

10 Tipps gegen den stressigen Alltag



**VON ASPERGER
FÜR ASPERGER**

1). Von den richtigen Menschen einen Rat annehmen.....	2
2). Reizmanagement.....	3
3) Türklingel / Telefon	5
4) Moin sagen.....	5
5) Meinung mitteilen.....	6
6) Es gibt keine Fehler	7
7) Wann passt jemand nicht mehr zu mir?	8
8) Augen	10
9) Routinen.....	12
10) Selbstbestimmbarkeit	13

1). Von den richtigen Menschen einen Rat annehmen

Ich nehme gerade an, dass Du im Alltag Dich recht unglücklich und orientierungslos fühlst. Im sicheren, ruhigen Heim ist das Leben zwar eigentlich ganz okay, aber auch etwas zu einsam. Allerdings weißt Du nicht, wie Du das ändern sollst. Ich kenne das sehr gut. Ich fühlte mich früher auch immer so. Ich fühlte mich sooooo hilflos. Deshalb habe ich nach Rat gesucht und immer versucht das hinterher umzusetzen. Aber je mehr ich mich auch anstrengte, mein Alltag blieb das manifestierte Grauen und bei mir in der hellhörigen Studentenwohnung machte dauernd irgendjemand Party oder vögelte laut. Warum war das so? Ich habe den Rat von Leuten angenommen, die es selber nicht wussten – die es selber nicht durch gemacht haben.



Nimm den Rat nur von Menschen an, die selber in der Situation waren und sich da herausbekommen haben. Suche einen Experten. Dann ist es zwar immer noch kein leichter Weg, aber es ist einer, der funktionieren wird.

2). Reizmanagement

Bei uns Aspies ist die Kammer im Gehirn in seiner Funktion gestört. Die Kammer ist dafür zuständig Wahrnehmungen von außen zu filtern, um somit sicher zu stellen, dass das Gehirn ausschließlich die Reize wahrnimmt, auf die das Bewusstsein den Fokus legt.

Durch die Funktionsstörung haben wir je nach Schweregrad ein Problem mit dem Fokus und somit auch mit dem bewussten Wahrnehmen eines Sachverhaltes. Wir sind durchströmt von den Details, die ungefiltert in unsere Aufmerksamkeit fließen. Aus diesem Grund mögen wir sehr gerne schlichte Dinge an ruhigen Orten.

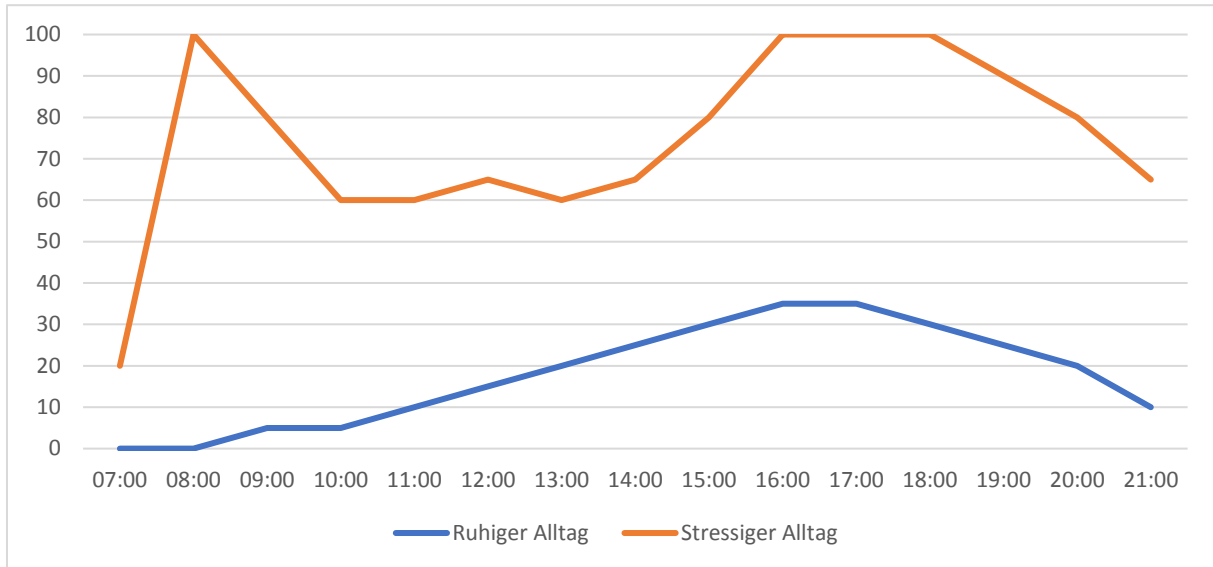
Ich war zum Beispiel mal mit einer Freundin in einer Drogerie. Sie suchte ein Blasenpflaster. Sie fand das Regal für Pflaster und wusste von meinem Autismus. Also fragte sie mich, ob ich kurz auf die Blasenpflaster zeigen könne, damit wir nicht suchen müssen. Für mich ist so etwas normalerweise auch überhaupt gar kein Problem. Ich verdiene sogar ein Großteil meines Geldes damit.

Das Problem war nur, dass auf jeder der 100 Packungen Werbung draufstand. Alles war grell und "besonders betont". Ich hatte so einen riesigen Wust an Details vor mir, dass mir schwindelig wurde. Ich sagte es ihr und ging nach draußen und ließ sie alleine die Blasenpflaster mit den NT-Werbungen suchen.

Du kannst Dich hier bestimmt in einer gewissen Form gerade wiedererkennen. Empfindest aber den Fall als nicht sehr drastisch. Ich nehme an, Dir fallen gerade stärkere Reizüberflutungen ein, als in meinem kleinen Beispiel.

Daher möchte ich nun von der allgemeinen Erklärung weg, hin zu dem tatsächlichen Overload und dem dazugehörigen Reizmanagement.

Mein Alltag war früher immer total stressig. Ich musste morgens um 7:00 aufstehen und zur Uni gehen. Die Bahn war komplett voll mit Studenten und ich hatte in dem ganzen Gedrängel relativ schnell einen Overload. Meistens war es dann noch laut und ich konnte mich eigentlich erst in der Vorlesung etwas beruhigen, aber als ich dann am Abend wieder nach Hause musste, hatte ich wieder das gleiche Problem. Zwar wurde es abends meistens wieder besser, aber so ab 22:00 Uhr gingen dann die Partys los.



Heute läuft das ganze anders. Ich fahre um 9:00 Uhr los zur Arbeit, habe das Geld für ein Auto und kann außerhalb der Rush-Hour gemütlich fahren. Wenn ich um 10:00 anfangen zu arbeiten geht zwar langsam aber sicher der Reizpegel etwas höher, aber ich kann mich bis 17:00 Uhr sehr gut durchmanagen, zumal mein Büro auch sehr angenehm ruhig ist. Da ich mittlerweile auch in einem sehr guten Appartement wohne, kann ich nachts durchschlafen und bin am Morgen wieder fit.



Reduziere die Reize in Deinem Alltag und setze Dir eine maximale Reizstufe. Ab Reizstufe 70 sage ich einfach, dass es mir zu viel wird und ich gerne eine Pause machen möchte. Falls das nicht respektiert werden sollte, steigt natürlich mein Reizpegel weiter an und ich gehe einfach bei 80. So habe ich kein Overload. Wenn ich erst einmal ohne etwas Weiteres zu sagen gegangen bin und die Arbeitskollegen dachten, ich würde nur zur Toilette müssen, merken sie auch recht schnell, welches Gewicht meine Ansage bei 70 hat. Habe daher immer einen sicheren Ruheraum und lasse Dir Puffer bis zum Overload.



Um möglichst langsam zur 70 zu kommen, bzw. gar nicht erst, empfehle ich Dir Kopfhörer bei der Arbeit aufzusetzen und draußen eine Sonnenbrille. So kannst Du im Vorhinein schon etwas Präventiveren.

3) Türklingel / Telefon

Als mich mein Coach das erste Mal besuchte, war ich gerade unter der Dusche. Sie klingelte an der Tür. Das war für mich früher sehr unangenehm. Auch noch heute mag ich das nicht



wirklich gerne. Also machte ich wie immer einfach nicht auf. Ich dachte mir bei so etwas immer, es wird eh nur ein Postbote sein, der ein Paket für jemand anderen hat. Als sie mich dann schließlich anrief, ging ich ans Telefon. Ich fühlte mich aber überhaupt nicht wohl.

Ein paar Wochen später im Coaching erzählte ich ihr davon und sie gab mir einen Tipp, der mein Leben ab dann extrem vereinfachte.



Mache mit den Menschen, bei denen Du Dich freust, wenn sie sich bei Dir melden und Dich respektieren aus, dass die Kommunikation auf E-Mail übertragen werden soll.

Ich machte die Erfahrung, dass nicht alle E-Mail nutzen und daher weitete ich das auch auf SMS aus – mittlerweile auch Whats App.

Alternativ dazu, kannst Du auch einfach eine bestimmte Klingelabfolge an der Türklingel mit Deinen Freunden ausmachen. So weißt Du immer, ob Du an die Tür gehen möchtest oder nicht.

4) Moin sagen

Ich hatte noch nie Lust gehabt lange um den heißen Brei herumzureden. Mein Konversationsmotto lautet: „Gesegnet seien jene, die nichts zu sagen haben und trotzdem den Mund halten.“ Früher hat das bei mir nie so wirklich funktioniert. Alle haben sie mich zugetextet.

Ich habe eine Möglichkeit gefunden, die ich heute täglich anwende. Und zwar grüße ich die Menschen von denen ich ungestört bleiben möchte auf folgende Art und Weise:



Ich drehe meinen Oberkörper so, dass die zu diesem Menschen am dichtesten gewandte Schulter direkt zu ihm zeigt. Ich also meinen Oberkörper von ihm wegdrehe.
Dann nicke ich ihm kurz zu und nuschle ein Slang behaftetes Grußwort, dass nicht auf ein Vokal endet. Hier im Norden ist es „Moin“ und im Süden eher „Grüß Gott“. Dabei schaue ich ihm ganz kurz zwischen die Augen – oben auf dem Nasenbein und dann schaue ich langsam weg. Dabei achte ich darauf, dass mein Blick seitlich weggeht und nicht nach oben oder unten. Ebenfalls drehe ich meinen Kopf gar nicht richtig zu ihm.

Der andere erwidert daraufhin genau das Wort, das ich auch sagte und gehen ab dann schweigend unseren Weg. Er berührt mich nicht und ist auch nicht wütend oder gekränkt. Probiere es einmal aus!

5) Meinung mitteilen

Du erlebst es bestimmt immer mal wieder: Wenn Du einem NT Deine Meinung sagen möchtest, dann fühlt sich die Kommunikation an wie ein Kampf. Es ist alles andere als sachlich.

Um dieses Problem zu lösen, müssen wir verstehen, was der NT vorrangig möchte. Und das ist verstanden werden. Dafür müssen wir ihn selbstverständlich verstehen. Das ist für uns in der Regel auch kein großes Problem zu analysieren. Die Frage ist viel mehr: Wie können wir Aspies ihm dieses Bedürfnis befriedigen?

Das tun wir, indem wir folgenden Master-Satzbau benutzen:

1. <was der andere will> mit Betonung auf die Gegenwart
2. und
3. <was Du willst> mit Betonung auf die Gegenwart



Falls Du mal wieder verständnisvoll und freundlich wirken sollst, dann kannst Du einfach sagen:

Du möchtest jetzt von mir, dass ich freundlich wirke
und

Ich möchte im Moment gerne einfach nur ich selbst sein.

Häufiger höre ich von anderen Aspies, dass sie das Problem haben, dass sie sich ausversehen im Ton vergreifen oder das andere Menschen ihre gesagten Worte hinterher umdrehen. Dafür ist dieser Tipp auch sehr gut geeignet.

6) Es gibt keine Fehler

Nehmen wir mal an wir haben zwei Autos: Einen Lamborghini und einen Traktor.

Und nun zwei Nutzen: Autobahn fahren und Rübenernte einholen.



Der Lamborghini zieht den Traktor auf der Autobahn locker ab, bleibt aber bei der Rübenernte nach 5m fest im Schlamm stecken. Der Traktor hingegen schafft es mit Leichtigkeit die Ernte einzuholen.

Soziale Situationen sind die Autobahn, NT's die Lamborghinis und wir Autisten sind die Traktoren. Mein Ansatz ist nicht, den Traktor schlecht zu reden oder zu ändern, sondern Dir Fähigkeiten an die Hand zu geben, wie Du die Situation auf das Feld bekommst. Mit wem Du wie lange auf dem Feld bleiben möchtest, kannst Du dann selber für Dich entscheiden. Aber Du hast Werkzeuge, um jeder Zeit sozial sein zu können ohne Dich zu verstellen.



Ein Fehler ist eigentlich nichts anderes als eine Interpretation, ein Gedanke. Wenn Du etwas nicht so machst wie die gedachte Erwartung eines anderen ist, dann hast Du aus Sicht des anderen einen Fehler gemacht. Und in dem der andere anfängt an das zu denken, fängst auch Du an die Interpretation des anderen zu übernehmen.



Weder Autismus, noch Du bist ein Fehler.

7) Wann passt jemand nicht mehr zu mir?

Als ich früher noch zur Schule ging hatte ich den Spitznamen „DDD“. Und DDD stand für „Devin der Depp“. Ich habe mir den Namen mit Sicherheit nicht ausgesucht, aber ich wirkte auf andere dumm. Interessanterweise kam ich mit einigen wenigen Leuten recht gut zurecht. Diese kannten mich besser und sagen, was „in mir steckte“.

Zu der Zeit wohnte ich auch noch bei meiner Mutter. Ich hatte bei meinem narzisstischen Stiefvater und meiner terrorisierenden Schwester täglich Shutdowns. Natürlich wusste ich das damals nicht, ich wurde ja auch erst mit 24 Jahren diagnostiziert. Im Shutdown konnte ich schließlich schlecht auf die Stimmungen meiner Mutter reagieren. Statt den dissoziativen Zustandes ihres Sohnes zu akzeptieren, haute sie mir immer mit den Fingerspitzen auf die Stirn und schrie etwas in der Richtung „Was bei Dir wieder im Kopf los ist!“. Sie wollte mich normal kriegen.

Ich hatte damals eigentlich nur einen einzigen Gedanken: „Weg!“. Leider hatte ich die Möglichkeit erst Jahre später als ich mit 16 ausgezogen bin, aber mein großer Tipp an dieser Stelle ist ganz klar:



Wenn Du merkst, dass die Menschen in Deinem Umfeld nicht zu Dir passen, dann lass es sein. Gehe weg und reduziere den Kontakt auf ein Level, das Dir angenehm erscheint. Auch dann, wenn es Deine Verwandten sind.

Das ist natürlich kein Tipp, den Du von heute auf morgen umsetzen kannst. Sondern das ist ein Prozess. Der hat bei mir Jahre gedauert. Ich hatte lange fürchterliche Angst diesen Schritt zu wagen. Jeder sagte mir auch, dass das alles dann total schlimm werden würde. Heute weiß ich es besser.



Es war die beste Entscheidung meines Lebens. Ich werde nie wieder meine Freiheit, Unabhängigkeit oder mein neues, positives Umfeld aufgeben.

Natürlich habe ich auch noch manchmal Kontakt zu den Menschen, die mir damals nicht guttaten. Klar! Aber das auf einem viel kleineren Level.



Welches Level das für Dich am besten ist, erfährst Du, wenn Du den Kontakt erst einmal ganz einstellst und später dann Stück für Stück, solange Du Dich noch wohl fühlst, wieder aufnimmst.

Und wenn es momentan Menschen in Deinem Umfeld gibt, die Deine Macken, Dein Asperger, Deine Ziele oder gar Dich als Person nicht akzeptieren, dann solltest Du den Kontakt abbrechen.

8) Augen



Was siehst Du: Ich schaue Dich direkt an.

Was das bedeutet: Du bist dran mit Reden.

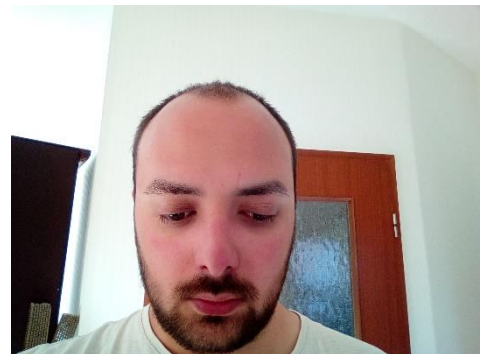


Was Du siehst: Ich schaue nach oben weg.

Was das bedeutet: Ich denke nach. Bitte gebe mir Zeit.

Was Du siehst: Ich schaue nach unten.

Was das bedeutet: Es ist mir peinlich. Bitte lass uns
Das Thema wechseln.



Was Du siehst: Ich schaue gerade weg.

Was das bedeutet: Ich möchte bitte, dass wir schweigen.



Als ich das das erste Mal ausprobierte war ich sehr erstaunt, wie selten ich dran war zu reden. Die Leute wollen mir überhaupt nicht zuhören.

Man war das frustrierend. Heute habe ich mich damit abgefunden und rede einfach sehr, sehr wenig. Dafür hat aber alles für den anderen auch einen Wert. Ich kenne so viele Leute, dass ich die Wahl habe mit wem ich mich umgeben möchte. Meine Freunde schauen mich sehr häufig an, ich sie auch – wir interessieren uns füreinander und hören uns gegenseitig zu. Meiner Erfahrung nach ist das ausgesprochen selten.

Du kennst das bestimmt auch, dass NT's Dich immerzu unterbrechen. Meistens reagieren sie auch noch recht wütend, wenn Du ihnen etwas erzählst und bezeichnen das als „zu ausschweifend“ oder so ähnlich.



Meiner Erfahrung nach können nicht einmal 5% der Menschen zuhören.

Noch viel weniger Leute wollen es in dem Moment, in dem Du etwas loswerden möchtest. Achtest Du auf den Blick, weißt Du aber immerhin, wie die Verhältnisse sind.

Jetzt denkst Du Dir wahrscheinlich, dass das zwar eigentlich ganz toll aussieht, aber Du hast das Problem anderen Menschen schlichtweg nicht in die Augen schauen zu können. Dann habe ich hier noch Mal ein guten Praxis-Tipp für Dich:



Schaue dem anderen zwischen die Augen – oben auf das Nasenbein. So wirkt es auf den anderen so, als ob Du ihm in die Augen schauest und Du kannst sehen, wo sein Blick hingeht.

9) Routinen

Ich nehme gerade an, dass Du feste Tagesabläufe hast. Zumindest versuchst Du sie zu haben. Häufiger entgleiten sie Dir mal und dann fühlt sich das für Dich viel zu spontan an. Unwohl.



Da immer Mal etwas dazwischenkommen kann, habe ich für meine Tagesroutinen einfach zwei. Meine Favorisierte und meine Schnelle. Das empfehle ich Dir auch so zu tun.

Dabei sollten sie zielführend sein. Wenn Du also zum Beispiel morgens wach werden möchtest, bevor Dein Alltag beginnt, dann hilft es Dir, Deinen Kreislauf nach oben zu bringen. Entweder durch entspannten Mini-Aufwärm-Sport oder aber durch hektisches Anziehen und losrennen. So mache ich es auch. Ich bevorzuge den Sport, kann aber zur Not auch ganz schnell eilen. Damit behalte ich eine gewisse Routine, aber gleichzeitig die nötige Flexibilität.

10) Selbstbestimmbarkeit

Ich möchte Dir kur drei kurze Einblicke in mein früheres Leben geben:

Es ist noch nicht all zu lange her, da wohnte ich in einer kleinen, hellhörigen Studentenwohnung. Ich musste da drin wohnen, weil ich kein Geld für eine bessere Wohnung hatte. Jeden Tag gab es laute Sex- und Partygeräusche – meistens bis tief in die Nacht. Ich rief zwar häufiger die Polizei, aber die hatte nach ein paar Mal keine Lust mehr und tauchte teilweise zwei Stunden später auf. Waren meist dann auch schon sehr abgenervt.

Immer wenn mein Vater einen Lakaien brauchte um irgendetwas zu schleppen, befahl er mich her. Ob mir das in dem Kram passte oder nicht, war keine Frage. Ich war finanziell von ihm abhängig.

Als ich mein Studium zum Bauingenieur begann, traf ich ein paar ganz coole Leute. Eines Abends sind wir zu einem nach Hause gefahren und haben uns etwas unterhalten und was getrunken. Als das Bier alle war, wollte ich auch Mal etwas bezahlen. Denn ich wurde bisher immer eingeladen. Also bin ich mit jemandem zum Supermarkt um die Ecke. Ich hatte kein Bargeld mehr dabei, also wollte ich mit Karte zahlen. Diese ging leider nicht mehr. Ich hatte kein Geld mehr drauf. Es war in der dritten Woche des Monats und ich hatte mir bisher nicht eine Kleinigkeit für mich gekauft. Nur das absolut Notwendigste. Aber es reichte nicht, um für meine neuen Kollegen und mir ein Kasten Bier zu kaufen. Das war mir sehr peinlich damals.

Was war hier das entscheidende Problem? Ich konnte in allen drei Bereichen meines Lebens keine Entscheidungen treffen. Ich hatte schlicht und ergreifend nicht die nötige Selbstbestimmbarkeit. Ich war fremdbestimmt. Als ich später mit der Hilfe meines damaligen Coaches einen Job bekam, konnte ich mir ein gutes, ruhiges Apartment leisten, mein Bier bezahlen und zu meinem Vater „Nein“ sagen. Ich habe seitdem nicht ein einziges Mal mehr laute Nachbarn oder kein Geld auf dem Konto gehabt. Meinem Vater habe ich seit heute nicht ein einziges Mal geholfen. Ich bin frei und treffe meine Entscheidungen für mich. Ich habe einen privaten Rückzugsort. Ich kann jederzeit einen neuen Job oder ein neues Apartment haben. Ich habe nun Selbstbestimmbarkeit. Wenn ich nicht will, dann muss ich nicht. Das Wort „Müssen“ ist allgemein gar nicht mehr in meinem Leben präsent.



Ich glaube Selbstbestimmbarkeit ist gleich nach Orientierung das Wichtigste, um mit Asperger ein glückliches Leben führen zu können. Erst dadurch wird es überhaupt erst möglich, diese Tipps und all die, die noch folgen werden anzuwenden. Deshalb ist Aspie New Life auch genau darauf ausgelegt. Denn nur Praxis hilft!

