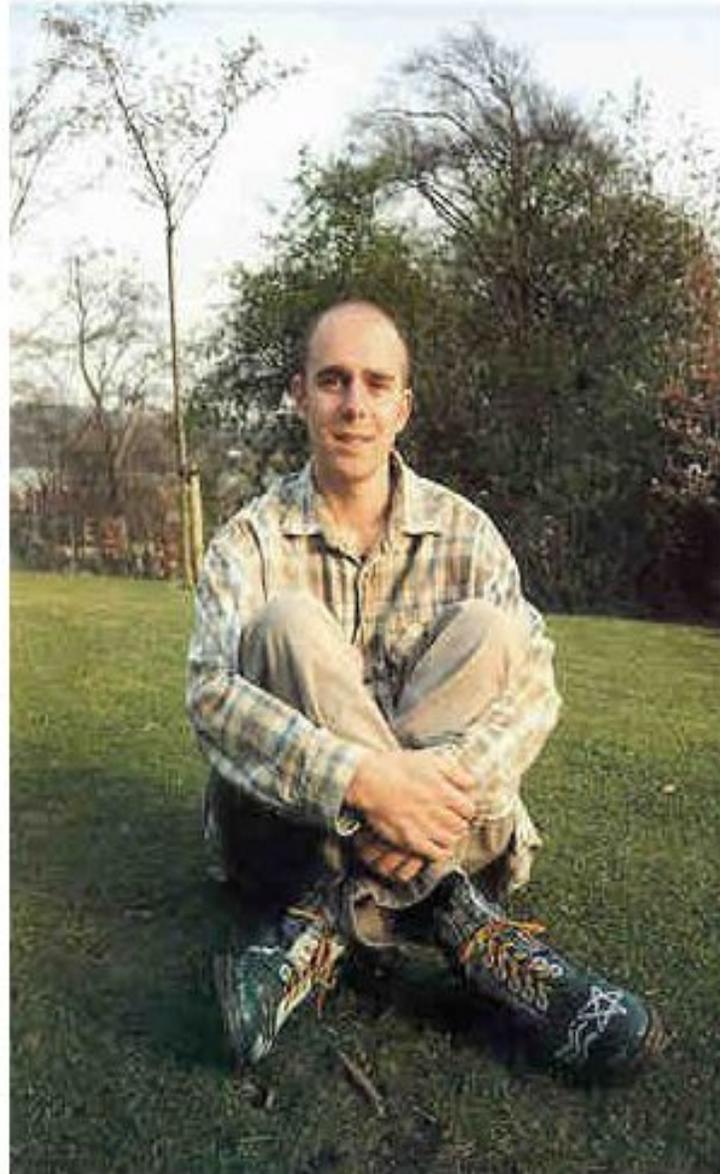


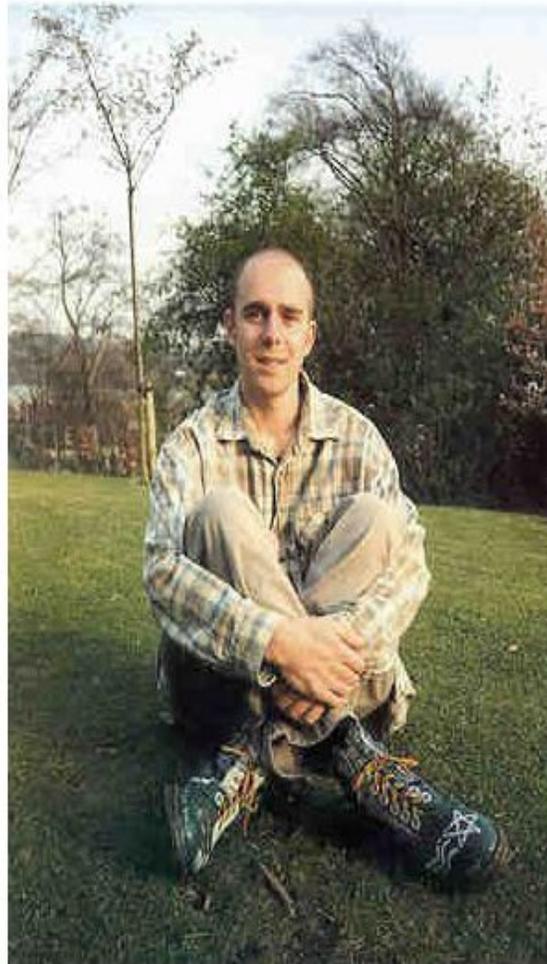
ÜBERLEBENSSTRATEGIEN FÜR MENSCHEN MIT ASPERGER SYNDROM



Marc Segar

Marc Segar starb bei einem tragischen Verkehrsunfall auf der M1 in Richtung Ende 1997. Sein kurzes Leben war tief einflussreich, und dieses Buch ist sein Denkmal.

ÜBERLEBENSSTRATEGIEN FÜR MENSCHEN MIT ASPERGER SYNDROM



Marc Segar

Marc Segar starb bei einem tragischen Verkehrsunfall auf der M1 in Richtung Ende 1997. Sein kurzes Leben war tief einflussreich, und dieses Buch ist sein Denkmal.

Überlebensstrategien für Menschen mit Asperger Syndrom

von

Marc Segar

umfasst auch Marc Segar Autobiographie:

Die Kämpfe des autistischen Denkers

Kindle edition: 2015.01.20
Kindle von David Deley übertragen

This book, *Überlebensstrategien für Menschen mit Asperger Syndrom* was written by Marc Segar. This is a valuable piece of writing which is worthy of as wide a readership as possible and so was made available on the Web, at

<http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival>

There is also a pdf version of this book available on-line at

<http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival.pdf>

[Dieses Buch, *Überlebensstrategien für Menschen mit Asperger Syndrom* wurde von Marc Segar geschrieben. Dies ist eine wertvolle Stück zu schreiben, das verdient eine möglichst große Leserschaft wie möglich und so ist auf dem Web zur Verfügung gestellt werden, bei

<http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival>

Es gibt auch eine PDF-Version dieses Buches zur Verfügung online unter <http://www-users.cs.york.ac.uk/~alistair/survival.pdf>]

Print copies of the book can also be obtained from the address below, to which any enquiries should be directed: [Print Exemplare des Buches können auch bei der Kontaktstelle, an die alle Anfragen sind zu richten erhältlich:]

The Early Years Diagnostic Centre

272 Longdale Lane

Ravenshead

Nottinghamshire

England

NG15 9AH

Phone: +44 (0) 1623 490879

Fax: +44 (0) 1623 794746

Aus dem Englischen von : Rainer Döhle.

Zusätzliche Englischen von Google Translate übersetzt

Vorwort



“Strange Game” Skulptur von Marc Segar

Soweit ich weiß ist dieses Buch einzigartig. Eine Reihe von Menschen, die am Asperger-Syndrom leiden, vor allem Temple Grandin, Donna Williams, David Miedzianik, Therese Joliffe, Kathy Lissner und Darren White, haben uns Einblicke in ihre Erfahrungen gewährt, immer aus ihrer persönlichen und manchmal von persönlichen Eigenheiten geprägten Perspektive. Marc dagegen geht einen Schritt weiter, indem er einen ganz praktischen, lebensnahen Führer durch die Tücken des Alltags der Asperger-Betroffenen bietet.

Marc weiß aus eigener Erfahrung, was Menschen mit Asperger-Syndrom lernen müssen und viel von diesem Wissen ist Ergebnis bitterer Erfahrungen. Sein ausdrücklicher Wunsch ist, dass anderen ein solch harter Weg zur Erkenntnis erspart bleibt und dass andere, die ihm folgen, einige seiner eigenen kurzfristigen Rückschläge vermeiden können.

Marc hat seine eigenen Vorstellungen darüber, wie Autismus-Probleme zu verstehen sind und diese Vorstellungen werden für all jene von Interesse sein, die versuchen wollen, das “Rätsel” Autismus zu lösen, sei es von innen oder von außen. Marks Erkenntnis, dass “Autisten mit dem

bewussten Verstand lernen müssen, was Nichtautisten intuitiv lernen” wird jedem Asperger-Autisten helfen. Seine Ansichten basieren nicht nur auf eigener Erfahrung, seine Lösungsvorschläge gehen auch auf die Schwierigkeiten ein, von denen er weiß, dass andere als er selbst sie bewältigen mussten.

Das Buch ist voll von wirklich hilfreichen Ratschlägen; einige davon würden in dieser Form von professionellen Psychologen wohl kaum angeboten werden, da ihnen oft nicht bewusst ist, wie relevant sie sein können. Marc kann diese Relevanz gut einschätzen und das allein schon macht das Buch auf überzeugende Weise wertvoll für jeden jungen Mann und jede junge Frau, die mit dem Asperger-Syndrom zurechtkommen müssen, aber das macht es auch besonders erkenntnisfördernd für die Angehörigen und für professionelle Psychologen, die gerne helfen möchten, sich aber der Aufgabe manchmal nicht gewachsen fühlen. Außerdem erinnert uns Marc an Dinge, die wir manchmal gerne vergessen, etwa: “Auch ein kleiner Fortschritt ist ein Fortschritt.”

Als jemand, der oft damit zu tun hat, sowohl Asperger-Betroffene als auch ihre Angehörige zu beraten, weiß ich, dass ich dieses Buch als meinen wichtigsten Ratgeber gebrauchen werde.

Ich glaube, dass es enorm dazu beitragen kann, die Frustrierungen und Depressionen zu mildern, die bei so vielen jungen Menschen bei dem Versuch auftreten, sich in eine Welt zu integrieren, die ihnen nicht immer freundlich gesinnt ist. Wir alle können Marc für seine Leistung dankbar sein. Wir sind stolz, dass wir dieses Buch veröffentlichen können.

Elizabeth Newson
1997

Inhalt

- Vorwort

- 1. Einführung
- 2. Wie man aus dem Buch den größten Nutzen zieht
- 3. Sich Gedanken machen
- 4. Das Positive sehen
- 5. Körpersprache
 - Abstand
 - Blickkontakt
 - Tonfall
 - Kleidung
- 6. Wahrheit, wörtliche und nicht-wörtliche Bedeutung
 - Fehltritte, die andere über Dich gebildet haben
- 7. Gespräche
 - Allgemeinbildung
 - Namen
- 8. Witze und Konflikt
- 9. Sexualitätsbezogene Probleme und Ausgehen
 - Ausgehen
 - Flirten
 - Einladungen
 - Persönliche Sicherheit
 - Vergewaltigungen
- 10. Die richtigen Freunde finden
- 11. Eine saubere Weste behalten
- 12. Sich Outen

13. Schule und Lernen
14. Von zu Hause ausziehen
 - Telefonieren
 - Gäste
15. Jobs und Vorstellungsgespräche
16. Autofahren
17. Verreisen
 - Feilschen/Handeln
18. Gelegenheiten
19. Eine persönliche, eingehende Untersuchung des Problems
 - Weitere Lektüre (englischsprachig)

Die Kämpfe des autistischen Denkers

1. Kapitel 1
2. Kapitel 2
3. Kapitel 3
4. Kapitel 4
5. Kapitel 5
6. Kapitel 6
7. Kapitel 7
8. Kapitel 8
9. Kapitel 9
10. Kapitel 10

Einführung

Solange ich zurückdenken kann hatte ich komplexe Gedanken, die mich einzigartig gemacht haben. Schon als kleines Kind in der Grundschule habe ich die meiste Zeit für mich verbracht und ohne dass andere Leute wirklich aus mir schlau geworden wären.

Meine mich ewig faszinierenden Gedanken und Ideen waren in meinem Kopf eingeschlossen und ich konnte sie anderen nicht mitteilen.

Als ich sieben Jahre alt war, bekam ich die Diagnose Autismus in Form der Variante, die man heute Asperger-Syndrom nennt. Nicht lange danach kam ich auf eine Schule namens Whitfield in Walthamstow, London, wo ich in den nächsten acht Jahren Unterstützung von einer fröhlichen, begabten Frau namens Jenny bekam. Bald nachdem die Schule anging, kamen meine Familie und ich in eine Gruppe, die Familienunterstützung anbietet und Kith and Kits heißt und wo ich mich heute als regelmäßiger Freiwilliger und Kursteilnehmer beteilige, wobei ich immer aktiv und kreativ bin.

Mit 14 wechselte ich zu einer Schule namens West Lee in Edmonton, wo ich schließlich meinen Oberschulabschluss machen konnte, bei dem ich ganz gut abschnitt. Dass ich als Kandidat für den Abschluss zugelassen wurde, verdanke ich hauptsächlich meinem Französischlehrer Mr. Cole, dem ich sehr dankbar bin.

Mit 17 konnte ich dann mit der Oberstufe in Wichmore anfangen, wo ich viel für meine Leistungskurse gelernt habe, aber auch zur Zielscheibe für die Hänseleien und Quälereien der Mitschüler wurde. Zu dieser Zeit habe ich auch gelernt, ganz für mich zu bleiben und habe auch begriffen, dass es viele ungeschriebene Regeln für das Verhalten und Betragen gab, die jeder außer mir kannte.

Danach wurde ich an der Universität Manchester immatrikuliert, um ein Biochemiestudium zu absolvieren, das ich mittlerweile abgeschlossen habe. Das Studium habe ich mit derselben Illusion begonnen, die mich schon ein Leben lang begleitet, nämlich, dass mit einem Neuanfang auch

die Hänseleien aufhören würden. Jedenfalls war mein sozialer Status im ersten Jahr erschreckend und ich habe ein ganzes Jahr mit sieben anderen Typen in einer Wohnung gelebt, wobei ich mich ziemlich isoliert habe.

Im zweiten Jahr bin ich dann in einem Haus in Fallowfield gelandet, wo es drei Freunde gab und noch zwei freie Plätze. Ich bin da ganz zufällig hingekommen und habe dann Freundschaft mit einem Nick geschlossen, der den letzten freien Platz übernommen hat.

Er ist ein Rebell durch und durch und hat mir seitdem eine Menge beigebracht, die ich brauchte, um mich in der rauen und manchmal feindseligen Wirklichkeit der Straßen und Clubs von Manchester zurechtzufinden. Zwischen dem zweiten und dem dritten Jahr habe ich dann ziemlich spontan eine Reise nach Ostafrika gemacht, wo ich die meiste Zeit auf eigene Faust ohne die Reisegruppe, die mich ablehnte, verbracht und einiges über die Lebensweise und die Gewohnheiten der Einheimischen gelernt habe. Niemals zuvor war meine liebe Mutter so besorgt um mich wie damals.

In meinem letzten Jahr hatte ich das Glück, mit Leuten zusammenzuleben, die sehr erwachsen und auf konstruktive Weise intelligent waren. Nach meinem Abschluss habe ich verschiedentlich mit autistischen Kindern sowohl hier in England als auch anderswo gearbeitet. Jetzt arbeite ich als Unterhalter für Kinder und ich glaube wirklich, dass das für mich ein erfolgreicher Schritt war.

Ich habe mich nun bewusst entschlossen, ein Buch zu schreiben. Es soll dazu dienen, meine Erfahrung im Überleben als Asperger-Betroffener in einer Welt, in der jede Situation immer wieder etwas anders ist, weiterzugeben, damit andere Betroffene davon profitieren können. Ich möchte eine Reihe von Regeln und Richtlinien aufstellen, ein wenig in der Art von Verkehrsregeln, in einem einheitlichen Stil, sodass keine unnötige Verwirrung entsteht. Die Punkte, die ich aufführe, will ich so formulieren, dass sie unzweideutig sind und so niemanden durcheinanderbringen oder dazu führen, dass man Dinge in einem falschen Zusammenhang anwendet.

Wahrscheinlich sind unter den Lesern sowohl Autisten als auch Nichtautisten. Ich will klarstellen, dass einige von den Punkten, die ich

aufführe, für einige ganz offensichtlich, anderen dagegen neu sind und betone deshalb, dass ich nicht bevormundend oder pedantisch sein möchte.

Ich habe mich entschieden, dass Buch grade jetzt und nicht später zu schreiben, da die entscheidenden Fehler und Lektionen meines Lebens noch deutlich vor mir stehen. Einigen wird dieses Buch vielleicht etwas zu alltagsbezogen erscheinen, aber ich selbst glaube, dass, wenn ein Autist selbst hinaus muss in die doch ziemlich feindselige Welt, dann ist das letzte, was er braucht, zu sehr beschützt zu werden. Ich will solche Menschen einfach ausreichend mit den Tricks und Fähigkeiten ausstatten, die sie brauchen, um sich selbst verteidigen zu können und will hier nicht bestimmte Meinungen vertreten oder gar heuchlerisch erscheinen. Dieses Buch profitiert auch von konstruktiven Berichten von Eltern anderer Autisten.

Ich möchte nicht, dass irgendeiner meiner autistischen Leser unter unnötigen Druck gesetzt wird, wenn er dieses Buch liest. Für den Anfang mag es ausreichen, wenn man dieses Buch einfach bei sich im Schlafzimmer liegen hat, damit es einem hin und wieder ins Blickfeld gerät und man so eine gesunde Neugier für es entwickelt.

Meine einzige Absicht bei diesem Buch ist es, das Leben von Menschen zu verbessern und möchte jeden meiner autistischen Leser auch dringend nahe legen, sich nicht zu sehr dadurch unter Druck setzen zu lassen, das Buch sofort anzuwenden und sich daran zu erinnern, dass auch Rom nicht an einem Tag erbaut wurde.

Auch ich selbst habe immer noch Schwierigkeiten, all diese Regeln in die Praxis umzusetzen, aber es kann sicherlich helfen, sich dieser Regeln bewusst zu werden.

[[Mehr über Marc Segar erfahren Sie in Die Kämpfe des autistischen Denkers](#)]

Wie man aus dem Buch den größten Nutzen zieht

- Nicht jeder wird jeden Punkt in diesem Buch sofort ganz verstehen, aber wenn es beim ersten Lesen nicht gleich verständlich ist, kann es sinnvoll sein, das zu überspringen und später zu wiederholen.
- Dies ist ein Buch, das dazu dient, Dir die vielen ungeschriebenen Regeln klarzumachen, die die meisten Menschen intuitiv beherrschen und als selbstverständlich ansehen.
- Wenn sich Menschen nicht an diese Regeln halten, kommen sie manchmal problemlos davon, aber normalerweise muss der, der diese Regeln verletzt, mit Missachtung und Strafe durch die anderen rechnen. Dazu gehören: ausgelacht zu werden, als minderwertig behandelt oder isoliert zu werden.
- Das Schwierigste daran, autistisch zu sein (oder das Asperger-Syndrom zu haben), ist, dass alle Welt von dir erwartet, dass Du diese Regeln kennst und nach ihnen lebst, genau wie sie es tun, selbst wenn Dir niemand diese Regeln erklärt hat. Das ist natürlich sehr unfair, aber leider sehen das die meisten Leute nicht so, weil sie das Problem nicht erkennen.
- Wenn Du selbst Schwierigkeiten damit hast, Dein Autist- (oder Asperger-)Sein für Dich zu akzeptieren, kann das sie Dinge für Dich noch schwieriger machen. Dies zu akzeptieren, wird Dir nicht nur helfen, aus diesem Buch den größten Nutzen zu ziehen, sondern es wird Dir auch helfen, Fehler, die Du machst, zu entschuldigen und Dir so einiges an Leiden zu ersparen, das Dich nur aufhalten würde.
- Normalerweise gibt es auch die ungeschriebene Regel, dass man nicht über ungeschriebene Regeln spricht, aber es ist meistens in Ordnung, wenn man mit Eltern, Lehrern, Helfern oder Freunden darüber redet, wenn man mit ihnen allein ist.

- Bei vielen Regeln wirst Du wünschen, dass man sie Dir näher erläutert. Leider ist das nicht immer möglich, ohne zu sehr vom eigentlichen Thema des Buches abzuschweifen. Außerdem werden viele Menschen in der Lage sein, sich nach den Regeln in diesem Buch zu richten, ohne dass sie sich ihrer wirklich bewusst sind.
- Wenn Du zu sehr damit beschäftigt bist, diese Regeln zu hinterfragen, wirst du nicht dazu kommen, sie auch praktisch umzusetzen und dann wird Dir dieses Buch nicht sehr viel helfen. Es macht aber nichts, wenn du etwas Zeit dafür aufwendest, bei einigen Regeln nachzufragen.
- Einige ungeschriebene Regeln habe ich nicht mit aufgenommen, entweder, weil sie zu unbestimmt sind und von der jeweiligen Situation abhängen oder weil ich sie selbst nicht kenne.
- Wenn Du das Buch gelesen hast, denkst Du vielleicht, dass es die Regeln zu einem ziemlich sinnlosen Spiel sind, aber bei diesem Spiel handelt es sich um das Leben und die Regeln kann man nicht ändern.
- Das Problem bei dem Spiel des Lebens ist, dass jede Situation etwas anders ist. Manches kann man in einer bestimmten Situation anwenden, aber nicht in einer anderen. Du wirst in diesem Buch keine Lösung für jede einzelne Situation finden, sondern nur eine Reihe von allgemeinen Richtlinien.
- Autisten erinnern sich in der Regel an Details, Nichtautisten an den Zusammenhang. Der Zusammenhang ist in der Regel verbunden mit der Detektivarbeit, die die meisten Menschen in die Lage versetzt, die ungeschriebenen Regeln der Gesellschaft zu befolgen, die in diesem Buch beschrieben sind.
- Du wirst wahrscheinlich schon einige der Regeln dieses Buches kennen, aber ich habe sie trotzdem alle aufgeführt für diejenigen, denen sie noch unbekannt sind.
- Manchmal geben Dir bestimmte Leute Ratschläge und Kritik, die Du für etwas bevormundend, pedantisch oder unwichtig hältst. Das kann

dazu führen, dass Du dagegen rebellieren willst, aber es könnte sein, dass Du damit gerade gegen das rebellierst, was Dir helfen könnte.

- Denk auch daran, dass dieses Buch zum Teil auf meinen ganz eigenen Erfahrungen beruht und dass das, was für mich richtig ist, nicht automatisch auch für andere richtig sein muss.

Sich Gedanken machen

- Etwas, worin Autisten besonders gut sind ist: sich Gedanken zu machen.
- Viele Deiner Anstrengungen im Leben werden sicher kaum belohnt und Du findest vielleicht, dass jeder um Dich herum ganz ungezwungen mit anderen reden kann und zwar auf eine Art und Weise, die Dir vielleicht widersinnig erscheint.
- Wenn Du versuchst, mitzumachen, indem Du genauso unsinnig redest, fühlen sich die Leute oft genervt.
- Wenn sich andere Leute über Deinen Unsinn beschweren, wieso dann nicht über ihren eigenen? Das ist doch nicht fair! Fühlst Du Dich genervt? Wenn ja, dann hast Du allen Grund dazu, aber Du kannst nichts an den Tatsachen ändern. Dieses Buch kann Dir aber helfen, den Unsinn der anderen besser zu begreifen.
- Das Problem dabei, sich Gedanken zu machen, ist, dass Dich das von dem ablenkt, was wichtig ist, um das Problem zu lösen.
- Bei manchen Problemen hilft es, wenn man ihre komische Seite betrachtet. Wenn man lernt, über sich selbst zu lachen, können manche Probleme dadurch verschwinden.
- Viele Leute behalten ihre Probleme lieber für sich und tun so, als hätten sie alles im Griff, aber viele müssen auch über ihre Probleme reden. Der Trick besteht darin, mit den richtigen Leuten zu reden und nicht mit den falschen.
- Rede also nicht öffentlich oder mit Leuten, die Du nicht kennst über Deine Probleme, es sei denn es sind professionelle Helfer. Wenn Du es trotzdem tust, breitest Du auch Deine Schwächen vor anderen Leuten aus. Glaub nicht, dass sie nicht hinhören.

- Kurzfristig mag es Dir Sympathien einbringen, öffentlich über Deine Probleme zu reden, aber langfristig wirst du Dich wahrscheinlich isolieren.
- Du kannst über deine Probleme mit Lehrern, Eltern, nahen Verwandten und manchmal mit Freunden reden, wenn Du mit Ihnen allein bist.
- Manchmal, wenn auch nicht immer, ist es in Ordnung, mit Freunden in einer kleinen Gruppe über Deine Probleme zu reden, aber es sollte immer im Rahmen des jeweiligen Gesprächs stattfinden.
- Wenn Du über Deine Probleme sprichst, versuche, Dich selbst dabei nicht zu schlecht zu machen. Negatives Reden wird bei Dir negative Gefühle auslösen und die werden es Dir schwer machen, Dich zu verteidigen. Du willst schließlich nicht in einem Teufelskreis enden.
- Versuche also im Gegenteil einen positiven Kreislauf zu erreichen. Das ist positives Denken, wobei das Denken an Deine positiven Fähigkeiten Dich auch positiv fühlen lässt und Du Dich leichter dagegen wehren kannst, heruntergezogen zu werden.
- Manchmal werden Dich Leute als nutzlos oder dumm beschimpfen, Das liegt dann daran, dass Du keine Gelegenheit hast, Deine Intelligenz zu beweisen und NICHT daran, dass es wirklich so ist.
- Ein schlimmes Gefühl, mit dem man umgehen muss, ist Schuld. Wenn Du glaubst, dass Du für etwas die Schuld trägst, frage Dich, ob Du wirklich wissen konntest, dass Du etwas falsch machst. Wenn nicht oder wenn Du zumindest nicht sicher warst, hast Du auch keine Schuld, auch wenn andere Dir das vielleicht einreden. Alles, was Du dann tun kannst, ist, Dir zu sagen, dass Du es nicht wieder tun wirst.
- Dich oft bei jemandem zu entschuldigen, kann helfen, das Schuldgefühl zu mildern, aber EINMAL reicht. Wenn Du es zu oft tust, erscheinst Du schwach und verletzlich.
- Wenn Du das Gefühl hast, die ganze Welt sei gegen Dich, ist das eine Illusion. Außerdem: jeder hat dieses Gefühl manchmal.

- Denk immer dran, Geduld zu haben, wenn Du dieses Buch benutzt. Persönliche Entwicklung kann ein langwieriger und schwieriger Prozess sein.
- Ein weiteres Problem kann sein, dass es Dir nicht reicht, nur einen halben Erfolg geschafft zu haben. Du bist vielleicht ein alles-oder-nichts-Typ, aber denk daran, dass da vielleicht nur der Autismus in Dir spricht.
- Denk dran, das Wichtigste ist der Wille und wenn Du tief in Dir weißt, dass Du es schaffen kannst, dann versuch es.

Das Positive sehen

- Vieles ist für intelligente Autisten leichter als für Nichtautisten.
- Autisten sind besonders gut darin, Faktenwissen zu lernen und Fähigkeiten und Talente entwickeln sie, wenn sie a) es wollen und b) ihnen die entsprechenden Informationen geboten werden. Dadurch ergeben sich gute Karriereaussichten und es ist manchmal ausreichend, um die Defizite, die man hat, auszugleichen.
- Nützliche Talente, die man bei Autisten findet, sind ein fotografisches Gedächtnis, musikalische Begabung, einen besonderen Sinn für visuelle Logik und ein außergewöhnliches Potential für Computerprogrammierung.
- Immer pünktlich am Arbeitsplatz zu erscheinen, eine präzise, hochqualifizierte Arbeit zu leisten und immer die Termine einzuhalten wird Dir besonderen Respekt bei Deinem Vorgesetzten einbringen.
- Manche sagen, dass man mit Ehrlichkeit immer am besten fährt, aber wenn Du zu den richtigen Menschen ehrlich bist und dennoch in der Lage bist, wenn es die Diskretion erfordert, Verschwiegenheit zu bewahren, dann wird Dir Deine unübertroffene Ehrlichkeit großen Respekt einbringen.
- Wenn Du generell eher ein zurückhaltender Mensch bist, der nur redet, wenn es drauf ankommt, kann auch das am Arbeitsplatz von Vorteil sein.
- Dass Du nicht immer von ungeschriebenen Regeln beeinflusst bist, kann Dir auch den Ruf eines besonders eigenständigen Denkers einbringen.
- In vielen Situationen, in denen sich Nichtautisten schnell provoziert oder belästigt fühlen, bleiben Autisten oft unbeeinflusst und behalten einen klaren Kopf. Du bleibst vielleicht ganz unbeeindruckt von einer gespannten Atmosphäre oder einer schlechten Stimmung, unter der

andere viel leichter leiden. Das Problem ist allerdings, dass Dir dadurch auch die Gefahrensignale leichter entgehen, aber dieses Buch soll ja helfen, sie Dir bewusst zu machen.

- Wenn Du das willst, kannst Du auch formelle öffentliche Unterstützung beantragen, die Dir das Leben etwas leichter macht. Sieh das nicht als eine Art Betrug. Schließlich hast Du es auch sonst im Leben nicht leicht, sodass Du eine solche Förderung durchaus verdienst. Das mag Dir dann auch überhaupt im Umgang mit Behörden und Gerichten helfen, wobei es vielleicht auch gut wäre, einen guten Psychologen, der das Problem kennt, zu Rate zu ziehen.

Körpersprache

- Körpersprache besteht nicht nur aus Gesten, sondern auch aus dem Gesichtsausdruck, Blickkontakt, sowie dem Tonfall und manchmal hängt es auch mit dem zusammen, was man trägt.
- Einige haben ihre Körpersprache zu einer echten Kunst entwickelt, aber die meisten finden sie schwierig.
- Viele fühlen sich ständig unsicher, was ihre Körpersprache angeht, gerade auch diejenigen, die sie eigentlich besonders gut beherrschen.
- Einen falschen Gefühlsausdruck zu zeigen oder an der falschen Stelle zu lachen kann sehr peinlich sein. Das kann Dir passieren, wenn Du an eine Sache denkst, während die Leute um Dich herum über eine ganz andere reden. Wenn jemand Dich dann darauf anspricht, sag ihm, Du seist abgelenkt gewesen.
- Wenn jemand mit Dir über Gefühlsdinge redet und Du reagierst auf ihre Körpersprache nicht entsprechend, könnte er denken, dass Du keine Empathie aufbringst oder es Dir völlig gleichgültig ist.
- Wenn Dir jemand sagt, dass Du nicht genügend Körpersprache benutzt, wirst Du sie vielleicht etwas übertreiben müssen, um das, was Du sagst, zu betonen, aber auch nicht zu sehr. Das wird sich am Anfang immer etwas gekünstelt anfühlen.
- Zur Körpersprache kann man auch Floskeln wie "Entschuldigung", "bitte", "danke", "prost", "tschüss" und zur Begrüßung "hallo" rechnen. Oft kostet es einige Anstrengung, diese Floskeln zu sagen, aber dann ist Höflichkeit eben eine Anstrengung. Diese Floskeln gehören zum üblichen (nicht übertrieben höflichen) Umgangston, aber der Grad der Höflichkeit wird immer auch von den Leuten abhängen, mit denen man zusammen ist.

- Wir alle müssen darauf achten, dass wir nicht hinter jemandem stehen, der uns nicht sieht, weil derjenige, wenn er sich umdreht, einen Schreck bekommen könnte. Das gilt besonders, wenn Du sehr groß bist. In einem vollbesetzten Bus oder Zug lässt es sich allerdings nicht immer vermeiden.
- Es kann oft Überwindung kosten, dreimal die Woche zu duschen oder zu baden und ein Deo zu benutzen, aber es ist einfach leichter, mit Leuten zu reden, wenn man sich selbst sauber fühlt und nicht riecht. Denk dran, dass Du es nicht immer selbst merkst, wenn Du riechst.
- Wenn Du den Eindruck erweckst, dass Du die Körpersprache perfekt beherrschst oder Du besonders cool auftrittst, werden es Dir die Leute weniger leicht durchgehen lassen, wenn Du dabei einen Fehler machst.
- Wenn Du erwachsen bist und besonders, wenn Du groß bist, ist es besser, nicht auf der Straße zu rennen, es sei denn, sie ist praktisch leer. Einem Bus oder Zug nachzurennen ist okay, wenn Du sonst eine halbe Stunde warten müsstest, ebenso, wenn Du es grade eilig hast, irgendwo hinzukommen. Wenn Du andererseits zum joggen rausgehst, trage am besten Shorts oder Trainingsanzug, damit die Leute sehen, dass Du das als Sport machst und damit sie sich nicht irgendwie gestört fühlen.
- Wenn Du auf der Straße jemanden siehst, den Du kennst, fühlst Du Dich vielleicht etwas unangenehm, aber es wird reichen, einen kurzen Blick auszutauschen und sich anzulächeln.

Abstand

- Der persönliche Abstand dient dazu, dem anderen nicht zu nahe zu kommen, ohne aber zu große Distanz zu halten.
- Der richtige Abstand hängt von der Person ab, mit der man redet und auch von Zeitpunkt und Ort.
- Wenn es eine physische Anziehung zwischen Dir und einem anderen gibt, willst Du dem wahrscheinlich nachgeben UND zugleich die korrekten Körpersignale erkennen. Das einfachste ist dann, man arbeitet mit offenen Gesten, also geöffneten Händen und Armen, sowie Gesten, die auf das Gegenüber hin gerichtet sind, während geschlossene Gesten (Hände zur Faust geschlossen, Arme vor der Brust) und Gesten, die vom Gegenüber weg weisen, Vermeidung signalisieren.
- Man muss sich auch der sogenannten Annäherungs-Vermeidungs-Falle bewusst sein. Oft müssen wir uns entscheiden, ob wir uns jemandem annähern wollen oder ob wir Annäherung vermeiden bzw. weggehen wollen oder aber ob wir keins von beiden wollen.
- Ein weiteres Problem besteht darin, das "Revier" des anderen zu erkennen. Wenn Du unbewusst in eine Situation gerätst, in der Du in das Revier eines anderen eindringst, kann das einigen Ärger mit sich bringen. Mir ging es zum Beispiel einmal so, dass ich einer Frau, die in einem Haus voller Kinder wohnte, ein offenes Ohr leihen wollte. Sie wurde dabei allerdings dadurch abgelenkt, dass sie einen sehr besitzergreifenden Freund hatte, der gerade aus dem Gefängnis gekommen war und nun ohne erkennbaren Grund hinausstürmte. Mir war nicht klar, dass ich aus seiner Sicht sein Revier verletzt hatte. Zum Glück passierte mir nichts weiter, da er erst am nächsten Tag wieder zurückkam. Nachdem Du einen solchen Fehler gemacht hast, lass es Dir danach erklären - für andere erscheinen diese Dinge ganz selbstverständlich.

Blickkontakt

- Den richtigen Blickkontakt hinzubekommen ist gar nicht so einfach, da man oft im Gespräch entweder zu viel oder zu wenig Blickkontakt verwendet.
- Wenn Leute nicht reden und Du auch mit ihnen nicht redest, ist es in der Regel das Beste, sie nicht anzusehen. Das hängt damit zusammen, dass sie sonst aus dem Augenwinkel heraus bemerken, dass Du sie anschaust, was ihnen vielleicht unangenehm bist, sodass sie dann über Dich hinter deinem Rücken reden. Deine Blickrichtung zu kontrollieren ist vielleicht nicht immer einfach, aber auch nicht ganz unmöglich. Wenn Du auf jemanden zeigst, während Du mit einem anderen über ihn sprichst, kann das unhöflich wirken, wenn derjenige es bemerkt. Ebenso kann es aggressiv wirken, wenn Du auf jemanden zeigst, mit dem Du Dich gerade streitest und mit dem Du Blickkontakt hältst. Versuche, nicht auf andere zu zeigen, das kann Dir einigen Ärger ersparen.
- If you point at someone when you are talking about them to someone else, this may seem rude if they notice. If you are arguing with someone and point at them while giving eye contact, this may come across as quite aggressive. Try not to point at people – it will help you stay out of trouble.
Wenn Sie jemanden, wenn Sie über sie sprechen, jemand anderes zeigen, kann dies scheinen unhöflich, wenn sie bemerken. Wenn Sie mit jemandem, und zeigen auf sie streiten während er Blickkontakt, kann dies über so ziemlich aggressiv zu kommen. Versuchen Sie, nicht auf Personen richten – es wird Ihnen helfen, sich aus Schwierigkeiten.
- Wenn Du mit jemandem redest oder jemand mit Dir, behalte folgende Richtlinien im Kopf:

- wenn du den Blickkontakt unter einem Drittel der Zeit aufrechterhältst, kann das so wirken als ob Du zu schüchtern (wenn Du zu Boden siehst) oder aber unehrlich bist (wenn Du zur Seite siehst).
- wenn Du über zwei Drittel der Zeit Blickkontakt hältst, kann das so wirken als ob Du jemanden magst (wenn Du in dessen Gesicht schaust) oder als ob Du aggressiv bist (wenn Du ihm direkt in die Augen siehst).
- wenn Du ständig Blickkontakt hältst, bedeutet das entweder: Du forderst Dein Gegenüber heraus (ein aggressiver Blick) oder machst Dich über ihn lustig (ein nachäffender Blick). In anderen Kulturen dagegen, etwa bei Südländern, kann das auch Vertrautheit ausdrücken. Für jemanden mit Autismus ist das nicht so einfach, weil er erst herausfinden muss, ob der Blick tatsächlich angemessen ist. Außerdem ist es schwer, sich gleichzeitig auf den Blickkontakt und das Gespräch selbst zu konzentrieren.

Tonfall

- Du gehörst vielleicht, ohne es zu wissen, zu denen, die ganz ohne einen Ausdruck in der Stimme reden.
- Frage jemanden, dem Du vertraust, ob das so ist; wenn ja, wirst Du vielleicht Deine Betonung etwas übertreiben müssen, um bestimmte Dinge zu betonen. Das wirkt am Anfang sicher etwas gekünstelt.
- Wenn Du einem Kind eine Geschichte vorliest, gilt: je mehr Betonung, umso besser.
- Die Betonung in der Stimme ist wichtig, um zu bestimmen, ob wir von etwas begeistert sind oder etwas sarkastisch finden und auch ob wir etwas ernst oder ironisch meinen.
- Ohne Ausdruck in der Stimme zu reden kann so wirken, als seist Du depressiv. Wenn Du über etwas Schönes oder Aufregendes redest, sollte Deine Stimme auch entsprechend klingen, sonst hört es sich für andere etwas irritierend an.
- Wenn Du gerade im Stimmbruch bist, versuche es am besten mit der tieferen Stimmlage. Für Dich hört es sich vielleicht von innen etwas komisch an, aber für andere von außen kann es dennoch natürlich klingen. Wenn Du Dir Gedanken machst, wie es wohl auf Freunde wirken könnte es wird ohnehin nur ein vorübergehendes Problem sein könnte es hilfreich sein, einen Schulwechsel für den Stimmbruch zu nutzen.
- Schließlich solltest Du daran denken, deutlich und nicht zu leise zu sprechen. Das hängt immer auch vom Abstand zum Gegenüber ab und bei vertraulicheren Themen sollte die Stimme etwas leiser sein. Wenn alle um Dich herum flüstern (oder auch, wenn jemand schläft) empfiehlt es sich, auch zu flüstern.

- Manchmal, wenn Du besonders laut und deutlich sprechen musst, etwa, wenn Du auf einer Bühne stehst, wirst Du Deine Stimme projizieren wollen versuche dann, eine entspannte Haltung einzunehmen und stell Dir vor, Deine Stimme käme aus Deinem Bauch, auch wenn sich das vielleicht etwas seltsam anhört.

Kleidung

- Auch die Kleidung, die Du trägst, teilt anderen etwas über dich mit.
- Wenn Du Kleidung mit besonders auffallenden bunten Farben trägst, vielleicht um besonders selbstbewusst zu wirken, kann es sein, dass viele Leute das Interesse an Dir verlieren.
- Wenn Du mit Cowboystiefeln, aufgeschlitzten Jeans, Heavy-Metal-T-Shirts und einer metallbesetzten Lederjacke auftrittst, werden die Leute entweder Angst haben, Dir zu nahe zu kommen oder sie wollen mit Dir über Heavy-Metal-Musik, das Leben auf der Straße und über Clubs reden. Das ist ein Image, das man nicht so schnell wieder los wird.
- Wenn Du eher unaufdringliche Farben für Deine Sachen nimmst, etwa blau, grau, dunkelgrün, schwarz oder weiß, sodass die anderen nicht darüber lachen werden und Du dennoch halbwegs modisch gekleidet bist, wird man Dich eher nach deiner Art und weniger nach deiner Kleidung beurteilen, was sicher das ist, was Du brauchst.
- Meist ist es eine gute Idee, die Meinung eines anderen – am besten jemand, dem Du vertrauen kannst - über das zu hören, was man am besten trägt.

Wahrheit, wörtliche und nicht-wörtliche Bedeutung

- Ironie bedeutet, dass jemand etwas sagt, aber das Gegenteil meint, etwa wenn jemand rülpst und man antwortet darauf "wie höflich". Am besten erkennt man Ironie am Tonfall der Stimme. Manchmal wirst Du Dich gegen Ironie und Sarkasmus zur Wehr setzen müssen - wie, zeige ich in den nächsten Kapiteln.
- Die Unkenntnis der Wahrheit ist ein verbreiteter Grund, warum sich Leute nicht an sie halten.
- Eine besonders perfide Form, sich nicht an die Wahrheit zu halten, ist es, einen Sündenbock zu suchen. Das bedeutet, dass man sich jemanden sucht, dem man die Schuld für Dinge in die Schuhe schiebt, an denen er unschuldig ist. Besonders schlimm ist es, wenn jemand bewusst einen Fehler begeht, nur um Dir dann die Schuld dafür zu geben. Wenn das passiert, musst Du zunächst herausfinden, ob es sich nur um einen Scherz handelt oder ob jemand Dir wirklich etwas Böses will. Wenn Letzteres der Fall ist, wirst Du irgendwie beweisen müssen, dass Du unschuldig bist und Du wirst den richtigen Leuten klarmachen müssen, wen tatsächlich die Schuld trifft und Deine Aussage bekräftigen.
- Andererseits kann es sein, dass jemand ganz unschuldig etwas Unwahres sagt, weil er einfach nur mit seiner Phantasie spielt. Das ist etwa dann der Fall, wenn Kinder so tun als wären sie Zeichentrickhelden oder wenn sich Erwachsene als Weihnachtsmann verkleiden oder bei Schauspielern.
- Wenn Dich jemand etwas fragt und die wahre Antwort könnte ihn verletzen oder könnte Dritten schaden, könntest Du zu einer Notlüge greifen, um Derartiges ganz zu vermeiden.
- Wenn Du nicht lügen willst, kannst Du dennoch die Wahrheit verschweigen. Du kannst für jemanden ein Geheimnis bewahren oder

Dir und anderen Ärger ersparen. In diesem Fall kann es vernünftig sein, im Gespräch bestimmte Themen zu vermeiden oder Du bist vielleicht gezwungen, zu tun als würdest Du etwas nicht wissen und wirst versuchen, abzulenken (oft vielleicht mit einem Witz) oder direkt zu lügen. Außerdem erwartet man vielleicht von Dir, etwas aufgrund von Andeutungen zu verstehen, das für andere ein Geheimnis bleiben soll.

- Wenn Dir jemand etwas sagen will, aber Angst hat, es könnte Dich verletzen, wird er Dir einen entsprechenden Fingerzeig geben. Das beste Beispiel hierfür ist es, wenn ein Mann mit einer Frau redet, sie aber nicht mit ihm gehen will und statt ihm direkt zu sagen, dass sie nicht an ihm interessiert ist unauffällig "ihren Freund" ins Gespräch bringt.
- Manchmal wird man auch durch rhetorische Mittel wie Metaphern oder Redewendungen irreführt, die man nicht immer wörtlich nehmen darf. Wenn Du damit Probleme hast, kannst Du sie auch in bestimmten Büchern nachschlagen oder sie Dir von jemandem erklären lassen.
- Manchmal wird Dich jemand anlügen, weil er etwas von Dir will. Das beste Beispiel hierfür ist ein Vertreter, der Dein Geld will. Wenn er Dir einen Fernseher verkauft, der nicht funktioniert, hat er Dich ganz einfach reingelegt.
- Im Gespräch kommt es oft vor, dass Menschen übertreiben. Wenn jemand sagt, er habe letzte Nacht zehn Glas Bier getrunken, dann kann es sein, dass es tatsächlich nur fünf waren. Man kann Menschen, die gern übertreiben, sehr schnell missverstehen.
- Wenn jemand etwas sagt, das wörtlich genommen beleidigend wirkt, etwa: "Du bist ja potthässlich", es aber mit einem ironischen Unterton sagt und dabei lacht, dann meint er es als einen Scherz. Man muss darauf oft sehr schnell reagieren.
- Die Art von Unwahrheit, mit der vielleicht am schwersten umzugehen ist, ist das auf-den-Arm-nehmen, wenn jemand etwas als Scherz sagt,

um zu sehen, ob Du ihm glaubst oder nicht. Wenn das, was derjenige sagt, besonders unwahrscheinlich klingt oder die Leute um Dich herum bemüht sind, nicht loszulachen, nimmt man Dich wahrscheinlich auf den Arm. In dem Fall lacht man am besten und zeigt, dass man es nicht ernst nimmt. Wenn Du Zweifel darüber signalisierst, ob die Geschichte wahr ist oder nicht, werden sie das als Zeichen dafür nehmen, dass sie sie glaubhaft erzählt haben. Denk dran, dass sie vielleicht nie zugeben werden, dass sie erfunden ist, egal, wie sehr Du nachbohrst.

- Manchmal wird man Dich vielleicht drängen, Dich irgendwie zu produzieren. Zum Beispiel wenn man Dich bittet, zu tanzen oder etwas vorzusingen. Selbst wenn es Dir vielleicht gar nicht so viel ausmacht, ist es wichtig, da nicht nachzugeben, egal, wie sehr sie Dich drängen. Reagiere am besten ähnlich, wie in dem Fall, dass man Dich auf den Arm nimmt, nur noch etwas ärgerlicher. Wenn Du Dich einmal auf so etwas einlässt, wird man immer wieder versuchen, Dich zum PausencLOWN zu machen. Wenn es Dir in der Vergangenheit so ergangen ist, lass Dich halt in Zukunft nicht mehr darauf ein.
- Wenn Du an solchen Spielen wie Strip Poker oder ähnlichem teilnehmen solltest, wird der Druck auf Dich noch größer sein. Da ist es in der Regel in Ordnung, mitzumachen, wenn man nicht grade etwas ganz und gar Ungewöhnliches von Dir verlangt; dann ist es besser, falls die anderen zu aufdringlich werden, den Raum zu verlassen. Wenn es echte Freunde sind, werden sie es Dir nicht länger als einen Tag nachtragen.
- Man muss daran erinnern, dass sich nicht jeder an die Wahrheit hält. Außerdem sucht sich mancher zu seinem Vorteil bestimmte Aspekte der Wahrheit heraus und verleugnet andere, etwa, wenn er vor Gericht steht.
- Wenn Du herausfinden willst, ob jemand die Wahrheit sagt oder nicht und Du gute Gründe hast, an ihm zu zweifeln, versuche, durch Fragen Fehler in seiner Logik herauszufinden.

Fehlurteile, die andere über Dich gebildet haben

- Wenn Du Probleme mit Blickkontakt und Körpersprache hast, werden manche Dich vielleicht für durchtrieben oder unehrlich halten. Wenn sie das denken, sind sie sicher im Irrtum.
- Wenn Du auf die Körpersprache der anderen nicht entsprechend reagierst, werden sie Dich fälschlicherweise für unsympathisch halten.
- Viele werden den Fehler machen, Dich für dumm zu halten. Wenn das daran liegt, dass Du einfach wenig Gelegenheit hast, Deine Intelligenz zu beweisen, wirst Du nicht viel dagegen machen können, außer, dass es sich vielleicht einmal zufällig ergibt, dass sie mitbekommen, wie Du in einem bestimmten Bereich eine besonders gute Leistung erbringst. Vielleicht kommentieren sie das dann auch nicht weiter, obwohl sie Dein Talent gesehen haben.
- Wenn Du versuchst, ganz besonders cool, Geistreich, zäh und selbstbewusst zu sein, dann wird jeder Verstoß gegen ungeschriebene Regeln, den Du unbewusst begehst, besonders gegen Dich ausgelegt werden. In dem Fall ist es vielleicht besser für dich, Deinen Ehrgeiz etwas zu bremsen.

Gespräche

- Du weißt sicher, dass es auch für Gespräche bestimmte Regeln gibt.
- Wenn Leute an einem Gespräch teilnehmen, schließen ihre Beiträge normalerweise an vorher Gesagtes an; wir halten uns an das für das Gespräch Relevante, damit das Gespräch im Fluss bleibt.
- Vermeide es, Offensichtliches auszusprechen. Du wirst auch selbst Fragen vermeiden, wenn Du die Antwort bereits kennst. Auf diese Weise bleibt das Gespräch interessant.
- Vermeide Wiederholungen oder Dinge noch einmal zu erläutern, wenn man bereits verstanden hat, was Du sagen willst. Das ist sicher nicht ganz einfach, da Wiederholungen zum Autismus dazugehören. Wahrscheinlich passiert es Dir oft, dass Du dieselben Gedanken in Deinem Kopf immer wieder wiederholst. Wenn Du unbedingt weiter über ein Thema reden musst, versuche, es unter einem anderen Blickwinkel zu betrachten oder noch besser, versuche einen Weg zu finden, wie Du zu einem anderen Thema überleiten kannst. Ich versuche immer wieder, neue Gedanken zu entdecken und das scheint mir eine ganz nützliche Vorgehensweise zu sein.
- Vielleicht gibt es Themen, die Dich besonders faszinieren und über die Du unbedingt reden willst. Wenn Deine Zuhörer dabei unbeteiligt vor sich hin- oder Dir über die Schulter schauen, sind sie vielleicht gelangweilt. Dann kannst Du sagen: "Entschuldigung, aber ich habe mich wohl mitreißen lassen. Das ist mein Lieblingsthema."
- Einige werden auch direkt auf Deine Beiträge antworten, bevor Du einen Satz beendest; wenn sie einen Gedanken von Dir aufnehmen, wirst Du den Satz nicht beenden müssen.

- Wenn Du etwas sagst, das für die anderen vielleicht wenig Sinn ergibt, werden sie sich vielleicht gelangweilt oder gestört fühlen, aber Dir vielleicht verzeihen. So etwas passiert jedem einmal. Achte nur darauf, dass es Dir nicht zu oft passiert.
- Wenn Du etwas unbedingt sagen willst, das zwar wichtig ist, aber nicht unbedingt für das Gespräch relevant ist, etwa: "Bob hat heute für Dich angerufen", oder "ich wollte mit Dir gern etwas bereden, was mir Sorgen macht", dann ist es am besten, Du findest jemand Passenden, wenn er nicht gerade in ein Gespräch verwickelt ist. Versuche, dafür den richtigen Moment zu erwischen; das richtige Timing ist dabei wichtig. Wenn Du einen Telefonanruf ausrichten willst und glaubst, Du könntest ihn vergessen, wenn Du länger wartest, schreib es einfach auf einen Zettel, den Du neben das Telefon legst.
- Wenn Du etwas mitteilen musst, das absolut keinen Aufschub duldet, etwa: "Bob hat gerade einen schweren Schlag am Kopf abbekommen und ist bewusstlos", dann MUSST Du das Gespräch unterbrechen.
- Um an einem Gespräch teilzunehmen, muss man vor allem zuhören. Zuhören kann manchmal recht schwer sein, besonders, wenn man sowieso schon den ganzen Tag die Ohren offen halten muss, aber das lässt sich üben. Das Wichtigste beim Zuhören ist, dass man den Zusammenhang des Gesprächs mitbekommt.
- Achte darauf, ob jemand Blickkontakt zu Dir aufnehmen will, da damit signalisiert wird, dass derjenige Deine Meinung zum Thema hören will.
- Beim Zuhören ist es immer besser, wenn man keine Vermutungen oder vorgefasste Meinung darüber hat, was ein anderer gleich sagen möchte.
- Einige Themen gelten als Tabuthemen und wenn Du nicht sicher bist, ob ein bestimmtes Thema hierzu gehört, sprich es besser nicht an.
- Wenn ein Gespräch lebendiger wird, sagen Leute bisweilen Dinge wie: "Kopf hoch!", "wird schon!", "oh, wie schön!" oder "sehr gut!" Das

mag sich alles erst mal banal und etwas kitschig anhören, aber es dient dem sozialen Ritual ebenso, als wenn man jemanden daran erinnert, eine Geburtstagskarte zu schreiben. Man kann damit ein Gespräch in Gang bringen oder ausdrücken, wie man sich grade fühlt.

Allgemeinbildung

- Auch wenn es wahr ist, dass sich Autisten gut Details merken können, so gilt das doch nur, wenn sie sich dafür bewusst anstrengen und manchmal sind es auch nicht immer die richtigen Details.
- Außerdem führt das ständige in-Gedanken-sein dazu, dass es schwerfällt, Dinge "nebenbei zu lernen", was genau das ist, was die meisten Nichtautisten tun.
- Es kann schwierig sein, in ein Gespräch einzusteigen, wenn man nicht die nötige Allgemeinbildung hat. Das Problem dabei ist, dass es für Allgemeinbildung nicht eine einzelne allgemeinverbindliche Quelle gibt, aber hier sind einige Tipps:
 - in Gesprächen geht es sehr oft um Sport (meist Fußball), Popmusik, Filme, Politik, die Medien, Fernsehen, Computer, Mode, Hobbies und Freizeitaktivitäten. Allerdings findet man selten jemanden, der ein Fachmann auf allen diesen Gebieten ist.
 - Viele Teenager und junge Erwachsene, die über Musik reden, achten mehr auf die Popstars als auf deren Musik. Manchmal suchen sie sogar ihre Partner danach aus, ob sie einem Promi ähnlich sehen. Bei solchen Leuten musst Du manchmal einfach akzeptieren, dass Du nicht dazupasst und Dir anderswo Freunde suchen.
 - Ähnlich sieht es manchmal bei Sportfragen, besonders Fußball aus. Oft tun sich die Fans des einen Vereins zusammen und meiden jeden, der Fan eines anderen Vereins ist.
 - Du kannst einiges über diese Themen aus Fernsehen, Radio, Zeitschriften, Büchereien, Videotheken und Zeitungen erfahren; es gibt auch Hefte, in denen Du die aktuellen Charts, CDs und Filme nachlesen kannst, aber es kann sich auch als reine Zeitverschwendung herausstellen, zu viel Energie in diese Dinge

zu investieren, die Dich nicht wirklich interessieren, wenn Du am Ende sowieso nicht gerne über diese Dinge reden willst.

- Auch in den Gesprächen selbst kannst du Deine Allgemeinbildung erweitern, wenn Du aufmerksam zuhörst; achte vor allem darauf, wenn Namen von Promis erwähnt werden, dadurch kannst Du das Lernen sehr beschleunigen.

Namen

- Sich Namen zu merken kann ein Problem darstellen, aber das ist wichtig, wenn in Gesprächen Promis eine Rolle spielen oder wenn es um Filme, Bücher und besonders um Krimis geht.
- Auch sich die Namen von Leuten aus dem eigenen Umkreis zu merken, kann problematisch sein, aber das ist nicht ganz so wichtig, wie man vielleicht denkt. Versuche, Dir die Namen zu merken, aber wenn es Dir auch beim zweiten Nachfragen nicht gelingen will, reicht es meist, wenn Du einfach erklärst, Du hättest eben ein schlechtes Namensgedächtnis.
- Es hilft auch, wenn Du die Namen mit einer besonders auffälligen Eigenschaft der betreffenden Person verbindest, z.B. Sarah ist diejenige mit dem Nasenring oder Bob ist derjenige mit dem Bart.

Witze und Konflikt

- Der Sinn für Humor bei Autisten handelt oft von Dingen, die vielleicht etwas albern, lächerlich oder leicht verrückt erscheinen.
- Manchmal kann es notwendig sein, einen Witz für sich zu behalten, wenn es um etwas geht, das für einen selbst, nicht aber unbedingt für andere witzig ist. Lachen ist zwar ein überaus angenehmes Gefühl und es zurückzuhalten kann ärgerlich sein, aber dennoch gilt, dass ein Lachen an der falschen Stelle andere Leute nerven kann.
- Der Sinn für Humor von Nichtautisten dreht sich oft darum, über andere Leute und ihre Schwächen zu lachen. Jeder wird irgendwann Opfer solcher Scherze, aber einige sind es leider öfter als andere. Manchmal können Nichtautisten in ihrem Humor auch ziemlich rücksichtslos sein. Das gilt besonders unter Teenagern und jungen Erwachsenen, die weniger Rücksicht nehmen als ältere Menschen.
- Manche Zoologen glauben, dass Humor beim Menschen eine Art Ersatz für die bei Tieren übliche Hackordnung darstellt.
- Allerdings spricht niemand über die Hackordnung, der er selbst angehört.
- Manche Gruppen schließen sich Fremden gegenüber gerne ab, aber einige sind da auch etwas offener.
- Oft schließen sich zwei oder mehr Leute gegen einen anderen zusammen, um so ein Gefühl der Zusammengehörigkeit zu erreichen. Darum kann man in der Regel ernsthafter mit jemandem reden, wenn man ihn allein antrifft.
- Wenn man etwas sagt oder tut, das auf sexuelle Weise fehlinterpretieren kann, dann ist das oft als Witz gemeint, oft genug auf Deine Kosten.

- Wenn Du Opfer eines solchen Witzes geworden bist, kannst Du das manchmal für Dich selbst in konstruktive Kritik übersetzen und dann wirkt es vielleicht persönlichkeitsbildend.
- Wenn der Witz, der auf Dich zielt, nicht zu böse ist, kannst Du auch einmal selbst drüber lachen.
- Wenn er allerdings böse ist, kannst Du etwa antworten: "was genau meinst du damit?", "was soll das heißen?" oder "ist ja nicht grade sehr nett!" Man muss klug sein, da die richtige Reaktion zu zeigen, aber manchmal hilft es, auf einen anderen abzulenken.
- Wenn ein Witz, der auf Deine Kosten geht, wirklich gemein ist, gibt es noch eine letzte Zuflucht. Sag, dass Du diesen Witz gemein fandest und frag, ob er wirklich so gemeint war. Wenn der andere dann nur meint, ob Du denn keinen Spaß verstehst oder sonst wie ausweicht, bleibe dabei und frag ihn noch mal, ob es wirklich so gemeint war. Wenn er nein sagt, ist es gut. Wenn er ja sagt, lass ihn stehen und rede erst wieder mit ihm, wenn er sich ernsthaft entschuldigt hat.
- Fragen sind oft eine bessere Verteidigung als einfache Aussagen.
- Denk dran, dass diejenigen, die Dich unfair und ohne Grund schlecht behandeln oft selbst schwach sind und ihre eigene Schwäche auf Dich projizieren.
- Wenn Du mitmachen und Witze auf anderer Leute Kosten machen willst, halte Dich an folgendes: Versuche, dabei nicht bewusst verletzend zu sein, selbst wenn andere das auch tun. Wer das tut, ist in der Regel im Unrecht. Versuche es nicht auf Kosten von Leuten, die cleverer und witziger sind als Du:
 - die Replik könnte besser ausfallen als dein eigener Witz und dann stehst Du ziemlich schlecht da.
 - Das ist genauso, als wenn Du Dich körperlich mit jemandem anlegst, der größer ist als Du.

- Versuche es auch nicht auf Kosten von Leuten, die ruhiger und schüchterner sind als Du.
- Das ist, als würdest Du Dich körperlich mit jemanden anlegen, der kleiner ist als Du.

Mach auch nicht unbedingt Witze über Eltern von jemandem, denn wenn man das zur falschen Zeit tut, kann das manche Leute ziemlich aggressiv machen.

- Vermeide es auch, über eigene Witze zu lachen.
- Bei Komik geht es nicht nur um spielerische Konfrontation, es ist auch eine witzige Art, mit der Menschen mit den Tragödien des Lebens fertig werden können, ohne an ihnen zu leiden. "Wenn wir nicht lachen würden, müssten wir weinen."

Sexualitätsbezogene Probleme und Ausgehen

- Unter Jungen wird viel mehr über Sex geredet und getuschelt als dann tatsächlich auch praktiziert wird.
- Es gibt unterschiedliche Regeln für Männer und für Frauen.
- Wenn ein Mann jede Menge Freundinnen hat, dann ist er ein Playboy oder ein Hecht; das gilt als ein Kompliment.
- Wenn eine Frau jede Menge Freunde hat, dann gilt sie als Hure oder leichtes Mädchen. Das ist eine Beleidigung, egal, wie ungerecht diese Regel erscheint. Wenn jemand eine Frau zum Spaß so nennt, sollte er sicher sein, dass es wirklich nur zum Spaß ist und es auch so klingt und er muss es zum richtigen Zeitpunkt sagen. Wenn Du nicht sicher bist, ob der Zeitpunkt der richtige ist, sag es lieber gar nicht.
- Die meisten Männer fühlen sich von attraktiven, gutaussehenden, hilfsbereiten, selbstbewussten Frauen angezogen, aber das ist bei jedem Mann etwas anders.
- Die meisten Frauen werden in der Regel von Männern angezogen, die gut aussehen, sich wie Gentlemen benehmen, ihre Signale zur Wahrung des Abstands erkennen (siehe: [Körpersprache](#)), höflich sind, sauber, ehrlich, nicht zu sehr versuchen, zu beeindrucken, anpassungsfähig, positiv, hilfsbereit, charismatisch, gesellig, mit Charakter in der Stimme, weder zu soft noch zu macho und die Rücksicht auf ihre Gefühle nehmen. Die wenigsten Männer erfüllen alle diese Kriterien, aber die meisten Frauen erwarten auch nicht den perfekten Mann.
- So, wie die Regeln für Männer und Frauen unterschiedlich sind, so sind sie es auch für Schwule und Lesben.
- Man muss die verschiedensten Schimpfwörter und Slangausdrücke kennen, wenn man die Witze unter Jugendlichen verstehen will. Wenn

Du diese lieber nicht benutzt, musst Du nicht und das ist vielleicht auch besser so. Andererseits findet man sie auch in einem modernen und dicken Wörterbuch.

- Jemandem zu nahe zu kommen kann ziemliche Probleme verursachen, solange man denjenigen noch nicht besonders gut kennt. Andererseits willst Du vielleicht auch keine Hindernisse aufbauen, Wenn Du ein Mann bist und anderen erlaubst, auf Dich zuzugehen und mit Dir zu flirten, ohne selbst auf andre zuzugehen und mit ihnen zu flirten, ergeben sich wohl die wenigsten Probleme und das ist wohl die beste Alternative (siehe: [Abstand](#)).
- Wenn Du eine Frau bist, such Dir genau aus, mit wem Du flirtest. Wenn Du mit einem Mann flirtest, der die Abstandsregeln nicht respektiert, kann er sehr nervig werden.
- Wenn es zwischen Dir und anderen zum Körperkontakt kommt, versuche dabei, einen Sinn dafür zu entwickeln, was angemessen ist und was nicht, sonst können manche Leute plötzlich ziemlich unfreundlich auf Dich reagieren, ohne dass sie Dir sagen, warum.
- Wenn Du in jemanden verknallt bist, lass es öffentlich niemanden wissen. Manche werden sich sonst vielleicht darüber lustig machen und Deine Chancen ruinieren. Du kannst es einem Freund erzählen, den Du kennst und dem Du vertraust, wenn Du glaubst, dass er Dir helfen kann. In diesem Kapitel findest Du noch weitere Tipps, wie man Leute um Rat fragt.
- Wenn Du noch Jungfrau bist, erzähl das niemandem und vermeide in Gesprächen entsprechende Themen, besonders, wenn Du ein Mann bist. Es gibt da draußen eine Menge Jungfrauen, manche über dreißig und die wenigsten erzählen es anderen. Falls Du es schon erzählt hast, ist das nicht so schlimm, erzähl es halt nicht noch mehr Leuten.
- Wenn Leute Dich wegen Deiner Jungfräulichkeit hänseln, zeig ihnen nicht, dass es Dich trifft und lass nicht zu, dass sie aus Dir einen Typen machen, der immer nur das eine im Kopf hat, weil das eine Menge Ärger verursachen kann.

- Mach Dir auch nicht zu viel Gedanken, unbedingt mit jemandem ins Bett zu müssen, nur damit Du sagen kannst, dass Du es getan hast. Wenn Dich jemand fragt, ob Du es getan hast, ist es sowieso bewundernswerter, wenn Du mit einem Lächeln etwa so etwas sagen kannst wie: "was bedeutet es Dir?", "das ist was Persönliches" oder "kümmere Dich um Deine eigenen Angelegenheiten". Dann denkt der andere wahrscheinlich von selbst, dass Du es getan hast. Schließlich, wenn Dir jemand so antworten würde, würdest Du es sicher auch glauben, oder?
- Wenn Du kürzlich mit jemandem ein Rendezvous hattest oder im Bett warst, werden Deine Freunde und Kumpel ziemlich hartnäckig so viel über diese Begegnung herausfinden wollen, wie sie können. Das kann ziemlich peinlich sein. In so einer Situation entscheidest Du Dich vielleicht dafür, absolut nichts zu erzählen, bis die anderen das Interesse verlieren. Du kannst auch versuchen, die anderen ganz einfach nicht ernst zu nehmen und ihnen mit einem Lächeln die wildesten Geschichten erzählen.
- Einige Männer verstehen einfach nicht, dass allein die Vorstellung, ihr eigenes Ego dadurch stärken zu wollen, dass sie so viel sexuelle Abenteuer wie möglich sammeln, für die betroffenen Frauen beleidigend und demütigend sein kann.
- Viele Menschen erleben ihre erste sexuelle Erfahrung als enttäuschend.

Ausgehen

- Der beste Grund, abends auszugehen, in eine Kneipe oder einen Club, ist der, Spaß zu haben und mit Leuten zu reden.
- Wahrscheinlich hast Du mehr Spaß, wenn du mit Freunden ausgehst als wenn Du allein unterwegs bist.
- Beim Ausgehen sind die Regeln zur Körpersprache besonders wichtig.
- Achte auf Deinen Blick (außer natürlich, wenn Du Dich mit jemanden unterhältst). Wenn Du jemanden zu lange ansiehst, wird derjenige das wahrscheinlich aus dem Augenwinkel bemerken. Es kann ihm möglicherweise unangenehm sein. Vielleicht erzählt derjenige es dann seinen Freunden und die können dann insgeheim unfreundlich auf Dich reagieren, Das gilt besonders, wenn ein Mann eine Frau anstarrt.
- Es gibt Menschen, die sehr höflich zu Dir sein können, aber auch sehr unhöflich hinter Deinem Rücken über Dich reden können. Wenn Du wissen willst, ob sie Dich wirklich mögen oder nicht, beachte die Regeln im Abschnitt Blickkontakt.
- Wenn Du zu einer Party eingeladen bist, tauche am besten wenigstens eine halbe Stunde zu spät auf.
- Es ist immer gut, vor dem Ausgehen zu baden oder zu duschen.
- Am besten, man ist nicht der erste auf der Tanzfläche, auch wenn Dir das selbst vielleicht nicht viel ausmacht. Das heißt nicht, dass Du nicht versuchen kannst, einen anderen zu überreden, der erste zu sein.
- Wenn Du in einer Disco bist und Probleme damit hast, mit Leuten ein Gespräch anzufangen, weil die Musik so laut ist, gehörs Du vielleicht zu denjenigen, die sich in Kneipen oder auf Parties wohler fühlen.

- Wenn du gerne Alkohol trinkst, weil Du dann leichter Kontakt zu anderen findest, sind ein oder zwei Gläser vielleicht genug. Versuch nicht, soviel zu trinken, dass Du die Kontrolle über Dich verlierst, weil Du sonst dafür sorgen könntest, dass man das Interesse an Dir verliert.
- Die meisten Leute glauben NICHT, dass rauchen cool ist, also fange nicht aus diesem Grund damit an.
- Wenn Du zu jemandem zu einer Party gehst, kann es sein, dass dort Haschisch angeboten wird. Für Haschisch gibt es auch viele andere Bezeichnungen, etwa Gras, Marihuana, Dope. Normalerweise raucht man es zusammen mit Tabak in einem Joint oder Spliff. Wenn Du das auch mitmachen willst, denk auch an die Risiken, die damit verbunden sind und auch daran, dass Du beim Rauchen weniger gesellig bist. Außerdem können Drogen bei dir anders wirken als bei anderen, da bei Autisten die Gehirnchemie anders funktioniert.
- Sei vorsichtig, wo und wann Du über illegale Drogen redest, denn sie SIND illegal.
- Kaufe NIE illegale Drogen auf der Straße, weil Du dabei fast unweigerlich reingelegt wirst und außerdem können die Leute, die das verkaufen, sehr schnell unfreundlich werden.

Flirten

- Wenn Du Dich dafür entscheidest, auszugehen, können Dir die folgenden Tipps helfen, aber es ist wichtig, vorher die Kapitel **Körpersprache** (besonders: **Abstand**, **Blickkontakt** und **Kleidung**), **Wahrheit, wörtliche und nicht-wörtliche Bedeutung**, **Gespräche**, **Witze und Konflikt** und **sexualitätsbezogene Probleme** zu lesen. Am besten wäre es sogar, vorher alle anderen Kapitel dieses Buches gelesen zu haben, die zu diesem Punkt führen.
- Flirten gilt normalerweise als Sache der Männer, aber heutzutage ist es nicht ungewöhnlich, dass die Frau den aktiven Part übernimmt.
- Wenn Du mit jemandem flirten willst, ist es am besten, erst mal einfach zu reden, ohne sich gleich zu nahe zu kommen.
- Der akzeptable Abstand wird bei jedem Menschen etwas anders sein (siehe: **Abstand**).
- Es ist wichtig, dass man nicht zu begierig erscheint.
- Wenn Du ein Mann bist, benutze nicht zu viel Aftershave.
- Flirte nicht gleich mit der/dem Erstbesten, sondern geh sicher, dass es jemand ist, den Du magst.
- Wenn ein Mann eine Frau verführt, die zuviel getrunken hat, nutzt er in den Augen der anderen die Situation aus.
- Wenn Du ein Mann bist, gib auf keinen Fall zu erkennen, wie verrückt Du nach jemandem bist. Das verringert nur deine Chancen. Wenn Du doch entsprechende Hinweise gibst, sollten es Zeichen echter Bewunderung sein.

- Wenn Du eine Frau bist und solche Hinweise gibst, kann es sein, dass der Mann daraufhin mehr erwartet als Du eigentlich geben wolltest.
- Wenn eine Frau nicht mit einem Mann ausgehen will, wird sie es ihn wissen lassen, indem sie unauffällig im Gespräch von “ihrem freund” reden wird. Das kann auch gelogen sein, aber es gilt als die netteste Art, dem Mann die Lage klarzumachen.
- Mit jemandem zu flirten ist gar nicht so verschieden von einem normalen Gespräch. Denk dran, dem Gegenüber mehr als zwei Drittel der Zeit ins Gesicht zu sehen (vielleicht auch länger) während Du zuhörst und dabei etwas lächelst. Wenn Dein Gegenüber dasselbe tut, heißt das, das man dich auch mag.
- Wenn Du jemanden bittest, mit Dir auszugehen, tu es wie nebenbei und ernsthaft und wenn niemand sonst es hören kann.
- Die Zeit, die zwischen einem ersten Treffen und einer echten Partnerschaft vergeht, kann von einigen Minuten über Stunden, Tagen, Wochen, Monaten bis hin zu Jahren reichen. Wenn es nur Sekunden dauert, ist allerdings wahrscheinlich irgendetwas verkehrt.
- Es kann Dir jederzeit passieren, dass Du jemanden zum Ausgehen findest. Das lässt sich schwer vorhersagen.
- Vielleicht schaffst Du es, mit jemandem ein oder zwei Abende zu verbringen und du machst Dir schon große Hoffnungen, die dann aber enttäuscht werden. Das kann jedem passieren und ist besonders schwer zu verdauen, wenn Du noch keine Erfahrungen damit hast, mit Leuten auszugehen.
- Viele Paare gehen auch miteinander aus, ohne es anderen zu erzählen oder verbringen viel Zeit damit, miteinander zu flirten, ohne öffentlich zuzugeben, dass sie miteinander ausgehen. Das ist oft ein Zeichen für eine offene Partnerschaft.
- Den richtigen Moment zu finden, um den ersten Schritt zu machen, ist vielleicht der schwierigste Schritt überhaupt und vielleicht ist es auch

nötig, einige der Regeln, die ich aufgestellt habe, zu verletzen (etwa nicht immer ganz bei der Wahrheit bleiben). Jemand zu fragen, ob er mit Dir ausgehen will, ist ein bisschen wie ein Glücksspiel, bei dem Du Dein ganzes Selbstvertrauen einsetzt und hoffst, den Hauptgewinn zu bekommen. Wenn Du aber einen Korb bekommst, heißt das nicht, dass es dumm von Dir war, gefragt zu haben.

- **Always** be responsible and remember the importance of safer sex. [**Immer** verantwortlich sein und daran erinnern, wie wichtig Safer Sex.]

Einladungen

- Es ist eine schlechte Angewohnheit, bei jemandem uneingeladen zu erscheinen, wenn man Dir nicht grade gesagt hat, dass Du jederzeit kommen kannst, was dann vielleicht bedeuten kann, dass Du einmal im Monat oder alle paar Tage kommen kannst, je nachdem.
- Auf der anderen Seite ist es nicht immer leicht, zu bestimmen, was genau eine Einladung ist.
- Das Beste ist oft, dass man anruft, ehe man jemanden besucht.
- Etwas anderes ist das bei Studentenwohnungen, wo die Leute sowieso ständig kommen und gehen. Sei aber trotzdem vorsichtig.
- Eine Einladung zu einer Party bedeutet nicht, dass Du unbedingt kommen musst, wenn Du nicht willst.
- Wenn du uneingeladen auf einer Party mit über 20 Leuten erscheinst und dabei unauffällig bleibst, wird das niemanden stören.
- Es ist nicht immer leicht, zu bestimmen, ob man die Gastfreundschaft überbeansprucht oder ob der Gastgeber will, dass man länger bleibt. Wenn man Dir sagt, man sei müde, ist das ein Fingerzeig, dass man möchte, dass Du gehst. Wenn man dagegen lächelt, Dir viel Blickkontakt gibt und Interesse am Gespräch zeigt, will man wahrscheinlich, dass Du bleibst.

Persönliche Sicherheit

Für jeden, egal ob männlich oder weiblich, ist es das Beste, nachts nicht allein durch leere oder schlechtbeleuchtete Straßen zu gehen, aber hier ein paar Tipps, wie Du Dich schützen kannst:

- Achte immer darauf, dass man Deine Briefftasche nicht sieht.
- Am besten, Du schaust Dich von Zeit zu Zeit immer wieder um.

- Sieh nicht zu Boden, sondern geradeaus.
- Erwecke den Eindruck als hättest Du ein festes Ziel und wirke nicht ängstlich.
- Wenn Du Dich an diese Regeln hältst, bist Du weniger verwundbar und kannst Dich besser verteidigen. Für manche ist auch die Teilnahme an Selbstverteidigungskursen hilfreich, um selbstbewusster zu erscheinen und zu sein.
- Wenn Dich jemand bedroht und Du fängst an zu rennen, hör nicht auf zu rennen.
- Wenn Du nicht mehr wegrennen kannst und man Deine Brieftasche will, dann gib sie raus. Das ist ein relativ kleiner Preis für Deine Sicherheit.
- Wenn man Dir die Brieftasche abgenommen hat, sperre Deine Kreditkarten so schnell wie möglich und besorg Dir neue.
- Versuche nie, Dich auf einen Handel oder Streit mit solchen Leuten einzulassen.
- Schließlich: rufe immer deine Eltern an, wenn Du beschließt, die Nacht bei anderen zu verbringen, sonst machen sie sich Sorgen und rufen vielleicht die Polizei, um Dich suchen zu lassen (ich gehe dabei mal davon aus, dass Du ihnen von vornherein sagst, dass Du abends ausgehst).

Vergewaltigungen

- wenn Du unglücklicherweise Opfer eines sexuellen Übergriffs wirst, ist es vielleicht eine gute Idee, so laut Du kannst zu schreien, bevor der Angreifer die Möglichkeit hat, Dich zum Schweigen zu bringen.
- The police do advise women to carry rape alarms with them just in case.
[Die Polizei tun raten Frauen zu vergewaltigen Alarme mit ihnen nur für den Fall zu tragen.]
- Die meisten Opfer kennen ihre Vergewaltiger. Vor allem: die meisten Vergewaltigungen passieren nicht auf der Straße.
- Denke daran, dass auch Männer Opfer von Vergewaltigungen werden können, auch wenn sie Angst haben, davon zu erzählen.
- Wenn es Dir schon einmal passiert ist, bist Du NICHT der einzige, es war NICHT Deine Schuld und wenn Du es den RICHTIGEN Leuten sagst, WERDEN sie Dir glauben.
- Wenn ein einfaches Nein nicht ausreicht, was zum Teufel soll dann ausreichen?

Die richtigen Freunde finden

- Oft ist es schwierig, wahre von falschen Freunden zu unterscheiden, das gilt bei Autisten umso mehr. Hier ist eine kleine Tabelle, die dabei hilft, die Unterschiede festzustellen.

Wahre Freunde

- Behandeln Dich genauso, wie alle ihre anderen Freunde
- Werden Dir sowohl kurzfristig als auch langfristig das Gefühl geben, gemocht zu werden
- Wenn sie dir Komplimente machen, meinen sie es ehrlich
- Werden dich als gleichberechtigt behandeln
- Werden Dich bei Gelegenheit aufklären, was andere über Dich denken

Was Du tun kannst:

- Ihnen dieselbe Aufmerksamkeit schenken, die sie Dir geben und ihnen zuhören
- Nimm ernstgemeinte Komplimente an, indem Du einfach danke sagst, dann werden sie sich wegen der Komplimente nicht komisch vorkommen. Zeig ihnen mit den Mitteln der Körpersprache, dass Du sie gern hast
- Try to show that you like them using the rules given under eye contact (see *body language*)
[Versuchen Sie, um zu zeigen, dass Sie sie mit den Regeln, nach Augenkontakt gegeben gerne (siehe *Körpersprache*)]

Falsche Freunde

- Behandeln dich vielleicht anders als die anderen
- Werden Dir dieses Gefühl kurzfristig geben und Dich dann fallen lassen
- Machen Dir vielleicht auch viele Komplimente, ohne sie aber ehrlich zu meinen
- Werden Dich oft ausnutzen
- **Might want you to make a spectacle of yourself.**
[Vielleicht möchten Sie ein Schauspiel aus dir machen.]
- **May threaten not to be your friend anymore or play on your guilt if it is to help them get their own way.**
[Kann bedrohen nicht mehr dein Freund sein, oder spielen Sie auf Ihrer Schuld, wenn es ihnen zu helfen, ihren eigenen Weg zu bekommen.]

Was Du tun kannst:

- Dich wehren, ohne Dich schuldig zu fühlen, wenn sie Dich unfair behandeln und ihnen sagen, sie sollen verschwinden
- Denk dran: es sind vielleicht die Art von Menschen, denen es Spaß macht, anderen wehzutun, weil sie sich selbst innerlich schwach fühlen

Feinde

- Werden Dich die meiste Zeit nicht wahrnehmen
- Werden dir dieses Gefühl nie geben und stattdessen jeden Deiner Fehler bemerken und ihn anderen erzählen
- Werden Dir eher sarkastische Kommentare und Beleidigungen nachwerfen oder einfach einen Bogen um Dich machen
- Werden Dich als minderwertig behandeln
- **May set you up to receive aggression or scorn from others.**
[Können Sie einrichten, um Aggression oder Verachtung von anderen erhalten.]
- **May threaten not to be your friend anymore or play on your guilt if it is to help them get their own way.**
[Kann bedrohen nicht mehr dein Freund sein, oder spielen Sie auf Ihrer Schuld, wenn es ihnen zu helfen, ihren eigenen Weg zu bekommen.]

Was Du tun kannst:

- Vielleicht sind sie einfach verärgert über etwas, das Du getan hast oder sie sind eifersüchtig über bestimmte Talente, die Du hast. Wenn sie eifersüchtig sind, werden sie es nie zugeben
- Wenn Du sie alleine erwischst, werden sie vielleicht plötzlich still und schüchtern; dann kannst Du sie fragen, warum sie Dich schlechter behandeln als die anderen. Wenn sie wirklich böse auf Dich sein sollten, weil Du einen Fehler gemacht hast, kannst Du Dich bei ihnen entschuldigen und versprechen, den Fehler nicht zu wiederholen

- Du wirst sicher vielen Leuten begegnen, die nicht genau in dieses Schema passen, dann musst Du selbst entscheiden, wie Du reagierst.

- Verfalle nicht der Illusion, dass jeder, den Du kennst, es gut mit Dir meint; das ist nicht der Fall. Diejenigen, die es wirklich gut mit Dir meinen, gehören zur Kategorie Gute Freunde oder auch zu Deiner Familie.
- Du darfst nie den Wert wahrer Freundschaft unterschätzen.

Eine saubere Weste behalten

- Immer, wenn wir in eine neue Umgebung kommen, wo uns keiner kennt, fangen wir mit einem unbeschädigten Ruf an: das ist unsere weiße Weste.
- Diese weiße Weste können wir vor allem beschmutzen, wenn wir die ungeschriebenen Regeln der Gesellschaft verletzen.
- Wenn Du Dich an die Regeln hältst, die ich in diesem Buch genannt habe, sollte das reichen, um eine einigermaßen weiße Weste zu behalten; erwarte aber nicht, dass Deine in jedem Falle weißer ist als die der anderen.
- In einer kleinen Gruppe achtet jeder insgeheim darauf, wie weiß die Weste des anderen ist. Das schließt ein, was der anderen gesagt hat, was er getan hat, was er tun und was er nicht tun kann und die allgemeine Art, wie er wirkt.
- Es liegt immer auch daran, wie weiß Deine Weste ist, ob es anderen gelingt, sich über Dich lustig zu machen.
- Wenn Deine Weste nicht mehr ganz so weiß ist, keine Sorge, das lässt sich oft wiedergutmachen und wenn Du die Geduld aufbringst, nicht zu viele Fehler zu machen, wird es bald besser werden.
- Erzähl anderen nicht zu viel über Dich oder Deine Schwächen, solange Du sie noch nicht wirklich gut kennst, denn Wissen ist Macht; was nicht heißt, dass Du anderen alles über Dich verheimlichen musst (siehe: sich Gedanken machen).
- Du kannst, wenn Du willst, einiges darüber erfahren, wie weiß die Westen der anderen sind, indem Du die Ohren offen hältst.
- Einige Menschen stehen gern im Rampenlicht; wenn sie sich nicht an die ungeschriebenen Regeln halten, werden sie leicht zur Zielscheibe der anderen oder werden von ihnen gemieden.

- Sich selbst zu produzieren führt auch leicht dazu, zur Zielscheibe zu werden, aber wenn man das Asperger-Syndrom hat, ist es nicht immer leicht, herauszufinden, was genau das bedeutet.
- Sich selbst zu produzieren heißt normalerweise, dass man in der Öffentlichkeit Dinge tut, die einen von anderen unterscheiden (man wird zum schwarzen Schaf).
- Diejenigen, die es schaffen, sich zu produzieren und trotzdem beliebt zu bleiben, haben Charisma. Das ist eine Gabe, die manche Menschen haben, andere aber nicht und Charisma zu haben bedeutet oft auch, genau zu verstehen, was um einen passiert. Man glaubt für gewöhnlich, dass das eine angeborene Eigenschaft ist, das trifft aber für Asperger nicht unbedingt zu.
- Normalerweise ist es besser, innere Stärke zu beweisen als Stärke nach außen zu demonstrieren.

Sich Outen

- In bestimmten Gruppen willst Du Dich vielleicht outen und anderen sagen, dass Du autistisch bist. Das ist ganz Deine eigene Entscheidung.
- Es kann auch sein, dass Du es nur einem in dieser Gruppe sagen willst, demjenigen, dem Du am besten vertrauen kannst. In dem Fall solltest Du darauf bestehen, dass er es für sich behält, sonst verbreitet es sich hinter Deinem Rücken und Du wirst nie genau wissen, wer Bescheid weiß und wer nicht.
- Wenn Du Dich einem anderen das erste Mal outest, ist das natürlich ein schwerer Schritt, aber sobald die Leute Bescheid wissen, kann es sein, dass sie Dir weniger feindselig und dafür verständnisvoller entgegenreten.
- Andererseits kann es sein, dass Du Dich vor so vielen Leuten outest, dass Du bald genug davon hast, es zu erklären.
- Sobald Du älter wirst, wirst Du vielleicht das Outen auch als eine wirksame Taktik nutzen. Viele, die es gut mit Dir meinen und etwas erwachsener reagieren, werden Dir dann aber mit konstruktiver Kritik beistehen, dennoch ist es am besten, wenn Du Dich nur jeweils einem Menschen outest.
- Dich zu outen kann Dich in den Augen anderer auch interessant machen, sodass Du anderen einiges zu erzählen hast.
- Wenn ein anderer, der Dir das Leben vielleicht bis dahin schwer gemacht hat, erfährt, dass Du Autist bist, kann es sein, dass es ihm daraufhin leid tut, das muss aber nicht immer so sein.
- Das Schlimmste, was Dir passieren kann, ist, dass andere nach Deinem Outing aggressiver Dir gegenüber werden. Das ist vor allem bei denen der Fall, die Dich sowieso nie leiden konnten und die wenig Ahnung vom Autismus haben.

- Es kann problematisch sein, mit Leuten umzugehen, die Dir nicht abnehmen, dass Du Autist bist, aber anderen zu erklären, was Autismus bedeutet, kann auch dazu beitragen, weitverbreitete Mythen über Autismus zu widerlegen, etwa, dass man kein Autist sein kann, wenn man zu Blickkontakt fähig ist oder auch nur, weil man sprechen kann.
- Gegenüber Kindern und Teenagern ist es sicher immer besser, sich nicht zu outen, jedenfalls solange man denjenigen nicht wirklich gut kennt.
- In der Autismus- und Asperger-Welt gibt es eine nicht geringe Nachfrage nach Erfahrungsberichten von selbst Betroffenen, die aus ihrer Sicht Eltern, Lehrern und professionellen Helfern schildern können, was es heißt, Autist zu sein. Man kann damit sogar Geld verdienen.

Schule und Lernen

- Du hast vielleicht Lehrer, die Dich für nicht sehr intelligent halten und Dir nicht zutrauen, dass Du Deine Abschlussprüfungen schaffst. Wenn Du selbst weißt, dass Du es doch schaffen könntest, kann das sehr frustrierend sein. Versuche, Dich an einen Lehrer zu wenden, dem Du vertrauen kannst.
- Wenn Du in der Schule bei Aufsätzen Probleme hast, dann vielleicht, weil Du lieber über ungewöhnliche als über realistische Situationen schreibst. Vielleicht kann Dir dieses Buch ja helfen, etwas realistischer zu denken. Denk dran, dabei geht es mehr um Gefühle und Einstellungen als um Worte.
- Höre gut zu, wenn Dir Deine Lehrer Ratschläge erteilen, auch wenn sie Dir zunächst nebensächlich erscheinen. Sie werden freundlicher zu Dir sein, wenn Du ihnen zeigst, dass Du zuhörst, indem Du nickst oder zustimmst.
- Wenn Dir Leute etwas erklären, was interessant für Dich ist, ist es immer wichtig, interessiert auszusehen, sonst nehmen die anderen leicht an, dass Du gelangweilt bist. Denk dran, dass Redner immer auf den Gesichtsausdruck ihrer Zuhörer achten.
- Schau Dir auch immer die Deine Zeugnisse genau an, da sie oft auch konstruktive Kritik enthalten.
- Eines der Probleme, denen Du im Unterricht wahrscheinlich begegnest, ist die Frage der Konzentration. Niemand kann sich eine volle Stunde lang 100% konzentrieren, aber zumindest solltest Du Dir im Unterricht Notizen machen, die Du später noch einmal durchlesen kannst.
- Wenn ein Lehrer eine Frage stellt und keiner sich meldet, liegt das oft daran, dass niemand gern im Rampenlicht steht und nicht unbedingt daran, dass keiner die Antwort weiß.

- Es ist nicht immer ganz einfach, genau zu bestimmen, welche Informationen behaltenswert sind und welche nicht.
- Wenn Du jede Menge abseitiges akademisches Wissen darbietest, um anerkannt zu werden, ist das vielleicht nicht immer der richtige Weg, egal, wie intelligent die Leute sind, mit denen Du redest.
- Denk dran, dass manche Leute gern übertreiben, bei der Frage, wie wenig sie arbeiten.
- Du solltest Dich nicht zu sehr mit anderen vergleichen.
- Vielleicht machst Du Dir einige Gedanken wegen Deiner Prüfungen, aber denk daran, dass man auch ohne Abschlüsse ein glückliches und erfülltes Leben leben kann und viele Menschen müssen das tun.
- Wahrscheinlich findest Du Mathe, Wissenschaften, Fremdsprachen und Informatik leichter als etwa Deutsch und Geschichte, im Gegensatz zu den meisten Nichtautisten.
- Achte darauf, dass Du Fächer wählst, mit denen Du später einen Job machen kannst, der nicht so viel mit sozialem Kontakt zu tun hat. Die "stillen" Jobs im Bereich Computer, Forschung, Pharmakologie etc. fallen da leichter als etwa Verkaufstätigkeiten, Management, Lehrer oder soziale Tätigkeiten.
- Denk dran, dass es bestimmte Regeln und Konventionen in bezug auf akademische Methodik und Arbeiten gibt. Sich an diese Regeln zu halten und dem Studienplan zu folgen kann entscheidend dafür sein, dass Du einen Abschluss bekommst.
- Ein Symptom bei Autismus besteht darin, dass man unsicher wird, wenn die tägliche oder wöchentliche Routine unterbrochen wird. Du teilst Dir am besten Deine Zeit so ein, dass Du bestimmte Zeiten für die Arbeit und bestimmte Zeiten für die Freizeit, Fernsehen, Filme, Musikhören oder Ausgehen reservierst. Wenn Dich allerdings einlädt, auszugehen, mach Dir nicht zu viele Gedanken wegen Deiner Arbeit

und versuch dann, flexibel zu sein. Es bleibt Dir immer noch genug Zeit für die Arbeit.

Von zu Hause ausziehen

- Wenn Du von zu Hause ausziehst, wirst Du dafür eine Reihe von Gründen haben, sei es, dass Du unabhängiger geworden bist, sei es, dass Du studieren willst oder vielleicht willst Du auch nur einmal für eine oder zwei Wochen in einer Jugendherberge wohnen.
- Du wirst mit einer sauberen Weste anfangen (siehe das entsprechende Kapitel)
- Du wirst flexibler in deiner Routine sein müssen, wenn Du die Gelegenheit nutzen willst, auszugehen. Wenn Du mit mehreren zusammen lebst, musst Du vielleicht warten, bis du dran bist, die Küche zu benutzen oder, wenn es nur einen Fernseher gibt, musst Du vielleicht auch mal auf dein Lieblingsprogramm verzichten, wenn die anderen etwas anderes sehen wollen.
- Wenn Du studierst oder einen anstrengenden Job hast, ist Deine Routine vielleicht kompliziert und nicht leicht zu managen, sodass es sehr hilfreich sein kann, jede Woche im voraus zu planen (das kann jeden Sonntagabend 20 Minuten in Anspruch nehmen, wird Dir aber langfristig viel Zeit ersparen). Benutze einen Terminkalender.
- Genauso wichtig ist, dass Du alles, was Du brauchst, schon am Abend vor der Arbeit parat hast, damit Du nicht morgens in Panik gerätst, wenn Du alles in Eile organisieren musst.
- Klopf IMMER vorher an und warte, dass Du eingelassen wirst, wenn Du in ein fremdes Haus oder Büro gehst, sonst wird man Dich vielleicht abweisen.
- Lass Deine Mitbewohner immer wissen, wenn Du für mehr als 24 Stunden weg bist, sonst werden sie sich Sorgen machen, selbst wenn sie sonst vielleicht nicht die nettesten Leute sind. Wenn Du das aus irgendeinem Grund nicht kannst, ruf sie an.

- Man wird von Dir vielleicht erwarten, von Zeit zu Zeit den Abwasch zu erledigen oder aufzuräumen. Damit übernimmst Du Verantwortung und jeder sollte da fairerweise gleichbehandelt werden und die Wohnung sauber zu halten sollte Teamarbeit sein. Einigen Leuten macht Unordnung wenig aus, solange es nicht geradezu unhygienisch wird, aber manche bestehen auf Ordnung und darauf, dass jeder Mitverantwortung dafür trägt, dass sie Wohnung sauber bleibt. Wenn Du Glück hast, teilen deine Mitbewohner Deine Auffassung in dieser Frage. Leute, die sehr auf Ordnung halten, werden Dich auch eher darauf ansprechen, falls Du nicht so oft badest oder duschst.
- Vielleicht sind deine haushälterischen Angewohnheiten in vielen Fällen anders als bei anderen. In den Augen mancher Leute ist das in Ordnung, solange diese Angewohnheiten nicht zu viel unnötige Unordnung hinterlassen und Deine Tischmanieren in Ordnung sind, aber manche werden Deine Angewohnheiten vielleicht kommentieren und Dich bitten, den Haushalt genau so zu führen, wie sie selbst. Es bleibt Dir überlassen, ob du Deine eigene Art beibehältst oder Dich anpasst, aber denke über beide Alternativen nach.
- Wenn Du für Dich darauf achtest, wie andere kochen, abwaschen, aufräumen und einkaufen, lernst Du viel schneller und effizienter, diese dinge auch eigenständig zu tun. Manche Abkürzung bedeutet dagegen nur mehr Arbeit später.
- Wenn Du genug freie Zeit hast, kannst du schnell in ein Geschäft reinschauen, einkaufen, was Du brauchst und Dir selbst eine gute Mahlzeit kochen. Wenn Du Rezepte bei der Hand hast, mach davon ruhig Gebrauch, statt Dich dagegen zu wehren. Es ist auch günstiger, im voraus zu planen, welche Zutaten man braucht und sie zusammen mit dem anderen Einkauf im Supermarkt zu besorgen statt extra im Laden an der Ecke.
- Nichtautisten erinnern sich oft gut daran, wem welcher Teller, welche Tasse, welcher Kochtopf oder welcher Schrank gehört. Diese Dinge helfen ihnen, sich zurecht zu finden und Dinge heraus zu finden.

- Wenn Mitbewohner Haschisch rauchen oder sonst mit illegalen Drogen zu tun haben, rede außerhalb der Wohnung nicht darüber (siehe: [Ausgehen](#)).
- Wenn Du die Regeln zur Körpersprache beachtest, wird man leichter mit Dir auskommen. Denk auch immer an die Hackordnung in der Wohnung, die jedem bewusst ist, auch wenn niemand darüber spricht.
- Vielleicht gerätst Du in eine Wohnung, in der Dir jeder feindlich gesinnt ist. In diesem Fall ist es vielleicht besser, wenn Du Dir eine andere Wohnung suchst und neu und wieder mit weißer Weste beginnst.
- Wenn möglich, lass den Mietvertrag fachmännisch prüfen, ehe Du unterschreibst und woanders hinziehst.

Telefonieren

- Beantworte Anrufe immer mit deutlicher, höflicher und entspannter Stimme.
- Am Telefon bist Du vielleicht froh, dass hier Körpersprache und Blickkontakt keine Rolle spielen, dafür sind Tonfall und klare Stimme umso wichtiger.
- Wenn Dich am Telefon jemand bittet, einen anderen an den Apparat zu holen, frage zurück, wer da anruft und sag dann, dass Du nach demjenigen schaust. Das gibt diesem die Möglichkeit, zu fragen, wer der Anrufer ist und wenn er ihn lieber nicht sprechen will, zu sagen: "Sag ihm, ich sei nicht zu Hause."
- Wenn derjenige nicht zu Hause ist, wird man Dich wahrscheinlich bitten, eine Nachricht zu hinterlassen und wenn Du nicht sicher bist, ob du sie behalten kannst, schreib sie auf jeden Fall auf und leg die Nachricht neben das Telefon.
- Wenn Du andere Leute anrufst, dann besser nicht zu früh am Morgen oder zu spät in der Nacht. Das kann bedeuten, dass Du einiges an Geduld brauchst. Wenn Du jemanden anrufen willst, in den Du Dich bei einer Verabredung verliebt hast, ist es wichtig, dass Du nicht zu schnell nach der Verabredung anrufst. Du solltest wenigstens einen Tag warten, damit Du nicht zu aufdringlich erscheinst.

Gäste

- Wenn Du einen Freund zu Gast hast oder wenn Du bei einem anderen eingeladen bist oder sogar selbst bei einem Freund wohnst, gibt es einige Punkte, die man wissen sollte.
- Normalerweise bietet der Gastgeber dem Gast etwas zu trinken an. Der Gast sollte nicht erst fragen müssen.

- Manchmal musst Du Dich etwas bemühen, damit sich der Gast willkommen fühlt.
- Vermeide Situationen, in denen sich der Gast irgendwie belästigt oder bedrängt fühlen könnte, egal ob körperlich oder verbal, zumindest solange Du ihn noch nicht so gut kennst.
- Vermeide Situationen, in denen Du den Gast unerwartet allein lässt.
- Zu wissen, wann man sich verabschieden soll, ist nicht immer einfach und manchmal muss man unauffällige Andeutungen oder entsprechende witzige Bemerkungen machen. Wenn Du diese Hinweise nicht rechtzeitig beachtest, können manchmal Spannungen entstehen. Aber ein Lachen oder lächeln kann die Verabschiedung viel angenehmer machen.

Jobs und Vorstellungsgespräch

- In einem Vorstellungsgespräch ist die Körpersprache besonders wichtig und man sollte selbstbewusst und entspannt wirken. Man wird von Dir erwarten, dass du ruhig dasitzt mit den Armen an Deiner Seite oder auf Deinem Schoß und einer guten Haltung, was für Dich vielleicht etwas anstrengend ist. Man wird erwarten, dass Du deutlich und versiert sprichst.
- Der erste Eindruck ist sehr wichtig.
- Bereite möglichst viele Antworten auf möglichst viele Fragen vor, aber übertreibe die Vorbereitung auch nicht und bleibe bei den Antworten flexibel. Für die Vorbereitung ist es immer gut, wenn Dir jemand dabei hilft.
- Sei Dir Deiner Fähigkeiten und Talente bewusst.
- Gegen Ende des Vorstellungsgesprächs wird man Dir vor allem durch Körpersprache signalisieren, ob Du den Job voraussichtlich bekommst oder nicht.
- Es gibt auch spezielle Kurse, die auf Vorstellungsgespräche vorbereiten.
- Für den Arbeitsplatz gelten dieselben Regeln, wie für jeden anderen Ort auch; der Unterschied ist nur, dass hier etwas auf dem Spiel steht: Dein Job. Das heißt, das man besonders auf seine weiße Weste achten sollte, sonst wird man schnell Opfer von Mobbing, was eine besonders gemeine Art ist, Dir Deinen Job zu vergraulen (siehe: [Wahrheit, wörtliche und nicht-wörtliche Bedeutung](#)).
- Im Zweifelsfall sei einfach still. Das gilt im Büro immer als eine positive Eigenschaft.

- Ob es Dir gefällt oder nicht, aber für einen Autisten gibt es Jobs, die besser und andere, die weniger gut geeignet sind. Hier ein paar Beispiele:
 - geeignete Jobs: Grafikdesigner, Computerprogrammierer, Computertechniker, Forscher, medizinischer Forscher, Architekt, Apotheker. Das sind alles angesehenen Berufe, wo man mit Leuten zu tun hat, die offener gegenüber denjenigen sind, die sich viele Gedanken machen. Beachte, dass die Liste vor allem besonders anspruchsvolle Karrieren enthält; es gibt aber auch genügend weniger anspruchsvolle.
 - Weniger geeignete Jobs: Verkäufer, Manager, Anwalt, Polizist, Arzt, Zahnarzt, Lehrer, Pilot. Alle diese Jobs können sehr stressig sein und verlangen schwierige Entscheidungen und Kompromisse und sind mit viel Druck von Seiten anderer Leute verbunden. Bei einigen ist auch der Gebrauch und die Kenntnis von Körpersprache erforderlich
- Am Arbeitsplatz steht in der Regel jeder unter dem Druck, seinen Job zu behalten. Das bedeutet, dass man die ganze Zeit aufmerksam und konzentriert sein muss, um verwirrende Situationen zu vermeiden. Dabei ist eine gute Kommunikation wichtig.
- So traurig das klingt, aber am Arbeitsplatz werden auch immer soziale Spiele gespielt und manchmal überkommt Dich vielleicht großes Mitleid für jemanden, der dabei ist, unfairerweise seinen Job zu verlieren. Denjenigen zu verteidigen kann aber bedeuten, dass Du selbst Deinen Job verlierst; wenn du also jemanden gegen eine höhere Autorität verteidigen willst, frag Dich, ob es das wert ist.
- Achte immer auf autoritäre Persönlichkeiten. Das sind Menschen, die sich besonders eng an Regeln halten, Vorgesetzten großen Respekt entgegenbringen, dagegen streng zu Untergebenen sind und mit denen schwer zu argumentieren ist. Man muss sich bewusst sein, dass solche Menschen oft hintertriebener sein können als sie aussehen.

- Wenn Du eigene Forschung betreibst, kann es sein, dass Du auf Dinge wie Patentschutz und Copyright für Deine eigenen Forschungsergebnisse achten musst. Das Einfachste ist, eine Kopie Deiner Arbeiten anzufertigen, sie in einen versiegelten Umschlag zu tun und an Deine eigene Adresse zu schicken, dann hast Du das Datum des Poststempels auf dem Umschlag. Bewahre dann diesen Umschlag ungeöffnet zu Hause an einem sicheren Ort. Bewahre auch alle Aufzeichnungen, die Du während Deiner Forschungsarbeit gemacht hast, auf. Dann kannst Du sicher sein, dass es als Deine Arbeit anerkannt wird und nicht in die falschen Hände gerät.
- Im Leben wirst Du immer drei verschiedenen Kategorien von Menschen begegnen: den Schwachen, den Selbstbewussten und den Aggressiven. Versuche immer, zur Kategorie der Selbstbewussten zu gehören.

Schwach

- Sieht zu Boden
- Hat die Hände zur Faust geschlossen
- Redet oft zu leise
- Weicht zurück, wenn er angesprochen wird
- Hat einen schwachen Händedruck
- Wird leicht unterdrückt
- Ist oft mit sich selbst unzufrieden und lässt sich oft ausnutzen
- Ist in Gesellschaft schüchtern und zurückgezogen
- Kann Komplimente nicht annehmen
- Sagt zu oft: tut mit leid und Entschuldigung

Selbstbewusst

- Hat eine aufrechte, aber entspannte Haltung
- Behält Blickkontakt beim Zuhören und Sprechen (mehr als zwei Drittel der Zeit)
- Sieht anderen ins Gesicht
- Hat einen festen, aber nicht zu festen Händedruck
- Kann, wenn es sein muss, nein sagen
- Kann seine wahren Gefühle ausdrücken
- Interessiert sich für die Meinung anderer ebenso wie für die eigene
- Behandelt jeden als gleichberechtigt

Aggressiv

- Steht still, mit steifer Haltung
- Hat die Arme verschränkt
- Ist laut und zeigt auf andere
- Haut gerne auf den Tisch
- Hält ständig Blickkontakt und blickt dem Gegenüber direkt in die Augen
- Redet lieber als dass er zuhört
- Sagt anderen gerne, was sie tun sollen
- Glaubte, immer recht zu haben
- Sagt anderen gerne, sie seien minderwertig
- Isoliert sich, weil die Leute um ihn herum Angst vor ihm haben

Autofahren

- Autofahren ist ziemlich schwer zu lernen. Ob Du den Führerschein schnell oder weniger schnell schaffst, hat wenig mit Deiner Intelligenz in anderen Bereichen zu tun. Es gibt Dummköpfe, die ihn in nur fünf Stunden schaffen, während es kluge Köpfe gibt, die 50 Stunden brauchen.
- Für mich war es die Hölle. Das Schwierigste für mich war, im voraus zu planen und vorauszudenken und habe dafür auch von meinen Fahrlehrern ziemliche Rüffel einstecken müssen.
- Such Dir, wenn Du kannst, einen verständnisvollen Fahrlehrer. Es gibt Fahrlehrer, die ziemlich eingebildet, frech, impulsiv und ungeduldig sind.
- Wie schon gesagt, versuch Dich nicht mit anderen zu vergleichen. Andere werden gern übertreiben, wie wenig Fahrstunden sie gebraucht hätten und lügen vielleicht, wenn sie behaupten, sie hätten es beim ersten Mal geschafft.
- Auch langsamer Fortschritt ist Fortschritt.

Verreisen

- Wenn Du irgendwohin verreist, wirst Du Dich oft auf ganz unterschiedliche Lebensweisen einstellen müssen. Das kann sehr angenehm sein oder auch sehr schwierig und unangenehm (Kulturschock).
- In fremden Ländern solltest Du besonders vorsichtig beim Überqueren der Straße sein, da dort oft eine rüde, manchmal betrunkene Fahrweise, Raserei, Schimpfen auf andere Fahrer etc. vorherrscht.
- Wenn Du auf eigene Faust fährst, wähle Dein Ziel sorgfältig aus. Finde heraus, warum andere Leute dorthin fahren und übereile Deine Entscheidung nicht.
- Wenn Du auf eine Safari oder Ähnliches fährst, denk daran, dass Du mit denselben Leuten fast 24 Stunden am Tag unterwegs bist und dass die Regeln unter: [Von zu Hause ausziehen](#) hier erst recht gelten. Außerdem können auch die Lebensumstände besonders unbequem und unangenehm sein.
- Wenn Du mit der Gruppe nicht zurechtkommst, kannst Du Dich auch auf eigene Faust auf den Weg machen und mit Einheimischen zusammen kommen, die Dich vielleicht mit offenen Armen empfangen und Dich bei sich als einen geschätzten Gast behandeln, wobei deren Lebensrhythmus oft viel ruhiger und langsamer ist als Du es gewohnt bist.
- Wenn Du bei jemandem als Gast bleibst und auch Dein Gepäck und Deine Habe dabei hast, schreibe Dir die Adresse und Telefonnummer des Gastgebers auf, damit, falls Du verloren gehst, etwa in der Stadt, Du wieder zu ihm zurückfindest. Bei Leuten, die überfreundlich sind, besteht für Asperger-Betroffene oft die Gefahr, zu vertrauensselig zu sein, auch wenn man das selbst vielleicht nichtgleich merkt.

- Auf der anderen Seite gibt es Länder, in denen die Menschen zurückhaltender und weniger interessiert erscheinen als im Westen und dann ist es nicht leicht, mit ihnen ins Gespräch zu kommen. Es kann auch unerschwinglich zu Spannungen, Vorurteilen und Rassismus kommen, sodass es dann zum Beispiel besser ist, nicht zu sagen, welcher Religion man angehört.
- In der Dritten Welt ist nicht alles so perfekt organisiert wie hier und das Leben ist dort etwas risikoreicher. Leute, die auf den ersten Blick sehr freundlich erscheinen, können ziemlich unangenehm werden, wenn sie sich irgendwie provoziert und beleidigt fühlen. Dort gilt ein Menschenleben auch nicht so viel wie im Westen.
- In der Dritten Welt sind die Menschen zum Teil hundert Mal ärmer als im Westen, aber man hilft ihnen nicht unbedingt, wenn man sein Geld verschenkt. In armen, korrupten Ländern gelangt das Geld in der Regel zu den reichsten und skrupellosesten Leuten, die andere ausbeuten. Professionelle Hilfsorganisationen leisten immer noch die beste Hilfe und sorgen dafür, dass die Hilfe auch wirklich die Richtigen erreicht.
- In vielen Ländern der Dritten Welt sind Polizei und Gerichte sehr streng und korrupt, also halte Dich von Ärger fern und bleib unauffällig. Sonst kann es Dir passieren, dass die Polizei Dich aufgreift, viel Geld von Dir verlangt und Dich in eine ihrer krankheitsverseuchten, überfüllten und höchst unangenehmen Zellen sperrt.
- Wenn Du das erste Mal verreist, dann ist es sicher das Beste, man bleibt in der westlichen Welt und reist in Länder wie Frankreich, Holland, Kanada, Spanien, Schottland oder Schweiz, wo es zum Teil sehr schön und angenehm ist.

Feilschen/Handeln

- In vielen Ländern (weltweit, vor allem aber in den Mittelmeerländern) ist es üblich, auf den Marktplätzen zu feilschen. Die Preise reichen von einem Achtel bis zur Hälfte des Preises, den man im Westen für

entsprechende Waren bezahlt. Lass Dich ruhig guten Mutes und mit einem Lächeln aufs Feilschen ein, aber denk dran, dass es an Dir selbst liegt, selbstbewusst aufzutreten und Dich nicht übers Ohr hauen zu lassen. Am Verkäufer liegt es natürlich, kein Verlustgeschäft zu machen. Wenn Du also ein gutes Geschäft gemacht hast, wird er versuchen, Dir ein schlechtes Gewissen einzureden, indem er etwa sagt: Du hättest "seinen Kindern die Schuhe von den Füßen gestohlen."

- Denk dran, dass es Dich selbst ärgerlich macht, übers Ohr gehauen zu werden.
- Diese Leute machen keine Verlustgeschäfte und haben jahrelange Erfahrung mit dem Feilschen.
- Wenn Dir jemand ein Angebot macht, das Dir unfair oder nicht vertrauenswürdig erscheint, lehne einfach ab und geh weiter.
- Man wird leicht übers Ohr gehauen, wenn man mit der fremden Währung nicht vertraut ist.
- Wenn Du mit jemandem zu Hause ein Geschäft abschließt, sei weder zu großzügig noch zu geizig. Das richtige Maß zu finden ist nicht immer leicht.

Gelegenheiten

- Der erste Schritt im sozialen Leben ist oft, eine Anzeige in der Zeitung zu lesen und anzurufen. Gerade das Anrufen ist mitunter der schwerste Schritt.
- Vereine können eine gute Möglichkeit sein, sich mit Leuten zu treffen, aber dazu braucht man oft gute Kenntnisse in einem bestimmten Hobby oder ein bestimmtes Spezialinteresse, wenn man von der Gruppe anerkannt werden möchte. Es gibt aber auch Single-Clubs und Orte, die einzig zu dem Zweck existieren, dass sich Leute dort treffen.
- In Zeitungen und auch in der Bibliothek in deiner Nähe findest Du auch Angebote für ehrenamtliche Arbeiten.
- Ein guter Schritt wäre auch, sich bei einem Abendkurs einzuschreiben. Beratende Kurse und Psychologieklassen können Dir helfen, Einblicke in soziale Regeln zu bekommen. Selbst wenn Du am Ende die Prüfung nicht bestehen solltest, kannst Du davon profitieren und zwar vielleicht sogar mehr als jeder andere Teilnehmer.

Eine persönliche, eingehende Untersuchung des Problems

Ich glaube, dass der beste Weg, den Autismus zu bewältigen ist, ihn zu verstehen. Autismus wird von verschiedenen biochemischen Prozessen verursacht, die die Art, wie das Gehirn sich entwickelt, beeinflussen.

Eine Weile glaubte ich, das Gehirn von Autisten sei auf eine Weise leicht anders aufgebaut, dass Nervenimpulse eher nach oben und unten (wortwörtliches ("literal") Denken) und weniger seitwärts (seitlich gerichtetes ("lateral") Denken) geleitet werden. Das wäre ein Effekt, der im ganzen Gehirn und nicht nur in bestimmten Gehirnregionen wirksam wäre. Experimente mit Computern, die wie neuronale Netze aufgebaut sind, haben gezeigt, dass diese oben-unten-Bewegung der Information - wie in autistischen Gehirnen - sehr gut zur Speicherung von Detailinformationen geeignet ist, aber weniger dazu, Unterschiede zu erkennen. Bei Netzen, die eher seitwärts arbeiten, ist es dagegen genau umgekehrt.

Auf das größere und komplexere System Gehirn bezogen heißt das, dass Nichtautisten eher den Zusammenhang erkennen, während Autisten auf Details achten. Autisten sind besser, wenn es um logische, weniger gut, wenn es um intuitive Probleme geht. Das muss nicht unbedingt heißen, dass jeder Autist ein ausgezeichnetes Gedächtnis hat; im Gegenteil, oft sind sie bei bestimmten Dingen eher abgelenkt. Die erhöhte Wahrnehmungsbereitschaft und das ständige Achten auf Details, von denen viele nebensächlich sind, können eine Quelle endloser Ablenkung der Konzentration und Lernfähigkeiten sein. Das kann besonders hinderlich dabei sein, Informationen zum Beispiel über die westliche Kultur, in der man lebt, aufzunehmen, die aber auch in meinen Augen darunter leidet, dass sie kulturell überfrachtet ist (siehe: Allgemeinbildung).

Meine jetzige Auffassung ähnelt der oben dargelegten, modifiziert sie aber etwas. Inzwischen glaube ich, dass die Hauptursache für Autismus darin liegt, dass eine übergroße Befangenheit gegenüber der Neueinschätzung bestehender Gedanken existiert (daher die Wiederholungen und Rituale).

Als Folge ist auch die Fähigkeit zu Intuition und das Bewusstsein für Zusammenhänge reduziert.

Um eine soziale Situation einschätzen zu können, muss man so viele Hinweise wie möglich aufgreifen und sie schnell kombinieren. Die entstehende Schlussfolgerung besteht dabei mehr als aus der summe ihrer Teile.

Es ist für Autisten auch immer schwierig, das richtige Maß zu finden, was sich in allen Bereichen des Verhaltens und Denkens zeigt. Die Fähigkeit, sich an das "Situationskontinuum" anzupassen und mit der umgebenden Welt konform zu gehen, ist aber eine uralte Überlebensstrategie, die besonders im sozialen Bereich von Bedeutung ist.

Wenn ich Autismus in einem einzigen Satz erklären müsste, würde er so lauten:

Autisten müssen mit ihrem bewussten Verstand lernen, was Nichtautisten intuitiv lernen.

Weitere Lektüre (englischsprachig)

- Allan Pease (1997–1984) *Body Language*, Sheldon Press.
- David Cohen (1992) *Body Language in Relationships*, Sheldon Press.
- Ursula Markham (1993) *How to deal with difficult people*, Thorsons.
- Diese Überlebensführung als Wikibooks bei weiter:
http://en.wikibooks.org/wiki/Autistic_Survival_Guide

Die Kämpfe des autistischen Denkers

von Marc Segar

aus dem Englischen von Rainer Döhle

Über Marc Segar

Marc Segar (1974-1997), Bachelor of Science in Biochemie an der Universität Manchester. Wir danken Marcs Eltern sehr für die geleistete Hilfe und Unterstützung, die dazu beigetragen hat, dass seine Arbeit den größeren Leserkreis bekommen hat, den sie verdient. Marc Segars tragischer Tod im Jahr 1997 im Alter von 28 Jahren erfüllt diejenigen, die ihn und seine Arbeit gekannt haben, mit Trauer und Bestürzung. Wir hatten uns Inspiration erhofft und sehen uns nun durch seinen Tod um diese betrogen.

Trotz der Kürze seines Lebensweges hat Marcs Denken bereits eine wichtige Rolle bei der Weiterentwicklung unseres Verständnisses gespielt. Wir vermissen ihn.

Kapitel 1



Solange ich zurückdenken kann, hatte ich immer Gedanken und Vorstellungen, die mich damals offenbar jeweils einmalig gemacht haben. Tatsächlich waren viele meiner frühesten Erinnerungen Theorien, die ich mir über die Welt um mich herum gemacht habe. Vielleicht meine ersten Gedanken überhaupt drehten sich um Phonetik. Ohne wirklich zu wissen, was "Phonetik" wirklich ist und wohl sogar ohne überhaupt das Alphabet zu kennen, hatte ich mir klar gemacht, dass "p" eine härtere Version von "b" ist, "t" eine härtere Version von "d", "k" eine entsprechende von "g" und das scharfe s eine entsprechende Version vom weichen s. Das alles funktionierte in meinem Kopf wunderbar und zwar in einem Alter von nur 4 Jahren, einem Alter also, in dem ich bis auf das Ausdrücken von Grundbedürfnissen noch nicht sprechen konnte. Mir war jedoch nicht bewusst, dass ich nicht sprechen konnte. Ich dachte einfach, dass ich es sehr wohl konnte.

Im selben Alter habe ich mir auch Fragen über Stoffe gestellt und geglaubt, dass unterschiedliche Farben immer auch unterschiedliche Stoffe repräsentieren müssten. Man könnte sagen, dass ich an das Prinzip der Formlosigkeit.

Ich habe mich auch gefragt, was wohl passiert, wenn ich um die Erde oder eine lange Strecke immer geradeaus reisen würde. Käme ich am Ende vielleicht an eine Pappwand, die ein Teil des riesigen Pappkartons wäre, der das Universum umhüllt? Und wenn ja, was wäre dann auf der anderen Seite? Vielleicht gäbe es dort noch mehr Pappkartons, die alle in einem noch größeren Pappkarton steckten. Wenn man eine Theorie aufstellt, die wiederum von einer anderen Theorie abhängt, dann kommt man wohl zu solchen Schlussfolgerungen. Das sind dann die Fallen, die sich aus linearem Denken ergeben und die dazu führen, dass die eigenen Interpretationen sozialer Situationen oft so verheerend falsch sind.

Als ich zuerst in die Schule ging, hatte ich einen Lehrer, der einen einfühlsamen und offenen Ansatz vertrat. Meine Klassenkameraden haben mich so akzeptiert, wie ich war, obwohl ich ständig mit Tagträumereien beschäftigt war und meine Blicke über die falsche Seite des Klassenraums wandern ließ, während vorne der Lehrer eine Geschichte erzählte. Schon in so jungen Jahren haben andere Kinder wohl gemerkt, dass etwas mit mir nicht stimmte, obwohl ich selbst nie etwas Derartiges ahnte; und das blieb noch eine ganze Weile so.

Mein ganzes Leben lang haben mich Menschen anders behandelt als sie sich untereinander behandelt haben und wenn ich gefragt habe, warum sie das tun oder was mit mir nicht stimmte, konnten sie mir das offenbar nie wirklich sagen. Sie sagten, da käme einfach vieles zusammen.

Was die Leute wohl völlig aus dem Konzept bringt, ist, dass sie einfach nicht zu verstehen scheinen, wie ein sechsjähriger Junge, der alle Planeten im Sonnensystem kennt und der fünf minus drei rechnen kann, noch nicht begreift, dass es unpassend ist, wenn er beim Spielen in Mülleimer klettert oder dass es sich nicht gehört, im Unterricht am Stift zu kauen und aus dem Fenster zu starren.

Ich muss gestehen, viele Fähigkeiten und Brocken an wissenschaftlichen Kenntnissen, die ich besaß, kamen nicht vom Lernen in der Klasse. Stattdessen hatte ich sie von den Antworten meiner Eltern auf meine oft recht eigenartigen Fragen. Immerhin hatte das den positiven Effekt, dass die Leute mich zwar wohl für etwas schräg, aber doch nicht für dumm hielten. Außerdem bekam ich dadurch eine eher wissenschaftliche Perspektive auf das Leben, ohne die ich kaum so weit gekommen wäre, wie ich dann gekommen bin. Ich habe also soziale Verhaltensweisen wissenschaftlich analysiert, was es mir ermöglichte, als Mensch an einer Gruppe teilzunehmen.

Meine Mutter hat mich auf dem Schulweg und zurück immer begleitet. Dabei habe ich gerne Beethovens Violinkonzert vor mich hin gesungen, das mein Vater immer gehört hatte. Emma, meine Schwester, war damals im Kinderwagen und bekam die mütterliche Aufmerksamkeit, während ich Beethoven sang, ohne mir über die symbolische und emotionale Bedeutung, die es hat, wenn die Familie Zuwachs bekommt, im Klaren zu sein. Es war wohl, als meine Schwester fast zwei Jahre alt war, als wir anfangen, gemeinsam zu spielen. Dazu gehörten dann einige wenige Figuren oder Personen, die durch Puppen, Teddies, andere Spielsachen oder einfach nur irgendwelche Gegenstände dargestellt wurden. Die haben wir dann in eine Reihe aufgestellt und etwas verprügelt.

Nachdem sie gesehen haben, dass ich mit Action Man wenig anfangen konnte, haben meine Eltern mir Lego gezeigt. Lego war für mich das perfekte Spielzeug. Ich habe dann ganze Tage einfach nur damit verbracht, daraus Formen und Strukturen zusammenzubauen.

In der Schule hatte ich einen besten Freund, Ben, dessen Arbeit darunter litt, dass er sich um mich kümmerte. In der Regel war es so, dass diejenigen, die in der selben Klasse wie ich waren, mich manchmal verteidigten und sich beim Spielen um mich kümmerten. Wenn mir aber danach war, irgendwo anders hinzugehen, war ich ein leichtes Opfer. Ich weiß nicht, wie das Lehrpersonal meine komischen Rituale und Angewohnheiten interpretierte, aber ich schätze, sie haben sich gedacht, ich sei jemand, der penetrant Aufmerksamkeit sucht. Was ich über die Lehrer dachte, war überhaupt eigenartig. Ich, die anderen Kinder, meine Eltern, das waren für mich alles

Menschen. Lehrer dagegen waren für mich nicht Menschen, sondern eben Lehrer und die Kantinenfrauen waren eben Kantinenfrauen. Ein bisschen war das so, als seien sie für mich eine eigene Spezies, deren Aufgabe es war, sich um Menschen zu kümmern.

Bei Puppen war meine Verwirrung noch größer. Puppen leben nicht wirklich. Trotzdem tut man so, als würden sie es tun, obwohl sie ja tot sind. Jedenfalls soll man auf sie reagieren, ALS OB sie leben würden, obwohl wir insgeheim wissen, wie es wirklich ist. Die Geschichte mit dem Weihnachtsmann hat mich schließlich noch mehr verwirrt. Überhaupt konnte man mich immer dann leicht durcheinanderbringen, wenn Realität und so tun als ob auseinander fallen. Über lange Jahre in meinem Leben war ich da leicht zu täuschen.

Für die Unruhestifter in der Schule war ich etwas wirklich Interessantes. Wenn sie sagten, ich solle das und das tun, dann habe ich es getan und dabei noch gedacht, ein guter Junge zu sein, der tut, was man ihm aufträgt, ohne zu ahnen, dass es gegen die Schulregeln war, sodass ich dadurch immer wieder Ärger bekam. Wenn sie dann sagten: "ich sag's den Lehrern weiter, was du gemacht hast," wurde mir klar, dass ich wieder mal Schulregeln gebrochen hatte und das fand ich natürlich sehr unfair. Ich habe darauf dann reagiert, indem ich gesagt habe: "Nein, bitte nicht," wodurch ich wohl erst recht wie jemand wirkte, der Aufmerksamkeit sucht.

Wenn man mich gerade nicht zum Opfer gemacht hatte, hat man einen Bogen um mich gemacht. Ich weiß noch, wie verzweifelt ich versucht habe, an den Spielen der anderen Kinder teilzunehmen. Dann habe ich mir gewünscht, ich könnte mit einer Tasche voll Murmeln zur Schule kommen, mit den anderen spielen und mehr mit nach Hause nehmen, stattdessen habe ich sie immer wieder an kleine Räuber und Betrüger verloren.

Mir war wohl nicht bewusst, dass etwas nicht mit mir stimmte, aber das Gefühl, zurückgewiesen zu werden tauchte über die Jahre immer wieder auf.

Irgendwann in meinem dritten Schuljahr besuchte uns dann Dr. Elizabeth Newson und versuchte herauszubekommen, was mit mir nicht stimmte. Eine Stunde lang sprach sie mit mir über mein Lieblingsthema, das

Sonnensystem. Beeindruckt von meinem Wissen auf diesem Gebiet, sprach sie den Verdacht aus, ich könnte Autismus haben, war sich aber nicht völlig sicher. Meine Eltern baten sie dann, mit mir über ein anderes Thema zu reden. Daraufhin war die Diagnose eindeutiger und meine Eltern machten sich Sorgen angesichts einer nicht kurierbaren sozialen Störung, waren aber zugleich erleichtert, dass ihnen endlich jemand sagen konnte, was das Problem war.

Meine Obsessionen und Interessen gingen sehr in die Tiefe, aber kaum in die Breite und meine Verhaltensmuster waren sehr ritualisiert und wiederholten sich. In der Schule kam ich weder mit dem Unterricht, noch mit den anderen Kindern klar, ich störte den Unterricht, war ein Tagträumer und benahm mich meist so, als würde mich keiner sehen können.

Mit acht Jahren wurde ich aus der Regelschule herausgenommen und auf der Whitefields Sonderschule im Osten Londons eingeschult und zwar in eine Abteilung namens DNCC, was für "disabled non-communicating children" - "behinderte nicht-kommunizierende Kinder" steht. Das wurde bald ersetzt durch BCD, "behaviour and communication difficulties" - "Verhaltens- und Kommunikationsprobleme", was eine wesentlich passendere Beschreibung war. Hier lernte ich zuerst Jenny kennen, die über lange Zeit meine Lehrerin war. Ich gehörte hier zu einer Gruppe von fünf Kinder, die alle die gleichen Probleme wie ich hatten, einer von ihnen hieß ebenfalls Marc. Das war schon ein ziemlicher Kontrast zu meiner bisherigen Klasse, wo ich einer von 30 Schülern gewesen war.

Dieser andere Marc hatte jede Menge witziger "blöder Bemerkungen" parat; das waren eine Art Schlagwörter, die man anbringt, um hysterisch darüber zu lachen, egal, ob das in der Situation passt oder nicht. Dazu gehörten "eine Banane haben" und "Sinn sinn für Marc Segar" oder auch Wörter, die komisch klangen oder Sachen aus der Fernsehwerbung. Die ganze Klasse fand das irre komisch. Überhaupt war ich verrückterweise besonders gut darin, die übrige Klasse zum Lachen zu bringen. Der Lehrer musste uns dann immer wieder bremsen.

Der Klasse wurde beigebracht, immer artig Guten Tag, Auf Wiedersehen, Danke und Bitte zu sagen. Offenbar legte man besonderen Wert auf Höflichkeit und Unabhängigkeit und in gewissem Sinne kam es mir gar

nicht wie ein Schule vor. Nach und nach bildete sich in meinem Kopf dieses un-informierte Bild dessen, wie es in "normalen" Schulen zugehen musste. In den Oberschulen musste das Lernen wirklich anstrengend sein. Jeder musste da Französisch, Trigonometrie und Algebra lernen. Ich hatte das Gefühl, dass die Kinder in den normalen Schulen, verglichen mit dem, was ich tat, viel härter arbeiten mussten.

Kapitel 2

Ich glaube, dass ich, trotz der Wirkung, die eine Sonderschule auf mein Selbstbild hatte, ich letztlich dort doch glücklicher war. Es war eine geschützte Umgebung, in der ich ohne allzu große Angst arbeiten konnte und in der die anderen Kinder mir gegenüber nicht übermäßig feindselig waren.

In meiner Klasse war ein etwas älteres Mädchen, das Sammy hieß. Sie sprach schnell und einsilbig, hatte aber auch bestimmte Rituale und gab Geräusche von sich, die den ganzen Tag über eine Art beruhigende Hintergrundmusik bildeten. Ich habe mich rettungslos in sie verliebt, als sie einmal ihren Finger auf meine Nase legte. In späteren Jahren haben wir dann unsere Wangen aneinander gerieben und unsere Nasen gegeneinander gedrückt, was die verschiedenen Lehrer meist überhaupt nicht gut fanden.

Die meiste Zeit sind wir rausgegangen, etwa zum Einkaufen, Kochen, Abwaschen und was man sonst braucht, um persönlich selbständig zu werden. Ich denke, ich kann sagen, dass ich damals alles in allem Glück hatte. Ich war in einer kontrollierbaren Umgebung, wo die Belastungen und Anforderungen an mich genau die richtige Stärke hatten und wo ich im Vergleich zu meinen Klassenkameraden einige Vorteile besaß.

Auf der anderen Seite sah ich um mich herum alle diese Kinder, die sich in die Hände bissen, den Kopf gegen Wände schlugen und alle möglichen abseitigen Laute von sich gaben. Dadurch habe ich mich immer wieder gefragt: "Was zum Teufel mache ich hier überhaupt?" Einige der Lehrer, wenn auch längst nicht alle, behandelten mich, als wäre ich wesentlich jünger als ich war. Andere glaubten, ich würde mich nur behindert stellen, um die Vorteile des Systems auszukosten. Es ist schon komisch, wie normal ich manchmal nach außen wirken konnte, nur, um zwei Minuten später völlig wirres Zeug von mir zu geben.

Nach der Schule und in den Ferien war ich meist mit den Klassenkameraden meiner Schwester auf der Straße zusammen. Dann sind wir Fahrrad gefahren, mit Tempo die Abhänge rauf und runter, sind auf

Mauern geklettert und haben darüber geplaudert, wie alt wir sind und auf welche Schulen wir gehen. Ich habe ihnen dann gerne den Namen meiner Schule gesagt, aber keine weiteren Einzelheiten verraten, um nicht sozusagen ein dunkles Geheimnis preiszugeben. Jedesmal, wenn ich morgens in den Kleinbus stieg, der mich zur Schule brachte oder abends wieder aus ihm ausstieg, hatte ich Angst, meine Freunde könnten herausfinden, dass ich leicht behindert war. Das musste ein ziemlich schlimmes Stigma sein. Später haben sie es dann doch übers Hörensagen herausgefunden, ohne, dass sich dadurch offenbar viel geändert hätte.

Wenn ich heute an all das zurückdenke, frage ich mich, wie ich es überhaupt geschafft habe, zu dieser Gruppe von Freunden dazuzugehören. Vielleicht, weil wir in der Regel zu fünft waren, genau die richtige Gruppengröße. Vielleicht hatte ich aber auch einfach das Glück, auf tolerante Kinder gestoßen zu sein. Außerdem kann es sein, dass meine Mutter nichts dagegen hatte, dass die anderen in unserem Garten spielten. Meine Erfahrung war, dass man in einer Gruppe entweder völlig abgelehnt oder aber akzeptiert wird, aber sobald die anderen sich erst einmal eine Meinung über einen gebildet haben, bleiben sie auch dabei. Diese Meinung über mich, egal, ob nun positiv oder negativ, hatte offenbar wenig mit dem Maß an Intelligenz oder an moralischer Reife in der Gruppe zu tun und manchmal war es in meinem Leben so, dass die Hälfte der Gruppen negativ auf mich reagierten und die andere Hälfte positiv.

Meine Schwester war in der Hinsicht ebenso exzentrisch wie ich, dass sie sich leicht aufregte. Man könnte meinen, dass sie einen grünen Explosionsknopf für alle sichtbar an sich trug, sodass viele nicht widerstehen konnten, ihn zu drücken. Damit waren wir beide die idealen Opfer, aber auch untereinander ärgerten wir uns gegenseitig. Bradley, einer unserer Freunde von der Straße, kam in den Ferien jeden Tag vorbei und hetzte uns gegeneinander auf. Der war wirklich gerissen und überheblich.

Wenn ich nicht gerade mit meinen Freunden zu tun hatte, war ich zu Hause, wo ich mich mit jeder Menge kleiner Projekte beschäftigte. So habe ich zum Beispiel zwei Jahre lang immer wieder Labyrinth gezeichnet. Ich habe auch viel Zeit damit verbracht, mich an allerlei Mixturen in Kaffeekannen zu versuchen und habe es mit Teeblättern, Gras und Schlamm

versucht. Die habe ich dann hinter meinem Bett verstaut und irgendwann vergessen. Wenn meine Schwester und ich mal allein zu Haus waren und keinen anderen zum Spielen hatten, haben wir Puppen und Teddies mit Schnüren am Geländer befestigt, Stifte in sie hineingesteckt, sie in Wasser getaucht oder sie an den Schnüren herumgedreht.

Dann faszinierte mich mein neuer ZX Spectrum-Computer und ich habe auf ihm Programme in Basic geschrieben. Bald konnte ich meine eigenen Computerspiele schreiben. Damals war es auch, als ich anfing, mir selbst das Spielen auf dem Keyboard beizubringen. Vielleicht waren es gerade solche Fähigkeiten, die dazu führten, dass die Schulfreunde meiner Schwester weiter an mir interessiert blieben. Besonders ein Freund, Douglass, war sehr interessiert an dem, was ich tat, wobei er darüber hinwegzusehen schien, dass ich selbst nicht wirklich wusste, wie ich mein Interesse an ihm ausdrücken sollte. Leider haben wir uns aus den Augen verloren, nachdem ich aus der Gegend weggezogen bin.

Kapitel 3

Emma und ich waren mittlerweile von der Folterung von Puppen und Teddies zum Bau von Lego-Kolonien im ganzen Haus übergegangen. Das neueste Spiel nannten wir "Hitler bestrafen". Dabei stellte ein Lego-Mann mit Bart Hitler dar, während die große, komplex gebaute Lego-Stadt um ihn herum mit rund 20 individuellen Figuren ihn immer wieder bestrafte, während sie sich zugleich gegen die Angriffe Außerirdischer wehren musste. Es gab sogar eine Kolonie draußen im Garten, zu der die Stadtbewohner über einen Lift gelangen konnten, der an einer Schnur vom Badezimmerfenster hinunter bis in die Äste des Apfelbaums führte. Das Lego-Spielen hörte auf, als ich beschloss, dass ich zu alt für so was war, was Emma ziemlich wütend gemacht hat.

Es gab eine ganze Reihe von Dingen, die ich aufgab, weil ich mich für zu alt dafür hielt. Dazu gehörten alle möglichen Gruppenaktivitäten, wie Singen, Theaterauftritte oder an Spielen teilnehmen. Von diesen Gruppenaktivitäten gab es eine ganze Menge in der Familienhilfegruppe namens "Kith and Kids" ("Bekannte und Kinder"), bei der wir mitmachten.

Nicht lange nachdem ich meine Autismus-Diagnose bekam, gingen wir zum ersten Mal zu Kith and Kids-Veranstaltungen. Daran nahmen nicht nur die Familien mit einem oder mehreren behinderten Kindern teil, sondern auch Freiwillige, Leute aus Workshops, Programmplaner und Organisatoren. Als Familie hatten wir bei Kith and Kids immer viel Spaß, waren dabei immer beschäftigt und nie gelangweilt.

Eine meiner liebsten Aktivitäten bei Kith and Kids war wohl das Zusammenbauen von Burgen aus Kisten, in die dann die anderen Kinder klettern konnten, um sie zu erforschen. Kith und Kids war eine von mehreren Nischen, die mir angeboten wurden, um daran teilzunehmen.

Während meiner Zeit an der Sonderschule wurde ich auf Teilzeitbasis in eine normalere Schule integriert. Dazu gehörte die örtliche Grundschule und die Durants Sonderschule in North Enfield. Das war eine Schule für Kinder und Jugendliche mit allgemeinen Lernschwierigkeiten und

Verhaltensproblemen, von denen die meisten recht gut sprechen und lesen konnten.

An der Durants-Schule gab es eine ziemliche Cliquenbildung und eine der Cliquen hatte mich besonders verfolgt und bedroht. Normalerweise konnte ich solche Situationen aber irgendwie bereinigen, weil an dieser Schule die Kinder zumindest nicht ganz so hinter mir her waren. Trotzdem stellte ich mir bei solchen Gelegenheiten folgende wichtige Frage: Warum sind Menschen zueinander so böse? Warum werde ich von diesen Kerlen geärgert, obwohl ich ihnen überhaupt nichts getan habe? Wenn Menschen vor der Wahl stehen, freundlich zu jemandem zu sein oder ihn zu beleidigen, wieso entscheiden sich die Menschen so oft für die Beleidigung? Mein Kopf war mittlerweile so sehr auf Logik getrimmt, dass ich meine Instinkte offenbar gänzlich vergessen hatte.

Ich will das menschliche Verhalten einmal im Sinne des Überlebens des Stärkeren erklären. Menschen streben danach, sich gegenseitig zu vernichten, wenn sie eine Bedrohung durch Konkurrenz erkennen. Es ist schon komisch, dass ich immer davon ausgegangen bin, dass ich, wenn ich woanders sozusagen mit einer weißen Weste neu anfangen würde, die Dinge sich klären würden. Erst in den letzten Jahren wurde mir allmählich klar, dass das nicht der Fall ist.

Kapitel 4

In meinen letzten zwei Jahren an der Whitefields-Schule waren alle meine Lehrer Männer. Das war wahrscheinlich für mich wichtiger, als ich damals erkannt habe, weil ich so einen guten Vergleichsmaßstab bekam, um mich selbst als Mann zu erkennen. Sie waren einfühlsam, begeisterungsfähig und weise. Am Anfang habe ich es mit Herumblödeln und Arroganz versucht und sie als eine Art Rivalen gesehen, aber auf lange Sicht kommt Herumblödeln gegen Weisheit natürlich nicht an.

Nachdem ich also so zwei Jahre lang an der Whitefields-Schule vorbereitet wurde, wurde ich für reif genug befunden, die Schule zu verlassen und so kam ich, widerstrebend, zur West Lea-Schule, die im wesentlichen wie normale Schulen funktionierte, bis auf die Tatsache, dass es kleinere Klassen gab. Einige an dieser Schule litten unter schweren physischen Beeinträchtigungen, wie etwa Asthma, einige hatten Dyslexie, aber insgesamt waren wir an der West Lea-Schule eine kleine, miteinander gut vertraute Gemeinschaft.

Nach und nach, wenn auch nicht gleich zu Beginn, wurde ich von den Klassenkameraden akzeptiert. Einer meiner engsten Freunde war Nigel, der ähnliche Probleme wie ich hatte. Wir haben gerne viel Blödsinn miteinander geredet und Werbejingles gesungen. Andere Klassenkameraden haben mich dann aber daran erinnert, dass solches Herumblödeln mit dem Alter weniger und nicht mehr werden müsse. Das fand ich aufdringlich und ich sah sie als Spielverderber. Ich wollte schließlich einfach nur, dass Nigel etwas Spaß hatte. Offenbar besteht bei den Mitmenschen dieser irrationale Drang, jede Art von Unsinn zu bekämpfen und auszurotten und mit ihm den autistischen Humor, um ihn durch geistreiche Wettbewerbsspielchen zu ersetzen.

Nigel und ich haben ungefähr zwanzig Werbejingles auswendig gelernt, außerdem haben wir die ersten 35 Elemente der Periodentafel zu einem Liedtext verarbeitet und wir konnten die ersten 17 Stellen von Pi aufsagen.

In dieser Zeit kam ein recht attraktives Mädchen neu an unsere Schule und fand mich sympathisch, wohl, wegen meiner eher unaufdringlichen Art. Sie hatte offenbar Probleme damit, mit ihren Gefühlen richtig umzugehen. Jeden Tag aufs Neue hat sie mit mir Schluss gemacht, nur, um am nächsten Tag wieder zu mir zurückzukehren. Die größeren, stärkeren Jungs sind immer zu mir gekommen und haben mir gönnerhaft auf die Schulter geklopft und mich um männlichen Rat gefragt. Ich habe darauf ziemlich gleichgültig reagiert, wohl, weil ich nicht wusste, was ich sagen sollte.

Was das Lernen anging, wurde ich ziemlich arbeitswütig und habe manchmal 5 Stunden am Tag, auch am Wochenende und in den Ferien, gelernt. In der Schule habe ich in den Pausen Fremdsprachen gepaukt, mir Fachvokabular aus wissenschaftlichen Mini-Wörterbüchern eingeprägt und lange Listen mit Daten und Ereignissen aus der Geschichte angefertigt. Plötzlich hatte ich die fixe Idee, super intelligent, elitär und abgehoben zu sein. Diese Abgehobenheit kam beim Lernen ganz von selbst und ich war immer wieder überrascht, wie unbeeindruckt Menschen sein können.

Mit einigen Leuten schloss ich Freundschaft, andere haben mich verfolgt und geärgert, manche haben mich genervt und manche wollte einfach nur mit mir diskutieren. Letztlich hatte ich aber einfach das Glück, an die diplomatischsten und angenehmsten Schüler geraten zu sein, die es wohl überhaupt je an dieser Schule gegeben hat.

Ich bin jeden Tag auf meinem Schulweg am alten örtlichen Gymnasium, der Latymer-Schule, vorbeigekommen, das im ganzen Gebiet von Enfield gleich nach der Southgate-Schule die besten Prüfungsergebnisse überhaupt erzielte. Die West Lea-Schule befand sich am anderen Ende der Skala. Jeden Morgen waren also all diese Latymer-Schüler um mich herum, die oft darüber redeten, was sie lernten und die sich gegenseitig abfragten; dann habe ich manchmal selbst Fragen beantwortet, um ihnen zu zeigen, dass es auch an der West Lea-Schule kluge Jungs gab.

Ziemlich bald mussten wir uns auch schon auf unsere Zwischenprüfungen in Mathe, Englisch, Wissenschaft, Hauswirtschaft und Französisch (nur Grundstufe) vorbereiten. Das war alles, was die relativ kleine Schule an Prüfungen anbieten konnte. Dabei wurde ich gleich am Anfang vom Englisch-Prüfungskurs ausgeschlossen. Ich war ziemlich ärgerlich darüber,

dass sich für mich nun so begrenzte Möglichkeiten ergeben sollten. Außerdem gab es immer wieder Lehrer, die versuchten, die Situation zu rechtfertigten, oft indem sie erklärten, ich sei nicht intelligent und effizient genug. Das war fast wie ein Test. Die Frage war, wie stark ich wirklich daran glaubte, eine große Bandbreite an Prüfungsfächern schaffen zu können.

Es gab vor allem einen Lehrer, meinen Französischlehrer, der meine Ansprüche unterstützte und der mir half, für das zu kämpfen, an das ich glaubte. Er und ich haben viele Stunde in der Woche damit verbracht, französische Konversation zu üben und er war sicher, dass ich eine Französischprüfung auch auf einer höheren Stufe schaffen könnte als sie von der Schule angeboten wurde.

Ich habe meine Kampf hartnäckig fortgesetzt und mich geweigert, zu akzeptieren, dass ich zu nichts nütze wäre, bis man mir schließlich erlaubte, für ein Jahr Abendkurse an der örtlichen Hochschule zu nehmen. Gleichzeitig bekam ich von der Schule frei, um mich auf das Lernen konzentrieren zu können.

Als ich an der Hochschule anfang, hatte ich bereits die meisten Kurse an der Schule absolviert. Mit den meisten Schülern an den Abendkursen bin ich ganz gut ausgekommen, vielleicht, weil ich mit meinem Fachwissen meine Naivität und Zurückgezogenheit kompensieren konnte. Am Ende des Jahres hatte ich dann fünf Zwischenprüfungen bestanden. In Englisch musste ich sie im nächsten Jahr wiederholen.

Während meiner Zeit an der West Lea-Schule war ich ein ziemlich ungewöhnlicher Schüler. Ich war fest davon überzeugt, clever und hoch intelligent zu sein, gleichzeitig aber hatte ich überhaupt kein Gefühl vor soziale Zwischentöne oder für die Folgen dessen, was ich sagte und tat. Wenn ich in der Kantine in der Schlange stand und Leute fragten, ob sie sich vor mich anstellen dürften, habe ich sie gelassen. Manchmal haben mich so zwölf Leute überholt.

Immer, wenn ich mit Aggressionen konfrontiert war, habe ich mich gefragt: "Wäre es nicht schön, wenn die Leute freundlich zueinander sein könnten

statt sich gegenseitig zu beleidigen?“ Aber eine so einfache Denkweise scheint für die meisten Menschen zu schwer zu begreifen zu sein.

Kapitel 5

In die Oberstufe kam ich als jemand mit völlig reiner Weste und dachte “toll, jetzt habe ich genug Erfahrungen gesammelt und muss mich nicht mehr mit schwierigen Leuten herumschlagen.”

Das war nicht unbedingt arrogant gedacht, es war einfach, was ich damals, mit meiner begrenzten Erfahrung im Umgang mit anderen Menschen, glaubte. In der ersten Woche achtete ich sehr darauf, was ich sagte. Die Probleme kamen aber, als ich versuchte, genauso cool und selbstbewusst wie alle anderen aufzutreten. Im Gemeinschaftsraum der Oberstufe war ein einziges sich aufspielen, rumpöbeln und flirten. Für die meisten dort ging es um “sieh mal, womit ich alles durchkomme.”

Auf der einen Seite kann man sagen, dass ich von lauter schlechten Beispielen umgeben war, aber auf der anderen Seite gibt es immer auch jemanden, der sich vom Rest abhebt, nicht als Opfer, aber sozusagen als eine Art Stellvertreter für alle anderen.

Am Ende habe ich meine reine Weste so sehr beschmutzt, dass ich zugeben muss, dass die Oberstufe für mich ein reines soziales Übungsfeld war. In diesen zwei Jahren habe ich genau dieselbe Zurückweisung und Verfolgung erlebt wie damals in der Grundschule. Dabei war es auch nicht sehr hilfreich, dass ich mir selbst gegenüber nicht zugeben wollte, dass ich eben doch eine Behinderung hatte und ich davon hätte profitieren können, wenn ich mich mit ihr auseinandergesetzt hätte.

Es gab so vieles, was ich einfach nicht verstand. Eine Grundregel bei Gesprächen unter Jugendlichen ist es wohl, dass sie sich gerne über Verbotenes unterhalten. Dazu gehörten Sex, Drogen, Auto fahren, Erwachsenenfilme, Rauchen, Trinken und wilde Parties. Nicht gerade leichte Gesprächsthemen für jemanden wie mich, der noch nie so eine wilde Party erlebt hat und der auch von Joints und Bands wie Prodigy keine Ahnung hatte.

Ich bin dann doch zu der einen oder anderen Party gegangen, nur, um dabei und danach heftige Gefühle des Zurückgewiesenwerdens durchzumachen. Deshalb habe ich damals angefangen, die Pop-Musik überhaupt und vor allem die Hardcore-Richtung mit diesen Gefühlen der Wertlosigkeit und Vergeblichkeit zu verbinden. Mir kam es vor, als wäre der Refrain all dieser Songs: "Marc, das hier ist nicht deine Welt, du hast keine Chance."

Das Peinlichste, was ich in dieser Zeit erlebt hatte, war wohl, als ich, nachdem mich einige Andere dazu aufgefordert hatten, im Gemeinschaftsraum einen Solo-Tanz versuchte. Ich wollte damit cool und selbstbewusst wirken und wohl auch den Eindruck vermeiden, ich sei stur. Damals war das okay für mich. Außerdem war mir bei all den Komplimenten, die sie mir wegen meines Tanzens zu geben schienen, nicht klar, dass sie mir in Wahrheit feindselig gesonnen waren.

Alles an mir schien mir das Etikett "traurig" zu verpassen, etwas, was ich nun überhaupt nicht sein wollte. Immer, wenn ich dann Leute fragte, warum man mich so behandelte, haben sie wohl entweder gedacht, ich sei blöd und ungeschickt oder aber dass ich meine Fehler sehr genau kennen würde und es bloß nicht zugeben wolle.

Ich kam mir fast wie ein Leprakranker vor und entwickelte beinahe eine Paranoia, wenn es um den Kontakt zu anderen ging, weil ich nie wusste, wie sie reagieren würden. Natürlich gab es auch Leute, die Mitleid mit mir hatten und die sogar versucht haben, mir zu helfen, wenn das ging, aber am Ende haben auch die auf ihren eigenen Ruf geachtet und dazu gehörte in der Regel, dass es besser war, nichts mit mir zu tun zu haben. Daher habe ich es möglichst vermieden, in den Pausen in den Gemeinschaftsraum zu gehen und bin lieber nach unten gegangen, wo ich Klavier spielte, wobei mir manchmal ein paar von den jüngeren Schülern zuhörten. Der Musiklehrer hatte aber manchmal etwas dagegen.

Ich war auch in der Theatergruppe und habe bei zwei Aufführungen mitgemacht. Wenn es darum ging, Texte auswendig zu lernen, war ich immer ziemlich gut. Ich habe mich auch bei schulinternen Wahlen als Kandidat für die Grüne Partei zur Verfügung gestellt und meine aufrichtige Haltung hat mir wohl auch die Stimmen von vielen der ernsthafteren Schüler eingebracht, aber bei der frecheren Mehrheit, die eher an der

Bildung von Cliques und an Fußball interessiert war, kam ich damit nicht an.

Durch meine öffentlichen Auftritte wurde ich bald in der Schule bekannt und wenn man mir auf der Straße begegnete, reichten die Reaktionen von freundlicher Anerkennung bis zu Schimpfwörtern. Trotz all der Ängste, die ich in der Oberstufe durchgemacht habe, habe ich mich um meine Abschlussprüfungen gekümmert und das war es wohl auch, was mich vorm Durchdrehen bewahrt und mir die Hoffnung gegeben hat, die ich brauchte, um diese zwei schlimmen Jahre zu überstehen.

Kapitel 6

Es gab aber auch eine weniger aufdringliche Umgebung in der Welt, eine Nische, in die ich mich immer zurückziehen konnte. Das war die Familienhilfegruppe Kith and Kids, die für mich fast wie eine Familie war. Ich bin in diese Gruppe schon als kleines Kind gekommen und in den letzten sechs Jahren war ich dort regelmäßig als Freiwilliger tätig und dabei immer aktiv und kreativ.

Mit siebzehn habe ich dort schon Musik- und Theater-Workshops geleitet und nach und nach gelernt, mit welchen Aktivitäten und Techniken man die Leute bei Laune halten konnte. Eine ganze Weile brauchte ich dabei noch die Hilfe der Organisatoren und Programmplaner, aber nach und nach bin ich doch unabhängiger und zugleich auch kreativer geworden.

Neulich habe ich ein Projekt gemacht, bei dem eine Gruppe 60 Stück Pappe dekorieren, dabei Fenster und Türen ausschneiden und schließlich alles zu einem Labyrinth zusammenstellen musste. Ich hatte dazu den Grundriss gemacht und mir ein Verfahren zum Aufbau des Labyrinths überlegt und ich habe die Aufgabe der Motivation der Gruppe sehr ernst genommen, denn ich wusste, dass die Begeisterung das Wichtigste überhaupt war. Wir haben das Labyrinth in nur zwei Tagen aufgebaut.

In dieser hochgradig interaktiven Gruppe haben mich die anderen Freiwilligen so akzeptiert wie ich bin. Es ist eine geschützte Umgebung, getrennt von der durchtriebenen und brutalen Welt draußen, in der sie fortbestand. In dieser Gruppe gibt es eine Familie, mit der ich näher bekannt wurde. Sie haben eine autistische Tochter, mit der ich mich ohne Probleme identifizieren konnte. Besonders mochte sie Cartoons.

Kapitel 7

Als ich dann an der Universität anfang, habe ich wieder geglaubt, dass ich nun endlich genug Erfahrung hätte, um ohne allzu viele Probleme durchzukommen. Die oberen zehn Prozent der intelligenten und moralisch bewussten Menschen wissen verdammt genau, wie sie frech sein können, wenn sie wollen.

Was meinen eigenen Uni-Lehrgang anging, waren die Dinge im Wesentlichen okay, auch wenn ich sicher war, mindestens fünf Stunden am Tag lernen zu müssen, wenn ich bestehen wollte. Zugleich wollte ich nicht, dass meine Mitbewohner in der WG den Eindruck bekamen, dass ich arbeitswütig sei.

Das soziale Leben nahm ich genauso ernst wie meinen Lehrgang, aber leider war die zwischenmenschliche Chemie für mich schwieriger zu verstehen als die Chemie biomolekularer Kräfte bei der enzymatischen Kinetik.

Es schien, dass alles, was ich tat, verkehrt war oder dass zumindest irgendjemand den Nerv hatte, es als verkehrt darzustellen. Besonders für einen Kerl wurde ich zu so etwas wie seinem Lieblingshassobjekt, der alles, was ich tat, heruntermachte und nur mit mir sprach, um mir zu sagen, ich möge doch ausziehen. Im Nachhinein betrachtet wäre das wohl eine gute Idee gewesen, sobald wie möglich wegzuziehen, aber damals habe ich nur als eine weitere Konfrontation gesehen.

An einem Wochenende bin ich zu meinen Eltern gefahren, ohne jemandem Bescheid zu sagen. Als ich zurück kam, taten die anderen so, als sei nichts weiter gewesen, aber später fand ich heraus, dass sie sich in meiner Abwesenheit wirklich Sorgen um mich gemacht und geglaubt haben, dass ich mich in mein Zimmer eingeschlossen hätte, um wieder einmal vor der Welt zu flüchten. Nach allem, wie sie mich sonst behandelt hatten, war ich doch sehr überrascht, dass sie sich tatsächlich um mich gesorgt hatten.

Im ersten Jahr an der Universität habe ich an verschiedenen Gemeinschaften teilgenommen, darunter "HARM", die "heavy metal hard rock society". Dafür habe ich mir eine teure Lederjacke besorgt, um dem Bild zu entsprechen, das ich von mir geben wollte, aber bei irgendeiner Wohnungseinweihungs-Party ist sie verloren gegangen und nie wieder aufgetaucht.

Dann habe ich mit dem Rauchen angefangen, auch wieder um dem Bild zu entsprechen. Ich habe auch jeden Tag 20 Raucherstäbchen in meinem Schlafzimmer angesteckt, was manche ziemlich genervt hat. Tatsächlich wusste ich nicht wirklich, ob ich mich zu den Hippies oder den Heavy Metal-Fans zählen sollte. Außerdem brauchte ich ziemlich lange, um herauszufinden, wo die entsprechenden Clubs und Discos waren.

In dem Jahr schienen für mich auch die üblichen sozialen Regeln durcheinander zu geraten. Etwa die Art und Weise, wie Menschen sich in einer Hierarchie organisieren; oder die Regeln der sozialen Interaktion und Höflichkeit, die in Wahrheit für Männer andere sind als für Frauen; oder, dass manche Kerle gerne übertreiben, wenn es darum geht, wie viel Bier sie in einer Nacht vertragen, sodass es sich anhört, als sei es völlig normal, wenn man sich in der Öffentlichkeit zu einem besoffenen Dummkopf macht.

Also habe ich für mich beschlossen, nicht länger cool sein zu wollen. Stattdessen folgte ich dem Rat, den mir einige Leute immer schon gegeben hatten, nämlich ICH SELBST zu sein.

Daraufhin bin ich ins Wohnzimmer immer nur in einem einfachen Pullover und in Jeans gegangen, und wenn ich redete, war ich dabei einfach offen und ehrlich. Ich weiß nicht genau, was das für einen Eindruck auf die anderen Leute gemacht hat, aber in meinem zweiten Jahr an der Uni haben sie mir manchmal gesagt, ich sei zu authentisch und es wäre doch besser, manchmal eine Maske aufzusetzen. Egal, was ich tat, es war falsch.

Am Ende des ersten Jahres habe ich den anderen die Wahrheit gesagt, die hinter meinem merkwürdigen Verhalten steckte. Von einem der Mitbewohner habe ich dann herausgefunden, dass die anderen insgeheim daran dachten, sich eine andere Wohnung ohne mich zu suchen, wo sie im

zweiten Jahr leben wollten. Das war dann für mich Anlass, selbst auszuziehen und mich nach einer eigenen Unterkunft umzuschauen.

Überraschenderweise war es genau der Mitbewohner, der sich sonst mir gegenüber am feindseligsten gezeigt hat, durch den ich die Leute kennen lernte, bei denen ich im zweiten Jahr wohnte. Vielleicht wollte er so sein schlechtes Gewissen mir gegenüber beruhigen. Aber es ist schon komisch, wie oft das Leben so ironisch spielt.

Kapitel 8

Während meines zweiten Jahres an der Universität wohnte ich bei völlig anderen Leuten. Unter ihnen war Nick, der das Leben sehr leicht nahm, ein echter Rock'n'Roll-Rebell, der besonderes Talent darin zu haben schien, Frauen aus den Discos mit nach Hause zu bringen. Er hatte sich von seinen Mitbewohnern aus dem ersten Jahr aus verschiedenen Gründen getrennt, unter anderem wegen unterschiedlichen Lebenseinstellungen. Ich entwickelte eine leichte Paranoia angesichts seiner manchmal etwas brutalen Witze über soziale Außenseiter, habe aber dann begriffen, dass er sie nicht böse meint, sondern einfach als eine effektive Art, Druck abzubauen und eine der verrückten Ironien des Lebens.

Bald wurden wir die besten Freunde und lebten vom Rest der Welt ziemlich isoliert, jeden Abend vor dem Fernseher sitzend und Blödsinn redend. Wir waren wohl Freunde, zugleich aber auch völlig gegensätzlich.

Die anderen drei Studenten, mit denen wir zusammen lebten, gehörten zu größeren Gruppen. Sie haben mich und Nick weitgehend in Ruhe gelassen. Eins gab es aber, wo sie sich besonders gut auszukennen schienen und das war Acid. Wahrscheinlich war das überhaupt das einzige Thema, über das wir alle gemeinsam miteinander reden konnten. Ich war neugierig und habe gefragt und sie haben mir alles darüber erzählt und mir dabei, wohl ohne es zu wollen, Sachen erzählt, die mir den Geschmack an der Idee ganz verleideten.

Wenn Nick genug Geld übrig hatte, gingen wir in den örtlichen Rock-Club und verbrachten die Nacht damit, zu trinken, zu rauchen, zu tanzen und darauf zu hoffen, dass uns ein seelenverwandter Mensch des anderen Geschlechts über den Weg läuft. Nick war in diesen Dingen deutlich besser als ich und ich habe zwei Jahre gebraucht, um für mich zu akzeptieren, dass ich wohl mehr ein denkender und analysierender Mensch bin als einer, der mit Charme bezaubern kann.

In den etwas heruntergekommenen Vierteln von Manchester sind Drogen alltäglich und in jenem Jahr lernte ich Haschisch kennen. Damit hatten wir

dann die Zeit totgeschlagen, während wir vor dem Fernseher saßen.

Ich reagierte auf Haschisch wohl heftiger als die meisten Menschen. Ich erlebte eine Ausdehnung der Zeit, ein verzerrtes Bewusstsein, eine verschärfte Wahrnehmung für Geräusche, Formen und Sinnestäuschungen. Manchmal waren auch härtere Drogen mit dabei, sodass sich halluzinogene Wirkungen ergaben. Diese Erlebnisse waren für mich so faszinierend, dass ich rumgehen und den Leuten das erzählen musste. Wenn ich dann wieder zurück in der Wohnung war und meine Mitbewohner von meinen Indiskretionen erfuhren, baten sie mich, darüber mehr Stillschweigen zu bewahren.

Das Haschisch hatte eine tief greifende Wirkung darauf, wie ich das Leben sehe. Es hat mein Interesse auf ziemlich tiefgründige philosophische Ideen gelenkt, die sich mit unserer Existenz als Individuen im physischen Universum beschäftigten. Ob diese neuen Perspektiven meine Lebenstüchtigkeit verbessert haben, weiß ich nicht, aber ich bedaure nicht, sie erlebt zu haben.

In meinem zweiten Jahr war ich nicht völlig faul. Ich habe sogar zweimal die Woche einen Berater-Kurs bei Nightline. Das hat mir bei meinen Hörfähigkeiten sehr geholfen und wenn ich Rollenspiele mitgemacht habe, schienen die Leute von mir beeindruckt gewesen zu sein. Worauf ich aber nicht vorbereitet war, war, dass ich durch die Vorprüfung des Kurses fiel.

Vielleicht gehöre ich einfach nicht zu der richtigen Sorte Mensch, die für so was nötig ist. Vielleicht konnte ich einfach niemanden beraten, wenn ich zugleich unter dem Druck von Richtlinien und Anweisungen stehe, die mir vorschreiben, was ich sagen darf und was nicht. Ich habe mich später entschlossen, diesen Kurs noch einmal im dritten Jahr zu versuchen, aber auch dann habe ich es nicht geschafft. Zu der Zeit habe ich wohl akzeptiert, dass ich das, was sie von mir verlangten, nämlich Intuition, nicht besaß.

Das dritte Jahr verlief insgesamt recht gut. Meine Mitbewohner haben mich die meiste Zeit akzeptiert. Sie haben aber auch keine Ausnahmen für mich zugelassen, damit ich genauso behandelt würde, wie alle anderen in der Wohnung auch.

Wir sieben haben uns immer wieder mit manchmal subtilen, manchmal heftigen Witzen gegenseitig auf den Arm genommen. Es waren vielleicht die diplomatischsten und reifsten Typen, mit denen ich je zusammen war und sie schienen instinktiv immer das richtige Gleichgewicht zwischen Höflichkeit und Selbstverteidigung. Deshalb war es für mich gut, mit ihnen gelebt zu haben.

Indem ich die Menschen analysierte, begriff ich schließlich, warum die Menschen sich lieber gegenseitig beleidigten statt freundlich zueinander zu sein. So gibt und bekommt man einfach auf witzige und Zeit sparende Art konstruktive Kritik und man kann Spannungen und Hindernisse, die durch übertriebene Höflichkeit entstehen, abbauen.

Kapitel 9

Nachdem ich im Leben bis dahin nicht viel rumgekommen und auch nie mit dem Flugzeug geflogen bin, dachte ich, es wäre eine geniale Idee, einmal sozusagen ins kalte Wasser zu springen und dorthin zu reisen, wo es so verschieden von zu Hause wie nur irgend möglich war. Aus irgendeinem Grund entschied ich mich für Afrika.

Ich ging ins Reisebüro und buchte eilig eine Safari. Dann habe ich mich vor allem mit den offiziellen Details, wie Pässen, Impfungen, Reiseschecks, etcetera beschäftigt, sodass mir kaum Zeit blieb, mich zu fragen, ob so eine Safari in Afrika überhaupt der richtige Urlaub für mich wäre. Ich freute mich vor allem darauf, mit den Einheimischen dort zusammenzukommen und ihre Lebensweise kennen zu lernen und dachte weniger an die Tiere oder die landschaftlichen Sehenswürdigkeiten.

Der Flug nach Kenia und die ersten zwei Tage waren absolut faszinierend. Ich war erstaunt darüber, wie freundlich und zuvorkommend die Leute waren und dass alle Kleinbusse dort kaputter Windschutzscheiben und Löcher in den Türen zu haben schienen. Auch war ich überrascht, wie unterschiedlich die Bäume aussahen und die Vögel sangen, verglichen mit denen bei uns zu Hause. Schließlich lernte ich auch die Menschen auf der Tour kennen.

Allmählich baute sich eine Spannung zwischen bestimmten Leuten in unserer Gruppe und mir auf und sie schienen sofort eine gewisse Abneigung gegen mich zu entwickeln. Das wurde schlimmer, je länger die Tour dauerte. Ich habe nie herausgefunden, warum die Menschen eigentlich jeweils so auf meine Gegenwart reagierten, wie sie es taten. Vielleicht ist es einfach eine Art Bauchgefühl. Das eigentliche Problem war jedenfalls, dass wir als Gruppe sieben Wochen lang 24 Stunden am Tag zusammenleben mussten.

Es gab genug zu tun und mich in Bewegung zu setzen war eines der Probleme. Das lag nicht daran, dass ich faul war, wie man glauben könnte. Ich war froh, wenn ich etwas erledigen konnte, das man mir aufgetragen

hat. Aber das Problem war wohl, dass mich die Leute frühzeitig als unfähig, bestimmte Sachen zu erledigen, angesehen haben, sodass es mir dann sehr schwer fiel, mich bei der Arbeit mit einzuschalten.

Ich habe allerdings nicht groß protestiert und regte mich auch nicht auf, weil ich mich gerade in einer Zen-Phase befand, wobei ich jeden Tag entsprechende Sprichwörter las und meinen Geist von allem Hass und allen negativen Gefühlen reinigen wollte.

Als man dann meine Angebote, zu helfen, ablehnte und mich gleichzeitig als faul beschimpfte, habe ich lieber auf die unverdorbene und offene Art der Einheimischen gehört und ich bin losgezogen und habe mich ihnen vorgestellt. Mein bester Freund auf der Tour war wohl der Fahrer, der selbst Afrikaner war. Die übrigen Leute aus der Gruppe waren alle Westler, die wohl glaubten, dass ich sie alle, indem ich mich umschaute und den Einheimischen sprach, in Gefahr bringen würde.

Ich glaube aber nicht, dass wirklich alle mich hassten. Das war sowieso nie der Fall. Meine Gegner waren immer eher eine Minderheit, die aber die anderen einfach meistens durch ihre Art dominierten. Sie wachten mit Adлераugen auf das Verhalten der anderen, damit die auch ja nicht zu verständnisvoll auf mich reagierten.

Was mich an Afrika am meisten faszinierte, war wohl, wie so viele, und oft so junge, Menschen dort so lange Strecken laufen konnten, ohne Essen und Trinken, die dabei noch schwere Gegenstände auf dem Kopf balancierten und der brütenden Hitze ausgesetzt waren und nicht einmal Schuhe an ihren abgehärteten Füßen trugen. Und das alles taten sie für so wenig Geld. Wir sind einmal als Gruppe in brütender Hitze einen langen Weg einen Hügel hinaufgegangen, zusammen mit rund fünfzig Einheimischen als unseren Trägern. Ich habe meine Erlebnisse dabei nicht mit den anderen Westlern, sondern mit den Trägern geteilt.

Wenn die Leute mir sagen, dass es ja wohl fantastisch gewesen sein müsse, die Gorillas in Zaire zu sehen oder an den mächtigen Victoria-Fällen mit einem Floß zu fahren, während ich mich selbst am liebsten an die Einheimischen erinnere, mit denen ich meist auf Französisch geredet habe –

manchmal habe ich es auch mit ein paar Brocken Suaheli versucht -, dann denke ich, dass ich wohl die falschen Sachen genossen haben muss.

Ich habe die Tour zehn Tage vor dem eigentlichen Ende in Simbabwe verlassen, wo ich noch zwei Tage bei einer indischen Familie in der Hauptstadt gewohnt habe, und bin dann schließlich wieder nach Hause geflogen. Mir kam es vor, als sei ich eine Ewigkeit weg gewesen.

Kapitel 10

Ein Jahr darauf bin ich dann mit einer Gruppe autistischer Kinder und Erwachsener nach Frankreich aufs Land in die Gegend von Bleneau gefahren. Das war ganz anders als ich es erwartet hatte. Die Kinder litten entweder an schwerem Autismus, an Psychosen, posttraumatischen Störungen oder einer Kombination aus allem. Einige von ihnen reagierten überhaupt nicht auf Disziplin und Autorität und Aggressionen waren ständig ein ernsthaftes Problem.

Wenn dann einmal wenige Aufseher auf viele Kinder kamen, lagen auch bei uns Aufsehern manchmal die Nerven blank, einfach, weil die Belastungen, denen wir ausgesetzt waren, so groß waren.

Die Herberge selbst lag zwar in einer wirklich erholsamen und schönen Gegend, aber innen sah es in dem Haus schlecht bestellt aus. Das verwundert auch nicht, wenn man daran denkt, dass eins der älteren Kinder so ziemlich alles kaputt bekommen hat, was nur kaputt zu bekommen war. Tagsüber gab es auch keinen Platz, wo sich die Kinder einmal hätten ausruhen können und das ärgerte mich auch etwas.

Einige der anstrengenderen und aggressiveren Kinder waren immer hinter mir her, was mich ziemlich aufregte. Aber immer, wenn ich es mit einem Kind mit einfachem, echtem Autismus zu tun hatte, konnte ich mich oft problemlos mit ihm identifizieren.

Mit den anderen Aufsehern kam ich gut aus, die es wohl spannend fanden, mit einem autistischen Engländer zusammenzuarbeiten. Nach und nach aber kümmerte ich mich mehr um die Kinder und hatte weniger Kontakt zu den anderen Aufsehern. Ich entschloss mich, die meiste Zeit des Tages einfach meine Gitarre zu spielen und den Kindern etwas vorzusingen und ihnen zu sagen, wie sie mitsingen konnten statt ihnen zu sagen, sie sollten still sein. Dadurch wurde ich auch im Nachbarhaus bekannt, wo Erwachsene mit weniger starken Lernschwierigkeiten wohnten. Abends bin ich oft zu ihnen übergegangen, um sie zu unterhalten. Manche von ihnen haben dann so

laut gelacht, dass sie fast weinen mussten. Es war einfach das perfekte Publikum und ich war der Meister der autistischen Comedy.

Schließlich gerieten meine Songs immer alberner. Einige der Aufseher sahen mich als etwas verrückt an, während andere, tolerantere mich zum Essen einluden, sodass sie alles über meinen besonderen Ansatz im Umgang mit den Betroffenen erfahren konnten.

Als ich mich schließlich irgendwann fragte, ob ich mich nicht wieder ernsthaft zurückentwickelte, kam ein anderer Freiwilliger zu mir. Er wollte auch gerne rumblödeln und jonglieren und wir wurden die besten Freunde. Er machte mir klar, dass nicht ich es war, der verrückt war, sondern die anderen, die mich nicht verstehen wollten.

Heute bin ich im Bereich Kinderunterhaltung beschäftigt. Das ist schon etwas ziemlich Anderes als Leute mit schweren Lernstörungen zu unterhalten, denn jetzt habe ich es mit einem Publikum zu tun, das auch sehr abweisend reagieren kann, wenn man zu nett ist. Trotzdem kann ich wohl sagen, das von allen Berufen, die für mich in Frage kämen, die Zaubershows mich am glücklichsten machen. Ich kann dabei all meine Fähigkeiten einsetzen und es gibt mir neue Einblicke in das Wesen der Menschen, selbst, wenn es nur auf einer kindlichen Ebene geschieht.

Zu meinem Sozialleben heute gehört der Besuch eines Jongleur-Workshops, aber ich gehe auch zu Abendkursen für Psychologie und mache regelmäßig bei Gruppen mit, die mit autistischen Kindern arbeiten. Um mein Gehalt darüber hinaus aufzubessern, berate ich auch Menschen, die mehr über Autismus herausfinden wollen.

Inzwischen habe ich für mich die soziale Interaktion zu einer Wissenschaft entwickelt. Aber bei all dem vergesse ich nicht, was es bedeutet, unter dem Asperger-Syndrom zu leiden.

Verwandte Artikel:

Dinah Murray: Normal und anders

<http://www.autismusundcomputer.de/normal.de.html>

Autismus und Computer

<http://www.autismusundcomputer.de/index.html>