurodiversen) intuitiv beherrschen, stellt Autisten vor eine fast unlösbare Aufgabe: Ist Blickkontakt, Kopfnicken, Handheben, Handschlag oder eine Umarmung gerade angemessen? Und in welchem Abstand, Modus, welcher Dauer und Intensität? Dabei wissen sie: Wer gegen die Regeln verstößt, gehört nicht dazu. Dies betrifft alle sozialen Situationen – Grund genug für Unsicherheit, Stress, Erschöpfung, Rückzug und manchmal auch Misstrauen, Verbitterung, Angst und Depression.

### **Intellektueller Kosmos hinter hölzerner Fassade**

Betroffene hatten meist schon als Kind kaum Kontakte zu Gleichaltrigen und beschäftigten sich eher allein – was das soziale Lernen weiter einschränkt. Häufig fällt auch noch später eine hohe Fixierung, Sachlichkeit und Introversion auf. Viele Betroffene haben weder Freunde noch feste Partner (auch wenn sie sich dies meist wünschen), jedoch häufig interessenbezogene Kontakte (z. B. Sport, Beruf, Kunst, Hobby). Mimik, Gestik und Körpersprache bleiben eher reduziert, ebenso wie die Sprachdynamik und -melodie. Auch Augenkontakt wird meist vermieden (oder angestrengt gehalten). Hingegen verbirgt sich hinter der hölzernen oder unbeholfenen Fassade ein intellektueller Kosmos, den sich niemand entgehen lassen sollte.

Beziehungen, Gespräche und Gruppenaktivitäten gedeihen jedoch meist nur dürftig. Denn Small Talk, Umgangsrituale, soziale Bindungs-, Wirksamkeits- und Terrainverhandlungen sind Autisten fremd. Wieso sich gegenseitig ständig der Bindung versichern, wenn diese doch unzweifelhaft besteht? Wieso schauspielern und Floskeln pflegen, wo es doch so viel Eigentliches zu tun gibt? Somit sind Autisten Existenzialisten: Jede Sache, Aussage und Tätigkeit steht schlicht für das, was sie ist. Sie nehmen immer den direkten Weg und sind in ihrer Produktivität, Analyse und Sinnorientierung unschlagbar. Dabei neigen sie allerdings zu Schulmeisterei, Perfektionismus und Monologen – besonders wenn es um ihre Spezialinteressen geht. Denn autistische Kommunikation ist hingebungsvoll sachbezogen und verzichtet auf jede Show. Hinter der Effizienz und Dozentenhaftigkeit schlägt dabei ein sensibles, kindliches und freundliches Herz.

### **Sprache: Eher Professor als Kumpel**

Als Kind begannen viele Betroffene, verfrüht (seltener verzögert) zu sprechen und erlangten schnell einen enormen Wortschatz („kleiner Professor“). Die Sprache zeigt sich eher monoton, sachlich und evtl. in ungewöhnlicher Geschwindigkeit. Betroffene sind durch persönliche Gespräche (besonders mit mehreren Personen) stark gefordert, jedoch oft Meister der Schrift. Denn Geschriebenes erlaubt Tiefe, Betrachtung, Gründlichkeit und Klarheit, auch im Briefwechsel.

### **Spezialinteressen und Intellekt: Geist braucht „Futter“**

Asperger-Autismus geht häufig mit hohem IQ bis hin zur Hochbegabung (IQ ab 130) einher. So begegnen sich soziale *Über-* und intellektuelle *Unterforderung*. Daher beginnen Betroffene häufig bereits im Vor- oder Grundschulalter, sich z. B. mit Biologie, Musizieren, digitaler Welt, Technik, Physik, Mathematik, Geschichte, Schach oder Geografie zu beschäftigen, komplexe Gegenstände zu konstruieren oder besondere Dinge zu sammeln. Sie beschäftigen sich ausgiebig und hingebungsvoll mit dem jeweiligen Spezialinteresse. Allerdings können sie nur schwer nachvollziehen, dass andere diese Begeisterung nicht teilen und keine Vorträge darüber hören wollen.

### **Routinen als Quelle der Übersichtlichkeit**

Weil die Welt für hochfunktionale Autisten unübersichtlich und überflutend ist, benötigen sie Ordnung und Routinen (bis hin zum Perfektionismus), unter anderem bei Tagesablauf, Mahlzeiten, Kleidung und dem genauen Ablauf von Ritualen. Wenn ein anderer Lehrer oder Kollege kommt als geplant, der Tages- oder Speiseplan umgestellt wird, etwas kaputt oder verloren geht, der Bus nicht fährt, ein neues Computerprogramm eingeführt wird oder auch nur das Geschirr falsch eingeräumt ist, führt dies zu hoher Irritation. Autisten leben fokussiert auf das eine, augenblickliche Geschehen,

eingebettet in vertraute Abläufe. Verworrenes, Änderungen und Überraschungen bringen sie aus der Spur. Feste Gewohnheiten und Detailfixierung – auch wenn sie anderen pedantisch, skurril oder zwanghaft erscheinen – schaffen Überschaubarkeit.

### **Intellekt, Treue, Ehrlichkeit: Vorteile von Autismus**

Tony Adwood prägte den Satz: „Lieber ein perfekter Autist als ein halber Neurotypischer“ und zitiert eine Betroffene: „Wenn die Welt nur aus sozial begabten Menschen bestehen würde, würden wir heute noch in den Höhlen sitzen und dort miteinander plaudern.“ Und tatsächlich zeigen sich bei hochfunktionalen Autisten besondere Begabungen wie Einsicht, Analyse, Intelligenz, (Schrift-)Sprache, Ehrlichkeit, Gründlichkeit, Treue, Gerechtigkeitssinn, Detailfreude und Spezialisierung, aber auch Beobachtung, Toleranz, Ausdauer, Beständigkeit, Unbestechlichkeit, hohe Motivation, Zuverlässigkeit, unkonventionelle Sichten und Hilfsbereitschaft. Auch feingeistiger Humor und emotionale Empathie zählen durchaus dazu. Letztere greift besonders dann, wenn andere ihre Gefühle klar äußern (wie dies bei sehr offenen Menschen, aber auch Kindern oder Tieren der Fall ist).

### **Wie wird man zum „perfekten Autisten“?**

Autisten wurden quasi an einen fremden Kontinent gespült, wo sie täglich an einem Schauspiel teilnehmen – jedoch ohne das zugehörige Drehbuch, über das alle Einheimischen zu verfügen scheinen. So dürfen sie Forscher werden: Wie kommunizieren, leben, fühlen und agieren diese Bewohner? Wie kann man sich mit ihnen verständigen und verbinden? Im Kontakt helfen Fragen wie: „Habe ich richtig verstanden, dass ...?“, „Was bräuchtest du von mir?“, „Wie geht es dir gerade?“, „Kannst du mir das erklären?“.

Der Reisende sollte auch anderen die eigene Wahrnehmung erklären (manche werden es verstehen, andere nicht), aber auch sie besser verstehen lernen: Was sind ihre Interessen, Gefühle, Gedanken und Ziele, was treibt sie um, wie sehen sie die Welt, wie funktionieren ihre Gruppen? Wann ist das Gegenüber interessiert oder gelangweilt, entspannt oder peinlich berührt, fühlt sich gesehen oder übersehen? Wann sollte man jemanden kontaktieren, fragen, loben, ihm zuhören? Wann sind Widerspruch und Richtigstellung oder aber Zurückhaltung und Kompromiss angebracht? Sind Redezeit, Themenwahl, Aufmerksamkeit und emotionale Teilnahme in Gesprächen und Beziehungen ausgewogen? So lässt sich (neurotypische) Kommunikation wie eine Fremdsprache erlernen. Wenn andere dies wissen, begegnen sie Betroffenen meist nachsichtig und neugierig, sind vielleicht sogar von ihrer Ehrlichkeit, Begabung und Hingabe fasziniert – und können ihnen wiederum als soziale „Lotsen“ dienen.

### **Aus Spezialinteressen eine Tugend machen**

Wer autistische Spezialinteressen nicht mehr im Verborgenen, sondern mit Gleichgesinnten oder im Beruf praktiziert, wird auf positive Resonanz stoßen. Ob Geschichte, IT, Technik, Musik, Sport, Schreiben oder Naturwissenschaft: Nicht wenige Autisten sind Koryphäen auf ihrem Gebiet.

### **Grenzen würdigen statt Reizüberflutung**

Soziale Teilhabe ist lebenswichtig – aber nicht bis zur Erschöpfung. Daher sollte durch behutsames Experimentieren und Desensibilisieren (schrittweise Gewöhnung) herausgefunden werden: Welches Maß an Kommunikation, Dynamik, Reizintensität und Aufgabenvielfalt ist gesund? Angenehmes Licht, sanfte Geräusche, Farben und Oberflächen, übersichtliche Räume, fließende regelmäßige Abläufe, Autonomie und Rückzugsmöglichkeiten fördern die Entspannung. Manche Betroffene nutzen Ohr- oder Kopfhörer zur Unterdrückung von Hintergrundgeräuschen. Allgemein tragen ein fester Tagesrhythmus und eine gute Lebensbalance (Soziales, Bewegung, Aufgaben, Schlaf, Regeneration, Ernährung, Kreativität) wesentlich zum inneren Gleichgewicht bei, ebenso wie entspannende und einsichtende Tätigkeiten wie Wandern, Schwimmen, Qi Gong, Selbsthypnose oder tägliche Meditation.

### **Entspannt im Beruf: Struktur statt Dynamik**

Günstig für eine berufliche Tätigkeit sind hohe Regelmäßigkeit, Planbarkeit, überschaubare Kommunikation, Einzelarbeitsplatz oder Homeoffice. Der Autismus sollte mit dem Arbeitgeber thematisiert werden, sodass dieser darauf reagieren kann: Bei entsprechender Autonomie und Flexibilität zeigen sich Betroffene meist überdurchschnittlich engagiert und kompetent. Manche Firmen, z. B. im IT-Bereich, werben daher gezielt Asperger-Autisten an.

#### **Kinder: Akzeptieren, erklären und vertrauen**

Eltern sollten ihren autistischen Kindern vertrauen: Wenn diese in einem akzeptierenden, förderlichen Umfeld aufwachsen, werden sie – früher oder später – auf ihre Art alle Kompetenzen für ein nach ihrer Fassung gutes Leben erwerben und vieles aufholen. Entscheidend ist, sie vor (sozialer) Reizüberflutung zu schützen, ihren besonderen Fähigkeiten und Interessen Raum zu geben und mit ihnen Kommunikation und soziale Regeln zu trainieren – angefangen mit dem Deuten von Gesichtsausdrücken auf Fotos, dem Durchspielen sozialer Szenarien (Social Storys) und Tierkontakten. Zudem existieren viele professionelle Unterstützungsangebote u. a. im Bereich Logopädie, Psycho- und Ergotherapie, Schul- und Alltagsbegleitung, Wohnen, Bildung und Freizeit.

#### **Beratung, (Selbst-)Hilfe, Information**

Bücher wie der Klassiker von Tony Adwood – „Leben mit dem Asperger-Syndrom“, Trias, 2019 – vertiefen Verständnis und Kompetenzen bei Betroffenen und Angehörigen. Selbsthilfenetzwerke, insbesondere unter dem Dach von Aspies e. V., bieten überdies wertvolle Anlaufstellen, Foren und Kontaktmöglichkeiten. Die mit gewissem Vorlauf erreichbaren Diagnose-, Therapie- und Beratungsangebote liefern nützliche formelle Voraussetzungen für weitere Schritte – z. B. die berufliche, medizinische und behördliche Anerkennung. Eine auf Autismus spezialisierte Psychotherapie kann zudem Impulse zur Lebensgestaltung (Struktur, Grenzen) und sozialen Integration geben.

Im Zentrum steht, (wieder) authentisch, entspannt, verbunden und kreativ zu leben und zu wirken, kein anderer sein zu wollen, sondern die eigene Besonderheit als solche zu begreifen. Sie braucht immer wieder Aufmerksamkeit, Pflege und Kommunikation, ermöglicht Betroffenen und ihren Mitmenschen aber eine einzigartige fokussierte Sicht auf die Welt.