

## #29 Interview zu Autismuscoaching

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 29. Podcast.

Anders als gewohnt fällt die heutige Folge etwas länger aus als die bisherigen Episoden und unterscheidet sich außerdem darin, dass ich diesmal nicht von meinen eigenen Erfahrungen, Erkenntnissen und Rechercheberichten berichte, sondern eine Gästin dabei habe.

Für diese Episode habe ich mich mit Marianne getroffen. In ihrem Alltag spielen Menschen mit Autismus eine sehr große Rolle. Welche genau, wird sie uns gleich selbst erzählen.

Vor dieser Podcast-Folge habe ich meine neurodivergente Blase gefragt, was wir von Marianne und über ihre Arbeit als Autismus-Coach wissen möchten. Diese Folge ist für mich in zweifacher Hinsicht eine große Herausforderung.

Zum einen kann ich mich heute nicht exakt an ein Skript halten, weil ein Gespräch weniger planbar ist als wenn ich mit euch vorbereitete Texte teile, wie ich es bisher gemacht habe.

Zum anderen ist es auch technisch anspruchsvoller: Schafft mein Equipment das? Zwei Mikrofone an zwei Aufnahmegeräten, zwei Tonspuren, die zusammengeführt werden müssen.

Wird das klappen? Ich sitze für diese Aufnahme mit Marianne in deren behaglicher Praxis, die gleichzeitig auch ein Kunstatelier ist. Marianne lebt übrigens, wie ich, in der Schweiz.

Und nun freue ich mich auf ein feines Gespräch.

-----

*Janaluna: Herzlich willkommen, Marianne! Magst du dich bitte kurz vorstellen: Wer bist du und warum hast du dich dafür entschieden, Autismuscoach zu werden? Und ist diese Aufgabe nicht etwas so, wie du sie dir vorgestellt hast?*

Marianne: Hallo. Ich bin Marianne, ich bin jetzt 43. Und ich erzähle rasch, wie ich dazu gekommen bin: Ich habe Soziale Arbeit studiert — vor ziemlich vielen Jahren —, und habe dann so zehn Jahre stationär gearbeitet, mehrheitlich mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Behindertenbereich, also mit Menschen mit verschiedenen Arten von Behinderungen. Und ja, seit 13 Jahren arbeite ich jetzt in einer Sonderschule, nicht mehr stationär, sondern ich gehöre dort quasi zu den Förderangeboten. Ich mache Einzellektionen oder auch zum Teil Gruppenlektionen mit Kindern und Jugendlichen, und zwar ausschließlich zum Thema Autismus.

Das ist eine Schule für Kinder mit sozialer Auffälligkeit, sagt man das in der Schweiz. Und wir haben so eine Autismusquote von vielleicht 30 bis 40 Prozent unserer Schüler und Schülerinnen. Also, wir haben sehr viele autistische Schüler und Schülerinnen. Genau. Und dann habe ich verschiedene Weiterbildungen gemacht. Und die größte zum Thema Autismus war ein CAS, — Certificate of Advanced Studies — das ist in der Schweiz ein Begriff für Nachdiplomstudiengänge.

Und ja, ich habe dann 2020 einen Coaching-CEAS auch noch gemacht, weil mich das Thema einfach auch interessiert hat und ich gerne auch mit Erwachsenen zu tun habe, also als Coach. Ja, und dann habe ich mit Erwachsenen für unseren großen Verein in der Schweiz, für Autismus Schweiz, Gesprächsrunden angeboten, so zwei Jahre lang, 2019, 2020. Das fand ich mega spannend, weil ich vorher eher mit Kindern und Jugendlichen zu tun hatte, die im Autismus-Spektrum sind.

Und ja, dann kam 2024, glaube ich, die IV. Ich weiß nicht, ob jeder weiß, was die IV ist. Vielleicht erkläre ich kurz: Also die IV ist eine Art staatliche Versicherung in der Schweiz für Menschen mit Behinderungen, so im Allgemeinen. Das Wort IV ist eine Abkürzung mit einer sehr unschönen Begrifflichkeit. Es heißt Invalidenversicherung — ist wirklich kein so schönes Wort, sie heißt nun mal so, ich kann es nicht ändern.

Und die IV kümmert sich darum, wenn Menschen aufgrund ihrer Behinderung Mühe haben, beruflich erfolgreich zu sein oder eine Ausbildung zu machen, eine Stelle behalten zu können etc., und die IV kümmert sich dann unter anderem darum, dass jemand unterstützt wird bei der beruflichen Integration, sagen Sie dem.

Und also die IV beziehungsweise jemand, der da arbeitet, hat mich angefragt, ob ich denn nicht Lust hätte, Coachings zu machen mit erwachsenen Personen, die von der IV unterstützt werden in irgendeiner Form, um sie beruflich fit zu machen für den Arbeitsmarkt oder was auch immer. Und ich habe gedacht, ja, warum eigentlich nicht? Und habe gesagt, ja, das können wir ausprobieren. Das Ding ist allerdings: Da muss man sich selbstständig machen. Die IV stellt die Coaches nicht an, sondern vergibt Aufträge, Mandate. Und das heißt, ich habe dann eine Einzelfirma gegründet, und seither mache ich auch Coachings für erwachsene autistische Personen. So seit gut einem Jahr mache ich das jetzt.

Ja, und so zum Thema, ob das so ist, wie ich es mir vorgestellt habe: Ich habe mir nicht so viel vorgestellt. Ich habe gedacht, ich versuche das jetzt einfach und schaue, ob ich es gerne mache und ob ich das auch überhaupt kann.

Und ich kann nur sagen: Es gefällt mir super. Ich mache das mega gerne. Ich habe nebst den Klientinnen und Klienten von der IV auch private Kundinnen und Kunden, die sich von mir coachen lassen, und mir gefällt beides. Ich habe gemerkt, autistische Personen sind einfach die perfekte Zielgruppe für mich. Ich mache das mega gerne, ich erhalte auch viel positives Feedback, und es ist eine der besten Entscheidungen überhaupt in meinem Leben, dass ich das mache. Es gefällt mir sehr gut.

*J: Herzlichen Dank. Als Erstes interessiert mich jetzt rund um deinen Berufsbereich, was es da auch an unterschiedlichen Ausbildungen gibt. Du hast jetzt von deinem CAS-Studium erzählt. Gibt es da auch noch andere berufliche Wege, die man einschlagen kann, wenn man Autismuscoach im Speziellen werden möchte? Das mal das eine. Und woran erkenne ich als Klientin denn überhaupt, wer ein seriöser Coach ist? Ist eigentlich die weibliche Form „Coachin“ oder „Coach“?*

M: Ich habe gelernt, Coach ist geschlechterneutral. Bleiben wir bei „Coach“. Genau. Also wie können wir Kundinnen Spreu vom Weizen trennen? Worauf müssen wir achten, wenn wir uns auf ein Coaching einlassen wollen? Und dann kommt natürlich die Folgefrage: Wie muss ich mir so eine Sitzung überhaupt vorstellen? Bei was begleitest du die Leute? Was bietest du an? Also was genau wird da erarbeitet?

Genau. Also wie du schon angesprochen hast: Grundsätzlich kann der Werdegang sehr unterschiedlich sein. Es kann sein, dass die Person einen ganz anderen Weg eingeschlagen hat als ich und trotzdem ein guter Coach ist. Was einfach wichtig ist zu wissen, ist, dass „Coach“ kein geschützter Titel ist. Also du bist auch der Coach, wenn du dich so nennen möchtest; dann bist du ab heute der Coach.

Und das Wort „Zertifikat“ ist ja auch nicht geschützt. Also ich kann dir jetzt und hier ein Zertifikat ausstellen, dass du Autismuscoach bist, und dann kannst du sagen, ich habe ein Zertifikat, obwohl ich keine Autorität habe, sowas zu beurteilen. Das Zertifikat ist nicht geschützt. Das eröffnet auch schon das Feld für sehr viele fragwürdige Ausbildungen. Man kann heutzutage in vier Stunden Online-Gespräch Autismuscoach werden. Es gibt Firmen, die bieten das an: „Werde Autismuscoach, dann musst du einen vierstündigen Workshop bei uns machen online und dann kriegst du ein Zertifikat. Du bist jetzt Autismuscoach“, ohne dass du irgendetwas vorher schon gemacht hast in diesem Bereich.

Daher empfehle ich wirklich, wenn eine Person sich coachen lassen möchte, dass man kritisch hinterfragt: Was hat meine potenzielle Coach für einen beruflichen Hintergrund?

Einerseits ist es sicher die Ausbildung, Weiterbildung; das andere ist die Erfahrung mit dem Thema.

Und ja, es gibt viele Leute, die haben dann eine Webseite, und wenn dort irgendwelche Abkürzungen stehen, zum Beispiel, was weiß ich, „Coach Pli“ P-L-I, dann kann man diese Abkürzungen googeln und schauen, was das überhaupt für eine Ausbildungsstätte ist, wie lange so eine Ausbildung dauert, was die Bedingungen sind, damit man aufgenommen wird für so eine Ausbildung. Und da findet man dann je nachdem sehr unterschiedliche Sachen. Genau. Meiner Meinung nach ist einfach relevant, was hat eine Person für eine Ausbildung, Weiterbildung — und zwar in beiden Themen: sowohl Coaching wie auch Autismus.

Ich finde, da braucht es beides. Und andererseits, wie viel Erfahrung hat die Person mit dem Thema? Wieder beides. Bei mir ist es so: Ich kann wirklich sagen, ich habe jetzt 13 Jahre Erfahrung mit dem Thema Autismus und ich habe in dieser Zeit so viele autistische Personen kennengelernt. Ich habe wirklich viel Erfahrung mit dem Thema. Das getraue ich mich so zu sagen. Coaching mache ich weniger lange. Also man kann sagen, mit dem Thema Coaching habe ich weniger Erfahrung als vielleicht andere Coaches haben. Da bin ich einfach jetzt am Erfahrung aufbauen.

*J: Ah ja, da fehlt jetzt noch die Zusatzfrage, die ich gestellt habe: Wie muss man sich so eine Sitzung bei dir vorstellen? Woran arbeitest du mit deinen Klientinnen und Klienten?*

Das ist recht unterschiedlich, weil bei mir sehr unterschiedliche Personen vorbeikommen. Das heißt, je nach Lebenssituation — es sind junge Leute bei mir, es sind auch Leute, die deutlich älter sind als ich. Die berufliche Situation kann total unterschiedlich sein, und entsprechend sind dann auch die Themen unterschiedlich. Ich denke, wenn man noch nie ein Coaching gemacht hat und sich fragt, was würde da auf mich zukommen:

Also meistens ist es einfach ein Gespräch. Man sitzt an einem Tisch zum Beispiel und spricht miteinander. Vielleicht ist es ein bisschen vergleichbar mit einer Psychotherapie. Allerdings sage ich immer: Coaching ist oberflächlicher, und ich konzentriere mich nicht grundsätzlich auf pathologische Themen, sondern bei mir geht es eher um den Alltag, also um die Gegenwart und darum, wie möchte ich meine Zukunft gestalten — und nicht unbedingt, was habe ich exakt alles schon erlebt. Also das kann Thema sein, wenn das relevant ist für die Sitzung, aber ich bohre da nicht mega nach in der Kindheit oder so. Das ist nicht meine Aufgabe, finde ich, sondern ich schaue wirklich: Was möchte die Person lernen oder was möchte die Person verändern in ihrem Leben? Und wie kann ich da unterstützend dabei sein?

Das heißt, ich definiere bei diesem Gespräch am Anfang immer auch das Ziel dieses Gesprächs. Und ich frage dann: Was wollen wir heute besprechen? Wenn es eine Person ist, die von der IV geschickt wird, dann sind natürlich gewisse Dinge vorgegeben. Also dann heißt es: Bei dieser Person geht es darum, dass sie ihre Stelle behalten kann zum Beispiel. Dann redet man sicher viel bei diesem Gespräch drüber. Ja, wie läuft es denn aktuell bei Ihnen bei der Arbeit? Was läuft gut? Was ist schwierig? Welche Möglichkeiten haben Sie, irgendetwas anzusprechen, zum Beispiel, wenn es Probleme gibt mit Reizüberflutung? Wie können Sie das ansprechen bei Ihrem Arbeitgeber etc.?

Ich habe aber auch Leute, bei denen es — vor allem die Personen, die quasi private Kunden sind, die nicht von der IV geschickt werden — dort geht es häufig um den Alltag. Also: Wie komme ich zurecht? Wie komme ich durch meine Woche, ohne dass ich komplett ausgebrannt bin? Oder ohne nur noch Meltdowns am Wochenende? Umgang mit Stress ist ein großes Thema. Oder: Wie händle ich soziale Situationen? Das ist auch ein Klassiker. Solche Themen, ja.

*J: Das bringt uns genau zu meiner ersten Frage, die ein bisschen spezifischer ist. Da geht es nämlich um die Kommunikationskompetenz autistischer Personen. Das ist ja immer wieder so ein großes Thema. Und da gibt es auch ganz schön viele Vorurteile. Wir Autistinnen und Autisten erleben es ja oft, dass wir wie eine Art Fremdsprache sprechen und dass unser Gegenüber gar nicht so genau weiß, was wir eigentlich meinen. Und es ist natürlich auch umgekehrt so, dass wenn ein Vorgesetzter oder eine Vorgesetzte eine Aufgabe zuteilt, dann womöglich große Missverständnisse bestehen, weil einfach nicht klar kommuniziert wird.*

*Und jemand aus meiner Fediverse-Blase möchte gern wissen: Wie kann ich meinem Gegenüber unmissverständlicher begegnen? Wie kann ich mein Gegenüber besser verstehen? Gibt es da irgendwelche Tricks oder kann ich mein Gegenüber so instruieren, mit mir zu sprechen, dass ich wirklich weiß, was es meint?*

*Das große Thema sind Missverständnisse in der Kommunikation — und zwar so, dass beide Seiten zufrieden sind, dass nicht beide Seiten am Schluss genervt sind. Die eine denkt: „Wieso versteht mich keiner oder keine?“ Und die andere Person denkt: „Ich habe doch klar und deutlich gesagt, was zu tun ist, wieso versteht sie mich nicht?“ Also was würdest du jetzt einer Person raten oder zeigen oder als Hilfsmittel mit auf den Weg geben, die mit dieser Thematik zu dir kommt?*

M: Ja, also das ist ein Thema, das begegnet mir immer wieder. Und ich glaube, eine allgemein gültige Antwort auf diese Frage kann ich nicht geben. Also das wird nicht für alle Personen in jeder Situation passen, was ich jetzt dazu sage. Aber ich kann trotzdem versuchen, deine Frage

zu beantworten. Ich erlebe es, dass es eigentlich immer hilfreich ist, nachzufragen. Also wenn das Gegenüber weiß, dass ich nicht sicher bin, ob ich es richtig verstanden habe, hat mein Gegenüber die Gelegenheit, mir die Frage so zu stellen oder etwas so zu erklären, dass ich es verstehe. Ich glaube, wenn mein Gegenüber gar nicht weiß, dass ich unsicher bin, ob ich etwas richtig verstanden habe, dann wird die Person sich auch keine Mühe geben, das nochmals zu erklären oder zu wiederholen.

Also ich eröffne quasi für mein Gegenüber eine Möglichkeit, das klarer, deutlicher zu sagen, indem ich nachfrage. Eine Nachfrage ist zum Beispiel: „Wie meinst du das jetzt genau?“ oder „Was meinst du damit?“ Ich finde, das ist eine sehr gute Frage. Ich selbst stelle diese Frage oft auch meinen Klientinnen und Klienten. Wenn ich nicht sicher bin, ob ich mein Gegenüber richtig verstanden habe, frage ich: „Wie meinen Sie das jetzt genau? Können Sie mir das erklären, wie Sie es meinen?“ Und das ist grundsätzlich, finde ich, ein guter Weg.

Wenn sich solche Situationen häufen und man immer wieder an diesen Punkt kommt von Missverständnissen, dann kann es meiner Meinung nach hilfreich sein, das auf einer Metaebene mal anzusprechen und zu sagen: „Ich stelle fest, dass wir uns oft missverstehen. Wie können wir dieses Problem lösen?“

*J: Ist es da hilfreich, sich als Autistin zu outen, oder ist es eher schwierig?*

M: Das ist auch eine mega persönliche, individuelle Frage. Die kann ich nicht für alle beantworten. Das muss letztlich die Person selbst wissen. Ich höre einfach, dass Personen unterschiedliche Erfahrungen damit machen, ihre Diagnose offen zu legen.

Es gibt Personen, die sagen: „Es ist alles viel einfacher, seit ich meine Diagnose offenlege. Ich werde häufiger verstanden, oder die Menschen verstehen auch, warum ich vielleicht in gewissen Bereichen ein bisschen Schwierigkeiten habe.“ Und andere Leute sagen: „Ich habe das einmal offengelegt und mir sind so viele Vorurteile begegnet und ich habe so schlechte Erfahrungen damit gemacht, dass ich das nicht mehr mache.“ Ich finde beides valide. Also das ist eine persönliche Entscheidung. Ich verstehe beide Sichtweisen.

Wenn ich persönlich eine solche Erfahrung machen würde — ich habe zum Beispiel ADS, also mein Gehirn funktioniert auch nicht neurotypisch — und wenn ich im beruflichen Kontext sage: „Ich habe ADS“, und dann begegnet mir sehr viel Ablehnung oder die Leute sagen: „Ah nein, dann kannst du hier nicht arbeiten — wir stellen keine Leute mit ADS an“, dann würde ich das künftig bei einem Vorstellungsgespräch nicht mehr sagen. Also von daher, ja. Ich glaube einfach:

Egal ob man sagt, „Ich bin autistisch“ oder man möchte das nicht sagen im beruflichen Umfeld — so oder so macht es Sinn, darüber zu reden, was vielleicht schwierig ist in der Kommunikation.

Das kann man aber auch machen, ohne dass man das Wort „Autismus“ fallen lässt. Ich helfe häufig den Klientinnen und Klienten bei mir zu beschreiben, was ihre Schwierigkeiten genau sind. Wenn man das erklären kann, dann braucht es das Wort „Autismus“ nicht zwingend, finde ich.

*J: Das ergibt Sinn, ja, danke. Das klingt nach einer sehr umsetzbaren Antwort oder Möglichkeit. Was ich vielleicht noch ergänzen kann: Wenn es wirklich schief läuft oder die Person, um die es geht, hat so wenig Verständnis für Kommunikationsbarrieren, was dann vielleicht noch als letztes helfen kann, ist schriftliche Kommunikation. Schriftliche Kommunikation hat meiner Meinung nach weniger Fallen, in die man tappen kann, weil die Körpersprache fällt weg, der Tonfall fällt weg, man kann Sachen nochmal nachlesen. Man kann Sachen auch beweisen, sage ich jetzt mal, und sagen: „Doch, das hast du hier so und so geschrieben.“ Wie auch immer — schriftliche Kommunikation ist dann auch noch eine Möglichkeit.*

*Ich glaube, das Hauptkommunikationsproblem ist ja oft, dass wir Autistinnen und Autisten manche Sachen nicht entschlüsseln können — Körpersprache manchmal nicht richtig oder nicht so, wie sie gemeint ist — und vielleicht viele Missverständnisse aus diesem Zusammenhang entstehen. Beiderseitig natürlich. Kommunikation ist ja immer beidseitig. Jedenfalls bin ich froh, dass du das jetzt so zusammengefasst hast.*

*Da habe ich dann die nächste Frage. Es geht um das Selbstverständnis als Autistin und als Autist. Die meisten Autistinnen und Autisten haben ja sehr hohe Ansprüche an sich selbst, bis hin zu Perfektionismus. Wann immer ich mit anderen Autistinnen und Autisten über diese Selbstansprüche spreche, kommen wir auf Anpassungsleistung, Anpassungsdruck und auf Masking. Wir verbiegen uns und verbrennen damit so unglaublich viel Energie.*

*Wie können wir in dieser Welt gute Menschen sein und selbst sein, ohne immer in ein Energiedefizit zu kommen? Mit welchen Hilfsmitteln und Strategien können wir in dieser Welt möglichst authentisch unser Leben leben?*

M: Ja, ich begegne dem Thema Masking häufig. Viele — oder ich würde jetzt mal sagen, fast alle — meiner Klientinnen und Klienten im Coaching haben Erfahrung mit Masking. Und ich empfehle dann immer, nach Situationen oder Möglichkeiten im Tagesablauf zu suchen, in denen das Masking nicht nötig ist, und in diesem Rahmen so viel wie möglich auszuleben, was sonst

vielleicht unterdrückt wird. Also zum Beispiel Stimming oder eine intensive Beschäftigung mit einem Thema, das einen begeistert. Ich möchte ganz klar sagen: Aus meiner Sicht als Coach ist Masking psychisch total ungesund. Das fügt Schaden zu, langfristig. Es kann wirklich krank machen, es kann depressiv machen.

Masking ist nichts Gesundes, psychisch gesehen. Ich mache aber die Erfahrung, dass manche Menschen trotzdem sagen: „Ich möchte ja nicht ständig auffallen. Ich möchte ja problemlos eine Stelle finden oder diese Ausbildung machen können. Ich möchte nicht, dass jeder sieht, dass mit mir etwas speziell ist, weil ich Stimming mache, recht auffällig oder so.“ Ich habe Verständnis für dieses Anliegen. Ich begegne dem häufig bei Frauen, gerade bei jungen Frauen, die sagen: „Ja, ich will doch nicht auffallen, ich möchte sein wie alle anderen.“

Ich denke dann: Ja, wir sind alle verschieden. Wenn ein Gehirn anders funktioniert, dann ist das so. Das kann man nicht mit Masking verändern. Aber ich verstehe, dass jemand sagt: „Ich brauche trotzdem Strategien, wie ich unauffällig durch den Alltag komme.“ Ich frage dann immer: Gibt es denn Situationen, in denen du dich so sicher fühlst, dass Masking nicht nötig ist? Gibt es Personen in deinem Umfeld, denen du vertraust und bei denen du dich trauen würdest, mehr du selbst zu sein und dich nicht so verstellen zu müssen?

Wenn die Person sagt: „Ja, die gibt es“, dann sage ich: „Bitte verbringe mehr Zeit mit diesen Personen und, soweit man sich das aussuchen kann, weniger Zeit mit Personen, bei denen du dich nicht sicher fühlst und bei denen du das Gefühl hast, du musst dich verstellen, um gut aus der Situation herauszukommen.“ Ich finde es wichtig, im Wochen- oder Tagesablauf Zeiten vorzusehen, in denen kein Masking nötig ist — sei es, weil man mit Personen unterwegs ist, bei denen man sich sicher fühlt, oder weil man alleine Zeit verbringt und machen kann, was einem guttut: Stimming, vor sich hinsummen, schaukeln, intensiv mit dem Lieblingsthema beschäftigen. Das ist psychisch gesund. Stimming ist super gesund psychisch, und die Beschäftigung mit einem Spezialinteresse grundsätzlich auch. Das ist etwas, wo man sich wohlfühlt — das ist gut für die Psyche.

*J: Leuchtet ein, ja, herzlichen Dank. Bei der nächsten Frage geht es wieder um den Energiehaushalt und zwar in Sachen Lebensqualitätsverbesserung. Viele Neurodivergente sagen von sich selbst, dass sie oft erschöpft sind, und da kommt dann auch das Schlafen ins Spiel. Schlaf ist für viele Neurodivergente in meinem Umfeld ein schwieriges Thema. Wirst du damit auch als Coach konfrontiert und falls ja, wie begleitest du deine Klientinnen und Klienten bei diesem Thema?*



Ja, danke für diese spannende Frage, weil das ist eines der Hauptthemen bei mir: die Sache mit dem Energiehaushalt. Ich mache gute Erfahrungen damit, exemplarisch einen Tag, der noch nicht weit zurückliegt — zum Beispiel gestern — ganz genau anzuschauen.

Ich bin ein Fan von Visualisierungen. Man kann wirklich wie eine Tabelle erstellen: Was kostet mich wie viel Energie, was gibt mir Energie, und sich das gegenüberstellen.

Zum Beispiel könnte ich fragen: „Gestern, was hast du da alles gemacht?“ — nicht bis ins letzte Detail, eher thematisch, z. B. gekocht, gearbeitet, einen Film angeschaut. Dann schauen wir: Hat dich das Energie gekostet oder hat dir das Energie gegeben? Es gibt Leute, die sagen, es gibt fast nichts, was mir wirklich Energie gibt. Es gibt einfach Dinge, die mir keine Energie kosten. Dann schauen wir: Was gibt es in dieser Kategorie? Was nimmt dir wenigstens keine Energie weg? Und dann kann man schauen, gibt es Möglichkeiten, das zu beeinflussen? Wir müssen alle irgendetwas erfüllen; als Erwachsene sind wir leider nicht frei in der Gestaltung unseres Tages. Aber gibt es Möglichkeiten, Einfluss darauf zu nehmen, was ich mache oder wann ich es mache? Oder gibt es Dinge, die ich vorbereiten kann, damit ich weniger Zeit brauche, z. B. beim Kochen? Wenn jemand sagt: „Meine Mittagspause ist die Hölle, weil ich in 45 Minuten in die Menschenmenge am Bahnhof muss, mir dort ein Mittagessen holen und dann essen, und dann bin ich fix und fertig“, dann schauen wir: Gibt es die Möglichkeit, Essen von zu Hause mitzunehmen oder am Wochenende vorzukochen? Solche Anpassungen sind individuell möglich oder nicht, aber es lohnt sich, das genau anzuschauen.

*J: Und das wirkt sich dann auch auf den Schlaf aus?*

M: Schlaf ist nochmal ein anderes Thema. Ich bin jetzt eher auf den allgemeinen Energiehaushalt eingegangen. Schlaf ist ebenfalls ein Megathema. Da ist es unterschiedlich, was eine Person schon alles ausprobiert hat. Manche machen gute Erfahrungen mit gewissen Cannabis-Produkten. Manche sprechen gut auf bestimmte Medikamente an. Manche können oder möchten das nicht ausprobieren. Man muss schauen, was möglich ist und beeinflussbar. Ich frage häufig nach: Haben Sie das Thema schon mit jemandem besprochen? Die meisten Erwachsenen haben schon vieles ausprobiert. Dann muss ich nicht kommen und sagen: „Liegen Sie mal auf einer Akupressurmatte“, sondern zuerst nachfragen, was bereits versucht wurde. Wenn jemand schon drei Therapien hinter sich hat und alles Erdenkliche ausprobiert hat, muss man vielleicht eher schauen, ob es Möglichkeiten gibt, weniger arbeiten zu müssen — z. B. das Pensum zu reduzieren — damit die Person nicht kaputtgeht.

*J: Man könnte auch sagen, wenn im Alltag Stimming oder andere Energie schonende Tätigkeiten öfter möglich sind, wirkt sich das wahrscheinlich auch positiv auf die Schlafqualität aus. Je besser es mir geht, desto besser könnte der Schlaf werden.*

M: Ganz klar, da gibt es einen Zusammenhang. Ich fange bei den Leuten oft mit dem Energiehaushalt an, schaue, was Energie kostet und was Energie gibt, was man weglassen oder ersetzen kann.

Ich bin auch nicht neurotypisch; ich kenne das von mir selbst. Ich schramme vermutlich knapp am Autismus-Spektrum vorbei, so unter uns. Ich kann mir vorstellen, dass es anderen ähnlich geht: Der Kopf hört nicht auf zu denken. Man liegt im Bett und zwar war der Tag gut, alles im grünen Bereich, aber das Gehirn macht weiter. Man kann nicht alle Probleme lösen, indem man nur den Tagesablauf optimiert. Trotzdem macht es Sinn, dort zuerst anzusetzen.

*J: Das deckt sich auch mit meiner persönlichen Erfahrung. Ich habe da auch schon viel ausprobiert. Wie sieht es konkret mit Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag und Beruf für Menschen mit Autismus aus? Wer trägt die Kosten? Das Coaching wird zum Teil von der IV subventioniert, wenn ich das richtig verstanden habe. Es ist natürlich auch von Land zu Land unterschiedlich. Was gibt es außer Coachings noch in der Autismushilfe-Landschaft? Arbeitest du interdisziplinär oder wie muss man sich das vorstellen? Wie vernetzt bist du?*

Ja, ich konnte mittlerweile schon Kontakte aufbauen. Die Kostenfrage ist ein großes Thema. Es gibt Sachen, die bezahlt die IV — jetzt diese Coachings, die ich vorhin beschrieben habe, wo ich jemandem helfen soll, im beruflichen Kontext besser zurechtzukommen. Dann gibt es noch andere Möglichkeiten von der IV. Man kann auch eine Rente beziehen in der Schweiz, wenn man aufgrund einer Behinderung — und in diesem Kontext gilt Autismus als Behinderung — Mühe hat, beruflich erfolgreich zu sein. Dann kann es sein, dass eine Person eine Rente bekommt. Es gibt auch Teilrenten. Ich glaube, man muss zumindest 40 Prozent arbeitsunfähig sein, damit man Anspruch auf eine Teilrente hat. Jemand muss sagen: „Dein Autismus schränkt dich dermassen ein, du bist zumindest 40 % arbeitsunfähig aufgrund deines Autismus.“

Es gibt auch Sachen, die bezahlt die Krankenkasse, zum Beispiel Psychotherapie oder Ergotherapie. Ergotherapie wird von der Krankenkasse bezahlt und kann sich total lohnen. Ergotherapie ist ein grosses Feld; manche Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten konzentrieren sich auf körperliche Themen, aber es gibt auch Fachpersonen, die sich auf soziale oder lebenspraktische Themen spezialisiert haben. Dann gibt es noch psychiatrische Spitex. Das

kann eine gute Sache sein, wenn man Unterstützung im Alltag braucht, z. B. beim Haushalt. Das wird ebenfalls von der Krankenkasse bezahlt.

Dann gibt es eine Lücke — und dort ist mein Angebot: Ich bin als Coach ein bisschen flexibler als eine Psychologin oder so. Ich kann auch zu jemandem nach Hause kommen. Ich komme aus der Sozialpädagogik, bin es gewohnt, im Alltag bei jemandem zu sein, und ich kann mit jemandem Hilfsmittel erstellen, z. B. ein Notfall-Set für unterwegs. Das ist ein tolles Angebot. Das Problem ist: Die Krankenkasse bezahlt das nicht — das ist keine medizinische Leistung. Das bedeutet, die Person muss es selbst bezahlen oder, wenn sie Glück hat, bezahlt vielleicht Pro Infirmis das. Pro Infirmis ist ein Verein zum Thema Behinderungen. Dort kann man einen Antrag stellen und sagen: „Ich brauche das und das, damit ich vorankomme in meinem Leben.“ Pro Infirmis prüft das dann; es geht immer ums Einkommen — wenn das Einkommen niedrig genug ist, kann Pro Infirmis das übernehmen. Das gilt in der Schweiz; in Österreich oder Deutschland gibt es hoffentlich ähnliche Angebote. Es lohnt sich, da selbst zu recherchieren.

*J: Wie hältst du es mit Gruppen? Arbeitest du einzeln, oder hast du auch Gruppen? Du hast am Anfang erzählt, dass du Gruppen geleitet hast — war das weiterhin so? Und wie ist es bei Selbsthilfegruppen? Was hilft, wenn man sich als autistische Person in einem Gruppenkontext gegenseitig unterstützen will? Was hilft von außen durch einen Coach, oder was hilft in der Gruppe? Wie können wir uns gegenseitig stärken als Betroffene?*

*Das ist ein komplexes Thema. Gruppendynamik hat oft eine unterstützende Wirkung, obwohl Autistinnen und Autisten sich in Gruppen normalerweise nicht unbedingt wohlfühlen. Wenn es aber andere autistische Personen sind, kann etwas ganz Neues entstehen aus der Energie, die man zusammen aufbaut.*

M: Zum Thema Gruppen: Im Moment habe ich kein Gruppenangebot; ich arbeite wirklich einzeln mit Personen. Manchmal kommen auch gleich zwei Personen aufs Mal, zum Beispiel wenn ein Partner oder eine Partnerin mitkommt. Ich arbeite auch mit Kindern und Jugendlichen, da sind manchmal die Eltern mit dabei. Ich habe erlebt, dass Familienmitglieder eine erwachsene Person begleiten, z. B. die Schwester ihres autistischen Bruders.

Ich habe Erfahrung mit Gesprächsrunden. Grundsätzlich ermutige ich viele Klientinnen und Klienten, sich schlaue zu machen oder gebe Adressen für Selbsthilfegruppen in der Nähe. Austausch unter Gleichgesinnten kann total entlasten: Man kann sich gegenseitig Tipps geben und fühlt sich verstanden. Das ist etwas, was für autistische Personen manchmal recht selten ist. In Gesprächsrunden habe ich viel gelernt. Zum Beispiel macht es keinen Sinn, eine

Gesprächsrunde mit 20 Teilnehmenden zu organisieren — das war too much. Eine Gruppe sollte nicht zu groß sein. Wenn die Gruppen kleiner sind und ich das Angebot anpassen kann, habe ich selten so viel Verständnis und Toleranz erlebt wie in diesen Gesprächsgruppen. Das hat mich beeindruckt. Autistinnen und Autisten sind häufig sehr tolerant.

*J: Das widerlegt auch das Vorurteil, dass Kommunikation grundsätzlich schwierig ist; es kommt darauf an, welche Resonanz herrscht. Wenn man die gleiche Sprache spricht, ist das gegenseitige Verstehen einfacher.*

M: Natürlich gibt es im Autismus-Spektrum auch Leute, die sehr viel sprechen und noch nicht so das Feeling entwickelt haben, wann sie jemanden überfordern. Ich fand es erschreckend, wie viele Frauen ich getroffen habe, die sich ständig entschuldigten. Ich musste fast weinen aus Empathie, weil ich dachte: Was musst du schon alles erlebt haben, damit du so unsicher bist? Das hat mich tief getroffen. Der Austausch in einer Gruppe kann sehr gut tun. Man kann in eine Gruppe gehen und merken, zwei Personen dort sind dir nicht sympathisch — das kann passieren. Aber es lohnt sich, weiterzusuchen: online oder vor Ort. Wenn du Leute findest, die dir ähnlich sind oder sympathisch, ist das eine tolle Sache.

*J: Abschließend noch die Frage nach dem Sinn oder Unsinn von Diagnostik. Die Diagnostikstellen sind meistens überlaufen; oft werden Diagnosen nicht seriös gemacht. Es gibt immer mehr Leute, die sagen, es reicht mir, mich selbst als autistisch zu identifizieren. Es gibt sogar Studien, die belegen, dass selbstidentifizierte Diagnosen ziemlich deckungsgleich sind mit Diagnosen von Fachpersonen. Sinn und Unsinn: Was rätst du, welche Vor- und Nachteile gibt es, und was empfiehlst du?*

Das ist sehr individuell. Es gibt Gründe dafür und dagegen. Beides ist valide. In meinem Coaching sind auch Leute, die keine Diagnose haben oder noch keine Diagnose. Exemplarisch: Vor ein paar Monaten hatte ich eine Frau, die keine Diagnose hatte, aber angemeldet war für eine Abklärung. Die Abklärungsstellen sind dermassen überlaufen, dass es lange dauert. Ihr großes Thema war: Macht es Sinn, ein Coaching zu machen, wenn ich nicht weiß, ob ich Autistin bin? Ich habe ihr gesagt: Wenn das nicht Thema des Coachings ist — ich mache keine Diagnosen, bin keine Psychologin — dann ist das Coaching für andere Fragen möglich, z. B. Berufsthemen. Selbst wenn Sie in zwei Jahren erfahren: „Ah nein, ich bin doch nicht autistisch“, und das Coaching hat ihr geholfen, hat das Coaching trotzdem gewirkt. Für mich ist es nicht so wichtig, ob die Person einen Zettel hat; es geht darum, ob das Coaching hilfreich ist.

Die Frage ist auch: Wofür brauche ich eine Diagnose? Ich persönlich bin ein Mensch, ich weiß gerne genau Bescheid. Mir wurde irgendwann wichtig zu wissen, ob ich jetzt ein ADHS habe — mit H in Klammer — oder nicht. und darum habe ich mich abklären lassen. Ich war einfach froh, als ich am Schluss wusste, doch, ich bildete mir das nicht nur ein. Mein Gehirn funktioniert so und so. Das ist wirklich so. Eine Fachperson hat das entschieden.

Für mich war es wichtig, obwohl mir ganz viele Menschen gesagt haben: komm, jetzt bist du über 40. Who cares, ob du jetzt ein ADS hast oder nicht. Ich muss sagen, für mich ist das wichtig. I care.

Wenn jemand noch jung ist, also wenn es um ein Kind geht oder um eine jugendliche Person, dann bin ich grundsätzlich pro Diagnostik. Dann geht es einfach auch um Unterstützungsmöglichkeiten durch die IV in der Schweiz und da kann es einfach wichtig sein, dass jemand eine Diagnose hat. Ich finde auch wichtig für ein Kind und für eine jugendliche Person zu wissen, wie funktioniert mein Gehirn? Bin ich autistisch? Wenn ja, was bedeutet das in meinem Fall?

Ich finde es wichtig, dass man weiß, wie man selbst funktioniert. Aber wenn eine Person, ich sage jetzt mal Ü50, denkt, ah, vielleicht bin ich ja autistisch, aber ich kenne mich mega gut, ich weiß eigentlich genau, wie ich funktioniere und eigentlich ist es mir auch wurscht, ob ich einen Zettel habe, wo draufsteht, ich bin autistisch, ich kann das selber gut abschätzen. Ja, dann go for it.

*J: Vor- und Nachteile, genau. Damit sind wir jetzt schon am Schluss meines Fragenkatalogs, den ich aus dem Fediverse importiert habe. Und ich habe so einen großen Kopf. Ich habe so viele neue Informationen und Anstöße bekommen. Ich bin dir herzlich dankbar. Vielen Dank. Hast du noch ein Schlusswort für unsere Hörerinnen und Hörer? Die Leute, die meinen Podcast normalerweise hören, sind meist selbst Betroffene oder Angehörige oder Neugierige. Was möchtest du uns noch mit auf den Weg geben?*

M: Puh. Ja, was möchte ich Menschen auf den Weg geben? Ich glaube einfach: Bleibt neugierig euch selbst gegenüber. Ich finde es toll, wenn Leute sich Gedanken machen: Wie funktioniere ich eigentlich? Was tut mir gut? Was tut mir nicht gut? Wie kann ich meinen Alltag gestalten? Welche Möglichkeiten habe ich, Einfluss zu nehmen auf meinen Alltag? Je nachdem hat man gar nicht so viele Möglichkeiten, aber gibt es etwas, das du verändern kannst, damit es dir besser geht? Oder gibt es Dinge, die dir so viel Freude machen, dass es total gesund ist für dich? Kannst du mehr

Zeit mit diesen Sachen verbringen? Schaut bei euch genau hin: Was tut mir gut? Was mache ich gerne? Welche Menschen tun mir gut? Was auch zählt, sind Tiere — welche Tiere tun mir gut? Und dann versucht, mehr Zeit mit diesen Aktivitäten, diesen Menschen oder Tieren zu verbringen. Oder Plüschtiere, was auch immer. (Beide lachen)

*J: Sehr schön. Herzlichen Dank.*

M: Ja, danke dir. Ich hoffe, ich habe nicht zu viel gesagt.

*J: Nein, alles gut.*

M: Ich rede sehr gerne. (lacht)

*J: Du brauchst dich nicht zu entschuldigen. Alles war sehr kostbar, was du uns erzählt hast. Vielen Dank.*

----

Ich bedanke mich nochmals herzlich, Marianne, für deine Gedanken zum Autismuscoaching.

Und damit sind wir auch schon wieder am Ende dieser Folge angelangt. Schön, dass ihr hier wart. Ich bedanke mich. Wir bedanken uns herzlich fürs Zuhören. Und wie immer gilt: Für Fragen, Themenwünsche, Anregungen und Rückmeldungen aller Art schreibt mir gern.

Bis zum nächsten Mal. Ciao.