

Eine autistische Klientin

Du bist zuhause, bekommst Rente, weil du dauerhaft nicht leistungsfähig – krank – bist! Wenn man krank ist, kann man eben nicht gut den Haushalt schaffen, kochen, Sport machen, gut aussehen und dabei auch noch immer „gut drauf“ sein! Bei Grippe weißt und akzeptierst du das ja auch!

Gib dir die Erlaubnis, „krank“ zu sein! Das darfst du! Klar wäre es schöner, wenn du „gesund“ wärst – aber du „darfst“ krank sein und du „darfst“ das auch akzeptieren! Es ist ok!

Steh zu dir! Asperger ist eine Entwicklungsstörung. Du bist nicht geistig behindert. Du hast Probleme mit sozialen Kontakten, fühlst vieles anders, und durch den fehlenden Filter im Gehirn prallen ständig unglaublich viele Reize auf dich ein, was körperlich und seelisch zu großer Erschöpfung und Überreizung führt. Lass dir von niemanden einreden, dass du nicht ganz dicht bist! Du musst dich für Asperger und Depression nicht schämen!

Wenn du im Kontakt mit anderen Menschen „ungeschickt“ warst, schäme dich nicht! Du machst das alles so gut, wie du kannst!

Sei nicht traurig, wenn du spürst: „ich bin anders“. Du bist ok, so wie du bist!

Lass dich nicht runterziehen, wenn du dich im Spiegel siehst! Das ganze Leben ist für dich wahnsinnig anstrengend. Man sieht einfach, dass du dauerhaft sehr müde und erschöpft bist. Die ständige Überforderung, die du dir jahrelang zugemutet hast, hat auch Spuren hinterlassen. Gib dich wegen der sichtbaren Erschöpfung nicht auf. Auch wenn du sehr mitgenommen aussiehst, pflege dich trotzdem weiter, Sorge dafür, dass du dich mit dir so wohl wie möglich fühlst. Mach das für dich! Pfeif darauf, was andere denken, wenn sie dich sehen. Wenn Leute über dich reden und lästern, lass sie! Was wissen die schon von dir.

Rede dir nicht ein, aufgrund von Asperger und der damit verbundenen sozialen Schwäche immer allein die Schuld zu tragen, wenn es Probleme mit anderen Menschen gibt!

Enttäusche lieber mal jemanden, indem du „Nein“ sagst! Niemand hat etwas davon, wenn du Dinge tust, die du gar nicht willst, oder von denen du vorher schon weißt, dass sie dir nicht gut tun bzw. dass es dir zu viel wird!

Du bist „anders“, das spüren die anderen Menschen, egal was du sagst oder machst. Das ist nicht leicht zu akzeptieren. Aber: „Steh dazu“! Du bist „anders“ – nicht schlechter! Du darfst trotzdem selbstbewusst auftreten!

Sorge für eine reizarme Umgebung. Schaffe dir ein ruhiges Umfeld. Guck, in welchem Bereich du etwas verändern kannst. Damit kannst du viel bewirken.

Gib dir die Erlaubnis, Arbeiten liegen zu lassen. Es muss nicht alles nach Plan gehen. Wenn du erschöpft bist, dann mach Pausen. Das darfst du tun!

Schau immer wieder: Was möchte ich jetzt? Was brauche ich jetzt? Wenn du spürst, etwas tut dir nicht gut: Lass es!

Sei ruhig mal egoistisch! Du bist nicht dafür da, es anderen angenehm zu machen oder sie zu unterhalten!

Gönn dir die Ruhe, die du brauchst!

Scheue dich nicht, um Hilfe zu bitten. Du musst nicht alles allein schaffen.

Nimm ruhig die Medikamente, wenn du sie brauchst. Das ist auf die Dauer besser für deine Seele und deinen Körper, als dich zu quälen.

Mach dich nicht selbst fertig dafür, dass du so bist, wie du bist! Du kannst nichts dafür, du bist nicht schuld!

Versuche nicht, zwei oder mehrere Sachen „gleichzeitig“ zu machen. Du kannst das nicht, drehst nur dabei durch und leidest. Akzeptiere das. Lieber eins nach dem anderen. Damit wird es dir besser gehen!

Mach nicht Dinge mit, die du eigentlich gar nicht machen möchtest, nur um bei anderen gut anzukommen!

Verstell dich nicht im Kontakt mit anderen! Sei wie du bist, verstellen ist viel zu anstrengend und auf Dauer klappt das sowieso nicht.

Egal was du machst oder versuchst: Du wirst so oder so nie richtig „dazugehören“. Wenn du begreifst und akzeptierst, kannst du viel Kraft und Energie für andere Dinge aufsparen!

Wenn es nötig ist, kämpfe für dich! Es lohnt sich!

Beobachte dich und die Signale deines Körpers ganz genau. Lerne deine Grenzen kennen und akzeptiere sie!

Mach dir klar: Es gibt nichts, das dich „gesund“ macht! Es ist deine Aufgabe, dafür Sorge zu tragen, dass dein Leben so ist, dass du es trotzdem einigermaßen aushalten kannst.

Die anderen müssen nicht verstehen, „was mit dir ist“. Es reicht, wenn sie es einfach akzeptieren.

Das gilt auch für dich: Ob du im Einzelnen verstehst, was mit dir los ist, ändere bloß nichts. Du hast diese engen Grenzen und du bist nicht belastbar. Es reicht, wenn du deine Einschränkungen akzeptierst.

Wehre dich nicht so gegen deinen Körper, deine Erschöpfung. Der Kampf kostet wertvolle Kräfte, die du anderweitig so brauchen könntest.

Vieles hat Zeit, muss nicht sofort fertig sein, kann später erledigt werden. Guck mal, wo und was das sein kann. Du kannst dir ganz viel von dem Druck nehmen, der dich so quält!

Die anderen können nicht in dich hineinschauen! Du musst sagen, wenn es dir nicht gut geht, wenn du Hilfe brauchst. Sagst du nichts, gehen die anderen davon aus, alles ist ok, und reagieren dann bei Aggressionen eher mit Unverständnis. Sprich mit ihnen, du wirst dich wundern, wie positiv Reaktionen sein können.

Ein ruhiges Leben ist nichts Schlimmes. Eigentlich ist das doch das, was du dir wünschst. Warum solltest du ein Leben leben wollen, wo es dir schlecht geht, nur um so zu leben, wie es „normal“ ist, und was „dazu gehört“. Hab keine Angst, etwas zu verpassen!

Hör auf deinen Körper! Halte rechtzeitig inne, warte nicht, bis du komplett zusammenklappst!

Akzeptiere, dass „die Anderen“ für dich kein Maßstab sind!

Du bist nicht faul! Wenn du langsam bist und/oder Dinge nicht schaffst, hat das mit der Krankheit zu tun!

Guck nicht immer dahin, was du alles nicht machen kannst! Sieh das, was für dich möglich ist. Nimm wahr, wenn etwas gut gelaufen ist oder schön war. Freue dich auf etwas, was vor dir liegt. Sei nicht traurig, weil du anderes nicht kannst.

Sei nicht verbittert, weil man dich so lange falsch behandelt hat und du (dadurch) so lange dich und deinen Körper „so getreten“ hast, dass jetzt gar nichts mehr geht. Es ist, wie es ist.

Auf Asperger kommen die Ärzte und Therapeuten oft nicht, und es hilft dir nicht, zu verbittern und böse zu sein. Niemand konnte wissen, was passiert, du am allerwenigsten.

Ab und zu mal ein bisschen „darüber gehen“ ist ok. Genieße es dann aber bewusst! Und plane für hinterher genug Zeit zur Erholung ein!