

1 Einleitung: Aufbau und Nutzen des Buches

Obwohl bekannt ist, dass sich Autismus im Alter nicht auswächst, fehlt es an Wissen, maßgeschneiderter Unterstützung und sozialer Begleitung für erwachsene Autistinnen. Sie bleiben vielfach undiagnostiziert, weil ihr autistisches Sein nicht erkannt und/oder nicht richtig gedeutet wird. Eine aktuelle Studie aus Großbritannien (Stewart & Happé, 2025) deckt beispielsweise auf, dass etwa 90% der erwachsenen Autistinnen im mittleren Alter (40 +) undiagnostiziert sind, bei den über 60-Jährigen sind es 97%. Dies hat weitreichende Folgen für ihre physische wie mentale Gesundheit.

Autismus erhält in den letzten Jahren eine deutlich größere Aufmerksamkeit, jedoch wird der Blick kaum auf autistische Erwachsene gerichtet. In den Ausbildungscurricula von Psychologie, Medizin, Sozialer Arbeit und anderen wird Autismus, wenn überhaupt, nur gestreift. Dies führt zu Annahmen wie: Erwachsene können nicht autistisch sein, weil sie in einer Beziehung leben, weil sie Kinder haben, weil sie einen Beruf ausüben, weil sie anderen in die Augen schauen können, weil sie sprechen können, weil sie Gefühle haben (!) oder weil sie sich selbst reflektieren können. Sie können keine Schwierigkeiten haben, weil sie doch bis in die Mitte ihres Lebens ein erfolgreiches Leben geführt haben. Dieses äußerlich »erfolgreiche« Leben wird jedoch mit physischer und mentaler Gesundheit bezahlt, Unterstützung und Hilfen bleiben aus.

Wir möchten diese Lücke schließen. Unser Fokus liegt auf individueller adaptiver Unterstützung und Selbsthilfe, um das autistische Leben den individuellen Bedürfnissen anpassen zu können und somit eine höhere Lebensqualität zu erreichen. Bezugspunkt ist kein vorgefertigtes Konzept, dem sich die erwachsenen Autistinnen anzupassen haben, sondern ihre jeweils individuelle Perspektive.

Wir verzahnen unsere neurotypische und autistische Perspektive und verbinden unsere unterschiedlichen Welten wertschätzend und gleichwertig miteinander. Die autistischen Innensichten sind für uns nicht wie so oft lediglich ein »Anhängsel« für die neurotypischen Erklärungen, sondern werden ernst genommen. Genauso bleibt die neurotypische Perspektive nicht als Außensicht auf das autistische Sein begrenzt, sie entwickelt sich selbst auch zu einer Innensicht. Gerade das Fehlen einer Art von Anleitung für das neurotypische Verhalten wird von autistischen Menschen sehr oft bedauert und bemängelt, denn ihnen wird häufig gesagt, dass sie sich »falsch« verhielten, ohne ihnen aber zu erklären, wie denn nun der neurotypische Mensch »tickt«. So können auch sie nur das Verhalten beobachten und schließen daraus ebenso meist falsche Schlüsse.

Es geht nicht um Abgrenzungen, um »die« und »ich/wir«. Es geht um Verstehen und das Ausbalancieren von jeweiligen Erwartungen und Wünschen, um Miss-

verständnisse verstehen, beheben und in gemeinsamen Lösungen ein Miteinander finden zu können.

Die Verzahnung der beiden Perspektiven und Lebenswelten ist nicht theoretisch, sondern erfolgt anhand der Themen, die die erwachsenen Autistinnen in den Interviews benannt haben. Gemeinsam diskutieren wir sie aus unserer je eigenen Perspektive, um auszuloten, was es jeweils an Wissen und Verständnis braucht und wie gemeinsame Räume geschaffen werden können. Obwohl wir uns beide seit Jahren intensiv mit Autismus und dem autistischen Sein – auch aus der jeweils anderen Perspektive – auseinandergesetzt haben, stellten wir gerade auch in unserer gemeinsamen Arbeit fest, wie wichtig ein solcher Austausch ist, und dass so vieles, das beim Gegenüber als selbstverständlich vorausgesetzt wird, der jeweils anderen nicht bewusst ist. Es braucht die gemeinsame Übersetzungsarbeit.

Die interviewten Menschen sind (zum Teil ehemalige) Patientinnen von Frau Graumann, sie sind erwachsene Autistinnen ohne Beeinträchtigungen des pragmatischen Sprachgebrauchs und ohne kognitive Einschränkungen. Uns ist bewusst, dass wir damit nicht die große Heterogenität des Autismus-Spektrums abbilden, obwohl auch die 15 interviewten Autistinnen sehr unterschiedlich sind.

1.1 Autistinnen selbst sind die Expertinnen

Die Interviews bieten einen tiefen Einblick in die Welt der erwachsenen Autistinnen. Sie sind die Expertinnen ihres Lebens, ihres autistischen Seins. Sie verfügen über mehr Kenntnisse als neurotypische Menschen und vor allem stigmatisieren sie Autismus nicht, ihnen obliegt im Gegenteil die Aufgabe, sich von dem oft noch defizitären Autismusbild zu emanzipieren. Die Autismusforschung ist lange Zeit von neurotypischen Wissenschaftlerinnen beherrscht worden, die von einer autistischen Pathologie ausgehen und eine hoch stigmatisierende Perspektive auf Autismus haben (Bottema-Beutel et al., 2021; Botha & Cage, 2022). Mit ihren Narrativen bestimmen sie Normen und beeinflussen, wie wir über Autismus sprechen. Erst in den letzten Jahren beginnt die Forschung, autistische Menschen und ihre Perspektiven einzubeziehen.

Autismus kann niemals vollständig abgebildet werden, wenn die Expertise der Autistinnen nicht berücksichtigt wird. Um Autismus verstehen zu können, müssen wir hinter die äußere Erscheinung blicken. Diesen Blick können uns nur autistische Menschen gewähren. Ihnen müssen wir zuhören. Dann würden wir auch verstehen, was sich Autistinnen wünschen: Keine Forschung zu den Ursachen von Autismus, sondern Hilfen für ihren Alltag, Wissen in öffentlichen Einrichtungen und Verbesserung ihrer Lebensqualität. Dies kann nur gelingen, wenn die Gesellschaft ihnen auf Augenhöhe begegnet.

1.2 Unser Verständnis von Autismus

Unser Verständnis von Autismus entspringt nicht dem medizinischen Modell, das autistisches Verhalten in Abweichung von der Norm als Störung definiert und auf Defizite und funktionelle Einschränkungen fokussiert. Wir richten also unseren Blick auf Autismus nicht durch die pathologische Brille, vernachlässigen oder beschönigen aber auch nicht die großen Schwierigkeiten, die das autistische Sein mit sich bringen kann. Die manchmal zu beobachtende einseitige Reduzierung des autistischen Seins auf eine Art Superkraft, wird weder der Komplexität von Autismus noch der Lebensrealität von Autistinnen gerecht. Autismus ist eine andere Art des Seins, das in der neurotypischen Welt anstrengend ist und meist sehr große Erschöpfung bedeutet. Das autistische Sein kann auch eine Alltagsfunktionsstörung sein. Zwischendurch haben wir uns gefragt, ob die Grenzziehung zwischen neurotypisch und autistisch überhaupt notwendig ist. Es braucht aus unserer Sicht keine Grenzziehung in Form einer Diagnose mit festen Cut Offs, aber die Beschreibung der unterschiedlichen Wahrnehmungen und Informationsverarbeitungen ist unerlässlich, wenn wir einander verstehen wollen. Es macht das Miteinander leichter, wenn wir die jeweils auf uns befremdlich wirkenden Verhaltensweisen einordnen können. Das Anders-Sein verstehen wir wertfrei als etwas ganz Selbstverständliches. Solange Unterstützung und Hilfesysteme von offiziellen Diagnosen abhängen, sind sie jedoch unerlässlich. Umso wichtiger ist es, dass autistische Erwachsene erkannt und diagnostiziert werden, dass ihre Lebensrealitäten anerkannt werden, ohne zu stigmatisieren und abzuwerten.

1.3 (K)eine Frage des Geschlechts

Da wir zwei Autorinnen und die Mehrzahl der Interviewten auch Frauen sind, brachten wir es nicht übers Herz, zu schreiben: »Der Einfachheit halber benutzen wir die männlichen Formen, alle Frauen mögen sich bitte mit angesprochen fühlen.« Wir benutzen, wie Sie vielleicht schon festgestellt haben, das generische Femininum und bitten selbstverständlich alle, die unser Buch lesen, sich gegebenenfalls genauso angesprochen zu fühlen.

1.4 Anmerkungen zu Sprache und Begrifflichkeiten

Wir sprechen im Zusammenhang mit Psychotherapie von Patientinnen und nicht von Klientinnen, weil sich diese Bezeichnung durchgesetzt hat. Damit verbinden wir weder eine Pathologisierung noch ein Machtgefälle.

In den letzten Jahren wurde ein intensiver Diskurs darüber geführt, welche Begrifflichkeiten die richtigen seien, um über Autismus und Menschen mit einer Autismus-Diagnose zu sprechen bzw. zu schreiben (Monk et al., 2022). In den sozialen Medien sind es zum Teil sehr hitzige Diskussionen, wenn eine vermeintlich falsche Bezeichnung gewählt wird, was sicherlich auch dem Medium geschuldet ist. Ob es »autistisch«, »Autismus«, »Autismus-Spektrum«, »autistischer Mensch«, »Mensch mit Autismus«, »im Autismus-Spektrum«, »neurodivergent« oder anders heißen sollte, wird unterschiedlich bewertet. Von autistischen Menschen scheint mehrheitlich die Identity-First-Sprache (autistische Person) bevorzugt zu werden. Es gibt aber auch viele Stimmen, die sich für die Person-First-Sprache (Mensch mit Autismus) aussprechen oder Autistinnen, denen es egal ist. Es sollte auf jeden Fall immer die Selbstbezeichnung respektiert werden. Wir haben uns für »Autistinnen«, »autistische Menschen« und »autistisches Sein«, also für die Identity-First-Sprache, entschieden, weil es unserem Empfinden entspricht. Wichtig ist uns ein wertschätzender Sprachgebrauch. Die interviewten Autistinnen scheinen sich keiner bestimmten Sprachregelung zu unterwerfen, sie sprechen in verschiedenen Ausdrucksweisen über ihr autistisches Sein. Die Bezeichnung »neurotypisch« benutzen wir neben »nicht-autistisch« in Abgrenzung zu »autistisch«. Sie ist für uns wertfrei und dient nur der Unterscheidung.

Vorbild für eine wertschätzende Sprache ist für uns Neuseeland, das im Jahr 2020 das Wörterbuch »Te Reo Hapai« online veröffentlicht hat. Es ist in einem Projekt zwischen dem neuseeländischen Ministry of Health und der Maori Language Commission entwickelt worden, mit dem Ziel, eine nicht-stigmatisierende Sprache für Neurodiversität, mentale Gesundheit und Behinderung zu finden. Entstanden ist ein Werk, das stigmatisierende und diskriminierende Wörter und Begriffe durch positive, stärkenbasierte ersetzt (Das neuseeländische Wörterbuch »Te Reo Hapai«, <http://www.tereohapai.nz>):



Für Autismus gibt es zwei Wörter. Das erste lautet »Takiwatanga«: »in ihrer eigenen Zeit und ihrem eigenen Raum«. Die zweite, von den autistischen Menschen selbst gewählte und wahrscheinlich deutlich weniger bekannte Bezeichnung ist »Kura urupare«: »Gabe der Wahrnehmung«. Welch eine wunderbare Umschreibung des autistischen Seins, die dem autistischen Menschen eine(n) positive(n) Wert(schätzung) zuschreibt (Meer-Walter, 2025a).

1.5 Den eigenen Weg finden

In den einzelnen Kapiteln werden viele Tipps und Impulse aus verschiedenen Perspektiven gegeben. Sie sind als solche genauso zu verstehen und dürfen nicht als strenges Korsett, an das Sie sich sklavisch halten müssen, missverstanden werden. Und bitte glauben Sie nicht, dass immer alle Vorschläge, die wir machen, umgesetzt werden müssen. Wenn Sie an einer Stelle etwas verändern, wird das automatisch Veränderungen an anderen Stellen nach sich ziehen. Kleinste Veränderungen können große Verbesserungen für die Lebensqualität von autistischen Menschen bedeuten. Entscheidend ist, dass Sie versuchen, einander empathisch zu verstehen. Dann ergeben sich die notwendigen Anpassungen von ganz allein.

1.6 Aufbau des Buches

Die Struktur des Buches ergibt sich aus den Interviews und gliedert sich thematisch in acht Kapitel. Die Kernaussagen werden jeweils entweder am Ende oder nach einzelnen Unterkapiteln kurz zusammengefasst.

Die Kapitel beziehen sich aufeinander und enthalten Querverweise, sodass sie auch unabhängig voneinander gelesen werden können.

In ► Kap. 2 geht es darum, Autismus aus der Innenperspektive kennenzulernen und auch mit Hilfe der neurotypischen Innensicht zu verstehen. Erst die beiden Perspektiven ermöglichen, die Komplexität des autistischen Seins zu erahnen.

Die Diagnostik von Erwachsenen, die mit einigen Schwierigkeiten verbunden ist, wird in ► Kap. 3 beschrieben und die gegenwärtige Diskussion um eine Überdiagnostik oder Modediagnose kritisch hinterfragt.

► Kap. 4 stellt die Bedeutung der späten Diagnose, die für die erwachsenen Autistinnen vor allem als Erleichterung erlebt wird und ihr Leben noch einmal »umkrepelt«, heraus und akzentuiert die fehlende Unterstützung nach der Diagnose.

Neben Kapitel zwei ist ► Kap. 5 ein zentrales Kapitel. Hier geht es um die unzureichende Gesundheitsversorgung der erwachsenen Autistinnen und die Barrieren, auf die sie im Gesundheits- und Hilfesystem stoßen. Der Schwerpunkt des Kapitels ist die Psychotherapie von autistischen Patientinnen, die für sehr viele Psychotherapeutinnen Neuland und mit vielen Unsicherheiten besetzt ist. Wie sie gelingen kann, wird aus der Perspektive der autistischen Patientinnen und der neurotypischen Psychotherapeutin anschaulich beschrieben.

► Kap. 6 widmet sich dem Familienleben, der Eltern- und Partnerschaft. Neuralgische Punkte werden benannt und ein gelingender Umgang mit ihnen aufgezeigt.

Um die Berufswelt geht es in ► Kap. 7. Hier sind es vor allem die soziale Interaktion und Kommunikation, die autistische und neurotypische Mitarbeitende

herausfordern. Sie kann gelingen, wenn die Erwartungen und Anpassungen gemeinsam ausgehandelt und verstanden werden. Dies ist eine Win-Win-Win-Situation für Arbeitgeberinnen, autistische Mitarbeitende und neurotypische Kolleginnen.

Das kürzeste Kapitel ist ► Kap. 8, weil es keine Blaupause für das Älterwerden von autistischen Menschen gibt. Es liegen keine Beschreibungen von älteren Autistinnen vor, weil sie nicht diagnostiziert sind. Auch die Forschung wendet sich gerade erst dem Thema zu. Deshalb können hier nur Ausblicke auf Autismus im Alter geworfen werden.

Abgeschlossen wird das Buch mit einem persönlichen Fazit der Autorinnen, das sie aus den Interviews und ihrer Zusammenarbeit ziehen. Sie sind sich einig: Beiderseitiges empathisches Begegnen ermöglicht Verstehen und ein gelingendes Miteinander. Dazu möchten sie die Leserinnen ermutigen.

2 Autismus kennenlernen

2.1 Erklärungsversuche aus der Innensicht

Mit der Frage, was Autismus eigentlich ist, setzen sich auch die Interviewten auseinander, hatten sie doch selbst zum Teil nur vage und von Klischees gespeiste Vorstellungen:

»Ich bin ehrlich, Autismus, das waren für mich immer Menschen, die so gar nicht kommunizieren können, und dieses typische Hin- und Vor- und Zurückwiegen. Ja das, was halt viele vor Augen haben.«

Autismus war vorwiegend negativ behaftet, eine Behinderung, eine Krankheit und vor allem bedeutete es, nicht »okay« zu sein. Und nun hatten sie »plötzlich« selbst diese Diagnose und konnten sich so gar nicht mit den Vorstellungen, die sie damit verbanden, identifizieren.

»Ich hatte natürlich dieses Bild vor Augen und dachte: Aber das bist du doch überhaupt nicht! Du kannst doch mit anderen reden!«

Wenn das also nicht Autismus ist, was ist es dann?

Gemeinsamer Kern in den Erklärungen ist, dass das autistische Gehirn anders funktioniert, anders tickt oder eine andere Struktur hat. Für das Gehirn werden Vergleiche wie »Motor«, »Platine« oder »Computer« gefunden.

»Und da hat sich die Natur gedacht, dann bauen wir die mal ein bisschen anders, weil die Menschheit braucht ja auch solche Menschen.«

Es setzt sich zudem die Erkenntnis durch, dass Autismus etwas ist, das nicht weggehen wird.

»Da läuft auch wirklich ein Programm, das unveränderbar ist. Diese Kernsoftware kann nicht umprogrammiert werden. Da können noch so viele Add Ons und Hilfs-Apps gebastelt werden – das Kernprogramm läuft, wie es läuft, das aber zuverlässig und kontinuierlich. Das ist mir in den letzten eineinhalb Jahren bewusst geworden.«

Mit dem Versuch, Autismus irgendwie zu erklären, geht das »Geraderücken« des negativen Bildes einher, es erfolgen Abgrenzungen davon, aber auch fast schon Entschuldigungen sowie entschiedene Klarstellungen, eben nicht »verrückt« zu sein, kein schlechter Mensch deswegen zu sein.

»Das ist auch nichts Schlimmes. Wir sind ja genauso wie die anderen Menschen, bei uns läuft das Blut genauso rechtsherum wie bei anderen Leuten auch. Wir dürfen das Gleiche essen wie alle anderen und wir trinken das gleiche Wasser. Also das ist gehopst wie gesprungen. Wir sehen manche Dinge anders, das ja.«

An dieser anderen Wahrnehmung ist nicht alles negativ, denn auch die positiven Dinge werden intensiver wahrgenommen:

»Ich habe gute Phasen, wo ich denke, das ist ja auch nicht alles negativ, auch dass ich Dinge anders wahrnehme. Ich nehme ja vielleicht auch einfach positive Dinge irgendwie auch viel intensiver wahr, als mein Umfeld das vielleicht tut. Von daher kann das für mich ja auch ein Gewinn sein. Und dann habe ich wieder Phasen, wo ich denke: Behinderung? Ich habe doch keine ›appen‹ Arme oder so.«

Die Beantragung eines Schwerbehindertenausweises führt bei fast allen Interviewten zu einem Ringen, sehen sie sich selbst doch nicht als behindert und möchten sich davon abgrenzen, weil sie von Behinderung eine andere Vorstellung haben und Stigmatisierung fürchten.

»Ich finde das eigentlich total blöd, einen Grad der Schwerbehinderung zu beantragen, weil meine Form, wie ich bin, halt Vor- und Nachteile hat. Ich weiß nicht, das finde ich schade in der Gesellschaft, dabei gibt es auch andere Gruppen, die ähnliche oder vielleicht noch schlimmere Probleme haben. Ich finde das halt doof, dass man damit, wie soll ich das sagen, klassifiziert wird.«

Das »Leid«, das mit dem autistischen Sein verbunden sein kann, wird nicht negiert, sondern als solches explizit herausgestellt.

Stephanie Meer-Walter

»Autistisch zu sein bedeutet jedoch nicht automatisch, dass es mir schlecht geht. Es hängt vor allem davon ab, ob die Lebensbedingungen zu meinem Sein, zu meinen Bedürfnissen passen und wie weit ich diese selbst beeinflussen kann.«

Im richtigen Biotop können Autistinnen aufblühen und das Risiko, vor allem psychische Komorbiditäten zu entwickeln, ist sehr gering. Umgekehrt, wenn die Rahmenbedingungen schlecht sind, gesellen sich fast automatisch Komorbiditäten dazu. Da autistische Menschen in einer Welt leben, die nicht für sie gemacht ist, sind die Herausforderungen, die passende Umgebung zu finden und zu gestalten, ungleich größer und weitaus schwieriger zu bewältigen.

Die Diagnose Autismus bestätigt zunächst einmal, »dass mit mir etwas in gewissen Maßen nicht stimmt«, was schnell abgelöst wird vom »Anders-Sein« und zu grundsätzlichen Überlegungen, was überhaupt »normal sein« und »anders sein« bedeuten, führt:

»Was heißt hier Anders-Sein? Anders-Sein, wenn ich davon spreche, dass ich anders bin, impliziert das ja, dass es irgendeinen normalen Status gibt. Wer legt den denn fest? Wie normal ist der, der den normalen Status festlegt? Was ist normal? Sind wir nicht alle anders? Sind wir nicht alle eigen? Sind wir nicht einfach alle irgendein Individuum, und der eine ist halt so und der andere so? Geht es nicht darum, dass wir in der Summe, in der Gemeinsamkeit irgendwie miteinander auskommen oder uns auch ergänzen können? Ich finde das immer schwierig. Die Menschen müssen einfach wieder viel mehr dafür sensibilisiert werden, dass wir nicht alle gleich sind. Und dass wir eben nicht nach Schema F und nicht nach der Norm geboren werden. Das muss einfach in Ordnung sein. Wir müssen für alles, was anders zu sein scheint, Möglichkeiten schaffen, einen offenen Rahmen und die Bedarfe sehen.«

Doch immer wieder müssen sich autistische Menschen in der Gesellschaft erklären, ausdiskutieren, warum sie so sind, wie sie sind, und um Verständnis und gegen Abwertung kämpfen. Offensiv mit dem eigenen autistischen Sein umzugehen, die Dinge beim Namen zu nennen, ist ein Weg, der dabei eingeschlagen wird.

»Aber deswegen denke ich auch, ich will damit offensiv umgehen, damit die Leute halt sehen: Hey, so Menschen existieren! Das ist keine Modegeschichte, wie es jetzt gerade wieder aufkommt, dass wie eine Zeit lang bei ADHS gesagt wird: Okay, jetzt werden alle Autisten, und sind wir nicht alle ein bisschen autistisch? Nein, sind wir nicht. Man kann pedantisch sein, muss aber nicht autistisch sein. Man muss nicht schlafen, wenn man eine Stunde einkaufen war. Das ist halt ein Unterschied.«

Die Schwierigkeit besteht darin, dass sich neurotypische Menschen nur sehr schwer bis gar nicht in autistische Menschen hineinversetzen können.

»Man kann sich nicht reinversetzen, dass einem das Licht zu hell ist, die Geräusche zu laut sind, die Menschen einem zu nahe kommen. Das kann man, glaube ich, gar nicht nachempfinden. Ich versuche das immer zu erklären, dass es so ist, als ob man in einer Disco mit dem Strobe-Licht versuchen müsse, Matheaufgaben zu machen. So fühlen sich Situationen für mich manchmal an.«

Daraus resultiert der von fast allen Interviewten empfundene Anpassungsdruck an die neurotypische Welt. Dies bedeutet, ständig darauf zu achten, wie die »normale« Gesellschaft tickt, und sich Gedanken darüber machen zu müssen, was der nicht autistische Mensch will, was er sich denkt. Dass dies umgekehrt nicht im gleichen

Maße geschieht, wird als sehr ungerecht kritisiert, ebenso wie Therapien, die auf Anpassung zielen.

Das jeweils gegenseitige Aushandeln und Ausbalancieren von Erwartungen und Anforderungen, von Anpassung und Entgegenkommen, ist ein Prozess, den autistische und neurotypische Menschen immer wieder neu von beiden Seiten aus führen müssen und bleibt ein Dauerthema.

Über allem steht, dass auch autistische Menschen doch zuallererst »Menschen« seien, bepackt wie alle anderen Menschen auch mit einem Rucksack, der ganz schön voll sein kann. »Ich bin ja trotzdem ich«, ob nun autistisch oder nicht. Das Ringen um die Selbstakzeptanz als autistischer Mensch ist ein zentraler Aspekt in der Auseinandersetzung mit der Diagnose (► Kap. 4). Für die »Ich-Findung« war die Covid-19-Pandemie eine Art Brandbeschleuniger. Diese Zeit, so schrecklich das Coronavirus auch war und so viel Leid es brachte, wurde von vielen autistischen Menschen als eine sehr entlastende Zeit empfunden, weil die veränderten Lebensbedingungen ihren Bedarfen in weiten Teilen entsprach.

»Plötzlich hatte ich eine Umgebung, die total super für mich war. Alle haben Abstand gehalten, alle hatten Masken auf, alle haben das Gleiche gesehen wie ich, nichts verstanden, keine Mimik, keine Gestik. Das war so toll, weil ich das Gefühl hatte, ich bin mehr ich. Ich kann so sein und der Rest ist genauso daran behindert, zu leben, weil man halt vieles nicht kann. Ich fand es so schön mit den Masken, ich hätte die auch gerne weiter, weil ich mir dann gar keine Gedanken darüber machen müsste, diese verwirrende Mimik zu entziffern. Ich hatte in der Pandemie so das Gefühl: Boah, alle müssen jetzt so leben wie ich und ich kann das endlich mit gutem Gewissen tun. Ich kann guten Gewissens zu Hause bleiben, Homeoffice machen. Alles ist ruhiger gewesen, nicht so laut, nicht so hektisch.«

2.2 Der psychiatrisch-medizinische Blick

Die medizinischen Kriterien für die offizielle Diagnose »Autismus-Spektrum-Störung« geben eine scheinbar klare Antwort auf die Frage, was Autismus ist. Das Autismus-Spektrum ist demnach eine neuronale Entwicklungsstörung und gekennzeichnet durch: