

DER ASSIMILIERTE ASPERGER

EINE LESEHILFE FÜR NEUROTYPISCHE

Giselheid Schulz-Éberlin

ISBN: 978-3-00-056775-9 -ePub

ISBN: 978-3-00-056776-6 -PDF

DER ASSIMILIERTE ASPERGER

lebt sein Leben und steht unaufgeregt an seinem Platz.
Er prägt durch seine Erscheinung seine soziale Landschaft.
Er ist eigenständig und eigenwillig .
Er sucht weder Hilfe beim Psychologen noch beim Psychiater.
Kommt er zufällig mit ihnen ins Gespräch, wird er mit gängigen Manualen nicht erkannt.

Er ist der Baum, an dem die Herde der Neurotypischen vorbeizieht.
Er ist ihr Zufluchtsort bei Sonne und Regen. Seine Wurzeln sichern ihren Grund.

AUTOPOIESIS

Der Asperger

versteht sich selbst als ein vollständiges Ganzes. Ein geschlossenes System. Eine eigene Welt. Wie alle lebenden Systeme ist er ein plastisches System. Und er hat als lebendes System das Grundbedürfnis, zu wachsen und sich selbst zu erhalten. Dafür braucht er vor allem ungestörten Freiraum. Seine konzentrierte Energie bezieht er aus sich selbst, so wie er hineingeworfen wurde in das Leben; (vergleichsweise wie aus einer Walnuss ein Baum wachsen kann). Sein Energiereservoir ist eng begrenzt.

Der Asperger ist der Meister der bewußten konzentrierten Aufmerksamkeit. Er richtet sie in die eine von ihm selbst ausgewählte Richtung. Er geht einer Frage nach. Diese Frage findet er in seinem Inneren als Resonanz auf sein Außen. Das ist seine Frage. Und diese Frage zieht sich durch sein ganzes Leben. Das ist sein Lebensprojekt. Dieser Frage nachzugehen ist sein Leben. Darin liegt sein Lebenssinn. Nimmt man ihm diese Möglichkeit, dann nimmt man ihm das Leben. Im Nachgehen dieser Frage geht der Asperger bis an die Grenzen seiner Belastbarkeit und auch darüber hinaus, weil er es unbedingt wissen will! - Selbst wenn es ihn das Leben kostet. Der Asperger bevorzugt es, seine Aufmerksamkeit immer nur auf eine Sache zu richten und dann auf die nächste. Mitunter streift er ein Fachgebiet auf der Suche nach Antworten, durchschreitet es, soweit es ihm dienlich ist und geht dann weiter zum nächsten naheliegenden Fachgebiet oder einer Teilfrage, die ihm jetzt wichtig ist. Sein Hauptanliegen bleibt ihm jedoch immer im Herzen und im Kopf und lässt ihn nie los. Der Asperger sucht keine Gruppe und braucht keine Gruppe. Er ist sich selbst genug. Aus sozialen Begegnungen gewinnt er keine Energie, sondern sie kosten ihn Energie. Jedes neue Gesicht muß er in der Einzigartigkeit der Mimik einzeln lesen lernen. Motorische Fertigkeiten und neue Handlungsabläufe zu lernen, kostet ihn ebenfalls viel bewußte Aufmerksamkeit und Energie. Deshalb bevorzugt er Routinen in seinem Alltag. Er erledigt seine Dinge immer auf die gleiche Weise. Alle Dinge haben ihren festen Platz. Er findet Ruhe im Gleichmaß seiner Tage. Er liebt es, zu betrachten, zu sammeln und zu sortieren. So ordnet er sich seine Welt. So behält er den Überblick über seine Welt. So findet er sich zurecht in seiner Welt. So beruhigt er sich selbst und findet Sicherheit in sich selbst.

Die Entscheidungen des Aspergers sind in der Tiefe seines Selbst begründet und entsprechen allein seinen eigenen Werten. Die Reaktionen und Wertungen anderer nimmt er als unvermeidbaren Nebeneffekt in Kauf. Er ist und bleibt seine einzige Referenz. Seine Klugheit besteht darin, die eigene Dynamik immer besser zu kennen und dementsprechend zu leben.

Der Neurotypische

versteht sich selbst als Teil seiner Gruppe und seine Gruppe als sein vollständiges Ganzes.

Er ist die Gruppe und die Gruppe ist er. Seine Gruppe ist seine Welt. Sein Leben und Überleben ist untrennbar mit der Gruppe verknüpft. Von daher ist die beständige „Tuchföhlung“ mit der Gruppe und der Gleichklang mit der Gruppe der energieeffizienteste Zustand für den Neurotypischen, und der sicherste für sein Überleben. Und um so mittiger er in der Gruppe steht, um so sicherer föhlt er sich. Seine glücklichsten Momente sind die Momente im Zentrum der Gruppe. Dann spürt er die Wärme und Verbundenheit mit der Gruppe von allen Seiten und föhlt sich rundum wohl. Da die Gruppe kein statisches System sondern ein bewegliches ist, ist auch der beständige Abgleich mit der Gruppe und ihren Bewegungen sinnvoll für den Neurotypischen. Sein Leben besteht aus einer Aneinanderreihung von Momenten, Wechseln, Ereignissen in der Gruppe. Spürt er den Wechsel im Takt seiner Gruppe, spürt er seine eigene Lebendigkeit. Spürt er den warmen sanften Druck seiner Gruppe, föhlt er sich gehalten.

Somit haben Reaktionen und Wertungen seiner Gruppe einen hohen Stellenwert für den Neurotypischen. Die Gruppe stellt seine Referenz dar. Und die Gruppendynamik läßt ihn spüren, die höchste Priorität hat das Urteil der Gruppe. Und seine Klugheit besteht darin, das eigene Entscheiden in die Gruppe einzupassen.

BEZIEHUNGEN

Der Asperger

nimmt jeden Menschen, ebenso wie sich selbst, als ein in sich geschlossenes Ganzes wahr. Er sucht immer nur Beziehungen zu einem anderen als Einzelnen und so auch nur zu allen Einzelnen einer Gruppe. Zu jedem hat er eine separate Beziehung. Eine Gruppe sieht er somit als Ansammlung von Einzelnen. Wenn ein Asperger seine Aufmerksamkeit einem Menschen zuwendet, tut er dies mit ganzer bewußter Konzentration. Das ist das Kostbarste, was er einem anderen schenken kann: Zuwendung und Zeit. Denn er tut dies im Bewusstsein, dass er diese Zeit dann nicht mehr für sein Lebensprojekt zur Verfügung hat. Er opfert diese Zeit und vor allem seine knapp bemessene Energie; und er tut dies, weil ihm der andere so wertvoll ist. Deshalb ist es für ihn nur logisch und seiner Seinsweise inhärent, seine Außenkontakte sorgfältig auszuwählen in Umfang und Intensität. Er wählt seine Freunde nach dem Klang der Stimme, der Physiognomie des Gesichts, Körperhaltung und Körpersprache und selbstverständlich aufgrund des verbalen Sprachvermögens und der Auffassungsgabe seines Gegenübers. Intuitiv erfährt er das innere Wesen des anderen in einem inneren Bild. Dafür braucht er ein paar Sekunden, manchmal auch ein paar Minuten. Denn es erschließt sich ihm viel aus den typischen Bewegungen der Person. Er muß zumeist nicht sekundenschnell reagieren in der Kontaktaufnahme. Doch er sollte möglichst effizient sein in der Auswahl. Denn er hat keine Zeitreserven und Energiereserven für andauernde mißlingende Kontaktversuche. Der Asperger hat kein Interesse an Status, auch Statussymbole beeindrucken ihn nicht. Er bevorzugt eine Position neben den Hierarchien, außerhalb der „Hackordnung“. Er ist der Beobachter und oft der unabhängige Berater. Im Bewusstsein des Aspergers als geschlossenes Ganzes und im Selbstverständnis, sein eigener Referenzrahmen zu sein, gründet der Asperger alle seine Beziehungen in sich selbst. Er beschließt sie aus seiner eigenen tiefen Verbundenheit mit dem Anderen. Er hat den Anderen ja in seinem inneren Wesen erkannt und dieses Bild des Anderen bewahrt der Asperger in sich. Aus seiner Sicht und tiefen Empfindung ist die Beziehung somit gesichert. Und sie bleibt von ihm aus ein Leben lang bestehen als offene Tür. Sie ist unabhängig vom Tun des Anderen und sie ist unabhängig davon, wann die nächste Begegnung stattfinden wird, ob morgen oder in 7 Jahren. Seine Beziehungen bedürfen nicht der permanenten Bestätigung durch den Anderen. Er hat kein Bedürfnis, emotional an anderen Menschen zu ziehen und er mag es nicht, wenn an ihm gezogen wird. Das bereitet ihm Stress. Grundsätzlich wünscht der Asperger, dass es allen Menschen gut geht; verantwortlich dafür sieht er jeden selbst. Wenn ihn ein Mensch um Hilfe bittet, wird er sehen, was er für ihn tun kann und einen Menschen in Not wird er nicht „im Regen stehen lassen“. Doch er hat kein Interesse an der Mitteilung von Gefühligkeiten und Alltagsdetails von Seiten seiner Freunde und Bekannten. Dafür hat er weder Verständnis, noch Zeit, sie erscheinen ihm als Zeitverschwendung. Solcherart „Geschwätz“ empfindet er als Zumutung und es bringt ihn an die Grenzen seiner Geduld.

Der Neurotypische

gründet seine sozialen Interaktionen in seinem selbstverständlichen Selbstverständnis, Teil einer Gruppe zu sein. Aus seiner Gruppe bezieht er seine Energie. Er ist auf den beständigen Austausch mit der Gruppe angewiesen. Er weiß sich im Sichtfeld der „Herde“ und hat seinerseits die „Herde“ immer im Blick. Es ist essentiell für die „Herde“ zu wissen, wo ihre Mitglieder sind. Es gilt in ihrer Welt: eine Reaktion ist besser als keine. Denn die „Herde“ muß sich allezeit spüren um in Sekundenbruchteilen reagieren zu können. Dass der andere noch da ist, dass er antwortet, ist wichtiger als der präzise Wortlaut der Antwort. Fehlinterpretationen lassen sich ja schnell korrigieren, da alle ununterbrochen in Kontakt sind. So ist auch jede Neuigkeit willkommen, die sich teilen läßt mit der Gruppe. Die kleinen Alltagsdetails und das Wetter, sowie Klatsch und Tratsch sind hochwillkommene Themen um das Verbundenheitsgefühl einmal ringsum in der Gruppe zu stärken. Der Neurotypische ist der Meister der Zwischentöne. Er liest mühelos die Mimik seiner Gruppenmitglieder. Und sein Agieren ist zumeist auch emotionales Ziehen am anderen.

Der Neurotypische leidet unter dem Alleinsein; es gehört nicht zu seinen bevorzugten Daseinsformen. Deshalb sucht er sich immer eine Gruppe. Er arbeitet in einer Gruppe. Er verbringt die Freizeit in einer Gruppe. Er geht seinen Hobbys nach in einer Gruppe. Und er ist ein Familienmensch. In jeder dieser Gruppen pflegt er die jeweiligen Rituale und stärkt so das Gefühl der Zusammengehörigkeit. Mitunter wechselt er auch seine Gruppe. Manchmal wählt er auch eine Randgruppe oder wird von anderen in diese einsortiert. Möglicherweise wird er auch mal als „schwarzes Schaf“ benannt oder sucht sich diesen Status negativer Aufmerksamkeit durch die Gruppe selbst. Der Neurotypische braucht Hierarchien und er liebt Hierarchien (vor allem wenn er oben steht). Er setzt auf die Wirkung von Statussymbolen, im Bestreben in die sichere Mitte der Herde zu gelangen. Die Randgruppe durch seine Anwesenheit zahlenmäßig zu stärken liegt ihm zumeist nicht am Herzen. Er steht immer in Beziehung zu seiner und anderen Gruppen. Diese Zugehörigkeit ist für ihn essentiell. Ohne die Gruppe zu sein, und damit ohne Aufmerksamkeit von der Gruppe zu sein, wäre für ihn gleichbedeutend wie gar nicht zu sein.

SPRACHE

Der Asperger

lernt seine Sprache Wort für Wort. Er schärft sein Denken am Wort. Er schöpft aus bekannten Worten und prägt neue Begriffe. Er setzt aus seinen Worten seinen Satz. Er bildet seine eigene unverwechselbare Art des Sprechens aus. Er entwickelt seinen persönlichen Stil im schriftlichen Ausdruck. Er ist erkennbar an seiner „Handschrift“. Er denkt in Bildern. Im Schreiben sortiert er seine inneren Bilder und damit auch seine innere Welt. Er möchte sein Denken und Wollen so präzise wie möglich fassen. Die Poesie ermöglicht ihm, ebenso wie Kunst und Musik, sein tiefstes kostbarstes Empfinden aus dem Unsagbaren ins Sagbare zu heben. Der Ambiguität bedient er sich in seinem Humor. Er möchte erkannt werden in seinen Worten. Er möchte begreifbar machen und auch selbst greifbar sein. Für ihn gilt: lieber keine Antwort, als eine unperfekte Antwort.

Der Neurotypische

lernt Sprache als situationsbegleitende Versatzstücke. Er memoriert zu jeder Situation das üblich Gesagte. Er weiß, was man sagt. Er weiß, was man tut, Er weiß, was sich gehört. Er weiß, was man weiß. Er ist der Bibliothekar der vorgefertigten Antworten für alle Situationen seines Lebens. Er kopiert und zitiert und fügt zusammen. Für das schnelle Reagieren greift er gern auf Sprichworte und Redewendungen zurück. Je breiter anwendbar eine Formulierung, um so besser. Seine Sprache soll vor allem handlich sein für das flüssige Ping-Pong-Spiel des ununterbrochenen Austauschs in der Gruppe. Denn in der Gruppe gilt: eine Antwort ist besser als keine Antwort. Und eine schnelle Antwort ist besser als eine verzögerte. Und kommt es einmal zu Disharmonie in der Gruppe, hat dieser oder jener es wohl „nicht so gemeint“. Es geht im Miteinander vor allem darum, in Kontakt zu sein und zu spüren: wer ist oben, wer ist unten; wer ist links, wer ist rechts; ich bin hier, du bist hier; ich tu dir nichts, du tust mir nichts; ich hab dich lieb, du hast mich lieb.

INTUITION

Der Asperger

erfaßt intuitiv das Wesen eines Menschen in einem inneren Bild; durch den Klang der Stimme, die Bewegungen, die Körperhaltung und Physiognomie eines Menschen. Ebenso erfaßt der Asperger die Struktur von Beziehungen und die Bedeutung von Situationen in einem inneren Bild. Er spürt Stimmungen, Spannungen und Gefahren „in der Luft liegen“. Seine Intuition empfängt aus dem Unsagbaren die tiefsten Töne des Basso continuo des Lebens. Viele Asperger sehen selbstverständlich synästhetisch Buchstaben, Zahlen, Gerüche und/oder Töne in einer eigenen Farbscala vor ihrem inneren Auge.

Der Neurotypische

fühlt spiegelgleich die momentanen Empfindungen anderer Menschen; im Wechsel der Mimiken liest er sie mühelos im Vorübergehen. Er schwingt mit und spielt mit im Orchester der verbalen und nonverbalen Sinfonie des Gesprächs. Intuitiv erfaßt er die Zwischentöne im vielstimmigen Lebenslied. Sein „Bauchgefühl“ unterstützt ihn bei seinen Entscheidungen.

LEID

Der Asperger

leidet, wenn er einer Überfülle von Eindrücken ausgesetzt ist: in Menschenmengen und Kaufhäusern, beim Anschauen von Filmen mit schnellen Schnitten. Er reagiert empfindlich auf Geräusche, Gerüche, Bilder und grelles Licht. Er sucht Ruhe um sich von diesen Eindrücken zu erholen und sie zu verarbeiten.

Der Neurotypische

leidet, wenn er allein ist. Dann ist er immer auch einsam. Er spürt dies besonders deutlich an Feiertagen. Er leidet ebenso, wenn er ohne Außenreize auskommen muß. Deshalb sucht er die Gesellschaft von Menschen und stimulierende Anregungen.

STRESS

Der Asperger

empfindet nicht selbst gesuchte Veränderungen als Stress. Unvorhergesehenes und Störungen seiner konzentrierten Aufmerksamkeit stressen ihn. Neurotypische bereiten ihm Stress, wenn sie versuchen, emotional an ihm zu ziehen.

Der Neurotypische

fühlt sich gestresst im Warten auf Reaktionen anderer und vor allem durch das Ausbleiben von erwarteten Reaktionen.

EMPATHIE

Der Asperger

versteht darunter sein aktives bewußtes Hineindenken und Hineinfühlen in den anderen Menschen unter der Berücksichtigung der ihm bekannten Lebensdaten und Lebensgeschichte des anderen. Daraus versucht er sich ein Bild zu machen und in dieses versetzt er sich dann. Er versucht sich vorzustellen, wie er selbst an Stelle des anderen denken, fühlen und handeln würde.

Der Neurotypische

versteht darunter sein intuitives Erfassen der momentanen Empfindungen des anderen Menschen.

BERÜHRUNG

Der Asperger

empfindet Berührung als Antasten seiner Privatsphäre. Er kann das Berührtwerden zulassen, wenn er es kontrollieren und steuern kann. Er kann das Berühren und Berührtwerden genießen, wenn er mit dem Anderen vertraut ist.

Der Neurotypische

braucht und liebt seine Berührungsrituale des Begrüßens und Verabschiedens, des Anerkennens und Schenkens und empfindet das Berührtwerden und Berühren als Selbstverständlichkeit.

ONTOGENESE

Ein Mensch,

der den Mut aufgebracht hat, seine Ängste anzuschauen und nach und nach zu durchschreiten, der seine Möglichkeiten genutzt hat, um sein Bestes zu entfalten und der im Bewußtsein handelt, dass in seinem Tun immer schon sein Lohn liegt, wird:

wenn er ein Asperger ist, einem Baum gleichen, der in unerschütterlicher Güte gegründet ist. Seine Mitmenschen finden bei ihm Schutz und sicheren Grund. Gern wird er die Früchte seiner Arbeit mit ihnen teilen.

wenn er ein Neurotypischer ist, einem „guten Hirten“ gleichen, der seine „Herde“ mit unendlichem Mitgefühl und Weitsicht hütet und leitet und sie zu guten Orten führt.

DER KLEINE ASPERGERFRAGEBOGEN

1. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der seit seiner Kindheit/Jugend einer bestimmten Frage nachgeht, die sich, rückblickend betrachtet, in verschiedenen Facetten durch sein ganzes bisheriges Leben zog?
2. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, für den das Erreichen und Bewahren eines bestimmten sozialen Status die entscheidende Antriebskraft seines Lebens darstellt?
3. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der sich bevorzugt in seiner inneren (Gedanken-)Welt aufhält, weil dies sein eigentliches Zuhause ist?
4. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der sein Glücklichein vor allem aus den Momenten des In-die-Mitte-Genommen-Seins seiner Gruppe, aus der Wärme und dem Gleichklang mit seiner Gruppe bezieht?
5. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben der in der Tiefe seines Seins ruht oder der sich auf dem inneren Weg zu diesem Ziel befindet?
6. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der vor allem aus dem Zusammenhalt seiner Familie, seines Freundeskreises und seiner Arbeitsgruppe seine eigene innere Sicherheit bezieht?
7. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der seine Beziehungen zu anderen Menschen vor allem in seinem eigenen einmal gefassten Beschluss gründet?
8. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der seine Beziehungen zu anderen Menschen vor allem anhand der Häufigkeit des aktuellen gegenseitigen Kontakts bewertet?
9. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der sich selbst als vollständiges Ganzes empfindet?
10. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der sich erst in der Gemeinschaft mit anderen Menschen als „vollständig“ und „ganz“ empfindet?
11. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der das unaufgeregte Gleichmaß seines Alltags liebt?
12. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der Überraschungen wie z.B. Überraschungsparties liebt und dem von außen kommende Abwechslungen im Alltag höchst willkommen sind?
13. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der Literatur/darstellende Kunst/bildende Kunst/Musik als Ausdrucksmittel seiner tiefsten (aus dem Unsagbaren kommenden) Empfindungen bevorzugt und zudem auf diesem seinem Gebiet, im Laufe seines Lebens, seine „eigene Handschrift“ oder seinen „eigenen Ton“ entwickelt hat?
14. Würden Sie sich als einen Menschen beschreiben, der „Small Talk“ liebt und zudem ein sicheres Gespür für die gerade in seiner Gruppe angesagten Umgangsformen/Rituale/Zeremonien/Geschenke besitzt?

Asperger werden Fragen 1, 3, 5, 7, 9, 11 und 13 eher bejahen und Fragen 2, 4, 6, 8, 10, 12 und 14 eher verneinen.

DER GROSSE ASPERGERFRAGEBOGEN

1. Ich mag Menschen, doch ihre Gesellschaft nur in kleinen Portionen, sonst strengen sie mich an.
2. Wenn ich einen Menschen näher kennenlernen möchte, versuche ich seine persönliche Mimik lesen zu lernen.
3. Smalltalk? Bitte nicht länger als 1 Minute! Und dann laß uns über etwas sprechen, das mich interessiert oder sei still!
4. Ich eröffne ein Gespräch bevorzugt mit einem Thema, das mich fasziniert, in der Hoffnung, auf einen interessanten Menschen mit anregenden Überlegungen zu diesem Thema zu treffen; wenn dies gelingt, empfinde ich Verbundenheit mit diesem Menschen.
5. Verbundenheit stelle ich bevorzugt her, indem ich etwas erzähle, dem der andere spontan emotional zustimmen kann.
6. Meine tiefsten Empfindungen/Gefühle kommen aus einem Bereich des Unsagbaren; sie sind nicht so leicht für andere in Worte zu übersetzen.
7. Um etwas zu verstehen, muß ich es mir bildlich vorstellen; ich skizziere es vor meinem inneren Auge.
8. Als Kind hatte ich eine Vorliebe für gereimte Verse in Bilderbüchern. Ich kenne die Verse noch heute.
9. Schon als Kind hatte ich Angewohnheiten, die ich rückblickend als repetitives Verhalten umschreiben würde - z.B. habe ich immer die gleichen Lieder gesungen, die gleichen Puzzles gelegt, Dinge gezählt oder geordnet oder dergleichen.
10. Melodien, die ich höre und Bilder, die ich sehe, kann ich nicht einfach abschütteln; sie klingen stundenlang, tagelang und manche wohl ein Leben lang in mir nach.
11. Jammern nervt, doch wenn du ein wirkliches Problem hast, sag, was ich tun kann, dann helfe ich dir gern.
12. Im Laufe des Tages wandert meine Aufmerksamkeit unwillkürlich immer wieder nach innen in meine innere Welt.
13. Ich ging als Kind und Jugendlicher Fragen nach die Gleichaltrige nicht interessierten.
14. Ich habe einen Blick für die Strukturen von Gegenständen und Strukturen in der Natur.
15. Mich interessieren die Gesetzmäßigkeiten und Prinzipien hinter den Erscheinungen.
16. Meine Theorien beziehe ich aus meinem eigenen Nachforschen bzw. Erleben.
17. Unlogisches reizt mein eigenes Nachforschen; ich nehme es nicht einfach als gegeben hin.
18. Ich bin immun gegen Geschmeichel.

19. Mitunter erlebe ich in den Reaktionen anderer Menschen, daß ich mich nonkonform verhalten habe.
20. Ich fühle mich gewöhnlich anderen Menschen überlegen, das gibt mir Gelassenheit.
21. Ich weiß, dass ich anders bin als die meisten anderen Menschen.
22. Die Mimik von unvertrauten Menschen kann ich leichter lesen, wenn ich mir vorstelle, was diese Menschen während des Moments ihres jeweiligen Gesichtsausdruck verbal aussprechen könnten.
23. Mich in einen Menschen hineinversetzen heißt für mich, mich in seine Situation hineindenken und hineinfühlen um nachzuvollziehen, wie es ihm gehen könnte. Ich stelle mir vor, wie ich in seiner Situation fühlen würde.
24. Mich in einen Menschen hineinzusetzen heißt für mich, unwillkürlich zu fühlen, was er fühlt.
25. Zuneigung ist, einem anderen Menschen wünschen, dass es diesem gut geht; jedoch nicht der Wunsch, jedes Detail seines Alltags erzählt zu bekommen.
26. Zuneigung ist, sich möglichst oft möglichst viele Details des Alltags zu erzählen.
27. Wenn mich andere Menschen unvorhergesehen in meiner Tätigkeit unterbrechen, ist mir diese Pause willkommen.
28. Bei mir hat jedes Ding seinen festgelegten Platz.
29. Ich mag es überhaupt nicht, wenn mir ein anderer meine Dinge anders ordnet als ich es gewohnt bin.
30. Veränderungen stressen mich. Je planbarer eine Veränderung für mich ist, um so besser kann ich damit umgehen.
31. In einer Gruppe von Menschen bin ich oft der Beobachter am Rande des Geschehens.
32. In einer Gruppe von Menschen bin ich oft der Berater.
33. Auf Reisen, Gesellschaftliche Anlässe, berufliche Auftritte, Familientreffen und andere wichtige Zusammenkünfte mit Menschen bereite ich mich sorgfältig planend vor.
34. Anstehende wichtige Gespräche lasse ich im Vorhinein vor meinem inneren Auge ablaufen und im Nachklang zum Verständnis des Geschehenen dann ebenso.
35. Wenn ich über mein Thema spreche bin ich kaum zu bremsen.
36. Ich suche den Kontakt mit einem anderen Menschen wenn mir langweilig ist.
37. Meinen Freunden bin ich lebenslang verbunden.
38. Ich bevorzuge es, wenige Freundschaften zu haben und zu pflegen.
39. Ich mag es nicht, wenn Menschen emotional an mir ziehen.
40. Ich bevorzuge den Kontakt mit anderen Menschen per Textnachricht z.B. SMS, Email oder Brief.

41. In einer Gruppe fühle ich mich gewöhnlich wohler als allein.
42. Gern bin ich stundenlang allein für mich in einem Raum und dabei meist in meine Gedanken bzw. mein Thema vertieft.
43. Ich halte es nicht lange aus allein zu Haus; damit mir nicht die Decke auf den Kopf fällt, suche ich mir Ablenkung.
44. Übersichtliche kleine Runden des Gesprächs oder des Feierns von Festen ziehe ich großen unübersichtlichen Gesellschaften vor.
45. Ich genieße besonders das Zusammensein und das Gespräch mit einem vertrauten Menschen, wenn wir nur zu zweit sind; dann kann ich mich entspannen und gut auf den anderen konzentrieren.
46. Gesellschaftliche Ereignisse? So lang wie nötig und so kurz wie möglich! - Es sei denn, es geht um mein Lieblingsthema.
47. Multitasking? Nein, ich bevorzuge die konzentrierte Aufmerksamkeit auf eine Sache.
48. Nach Begegnungen mit Menschen brauche ich meine Rückzugszeit.
49. Ich reagiere empfindlich auf Geräusche und Lärm lähmt meine Konzentrationsfähigkeit.
50. Ich reagiere empfindlich auf grelles Licht und/ oder Lichtreflexe.
51. Ich reagiere empfindlich auf Gerüche.
52. Ich bevorzuge Filme ohne schnelle Schnittwechsel.
53. Eine wortgenaue präzise Sprache ist mir wichtig.
54. Wenn ich konzentriert beschäftigt bin, vergesse ich alles um mich herum und bemerke mitunter nicht, wenn ich angesprochen werde. (als Kind wurde ich dann wahrgenommen wie jemand unter einer Glasglocke)
55. Das Zwischen-den-Zeilen-Lesen ist meine leichteste Übung.
56. Im Zweifelsfall orientiere ich mich in einem Gespräch an dem Wortlaut.
57. Im Zweifelsfall orientiere ich mich in einem Gespräch an der nonverbalen Botschaft.
58. Ich begreife eine Situation oft intuitiv in einem inneren Bild.
59. Ich erkenne das Wesen eines Menschen oft intuitiv in einem inneren Bild.
60. Ich erfasse das Wesen eines Menschen oft im Wahrnehmen seiner Körperhaltung und Physiognomie.
61. Meine Loyalität ist bekannt und wird von meiner Umgebung geschätzt.
62. Ich gehe selbstverständlich meinen geradlinigen Weg; mir selbst treu zu sein ist mein wichtigster Wegweiser.

63. Konfrontationen scheue ich nicht.

64. Ich mag das Gleichmaß meiner Tage und meine täglichen Routinen; so bringe ich Ruhe in mein Tun und spare Energie und Aufmerksamkeit auf für die Menschen und andere Unvorhersehbarkeiten des Alltags. Auch auf Reisen versuche ich diese Routinen möglichst aufrecht zu erhalten. (Zum Beispiel 1h Teezeit am Morgen)

65. Ich bedenke vor einem Anruf immer, ob ich auch den passenden Zeitpunkt gewählt habe; ich möchte meine Freunde und Familie nicht in ihrem Alltag stören.

66. Telefongespräche genieße ich; über dies und das plaudernd möchte ich einfach nicht auflegen.

67. Telefongespräche führe ich so kurz wie möglich und so lang wie nötig; es sei denn es geht um mein Lieblingsthema.

68. Ich gehe oft nicht ans Telefon, weil ich gerade beschäftigt bin.

69. Meine Freunde treffe ich üblicherweise wöchentlich.

70. Meine Freunde treffe ich üblicherweise einmal im Monat bis einmal im Vierteljahr.

71. Meine Freunde treffe ich üblicherweise einmal bis zweimal im Jahr oder seltener.

72. Meine Familienangehörigen treffe ich üblicherweise wöchentlich.

73. Meine Familienangehörigen treffe ich üblicherweise einmal im Monat bis einmal im Vierteljahr.

74. Meine Familienangehörigen treffe ich üblicherweise einmal bis zweimal im Jahr oder seltener.

75. Ich würde es bevorzugen meine Freunde öfter zu treffen, doch dies würde über meine derzeitigen Kräfte gehen.

76. Ich würde es bevorzugen meine Familienangehörigen öfter zu treffen, doch dies würde über meine derzeitigen Kräfte gehen.

77. Ich würde es bevorzugen meine Freunde seltener zu treffen, dies würde meinem eigenen Bedürfnis mehr entsprechen, meine Freunde aber vermutlich enttäuschen.

78. Ich würde es bevorzugen meine Familienangehörigen seltener zu treffen, dies würde meinem eigenen Bedürfnis mehr entsprechen, meine Familienangehörigen aber vermutlich enttäuschen.

79. Körperliche Berührung durch andere Menschen möchte ich unter Kontrolle haben.

80. Als Kind empfand ich sowohl nicht von mir selbst gesuchte Umarmungen als auch wohlmeinend tätschelnde Berührungen meines Gesichts durch Erwachsene als übergriffig und unangenehm. (Ich bin doch kein Hund)

81. Mit dem Händeschütteln zur Begrüßung habe ich kein Problem, dies gibt 10 Sekunden Möglichkeit der Begegnung mit dem anderen und ich kann ihm bewußt einen „Guten Tag“ wünschen; Händeschütteln ohne zugewandte Aufmerksamkeit empfinde ich als Farce und ist für mich wertlos.

82. Auf die Küsschen-Küsschen-Begrüßungskultur könnte ich gut und gern verzichten. Es tut nicht weh, ich halte es aus; doch ich bin jedesmal erleichtert, wenn das Ritual überstanden ist.

83. Rhetorische Fragen lösen bei mir unwillkürlich ein Antwortenwollen aus, doch inzwischen kann ich durch die Beachtung der Situation und des Kontexts rhetorische Fragen von echten Fragen unterscheiden.

84. Etiketten von Kleidungsstücken entferne ich, da sie mich stören und dazu oft kratzig sind.

85. Kleidung aus bestimmten Materialien (z.B. Schafwolle, Polyester o.a.) empfinde ich als unangenehm und kratzig.

86. Ich habe einen hohen Anspruch an mich und neige bei mir wichtigen Aufgaben zum Perfektionismus.

87. Wenn ich unter Zeitdruck bin, können mich kleine Missgeschicke des Alltags stressen.

88. Ich verknüpfe mehrere Wahrnehmungsbereiche synästhetisch, zum Beispiel: Buchstaben und Zahlen haben in meiner inneren Vorstellung eine bestimmte Farbe, Töne haben für mich eine Farbe, Gerüche haben für mich eine Farbe.

89. An Tagen, an denen ich ungestört intensiv an meinem Thema arbeiten kann, passiert es mitunter, dass ich wenig Aufmerksamkeit auf Essen und Trinken, Schlaf, Hygiene und Kleidung lege. Ich möchte den guten Fluß des Arbeitens für diese Nebensächlichkeiten möglichst wenig unterbrechen. (Darum kümmere ich mich wieder, wenn mein Arbeitsabschnitt fertig gestellt ist.) So kann es sein, dass ich einen ganzen Tag und eine halbe Nacht im Morgenmantel arbeite, esse, was die Vorräte hergeben, und nicht aus dem Haus gehe.

90. Als Kind reihte ich meine Spielsachen/Bücher in einer bestimmten Weise auf.

91. Kaufhäuser, Diskotheken, Großveranstaltungen in Stadien und ähnliches meide ich, da mich die Reizüberflutung an diesen Orten und das Aufhalten in Menschenmengen stresst.

92. Ich habe schon öfter wegen Reizüberflutung/ Überlastung abrupt eine Feier verlassen oder andere Unternehmungen abbrechen müssen.

93. Ich kenne das Erleben, in Stress-Situationen starr und sprachlos vor Schreck zu sein. Eine schlagfertige Antwort fällt mir dann erst im Nachhinein ein.

94. Körperliche Anspannung spüre ich z.B. in Situationen angespannten Wartens; und ich mache diese Anspannung für mich erträglich, indem ich wenn es die Umstände erlauben, rhythmische Bewegungen ausführe (z.B. Wippen auf die Zehenspitzen und zurück oder leichtes Vor- und Rückschwingen des Oberkörpers o.a.)

95. Mein Sprachgebrauch unterscheidet sich von der Mehrzahl meiner Mitmenschen.

96. Meine Gedanken und Empfindungen/Gefühle möchte ich verbal so präzise wie möglich formulieren.

97. Auf Sprichworte und Redewendungen greife ich gern zurück wenn ich nichts Persönliches von mir preisgeben will.

98. Ich verwende Wortspiele.

99. Um meine Gedanken und Empfindungen/Emotionen mitzuteilen nutze ich sehr gern Andeutungen und nonverbale Sprache.
100. Ich benutze Sarkasmus.
101. Ich benutze Ironie.
102. Schon in der Schule hat mich genervt, wenn Fragestellungen nicht präzise formuliert waren.
103. In der Poesie und im Witz liebe ich die Ambiguität.
104. Ein gutes Wortspiel in der Werbung spricht mich an.
105. Wenn ich eine persönliche Meinung erfrage, und mir dann in Sprichworten oder Redewendungen geantwortet wird, empfinde ich dies als unsouverän und werte es als Mangel an Intelligenz und Kommunikationskompetenz und fühle mich zudem in meinem ehrlichen Interesse zurückgewiesen.
106. Ich skizziere sprachlich meine bildliche Vorstellung/bilde Metaphern um etwas besonders anschaulich zu beschreiben.
107. Ich benutze gern gängige Sprichworte/Redewendungen um in einer Situation angemessen zu reagieren.
108. Eine gute Metapher oder ein Oxymoron faszinieren mich.
109. Mein Lieblingsgedicht ist ... und lautet...
110. Mein Lieblingsschriftsteller/Autor ist ...
111. Ich verwende mit Vorliebe das Stilmittel der rhetorischen Frage.
112. In Situationen zunehmender Überlastung/ zunehmenden Stresses entgleitet mir nach und nach meine Sprachfähigkeit; ich habe dann nicht mehr die richtigen Worte zur Hand, sage immer weniger und gebe das Sprechen schließlich ganz auf.

Asperger werden folgende Fragen eher verneinen:
5, 24, 26, 27, 36, 41, 43, 55, 57, 66, 69, 72, 97, 99, 107, 111.

Sowohl assimilierte Asperger/Hochfunktionale Autisten und auch Neurotypische werden diese Fragen positiv beantworten:
98, 100, 101, 103, 104, 106, 108, 109 und 110.

**Ein herzliches Dankeschön
für die geduldige anregende Unterstützung möchte ich
meinem Mann Carl Wilhelm Eberlin sagen.**

**Und ein großer Dank geht an
Dr. Thomas Fangmeier und Cordula Manon Mannherz
für den erfrischenden Briefwechsel und
die guten Gedanken zu diesem Thema.**

**Dieser Briefwechsel gab mir den Anstoß,
meine Worte in Buchform zusammenzustellen und zu publizieren.**

**Über Ihre Kontaktaufnahme freue ich mich unter
giselheid.schulz-eberlin@gmx.com**

weitere Publikation:

ASPERGER

oder

**ein Baum ist kein Schaf und will es auch nicht werden und
ein Schaf wird nie ein Baum, wie sehr es sich auch anstrengen mag**

iBook

ISBN 978-3-00-055626-5