

Willkommen auf der Achterbahn der Gefühle

**Was wir von
einer Asperger-
Autistin über
Emotionen
lernen können**

*Nicole
Bornhak*

mit
Marieke
Heimburger



GRÄFE
UND
UNZER

EDITION

Vorwort

Wenn ich in den letzten Jahren anderen Menschen von meinen Schwierigkeiten erzählte, reagierten diese häufig mit Kommentaren wie »Uff, ja, ich finde das auch superlästig, wenn im Supermarkt umgeräumt wurde.« Oder »Mich nervt das auch, wenn jemand zu spät kommt.«

Ja, genau, das kennt doch irgendwie jeder. Und wenn jemand so etwas zu mir sagt, dann ist das ganz bestimmt »gut gemeint«: Es geht darum, einen gemeinsamen Nenner mit mir zu schaffen. Eine Verbindung. Darum, Verständnis zu zeigen.

Aber ganz ehrlich: Bei solchen Kommentaren fühle ich mich immer total unverstanden. Es kommt mir so vor, als würden andere meine Probleme bagatellisieren oder sie nicht ernst nehmen. Als würde mein Gegenüber meinen, dass ich mir das alles nur einbilde oder einfach nur übertreibe. Die meisten verlieren dabei aus dem Blick, dass das, was sie »lästig« und »nervig« finden, für mich viel weitreichendere Konsequenzen hat als für sie. Denn für mich ist der umgeräumte Supermarkt nicht einfach nur superlästig, sondern ein kolossaler Stresstest, der mich derart unter Druck setzen und schlauchen kann, dass ich entweder den Einkauf abbreche oder hinterher stundenlang ermattet auf dem Sofa liege. Und mich nervt es nicht einfach nur, wenn jemand zu spät kommt, sondern es bringt mich vollkommen aus dem Konzept – mitunter auch so sehr, dass ich die Verabredung überhaupt nicht mehr wahrnehmen kann. Das sind nur zwei kleine Alltagsbeispiele aus einem ganzen Katalog ...

Andererseits: Wenn es wirklich so viele Menschen gibt, die ähnliche Situationen wie ich als Herausforderung erleben – nur eben nicht so extrem wie ich –, dann ist das ja vielleicht doch unser gemeinsamer Nenner? Und womöglich wäre es diesen Menschen eine Hilfe, etwas über meinen Umgang mit diesen Heraus-

forderungen zu erfahren? Vielleicht können sie etwas davon auf sich selbst übertragen, da, wo es für sie passt.

Das waren die Überlegungen, die diesem Buch vorausgingen. Deshalb werde ich hier von vielen kleinen und größeren tagtäglichen Stolpersteinen erzählen – und davon, wie ich sie (inzwischen) überwinde. Meistens jedenfalls. Denn die jahrzehntelange Anpassung hat natürlich auch bei mir Spuren hinterlassen, und es wird lang dauern, bis ich sie alle ausgelöscht habe. Aber ich bin schon richtig gut dabei, ich habe bereits große Fortschritte gemacht und bin weiterhin zuversichtlich!

Apropos Asperger: Mir ist bewusst, dass Hans Asperger, nach dem diese Form des Autismus in den 1940ern benannt wurde, in der Zeit des Nationalsozialismus eine umstrittene Rolle gespielt hat. Der Begriff ist aber derzeit in Literatur und Gesellschaft so eingeführt, dass ich mich dennoch dafür entschieden habe, ihn in meinem Buch zu verwenden. Ab 2022 gilt die neue, elfte Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-11) der WHO, in der nur noch allgemein von Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) die Rede sein wird. Wann die ICD-11 in Deutschland eingeführt wird, steht noch nicht fest.

I

Ich &
mein ganz
normales
Leben

Bitte einsteigen!

Hallo Nicole. Ich hoffe, du bist gut nach Hause gekommen.

Ja, danke, bin ich.

Bin ich dir eigentlich irgendwie auf den Schlips getreten?

???

Hast du dich über mich geärgert?

Nein, wieso?

Weil du vorhin im Café dauernd meinem Blick ausgewichen bist. Eigentlich hast du die meiste Zeit aus dem Fenster geschaut.

Das ist bei mir normal, nimm es bitte nicht persönlich.

Hm. Und der ruppige Abschied?

Was meinst du?

Na ja, ich fand, du warst dann ziemlich abrupt einfach weg, ich hatte mich noch gar nicht richtig von dir verabschiedet.

Das ist auch normal bei mir, so bin ich einfach.

Aha.

Ich bin nicht gut darin, Treffen zu beenden.

[Pause]

Okay. Ich dachte nur. Weil als du weggegangen bist, da hast du dir eine Sonnenbrille und fette Kopfhörer aufgesetzt. Das kenne ich nur von Leuten, die sich abschotten wollen, die irgendwie keinen Bock auf die Welt haben oder die sich gerade geärgert haben ... darum ...

Ich hatte mich nicht geärgert, und es hat nichts damit zu tun, dass ich keinen Bock auf die Welt oder auf dich habe. Ich will mich auch nicht abschotten, aber manchmal muss ich mich abschirmen, weil ich die vielen Reize nur schwer verarbeiten kann.

Welche Reize?

Die ganzen Geräusche um mich herum. Das Licht.

Okay.

Darf ich noch was fragen?

Klar.

Wo musstest du eigentlich so dringend hin?

Nach Hause.

Und wieso? Du kamst mir fast ein bisschen gehetzt vor ...

Es fällt mir schwer, mich längere Zeit in der Stadt aufzuhalten, da wirkt so viel auf mich ein. Ich weiß, dass ich das nicht lang aushalte, und darum achte ich sehr genau darauf, rechtzeitig wieder nach Hause zu gehen. Da fühle ich mich sicher.

Hast du denn mal irgendwelche traumatischen Erfahrungen gemacht?

Nein. Ich bin einfach so.

Okay.

Ich bin Asperger-Autistin.

Mit diesem kleinen Chat seid ihr schon mittendrin in meinem Leben, denn er verdeutlicht ganz gut, was meine Diagnose Asperger-Autismus im täglichen Umgang mit Menschen bedeutet: Ich ticke irgendwie anders. Auf den ersten Blick ist mir das nicht anzusehen. Manchen fällt es aber trotzdem auf. Andere fragen nach. Und ich versuche zu antworten, zu erklären. Das ist auch völlig in Ordnung. Aber ganz ehrlich: Manchmal nervt es auch. Schließlich bin ich ja nicht nur Asperger-Autistin, ich bin noch so

vielen mehr: Ich bin 27 und vor sieben Jahren von München nach Dänemark ausgewandert. Ich habe in einem fremden Land und in einer fremden Sprache ein Studium absolviert. Ich bin total verliebt und frisch verheiratet mit Flemming. Ich habe über Jahre diverse psychische Probleme gehabt und bin jetzt endlich auf einem guten Weg. Ich blogge, instagramme und facebooke über mein Leben. Wie jeder Mensch habe auch ich viele Facetten. Der Asperger-Autismus ist eine davon, er ist ein durchaus wesentlicher Teil von mir. Aber letztendlich bin ich doch auch einfach nur eine junge Frau, die sich mit genau denselben Herausforderungen konfrontiert sah und sieht wie so viele andere junge Menschen auch. Aufgrund meines Autismus habe ich vielleicht früher als andere lernen müssen, mit gewissen Schwierigkeiten umzugehen, ganz einfach, weil ich viel heftiger auf Probleme reagiere als Nichtautisten und weil diese starken Reaktionen mir nicht guttun. Ich musste mir nach der Diagnose, die ich erst mit 22 bekam, quasi im Schnellverfahren einige Strategien aneignen, um diese Achterbahnfahrt der Gefühle auszuhalten. Und ich bin noch längst nicht damit fertig! Es geht immer weiter: langsame Auffahrten, schnelle Abfahrten, Kurven, Hügel, Tunnel, Buchten, Engpässe, Nebel, Dunkelheit, aufspritzendes Wasser und unterschiedlichste Loopings am laufenden Band – genau wie das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen. Niemand ist davor gefeit, nach einem Höhenflug auch wieder einen Absturz zu erleben – aber das Wichtige ist ja, dass auch das Umgekehrte gilt: Nach einem Absturz, nach einer Krise geht es irgendwann auch wieder bergauf!

Wir kennen das alle – und wir müssen alle lernen, das auszuhalten und damit umzugehen. Und darum bin ich überzeugt, dass die Strategien, die ich mir in den letzten vier Jahren angeeignet habe, nicht nur für Autisten nützlich sind, sondern dass jeder und jede von ihnen profitieren kann. Je früher man mit die-

sen Strategien anfängt, desto eher hat man das Gefühl, den Launen des Lebens nicht vollkommen hilflos ausgeliefert zu sein. In einer Achterbahn würde man sich vielleicht eine warme Mütze aufsetzen oder sich bewusst ganz vorn, ganz hinten oder in die Mitte setzen, man würde sich gut festhalten, dafür sorgen, dass eine bestimmte Person neben einem sitzt, und man würde vor Fahrtbeginn sicherstellen, dass alle Taschen geschlossen sowie Schals und Bänder gut verknotet sind ... Die Kräfte, die dann während der Fahrt auf einen einwirken, sind immer noch dieselben – aber man übersteht sie vielleicht insgesamt ein bisschen besser. Und so kann man sich auf der Achterbahnfahrt durchs Leben womöglich einiges an Frustration ersparen, wenn man rechtzeitig aufmerksam ist und vorbeugt.

Ich habe mich durch meine späte Asperger-Diagnose schlagartig selbst besser kennengelernt. Seither habe ich – durchaus mit Hilfe von außen – viele Strategien entwickelt, um mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Wenn es ganz toll läuft, kann ich sogar eine Krise verhindern, indem ich ein Problem rechtzeitig erkenne und dann auch rechtzeitig handle. Entweder kann ich selbst direkt etwas tun oder jemand anderen um Hilfe bitten. Selbstverständlich können wir nicht alles im Leben verhindern – doch wir können es bis zu einem gewissen Grad beeinflussen. Wir können aktiv zur Bewältigung unserer Schwierigkeiten und Krisen beitragen – wir müssen nicht alles taten- und hilflos ertragen. Eine Reihe von Erfolgserlebnissen, die ich in den letzten Jahren hatte, bestätigen mich darin. Und weil ich weiß, wie wichtig es ist, von solchen Erfolgserlebnissen anderer zu hören und zu lesen, um auch selbst an diese eigene Kraft, an diese Selbstwirksamkeit zu glauben, habe ich dieses Buch geschrieben. Ich hoffe, mit meiner Geschichte anderen zu helfen, sich ebenfalls ganz bewusst besser kennenzulernen und aktiv hilfreiche Strategien zu entwickeln.

Im Zeitraffer: Kindheit und Jugend

Meine Lebensgeschichte fing eigentlich genauso gemächlich an wie die erste Auffahrt bei einer Achterbahn. Aus meiner Sicht verliefen die ersten Jahre völlig normal, wie es wohl bei den meisten der Fall ist.

Ich wurde im August 1994 in Berlin geboren. In meinen ersten zehn Lebensjahren ist meine Familie ziemlich oft innerhalb Deutschlands umgezogen. Meine Eltern trennten sich, als ich noch klein war. Von 2004 bis 2014 wohnte ich mit meiner Mutter und meinem Bruder in der Nähe von München.

Dann kam so was wie die erste Talfahrt, aber die ging nicht rasant vonstatten, sondern eher ruckelnd: Als ich 15 war, bekam ich immer mehr psychische Probleme. Niemand hatte eine Ahnung, woher sie kamen. Mit 17 hatte ich die ersten Termine in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Mit 18 fing ich eine Therapie bei einer Kinder- und Jugendtherapeutin an. Ich fehlte immer häufiger in der Schule, aber das Abi mit Schwerpunkt Sprachen habe ich trotz der vielen Fehlzeiten in den letzten beiden Schuljahren mit 2,1 geschafft. Gleich danach, im Juli 2013, machte ich mit einer Freundin einen 14-tägigen Interrail-Trip durch Europa. Kaum wieder zu Hause, stellte mir meine Mutter die Frage, die wohl alle Eltern ihren Kindern zu diesem Zeitpunkt stellen: »Was willst du denn jetzt mit deinem Leben anfangen?« Während andere dieser Frage wohl eher mit einer Portion Gelassenheit, Ironie oder Trotz begegnen, reagierte ich gestresst. Ich hatte gehofft, noch etwas Zeit zum Nachdenken zu haben, schließlich war ich gerade erst aus dem Urlaub zurückgekommen.

Wie so viele andere wollte ich erst mal gern für eine Weile ins Ausland gehen. Bei meinen Recherchen stieß ich recht schnell auf Skandinavien und das dänische »Højskole«-Konzept. Bereits

im Januar 2014 saß ich dann im Zug nach Dänemark. Eigentlich plante ich, nur ein halbes Jahr zu bleiben, aber als der Sommer nahte, beschloss ich, doch noch weitere sechs Monate dranzuhängen.

Als schließlich ein ganzes Jahr um war, wollte ich nicht mehr nach Deutschland zurück. Ein halbes Jahr lang jobbte ich, dann begann ich im Sommer 2015, mit knapp 21 Jahren, an der International Business Academy in Kolding »Entrepreneurship and Design Management« zu studieren, Unterrichtssprache war Englisch. Die ganze Zeit über hatte ich psychische Probleme gehabt, inklusive Essstörungen und zwischendurch sogar Suizidgedanken – es war ein ständiges Auf und Ab. Aufgrund eines weiteren heftigen Tiefs brach ich das Studium nach mehr als einem Jahr ab, was mich stark deprimierte und verängstigte. Doch dann bekam ich meine Asperger-Diagnose – das war bizarrerweise ein Höhepunkt –, und von da an wurde vieles besser. Ich suchte mir ein Studienfach, das besser mit meinen Bedürfnissen vereinbar war, nämlich Informatik, das ich inzwischen auch erfolgreich abgeschlossen habe.

Außerdem beschloss ich in den Wochen, in denen sich mein Diagnoseverdacht erhärtete, damit an die Öffentlichkeit zu gehen und die Website »unbemerkt.eu« zu starten. Dort und über die sozialen Medien erzähle ich seit April 2017 von meinen tagtäglichen Herausforderungen.

Und verliebt habe ich mich auch! Im Studium lernte ich Fleming kennen, mit dem ich nach nicht einmal einem Jahr Beziehung zusammenzog und mit dem ich inzwischen sogar glücklich verheiratet bin.

Ich finde, das sind ganz normale Meilensteine für die ersten 25 Lebensjahre: Kindergarten, Schule, Pubertät, Abnabeln, Ausbildung, sich orientieren, neue Verbindungen knüpfen, Berufstätigkeit, seinen Platz im Leben finden.

Und ja, ich hatte eine zusätzliche Herausforderung in Form des Asperger-Autismus im Gepäck. Aber solche zusätzlichen Päckchen schultern wohl viele Menschen. Wer kann schon ernsthaft von sich behaupten, vollkommen problemlos durch die ersten 25 Jahre gekommen zu sein?

Mir ist es jedenfalls wichtig, dass ich nicht ausschließlich als Autistin wahrgenommen werde. Denn: Die Diagnose ist ein Teil von mir – aber ich bin nicht nur meine Diagnose.

Kindergarten und Schule: vom »kleinen Zicklein« über erste ungewollte Lügen bis zur Selbstverletzung

Ein Ereignis aus der frühen Kindheit ist mir heute noch deutlich in Erinnerung: Ich kam nach einem weiteren Umzug in einen neuen Kindergarten. Laut meiner Mutter dauerte die Eingewöhnung ziemlich lang, sie sagt, ich hätte anfangs immer sehr viel geweint. Aufgrund der Arbeitszeiten meiner Mutter musste ich im Kindergarten zu Mittag essen. Einmal gab es Schweinebraten mit Knödeln, zum Nachtschokopudding. Braten und Knödel fand ich grauenvoll, Schokopudding habe ich geliebt. Also habe ich im Essen herumgestochert und es kaum angerührt. Um Nachtschokolade zu bekommen, musste ich aber aufessen. So lange durfte ich den Tisch nicht verlassen. Irgendwann kam ein Mädchen dazu und fragte die Erzieherinnen, ob ich nicht spielen dürfte. Das durfte ich nicht, weil ich nicht aufgegessen hatte. Und Schokopudding bekam ich selbstverständlich auch nicht. Zum Glück holte meine Mutter mich dann bald ab und »erlöste« mich. Ich weinte und war kreuzunglücklich. Danach wollte ich überhaupt nicht mehr in den Kindergarten.

Meine Mutter hat damals eine gute Lösung gefunden: Sie meldete mich vom Mittagessen im Kindergarten ab und gab mir fortan eine Brotzeit mit. Das war prima, so wusste ich, was ich mittags essen würde und dass ich alles mochte.

Mut zu Gefühlen

Menschen, die von Ängsten und Selbstzweifeln geplagt werden, wünschen sich oft, diese negativen Gefühle endlich abstellen zu können, um ein unbeschwertes Leben zu führen. Die 27-jährige Nicole Bornhak hatte selbst einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie ihre Gefühle in den Griff bekam, denn Nicole ist Asperger-Autistin. In »Willkommen auf der Achterbahn der Gefühle« lässt sie ihre Leserinnen und Leser an ihrem besonderen Weg aus der negativen Gedankenspirale teilhaben und zeigt, wie man mehr Selbstwirksamkeit erlangt.



WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7823-7



9 783833 878237 € 15,99 [D]