

<h2 style="text-align: center;">Asperger – Leben in zwei Welten</h2>	<p><b>Dr. med. Christine Preißmann</b></p> <p>Ärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie Betroffen vom Asperger-Syndrom</p> <p><b>Kontakt: Ch.Preissmann@gmx.de</b></p>
<p><b>Überblick</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Einführung</li> <li>■ Situation in der Schule</li> <li>■ Situation bei Arbeit und Beruf</li> <li>■ Freundschaft, Beziehungen</li> <li>■ Freizeit, Alltagsleben</li> <li>■ Arbeit mit autistischen Menschen</li> <li>■ Allgemeine Aspekte</li> <li>■ Ausblick</li> </ul>	<p><b>Häufige Auffälligkeiten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Schwierigkeit, Gespräche zu beginnen und in Gang zu halten</li> <li>■ Oft aber durchaus Interesse an anderen Menschen</li> <li>■ Probleme mit Mimik, Gestik, Blickkontakt etc.</li> <li>■ Motorische Ungeschicklichkeit</li> <li>■ Inhomogenes Kompetenzniveau kann als Provokation wirken; dadurch viel Unverständnis seitens der Umgebung</li> </ul>
<p><b>Strukturarme Situationen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Unstrukturierte Situationen machen autistischen Menschen Angst: Pausen, gemeinsame Ausflüge etc.</li> <li>■ Möglichst Sonderregelungen finden (ruhiger Pausenraum, Befreiung von Ausflügen etc.)</li> <li>■ Wichtigste Maßnahme bei autistischen Menschen: Strukturierung: „Eindeutigkeit, Klarheit und Struktur in der Umwelt, im Alltag und im sozialen Miteinander“ (Remschmidt u. Kamp-Becker 2006)</li> </ul>	<p><b>Struktur – Maßnahmen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Älterer Schüler als „Pate“</li> <li>■ Aufenthalt in der Schulbibliothek oder in einem anderen ruhigen Pausenraum gestatten (viele autistische Menschen lieben Bücher und die ruhige Beschäftigung damit)</li> <li>■ Ablauf von Ausflügen o.ä. im Voraus detailliert erläutern</li> <li>■ Teilnahme an Ausflügen oder Klassenfahrten eventuell freistellen</li> </ul>
<p><b>Kommunikative Missverständnisse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ausgeprägtes wörtliches Sprachverständnis</li> <li>■ Mögliche Folgen: Ängste, Resignation, unangemessenes Verhalten, Fehlbeurteilung seitens der Umgebung</li> <li>■ Hilfreich: Möglichst exakte Anweisungen, Verzicht auf zweideutige Äußerungen oder Redewendungen, häufige Erklärungen, Verständnis überprüfen</li> </ul>	<p><b>Veränderungen, Unvorhergesehenes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ verursachen Angst und Stress</li> <li>■ Autistische Menschen benötigen Routinen, Rituale, Stabilität</li> <li>■ Andere Menschen wünschen sich aber oft Variationen: akzeptabler Kompromiss notwendig</li> <li>■ Schule: Lehrkräfte, Klassenräume etc. nicht unnötig oft wechseln, Veränderungen frühzeitig ankündigen</li> </ul>
<p><b>Wesentlich für ein besseres Miteinander ist die Bereitschaft, sich auf den anderen einzulassen, unverständliche Verhaltensweisen zunächst erst einmal zu</b></p>	<p><b>hinterfragen, statt vorschnell zu (ver)urteilen, um so die Chance zu erhalten, das Gegenüber als eine durchaus liebenswerte Persönlichkeit wahrzunehmen.</b></p>

<p><b>Arbeit / Beruf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Autistische Menschen sind meist pünktlich und zuverlässig</li> <li>■ Sie wollen nicht dauernd mit Kollegen Pause machen</li> <li>■ Sie arbeiten exakt und genau, wollen ein perfektes Ergebnis erzielen</li> <li>■ Dadurch sind sie in manchen Bereichen nahezu perfekte Arbeitnehmer</li> </ul>	<p><b>Arbeit, Beruf (Forts.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sorgfältige Berufswahl notwendig</li> <li>■ Struktur, Routinen - Veränderungen</li> <li>■ Ansprechpartner am Arbeitsplatz</li> <li>■ Leben in „zwei Welten“ wird deutlich: Anforderungen des Berufs – „private“ Kontakte zu Kollegen etc. in Kontakt treten bei der Arbeit – Alleinsein am Abend</li> </ul>
<p><b>Freundschaft / Beziehungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Freunde, Partner, Kinder</li> <li>■ Hilfe und Unterstützung durch andere</li> <li>■ Aber auch: Beisammensein, gemeinsame Unternehmungen etc.</li> <li>■ Geeignete Menschen aussuchen</li> <li>■ Gemeinsames Gesprächsthema finden</li> <li>■ Freundschaft pflegen</li> </ul>	<p><b>Spezialinteressen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ haben oft sehr beruhigende Wirkung</li> <li>■ für die Umgebung oft anstrengend</li> <li>■ möglichst nicht komplett verbieten (meist ohnehin zwecklos), sondern in sinnvolle Bahnen lenken</li> <li>■ als Belohnung einsetzen</li> <li>■ vielleicht auch gezielt nutzen (Unterricht, Berufswahl etc.)</li> </ul>
<p><b>Freizeit / Privatleben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Richtiges Maß aus Kontakt- und Rückzugsmöglichkeiten finden</li> <li>■ Wichtig: für sich selbst sorgen (z.B. Urlaub)</li> <li>■ Schreiben, Malen, kreatives Gestalten</li> <li>■ Betreute Freizeitaktivitäten als gelegentliches Angebot, Sport</li> <li>■ Selbsthilfegruppen</li> </ul>	<p><b>Freizeit / Privatleben (Forts.)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konkrete Unterstützung („Coach“) bei Alltagsschwierigkeiten</li> <li>■ Problem: Zwanghaftes Verhalten</li> <li>■ Veränderungen aller Art als große Herausforderung</li> <li>■ Wichtig: Ausgewogenheit zwischen Routinen und Veränderungen als Voraussetzung für Stabilität</li> </ul>
<p><b>Arbeit mit autistischen Menschen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Langfristige Unterstützung und Begleitung, viel Geduld notwendig</li> <li>■ Sich auf jeden einzelnen Menschen individuell einlassen, seine Bedürfnisse berücksichtigen, seine Lebensziele definieren und verfolgen</li> <li>■ Strukturierung im Alltag</li> <li>■ „Normalität“ muss kein unbedingtes Ziel sein</li> </ul>	<p><b>Hilfen – lebenspraktische Unterstützung</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konkrete Unterstützung bei Alltagsproblemen wie komplexen Handlungsabläufen etc.</li> <li>■ Hilfe bei Ausbildung individueller Wünsche und Bedürfnisse</li> <li>■ Allgemeine und wichtigste Ziele: größtmögliche Selbstständigkeit bei maximaler Lebensqualität</li> </ul>
<p><b>Erwartungen an Jungen bzw. Männer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sicheres, oft auch dominantes, imponierendes Auftreten</li> <li>■ Sportliches Äußeres, muskulöser, athletischer Körperbau</li> <li>■ Angemessene (männliche) Interessen bzw. Freizeitaktivitäten (z.B. Technik)</li> <li>■ Zuvorkommendes Verhalten gegenüber Frauen (wissen, „was sich gehört“)</li> </ul>	<p><b>Erwartungen an Mädchen bzw. Frauen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Angemessene Kleidung tragen</li> <li>■ Attraktives Make-up auflegen</li> <li>■ Passenden Schmuck tragen</li> <li>■ Insgesamt höfliche, freundliche Erscheinung</li> <li>■ „Weibliche Interessen“: Mode, Verschönerung, Einüben mütterlicher Verhaltensweisen (Puppen, Mädchenbücher, Spielküche etc.)</li> </ul>

<p>Wir Menschen mit Autismus haben durchaus auch ein glückliches Leben, und wir haben durchaus auch unsere Vorzüge: „Die meisten von uns sind pünktlich, zuverlässig, gutmütig, aufrichtig und ehrlich (...), und es gibt wohl für jeden Betroffenen noch viele weitere individuelle Eigenschaften, die ihn zu einem einmaligen und einmalig liebenswerten Menschen machen“ (Preißmann 2005, 118)</p>	<p>Erst wenn es gelingen kann, der Öffentlichkeit nicht nur die Einschränkungen und Defizite, sondern ebenso auch die Ressourcen, die Liebenswürdigkeit und Fröhlichkeit, die Lebensfreude und die Kraft von Menschen mit Autismus zu vermitteln, erst dann wird die Gesellschaft bereit sein, auch diese Menschen willkommen zu heißen.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Ausblick</b></p> <p>Es wird niemals wirklich leicht werden. Aber vielleicht gelingt es mir eines Tages, meinen eigenen Weg zu finden und ihn trotz aller Widerstände zu gehen. Das wünsche ich mir sehr.</p>	<p><b>„Nicht aufgeben!‘ - dieser Wahlspruch spielte in meinem Leben oft eine große Rolle. Viele Dinge musste ich mehrfach versuchen, weil sie mir schwerer fielen als anderen. Aber am Schluss zählt das Ergebnis, und so war ich dann immer wieder stolz, wenn ich etwas mit viel Mühe erreicht hatte, was anderen ganz leicht fiel“</b> (M. Hoppe, in: Preißmann 2012)</p>

**Über Rückmeldungen zu meinen Vorträgen und Anregungen für zukünftige Veranstaltungen freue ich mich.  
Vielen Dank.**

## **Neuerscheinung 2012:**

### **Asperger – Leben in zwei Welten.**

**Betroffene berichten: Das hilft mir in Schule, Beruf, Partnerschaft und Alltag.**

Hrsg.: Christine Preißmann mit Beiträgen von 8 betroffenen Menschen.

**Trias Verlag Stuttgart, € 19,99**

Acht betroffene Erwachsene schildern in ausführlichen Erfahrungsberichten typische Hürden und Situationen, denen sie im Alltag begegnen, sowie Lösungen und Hilfen, um die Schwierigkeiten zu meistern. Dabei geht es um die Bereiche Schulzeit, Ausbildung und Beruf, Partnerschaft und Beziehungen, Freizeit und Wohnen sowie Gesundheit und Krankheit. Daneben bietet das Buch auch die nötigen fachlichen Erläuterungen und allgemein sinnvolle Hilfsmaßnahmen. Auch solche Themen werden angesprochen, die in anderen Büchern kaum Beachtung finden, wie Studium, Kleidung, Gesundheitsvorsorge, Ressourcen, Mobbing, Stressmanagement, Entspannung, Wohlbefinden, Kinderwunsch, Sexualität und Körperkontakt.

Sowohl die Sichtweise der Betroffenen als auch die Außensicht zu zeigen sowie die fachliche Einordnung zu bieten, sind sicherlich die Stärken dieses Buches, das sich daher gleichermaßen an autistische Menschen selbst, ihre Eltern und ihr übriges soziales Umfeld sowie an Fachleute wie Ärzte, Therapeuten, Pädagogen oder Sozialarbeiter richtet.

### **Eigene Publikationen (Auswahl):**

**...und dass jeden Tag Weihnachten wär'.** Wünsche u. Gedanken einer jungen Frau mit Asperger-Syndrom. Berlin: Weidler (2005).

**Sympathie – Zuneigung – Liebe – Beziehung (2006).** In: Tagungsbericht 11. Bundestagung Leipzig 16.-18.9.2005, S. 134-147. Hamburg: Bundesverband Autismus Deutschland e.V. (Hrsg.).

**Psychosoziale Versorgung erwachsener Menschen mit Asperger-Syndrom und High-functioning Autismus (2007).** Posterpräsentation Autismus-Symposium Frankfurt, 05.12.2007.

**Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom (2009).** Konzepte für eine erfolgreiche Behandlung aus Betroffenen- und Therapeutesicht. Stuttgart: W. Kohlhammer. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2009. 1. tschechische Auflage, Prag, April 2010. 1. polnische Auflage, Danzig, 2012.

**Empowerment und Autismus (2011).** In: Kulig, W., Schirbort, K., Schubert, M.: Empowerment behinderter Menschen. Entwicklungslinien und aktuelle Konzepte. Stuttgart: W. Kohlhammer.

**Asperger – Leben in zwei Welten. Betroffene berichten: Das hilft mir in Schule, Beruf, Partnerschaft und Alltag. (2012).** Stuttgart: Trias Verlag.

**Aus Betroffenen-sicht: Was ist wichtig in der Schule? Bzw. Mobbing bei Menschen mit Autismus (2012).** In: Tagungsbericht ev. Akademie Bad Boll 2010: Autismus und Schule. Stuttgart: W. Kohlhammer.

**Autismus bei Mädchen und Frauen (Juni 2013 vorgesehen).** Stuttgart: Trias Verlag.

**Artikel:** u.a. Deutsches Ärzteblatt PP 12/07; Ärzte Woche Österreich Nr. 10/2008; Magazin Gesundheit Österreich 3/2008; InFo Neurologie/ Psychiatrie 12/2008; Behinderte Menschen 4/2009 und 6/2011; Zeitschrift „Autismus“, Mai 2008; Zeitschrift für Heilpädagogik Österreich 2012; Autisme Luxembourg 7/2012.

### **Reportagen über mich und meine Arbeit:**

**Berliner Zeitung,** 6. November 2006.

**Zeitschrift „Bild der Wissenschaft“** November 2007, S. 36-39.

**Frankfurter Rundschau,** 5. Januar 2008.

**Die Presse, A – Wien,** 27. April 2008.

**Zeitschrift „Tina“,** 11. Juni 2008, S. 24-25.

**Zeitschrift „Via medici“,** Oktober 2008.

**Zeitschrift „Freundin“,** 22. Oktober 2008.

**Westdeutscher Rundfunk:** Talkshow „Plasberg persönlich“, 6.3.09 und 2.7.2010.

**Deutsche Medizinische Wochenschrift** Nr. 42, 16. Oktober 2009, S. 2105.

**Hessischer Rundfunk:** Hessenschau, 2. April 2010.

**Der Standard, A – Wien,** 15. Juni 2010.

**Mehrere Zeitungsreportagen** 2010 u. 2011 u.a. Münsterer Zeitung, Kieler Nachrichten, Walsroder Zeitung, Märkische Oderzeitung, Frankfurter Allgemeine Zeitung, taz.

**Mitteldeutscher Rundfunk MDR:** Talkshow „Unter uns“, 6.8.10 und 13.8.2011.

**Zeitung „Bild am Sonntag“,** 10. Oktober 2010.

**Südwestrundfunk (SWR):** SWR 2 am Morgen – Kulturgespräch, 3. Januar 2011.

**Zeitschrift „Laura“,** 19. Januar 2011.

**Hessischer Rundfunk:** HR2 - Wissenswert. 18. März und 13. September 2011.

**Theater Basel:** Oops – wrong Planet? Uraufführung 15. April 2011.

**Zeitung „Darmstädter Echo“,** 9.3.2012.

**Zeitung „Aachener Zeitung“,** 28.3.2012.

**Mitteldeutscher Rundfunk MDR:** Radiointerview MDR Info 2.4.2012.

**Magazin „Gesund“,** Juni 2012.

**Zeitschrift „Für Sie“,** 11. September 2012.

**Deutschlandfunk Köln:** Hörspiel „Oops – wrong Planet? Erstaussstrahlung 13. Oktober 2012.

**Spiegel online,** 27. Januar 2013.

## **Weitere Buchpublikationen von Christine Preißmann:**

### **Psychotherapie und Beratung bei Menschen mit Asperger-Syndrom.**

Konzepte für eine erfolgreiche Behandlung aus Betroffenen- und Therapeutesicht. 2., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage 2009  
Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart.

Rezensionen zur 1. Auflage:

„Mit diesem Buch bekommen Therapeuten ein sehr durchdachtes Konzept an die Hand, es ist aber auch sehr lesenswert für Betroffene, Eltern, Lehrer und Betreuer. Eine große Hilfe zum besseren Verstehen autistischer Menschen.“

*Autismus Nr. 65/2008*

„Das Buch schließt eine Lücke zwischen der Fach- und der Betroffenenliteratur und ist damit für Therapeuten, für Betroffene, die von Erfahrungen einer Frau mit Asperger-Syndrom profitieren wollen, aber auch für interessierte Laien empfehlenswert. Es leistet einen wichtigen Beitrag dazu, Menschen mit Asperger-Syndrom nicht als Objekte einer Behandlung, sondern als kompetente Subjekte, als Partner im therapeutischen Prozess zu verstehen. Es ist unbedingt lesenswert.“

*Deutsches Ärzteblatt PP, 5/2008*

---

### **... und dass jeden Tag Weihnachten wär’.**

Wünsche und Gedanken einer jungen Frau mit Asperger-Syndrom.

Weidler-Verlag, Berlin, 2005, ISBN 3-89693-446-5.

[www.weidler-verlag.de](http://www.weidler-verlag.de), E-Mail: [weidler\\_verlag@yahoo.de](mailto:weidler_verlag@yahoo.de) (versandkostenfrei)

„Dies ist ein sehr persönliches Buch. Es enthält meine Vorstellungen, Gedanken und Wünsche, es enthält Beschreibungen meiner Schwierigkeiten, Fähigkeiten und Interessen. Es ist ein Buch für Menschen mit Autismus und für ihre Eltern, ihre Ärzte, Therapeuten und ihre Freunde, für alle, die sich mit ihnen beschäftigen und sich für sie interessieren. Ich möchte mit diesem Buch Einblicke geben in unsere Welt, unser Denken und unsere Eigenarten. Es würde mich sehr freuen, wenn ich durch meine Texte etwas zum besseren Verständnis von uns Betroffenen beitragen könnte. Wenn mein Buch auch nur einem einzigen Menschen in irgendeiner Form hilfreich sein könnte, dann hätte ich es nicht vergebens geschrieben. Das wäre sehr schön.“

*Text des Buchrückens*

**Vorankündigung – Erscheinungsdatum: 12. Juni 2013**

## **Überraschend anders: Mädchen und Frauen mit Asperger**

Mädchen und Frauen mit autistischen Störungen sind die „Minderheit einer Minderheit“ in der Gesellschaft, und bislang beschäftigt wurde dieses Thema vernachlässigt. Zugleich aber wird die Diagnose einer Autismus-Spektrum-Störung auch beim weiblichen Geschlecht immer häufiger gestellt, sodass es sinnvoll ist, zu überlegen, welche spezifischen Schwierigkeiten bei ihnen bestehen und wie die diagnostischen Überlegungen und therapeutischen Möglichkeiten noch besser an ihre speziellen Bedürfnisse angepasst werden können.

Dieses Buch stellt die erste Publikation dar, die sich mit der Situation autistischer Mädchen und Frauen in Deutschland beschäftigt. Eine Besonderheit ist auch der Perspektivwechsel, so kommen in diesem Buch alle Beteiligten zu Wort: Fünf Frauen, die ihr Leben mit dem Autismus schildern und dabei auch so sensible und schwierige Themen wie Partnerschaft, Kinderwunsch, Einsamkeit, gesellschaftliche Erwartungen an eine Frau, den Bereich der Frauengesundheit oder psychisches und körperliches Wohlbefinden nicht ausklammern. Zwei Mütter berichten, wie sie das Aufwachsen ihrer autistischen Töchter erlebt haben. Was war für sie schwierig, auch im Vergleich zu den nicht autistischen Geschwistern, was haben sie als besondere Bereicherung erlebt? Eine Psychotherapeutin, die eine Therapiegruppe speziell für autistische Frauen leitet, beschreibt, warum solche Gruppen wichtig sind, was sie leisten können und was sich als besonders hilfreich herausgestellt hat. Eine Ergotherapeutin gibt Einblicke in ihre Arbeit und zeigt auf, in welchen Bereichen autistische Mädchen und Frauen davon profitieren können. Daneben enthält das Buch ausführliche Hintergrundinformationen zu allen angesprochenen Themen.

Das Buch richtet sich gleichermaßen an autistische Menschen selbst, ihre Eltern, Geschwister und andere Familienmitglieder, ihre Freunde, Schulkameraden, Arbeitskollegen oder Bekannte, aber auch an alle Fachleute, die mit autistischen Mädchen und Frauen zu tun haben, also Ärzte, Therapeuten, Pädagogen oder Sozialarbeiter, Ausbilder, Arbeitgeber usw. Es soll das Verständnis verbessern für die Betroffenen, die sich in der Regel große Mühe geben, die an sie gestellten Anforderungen zu bewältigen, die aber gesellschaftlich und auch im familiären Umfeld oft viel Unverständnis ausgesetzt sind, weil niemand mit ihren Eigenheiten und Auffälligkeiten wirklich umzugehen vermag. Sie sind eben überraschend anders.