

Warum ich mir gut vorstellen könnte, eine leichte Form von Asperger zu haben

Christopher von Bülow*

begonnen Oktober/November 2016

Inhalt

1	Soziales, Kommunikation	1
2	Monotonie vs. Abwechslung	6
3	Motorik, Koordination	9
4	Vielleicht auch noch relevant	9

1 Soziales, Kommunikation

- Im Laufe der Zeit habe ich gemerkt, dass ich die Gesellschaft anderer Menschen fast ausnahmslos als mindestens ein bisschen, wenn nicht deutlich, anstrengend empfinde. Ich mag den Kontakt zu anderen Leuten zwar nicht ganz missen (sonst werde ich auf die Dauer wohl deprimiert), brauche aber nicht viel davon, und es muss auch kein besonders enger Kontakt sein (dabei sein und mich einigermaßen akzeptiert und dazugehörig fühlen ist schon genug). Wenn Gespräche, dann lieber mit nur einem/r anderen, nicht so gern in einer Gruppe.
- Früher fand ich es oft irgendwie befreiend, wenn ich im Badezimmer die Tür hinter mir zugeschlossen hatte; vermutlich weil dann temporär andere Leute keine Ansprüche an mich stellen konnten, und wohl auch, weil ich dann nicht genötigt bin zu ergründen, was sie für Ansprüche an mich haben könnten. Genauso gibt es mir heute ein überraschend gutes Gefühl, wenn ich mal in einer Wohnung ganz allein bin – als würde plötzlich ein Druck von mir abfallen.
- Kommunikation auf Floskel-Niveau (z. B. grüßen) ist für mich eher kein Problem. Allerdings stelle ich mich schon beim Gratulieren oft ein bisschen ungeschickt an; das habe ich lange als hohles Gerede empfunden,

*E-Mail: Christopher.von.Buelow@uni.kn; Webseite: <http://www.uni.kn/philosophie/88-0-Christopher-von-Buelow.html>.

das die Leute doch nicht wirklich so meinen können, wie sie es sagen. So ähnlich ging es mir mit der Frage „Wie geht’s?“ Ich dachte anfangs, da müsste ich sozusagen einen Wert auf einer Skala von 1 bis 10 angeben, zwischen „total scheiße“ und „supergut“. Später wurde mir klar, dass man da meistens einfach „Gut“ oder so etwas antwortet und darüber hinaus ein bisschen erzählen kann, was einen gerade beschäftigt oder was man erlebt hat.

- Am Smalltalk in der Mensa habe ich i. a. wenig Interesse. Oft höre ich nur mit einem halben Ohr zu und beteilige mich nicht, sondern schaue derweil in die Gegend. Ähnlich geht es mir mit Gesprächen, die mir unfruchtbar vorkommen, weil ich den Eindruck habe, dass die anderen bloße undurchdachte Meinungen von sich geben, die keiner Hinterfragung standhalten würden. Bei manchen Themen reizt es mich dann zwar, meinen Senf dazuzugeben, aber meist lasse ich es sein, weil ich denke, dass es eh keinen Sinn hat. (Habe ich früher noch eher versucht.)
- Meine ‚Beiträge‘ zu Konversationen bestehen oft nur in eingestreuten Witzen, Wortspielen oder manchmal Schüttelreimen, die dann für die anderen etwas unvermittelt kommen und die sie wohl auch nicht immer nachvollziehen können.
- Über manche Sachthemen unterhalte ich mich ganz gerne: solche, wo ich mich einigermaßen kompetent fühle und eine Meinung habe und für die sich auch die anderen interessieren (z. B. Filme, Fernsehserien). Über schwierige Themen, wo ich nachdenken muss, kommuniziere ich lieber schriftlich (per E-Mail). Ich habe früher aber auch gelegentlich sehr gute und befriedigende Gespräche mit meinem besten Freund Jacob geführt.
- Ihm ist aufgefallen, dass ich oft nachfrage, wenn es mehrere mögliche Deutungen für das gibt, was jemand gesagt hat. Ich möchte es dann genau wissen, wo andere intuitiv verstehen, was gemeint war – oder das zumindest glauben.
- Ich weiß manchmal nicht so recht, wie ich auf ironische Äußerungen reagieren soll. Ich bemerke und verstehe Ironie schon ganz gut, bin aber etwas ungeschickt darin, auf derselben Ebene zu antworten.
- In edleren Restaurants fühle ich mich immer ein bisschen unwohl, weil ich immer die Befürchtung habe, gegen irgendeine ungeschriebene Verhaltensregel zu verstoßen, die für die weltgewandten Eingeweihten ganz selbstverständlich ist, und damit die Verachtung des Personals auf mich zu ziehen.
- Gespräche mit Autoritäten (Doktorvater) oder mit Leuten, die mir gegenüber kritisch eingestellt sind und kompetenter als ich wirken, machen mich unsicher und nervös.
- Ich empfinde es als sehr angenehm, wenn sich jemand ernsthaft dafür zu interessieren scheint, wie es mir geht, was mich beschäftigt und was ich mir für Gedanken mache, und wenn ich mich dabei akzeptiert und wertgeschätzt fühle. Das war z. B. der Fall bei Einzelgesprächen mit

meiner Therapeutin. Umgekehrt interessiere ich selbst mich allerdings selten so für andere Leute.

- Es fällt mir extrem schwer, andere zu loben. Es fällt mir hingegen leicht, Kritik zu äußern, Fehler und Probleme aufzuzeigen; ich denke, ich bin dabei meistens auch relativ konstruktiv. Wenn allerdings etwa ein Text gehäuft grobe Macken hat, die darauf hindeuten, dass sich der/die AutorIn keine Mühe gegeben hat, dann bin ich sehr genervt und habe einen starken Drang, in schriftlichen Kommentaren abwertend zu reagieren (den habe ich inzwischen aber im Griff).
- Ich kann schlecht an Diskussionen teilnehmen, weil ich nicht dazwischenplatzen mag – dadurch komme ich bei einer lebhaften Diskussion i. a. gar nicht zu Potte, weil ich immer zu lange zögere.
- Ich habe tendenziell eher eine Abneigung gegen Körperkontakt, wenngleich ich ihn zeitweise (von angehimmelten Frauen) ersehnt habe und in manchen Fällen auch sehr genossen habe. Händeschütteln geht (wenn ich es auch selbst nicht anstrebe); Umarmungen irritieren mich etwas. Meine siebenjährige Tochter kann ich aber problemlos streicheln und küssen; ich streichle auch gerne Tiere, z. B. Hunde oder Katzen.
- Ich helfe gern anderen auf Gebieten, wo ich mich kompetent fühle (wohl auch in der Hoffnung, dafür Wertschätzung zu erfahren), lasse mich dabei aber manchmal ausnutzen.
- Ich flüchte gern in Fantasiewelten (Science Fiction, Fantasy, Krimis). Ich bin eine ziemliche Leseratte und sehe mir auch sehr gerne unterhaltsame, abenteuerliche Filme an.
- Ich werde (und wurde) vermutlich von vielen Leuten, die mich ein bisschen kennen, als etwas seltsam wahrgenommen (komischer Vogel, Exzentriker). Es gibt wohl auch etliche Leute (die mich nur oberflächlich kennen), denen ich als cool, ‚weise‘ oder abgeklärt erscheine. Manchen erscheine ich aber vermutlich auch als arrogant.
- Ich mache manchmal kleine Dehnungs- oder Gymnastikübungen (solche, die nicht viel Platz brauchen) an öffentlichen Orten, z. B. in der Warteschlange vor der Supermarktkasse. Ich denke mir, wenn ich eh schon zum Warten verurteilt bin, kann ich die Zeit auch nutzen. Ein kleines bisschen peinlich ist es mir schon: Andere Leute werden das bestimmt mehr oder weniger seltsam finden, besonders wenn sie keine Idee haben, was das für einen Sinn hat. Aber bei Bedarf könnte ich das ja erklären.
- (Gehört halb in den nächsten Abschnitt.) Ich bin tendenziell ein Stubenhocker, auf keinen Fall ein Kneipengeher. Ins Kino gehe ich gern, auch allein.
- (Gehört halb in den nächsten Abschnitt.) Ich trage gern bequeme, alte Kleidung, auch wenn sie schon etwas abgenutzt und beschädigt ist. Schick sein ist mir unwichtig (die Vorstellung, mich schön zu machen, war mir früher geradezu zuwider). Ich stecke nicht viel und nicht gern Arbeit in mein Äußeres (oder in Körperpflege), wenngleich es mir nicht völlig unwichtig ist. (Früher habe ich sogar Deos als unnatürlich abgelehnt.)

- Manche Formen der positiven Selbstdarstellung sind mir unangenehm, wenn nicht gar zuwider, z. B. wenn ich in einem Antrag meine eigene Arbeit beweihräuchern soll. Ich habe dann das Gefühl, ich lüge. Wenn ich hingegen in etwas tatsächlich sehr gut bin (z. B. im Korrekturlesen), dann erwähne ich das auch bereitwillig.
- Ich habe eine sehr distanzierte Beziehung zu meinen Eltern (gehabt; beide Eltern sind inzwischen tot). Ich habe auch keinen besonders engen Kontakt zu meinen beiden Schwestern. Mit der jüngeren verstehe ich mich aber ziemlich gut; die ältere nervt mich sehr und ich vermeide den Kontakt zu ihr.
- Ich habe den Eindruck, ich kann ganz gut mit Kindern; die haben keine Hintergedanken. Ich lasse mich dann aber leicht ausnutzen, weil ich nur schwer Nein sagen kann.
- Wenn es darum geht, wie die Äußerungen und Handlungen Dritter zu interpretieren sind, komme ich mir manchmal ein bisschen vor wie ein reiner Tor, eine Mischung aus naiv und heilig/erleuchtet: Ich unterstelle ihnen nicht so schnell egoistische Motive und Hintergedanken wie andere. Selbst wenn das tendenziell naiv sein mag, bin ich damit trotzdem ganz zufrieden, weil ich denke, dass diese Haltung etwas von einer selbsterfüllenden Prophezeiung hat.
- Meine persönlichen Interessengebiete und Hobbys waren meistens ganz verschieden von denen meiner MitschülerInnen und meiner Schwestern: Sterne, Raumschiffe, technische Erfindungen; später Bücher, Filme und Musik – aber meist ausgefallene Sachen, die andere Leute entweder gar nicht kannten oder nicht mochten. Ich hatte in meiner Jugend aber auch einen guten Freund, der sich ebenfalls für Science Fiction, Fantasy und Comics interessierte.

Wenn meine ältere Schwester mich für etwas interessieren wollte, das ihr gefiel, war meine Reaktion fast immer: „Ganz nett, aber begeistern kann ich mich nicht dafür.“ Manchmal habe ich auch den Verdacht, dass ich mich mit bestimmten Sachen gerade deswegen beschäftige, *weil* sie mich von anderen trennen.

Manchmal, wenn ich von etwas (z. B. einem Musikstück oder einem Buch) begeistert war, habe ich versucht, es anderen näherzubringen, in der Erwartung, dass die das doch genauso toll finden müssten wie ich, weil es doch *objektiv* toll war. Ich habe dann aber bald gemerkt, dass andere meinen Geschmack meistens nicht teilen, dass es eben ganz verschiedene Geschmäcker gibt, auch wenn der der anderen für mich nicht nachvollziehbar war. Daraufhin habe ich den Versuch, andere für bestimmte Dinge zu begeistern, weitestgehend aufgegeben.

- Wenn ich mich wohlfühle, schaue ich den Leuten mit offenem, neugierigem Blick in die Augen. Ich vermute, das kommt manchmal etwas seltsam rüber; z. B. grüßen mich dann manchmal Leute, die ich (meines Wissens) gar nicht kenne.

Leute, die ich mal kennen gelernt habe, grüße ich i. a. noch lange Zeit, auch wenn wir nichts mehr miteinander zu tun haben. Ich habe den

Verdacht, das kommt manchen von denen auch komisch vor. Mir hingegen kommt es seltsam bis verletzend vor, wenn die mich (m.E.) bewusst 'übersehen'.

- Die Idee zu tanzen widerstrebte mir in meiner Jugend sehr. Ich konnte nichts damit anfangen und hatte auf Parties extreme Hemmungen, dabei einzusteigen, obwohl es etwas zu sein schien, was alle coolen und beliebten Jugendlichen taten. Ich wollte das schon gern auch können.

Im Lauf der Zeit habe ich die Hemmungen ein bisschen abgebaut und konnte dann jeweils nach einer langen Vorlaufphase, in der ich schrittweise immer mehr zur Musik mitzuckte und -wippte, die Tanzfläche betreten und etwas mittanzen. Genießen konnte ich das aber nicht, und ich war immer unsicher und verlegen dabei, schämte mich sozusagen.

Später, wahrscheinlich nachdem ich schon eine Weile Sport betrieben hatte, habe ich langsam eine für mich passende Art und Weise zu tanzen gefunden: auf keinen Fall graziös und schön (dabei hätte ich mich sehr unwohl gefühlt und mich wahrscheinlich selbst angeekelt), sondern mit großenteils rohen, ruckartigen, fast hässlichen Bewegungen. Ich konnte mich dann auch ganz gut zu wuchtigen Beats und interessanten Rhythmen (z.B. The Prodigy) bewegen, was Spaß machte. Aber die Musik musste schon sehr nach meinem Geschmack sein, und selbst dann kostete es Überwindung, auf die Tanzfläche zu gehen. Außerdem war ich selbst beim scheinbar ekstatischsten Tanzen immer noch recht distanziert und beobachtend. Heute tanze ich manchmal zuhause im Wohnzimmer ein bisschen, um meine Tochter zu amüsieren oder einfach so aus Spaß, aber immer sozusagen parodistisch, nicht um ernsthafte Gefühle auszudrücken.

- Schätzungsweise im Alter von 10 bis 15 habe ich manchmal unangemessene Geburtstagsgeschenke gemacht, die von den AdressatInnen leicht als Verarschung oder Beleidigung aufgefasst werden konnten, während ich dachte, ich würde einfach ein originelles, wenngleich exzentrisches, Geschenk machen. Eines von diesen Geschenken bestand z.B. aus von mir beschriebenem Klopapier, wenn ich mich recht entsinne.
- Auf Parties bei Leuten, die eine interessante Büchersammlung haben, ist bei mir immer die Versuchung da, mich mit einem schönen Buch zurückzuziehen oder einzuigeln, aber das gönne ich mir nur selten, weil ich die (wohl nicht unbegründete) Sorge habe, dass es als unhöflich wahrgenommen wird. Es ist mir aber auch schon passiert, dass ich das gemacht habe und der oder die GastgeberIn mir freundlich zu verstehen gegeben hat, dass das völlig okay sei, wenn mir das Freude macht. Das war jedes Mal ein sehr schönes Gefühl.
- (Ein Gegenindiz.) Ich meine, ich kann mich relativ gut in andere hineinversetzen (aber vielleicht nicht bezüglich beliebiger Inhalte). Oft versuche ich z.B. bei Meinungsverschiedenheiten zwischen anderen zu vermitteln: In manchen Fällen versuche ich aufzudecken, auf welchen Fehlinterpretationen oder Missverständnissen der Dissens beruht; in manchen versuche ich den beiden Beteiligten verständlich zu machen, was die Sicht des/r jeweils anderen ist, wenn dieseR selbst sie (m.E.) nicht so klar ausdrückt.

- (Noch ein Gegenindiz.) Ich bin ziemlich humorvoll und habe keine Probleme damit, Witze zu verstehen. Selber mache ich allerdings eher nur dann Späße, wenn ich mich unter Leuten fühle, die mich mögen und akzeptieren.

Ich meine auch keine generellen Probleme mit So-Tun-als-ob zu haben, weder aktiv noch als Rezipient, jedenfalls in einem humoristischen Kontext. Allerdings ist es mir wohl unangenehm, mich sozusagen ernsthaft zu verstellen, entweder um jemand anderen zu täuschen oder um ernste oder traurige Gefühle zu schauspielern. Ich glaube, wenn ich solche Gefühle im Theater von ‚realen‘ Menschen (statt Menschen auf Leinwand oder Bildschirm) dargestellt miterlebe, ist mir das auch unangenehm.

- (Noch eins.) Ich habe schon mehrfach im akademischen Kontext Referate und Vorträge gehalten, bin dabei auch nicht schrecklich nervös und vorher nicht sehr aufgeregt. Tatsächlich genieße ich solche Gelegenheiten ein bisschen, wenn ich das Gefühl habe, etwas Brauchbares, Interessantes zu sagen zu haben. Auch bereite ich mich darauf nicht vor, indem ich intensiv probe oder den Text auswendiglerne. Stattdessen vertraue ich darauf, mit einem detaillierten handschriftlichen Skript in der Hand relativ frei vortragen zu können. Wenn danach allerdings Fragen und Einwände kommen, kann ich meistens nicht besonders kompetent reagieren: Oft verstehe ich die Wortmeldung nicht besonders gut, und wenn doch, fällt mir oft nichts besonders Passendes dazu ein.

2 Monotonie vs. Abwechslung

- Ich hänge sehr an meinem gewohnten Tagesablauf und meinen Routinen; Abwechslung mag ich nicht. Nach einem Urlaub mit Frau und Kind genieße ich es immer, meinen gewohnten Alltag wiederzuhaben. Auf den Urlaub selbst habe ich kaum Lust. Während meines bisher befriedigendsten Urlaubs habe ich sehr viel Zeit damit verbracht, allein an einem netten Ort zu sitzen und Bücher zu lesen.
- Ich hatte lange ein Lieblingsbesteck und Lieblingsgeschirr. Ganz unflexibel war ich da aber schon früher nicht, und inzwischen bin ich da recht flexibel. Einen Hang in die Richtung habe ich aber immer noch.
- Ich bin leicht ablenkbar, z.B. wenn ich einen Vortrag anhöre; ich drifte dann immer wieder mit meiner Aufmerksamkeit vom Vortragsthema ab, folge meinen eigenen Überlegungen oder beschäftige mich mit Nebensächlichem. (Es ist deutlich besser, wenn ich den Vortragstext vorher schon lesen konnte und ungefähr weiß, was kommen wird und was ich dazu denke.) Ähnlich ist es bei der Arbeit oder beim Lesen. Ich kann Störfaktoren nur schlecht ausblenden; besonders schlimm ist es, wenn mehrere Leute gleichzeitig reden. Nur manchmal habe ich beim Schreiben ein Flow-artiges Gefühl, wenn die Gedanken und Worte nur so heraussprudeln, oder beim Lesen, wenn ich in einen spannenden (belletristischen oder populärwissenschaftlichen) Text vertieft bin.

- Ich habe ein gutes Auge fürs Detail, speziell für Fehler, z. B. beim Korrekturlesen oder beim Textsatz. Bei solchen Arbeiten bin ich ziemlich ausdauernd und sehr gewissenhaft.
- Wenn ich früher in der Schule die wichtigen Stellen in einem Text unterstreichen sollte, habe ich anfangs sozusagen jedes zweite Wort unterstrichen. Erst nach ein paar Jahren hat irgendetwas bei mir Klick gemacht und ich habe besser gesehen, worauf es ankommt.
- Tendenziell sprechen mich monotone, repetitive Aufgaben an, wenn sie etwas anspruchsvoll, aber klar geregelt sind (besonders wenn sie meine speziellen Fähigkeiten fordern). Ich kann mich bei solchen Arbeiten allerdings auch teilweise mit unnötigen Kleinigkeiten verzetteln.
- Wenn ich irgendwo draußen warten muss, z. B. an einer Bushaltestelle oder auf einem Bahnhof, dann gehe ich gern langsam auf einer Linie hin und her, jeweils mit einer präzisen Wendung am Ende. Das ist ganz praktisch, damit mir nicht kalt wird. Es fühlt sich aber auch gut an.
- Ich habe für mein Mathestudium 15 statt 5 Jahre gebraucht. Das lag unter anderem daran, dass ich zum Verarbeiten der Vorlesungen ziemlich viel Zeit gebraucht habe, wenn ich damit zufrieden sein wollte: Ich wollte am liebsten jeden Schritt und die dahintersteckenden Ideen gut verstehen. Schon im dritten Semester fing ich an, bestimmte Veranstaltungen abubrechen, um mich anderen besser widmen zu können. Zu einer einzigen Vorlesung habe ich einen eigenen ausführlichen Ins-Reine-Aufschrieb angefertigt; der war sehr präzise, aber maßlos detailliert.
- Was ich gut verstehe, kann ich auch ziemlich gut erklären. Insofern das die Fähigkeit erfordert, sich in andere hineinzusetzen, um sich an ihren Wissensstand anpassen zu können, ist es allerdings auch ein Gegenindiz gegen Asperger. Andererseits geht es dabei immer um Sachthemen, nicht um Gefühlszustände.
- Manche kleinen körperlichen Störungen empfinde ich als sehr irritierend, z. B. eine Falte im Schuh oder im Strumpf, ein in den Bauch kneifender Hosenbund, vorstehende Hautstückchen um die Fingernägel herum. Das war besonders in meiner Kindheit so.

Ich mache immer wieder an irgendwelchen kleinen Irritationen an meinem Körper herum: etwas an den Fingernägeln, raue Stellen an den Händen, schorfige Stellen (besonders zwei Stellen am Hinterkopf). Oder ich kratze mit den Fingernägeln an meinem Zahnbelag herum (nicht wenn ich beobachtet werde). Ich hatte auch lange eine Neigung, abends vor dem Spiegel lange an echten oder vermeintlichen Pickeln und Mitessern herumzudrücken. (Die ist inzwischen nur noch schwach.) Aus ähnlichen Gründen bohre ich viel in der Nase, und zeitweise habe ich auch viel auf den Innenseiten meiner Backen herumgekaut.

Oft ertappe ich mich abends vor dem Fernseher bei sowas. Ich versuche dann, damit aufzuhören, aber wenn meine Aufmerksamkeit wieder beim Film ist, geht es bald wieder los. Durch all diese Tätigkeiten werden die betreffenden Irritationen letztlich natürlich eher noch stärker.

- Ich weiß noch, dass ich als Jugendlicher vor dem Fernseher oft mit dem Fuß gewippt habe oder andere ‚nervöse‘ repetitive Bewegungen gemacht habe (‚Zappeln‘). Heute noch fühlt es sich gut an, irgendwo mit den Händen irgendwelche Rhythmen zu trommeln – auf dem Bauch, auf den Oberschenkeln oder auf Tischen z.B. Beides nervt aber leicht andere Leute.
- Wenn ich mich schlafen lege, muss das Kopfkissen meinen Kopf und Nacken genau richtig einbetten, und das Teil, das ich mir über die Augen und ein Ohr lege, darf nicht drücken oder kitzeln (in der Bundeswehrzeit habe ich wegen meiner langen Unruhe beim Schlafengehen mal Ärger mit einem Kameraden auf der Stube gekriegt).
In fremden Betten bzw. in ungewohnter Umgebung schlafe ich ganz schlecht ein. Ich habe generell etwas Schwierigkeiten einzuschlafen; schon kleinste Geräusche stören mich (deswegen lege ich mir zum Einschlafen auch gerne etwas Schweres, Weiches über Augen und Ohren). Allerdings ist das Problem in den letzten Jahren weniger stark: Wegen meiner Tochter muss ich viel früher aufstehen, ohne dass ich deswegen viel früher ins Bett gehen würde; außerdem weckt sie mich fast jede Nacht auf, damit ich sie wieder in den Schlaf pfeife und singe; ich bin also immer ziemlich unausgeschlafen und schlafe deswegen doch ziemlich schnell ein.
- (Gehört vielleicht auch halb in den vorigen Abschnitt.) Manche Zustände und manche Handlungen anderer, die ich als Regelverletzungen/Normverstöße empfinde (Verschwendung jeglicher Art), quälen mich fast schon körperlich: wenn Leute bei offenem Fenster die Heizung anhaben oder bei heruntergelassener Jalousie das Licht anhaben; wenn ein Kühlschrank offensteht oder ein Wasserhahn nicht zuge dreht ist; wenn verderbliche Lebensmittel nach Gebrauch nicht gleich wieder in den Kühlschrank gestellt werden; aber auch wenn Leute ihren Müll ‚falsch‘ wegwerfen (nicht korrekt getrennt, nicht platzsparend). Ich bin da allerdings auch schon wieder relaxter als früher.
- Es quält mich ebenfalls fast körperlich, wenn Leute durcheinanderreden, besonders wenn sie streiten. Dann kann ich gar nicht mehr zuhören.
- Kürzlich habe ich mich in einer Folge von *The Big Bang Theory* deutlich wiedererkannt: Eine der Hauptfiguren, der hochgradig aspergerische Sheldon, dreht jedesmal fast durch, wenn seine Freunde sich heftiger miteinander streiten, und flüchtet dann immer. Solche Situationen, in denen Menschen sehr aggressiv miteinander umgehen, ertrage ich auch nur sehr schwer (vielleicht weil sie mich an Streitereien zwischen meinen Eltern in meiner Kindheit erinnern).
- Kurzfristige, etwas kompliziertere Planung fällt mir sehr schwer, etwa wenn ich die Erledigung etlicher verschiedener Aufgaben aufeinander abstimmen muss. Ein ähnlicher Fall ist es wohl auch, wenn ich bei einer institutionellen Diskussion einen Redebeitrag abgeben will: Schon beim Überlegen, was ich sagen will, kriege ich einen Adrenalinstoß und Herzklopfen, und es fällt mir schwer, meine Gedanken zum Sprechen zu ordnen. (Ist aber natürlich auch eine soziale bzw. Kommunikationssache.) Schach und andere Strategiespiele sind nichts für mich.

- Das Spektrum dessen, was ich esse, ist nicht sehr breit – wenn auch breiter, als es in meiner Kindheit war: Da habe ich sehr viele Speisen verweigert. Ich würde heute noch äußerst ungern Speisen zu mir nehmen, die mir völlig neu sind; zum Glück muss ich das quasi nie.
- Ich genieße es, meine Büchersammlung zu sortieren. Es hat mir auch Spaß und Freude gemacht, die Bücher des zweiten Mannes meiner Mutter in für ihn brauchbare Kategorien zu sortieren.
- Ich habe die Neigung, bei Büchern (und anderen Texten) die Druckfehler zu markieren und zu korrigieren. Manchmal habe ich dabei die leise Hoffnung, dass das dafür genutzt werden könnte, sie in einer späteren Auflage zu korrigieren, aber meistens ist das illusorisch.

3 Motorik, Koordination

- Früher war ich sehr unsportlich. Später (vielleicht ab der 7. oder 8. Klasse) wurde ich, dank Training im Verein, in Volleyball recht gut. Inzwischen mache ich seit 24 Jahren Karate und bin auch da ganz gut (ich mache allerdings viel lieber Kata als Partnerübungen).

4 Vielleicht auch noch relevant

- Ich habe bei mir eine Grundeinstellung bemerkt, dass nicht wichtig ist, was *ich* will, nur was die anderen wollen. Oft *weiß* ich auch gar nicht, was ich will und was ich fühle (inzwischen kann ich das aber besser als früher). Es fällt mir immer noch sehr schwer einzuschätzen, was wichtiger ist, wenn meine Wünsche/Bedürfnisse mit denen anderer (z.B. meiner Frau) konkurrieren.
- Ich fürchte, dass ich beim Essen, wenn es etwas Leckerer gibt, nicht gut auf die Signale meines Körpers höre, wann es genug ist. Es gibt auch ein paar Mahlzeiten (z.B. Schokomüsli), die für mich quasi zu einem gelungenen Tag dazugehören, auch wenn ich eigentlich keinen Hunger mehr habe. Genießen tue ich sie dann aber schon noch. Vermutlich deswegen esse ich abends oft zu viel und habe dann nachts und morgens ein Völlegefühl.

Völlegefühl tritt bei mir aber auch generell sehr früh und recht oft auf. Dadurch konnte ich in den letzten Jahren nur vergleichsweise kleine Portionen essen, weswegen ich ziemlich mager bin. Schlank war ich schon immer, obwohl ich sehr gerne Süßes esse und mich beim Essen nicht eingeschränkt habe. Aber so mager, wie ich es jetzt bin, bin ich glaube ich erst später geworden.

Als Jugendlicher habe ich nach einem abendlichen Volleyball-Training immer gerne noch ein Schokomüsli gegessen. (Tue ich heute noch gerne nach einem abendlichen Karate-Training.) Danach konnte ich dann allerdings meist schlecht einschlafen, weil es in meinem Bauch noch gearbeitet hat und mein Herzschlag deutlich spürbar war. Soweit ich weiß, geht

das anderen Leuten nicht so, aber ich weiß nicht, ob die dann abends weniger essen oder mit ihrem Essen besser klarkommen.

Wenn ich in der Mensa esse, bemerke ich manchmal, dass mein Bauch die meiste Zeit etwas angespannt ist. Wenn ich ihn dann bewusst lockerlasse, gluckert es manchmal, als würde etwas weiterfließen, was vorher gestaut war. Das fühlt sich dann gut an. Dasselbe Gluckern fühle ich auch oft nach 10–15 Minuten, wenn ich mich nachmittags mal zum Dösen hinlege. Das ist sehr angenehm, lässt sich aber leider nicht gut gezielt reproduzieren. Vielleicht ist diese Bauchspannung Zeichen einer (zumindest inmitten vieler Menschen) fast ständigen unterschwellig psychischen Anspannung?

- In der gymnasialen Oberstufe habe ich versucht, über Buttons, die ich selber herstellte und mir an die Kleidung steckte, Dinge klarzustellen, wo ich meines Erachtens missverstanden oder falsch gesehen wurde. So hatte ich ein Paar von Buttons, wo auf dem einen stand: „Ich bin geizig ...“, und auf dem anderen: „... aber ich bin kein Arschloch“. Das heißt, der Wunsch, das Bild der anderen von mir geradezurücken, war wohl die halb bewusste Motivation, aber ein ernsthaftes Vorhaben war es nicht; ich dachte eher, das würde halt witzig und originell sein. Auch über selbst gestaltete T-Shirts habe ich mich auszudrücken versucht.
- Am Ende meiner Oberstufenzeit habe ich eine Art langen offenen Brief an meine MitschülerInnen (die, mit denen ich näher zu tun hatte) geschrieben, der zur Überschrift hatte: „Warum ihr alle schrecklich seid“. Heute würde ich sagen, es ging darin (zunächst) um die Frage, was mich von den anderen trennt oder warum ich mich von den anderen getrennt fühle. Geschrieben war das Ganze quasi so offen und ehrlich wie ein Tagebuch. Irgendwann nahm das Ganze tatsächlich mehr den Charakter eines Tagebuchs an, blieb aber weiter etwas ‚öffentlich‘. Eine Mitschülerin meinte, es sei ihr fast zu exhibitionistisch. Eine andere hat mir irgendwann dazu gesagt, ich sei so „egozentrisch“, aber ich konnte damit wenig für mich anfangen. Jetzt, wo ich davon ausgehe, Asperger zu haben, macht es aber plötzlich sehr viel Sinn.
- Oft fange ich Projekte an (etwa Texte schreiben, in denen ich Ideen erkläre, die ich gehabt habe und die ich für interessant und brauchbar halte), investiere viel Zeit und Energie in sie, lasse sie dann aber unbeendet liegen, weil anderes dringender geworden ist und es zu viel Mühe kosten würde, die Sache angemessen zu Ende zu führen.
- Beim Ausfüllen des Fragebogens der Uni-Klinik Freiburg zu meiner Kindheit fällt mir auf, an wie wenig ich mich aus meiner Kindheit erinnere. Lebe ich etwa so sehr ‚in der Gegenwart‘?? Oder habe ich damals so sehr *außerhalb* der Gegenwart gelebt, in meinen Gedanken und Fantasien? Oder haben sich die Fragen mehr auf Verallgemeinerungen statt auf konkrete Einzelerlebnisse gerichtet? An Letztere kann ich mich wohl schon eher erinnern.
- Ich mache seit etwa 20 Jahren Zen-Meditation, aber seit längerem nicht mehr intensiv. Vielleicht ein Jahr lang habe ich beinahe täglich eine halbe

Stunde meditiert, aber inzwischen ‚sitze‘ ich nur noch einmal wöchentlich in dem Zen-Kurs, den ich leite. Könnte mir das geholfen haben, lockerer und flexibler zu werden in Bezug auf unerwartete Änderungen in meinem Tagesablauf und Abweichungen von den präferierten Verhältnissen? Ich habe mich glaube ich schon als Jugendlicher häufig selbst beobachtet und mir über meine Probleme Gedanken gemacht. Das hat mich dann wohl tendenziell noch verkrampter und unspontaner gemacht; aber vielleicht hatte es ja langfristig auch positive Nebenwirkungen (bessere Selbsterkenntnis, mehr Flexibilität?, mehr Toleranz??).

- Ich lese gerade in dem Buch *Überraschend anders – Mädchen & Frauen mit Asperger* von Christine Preißmann und kriege dabei den Eindruck, dass mein Asperger in mancher Hinsicht mehr der weiblichen Form ähnelt als der männlichen, z. B. darin, dass ich mir oft Gedanken und Sorgen mache, was andere über mich denken und wie sie zu mir stehen, und dass ich mich in Gesprächen und allgemein eher zurücknehme.
- Ich esse extrem langsam. Ich habe das Gefühl, andernfalls kann ich mein Essen nicht genießen. Ich empfinde es aber auch als *stressig*, unter Zeitdruck zu essen; ich fürchte, dann nicht ordentlich verdauen zu können.
- Wenn meine Frau und meine Tochter schlimm miteinander streiten (meine Frau schreit, meine Tochter heult), dann quält mich das schrecklich. Ich halte es schier nicht aus. Ein paar Mal habe ich bei solchen Anlässen schon hart mit der Faust gegen eine Wand geschlagen. Auch wenn meine Tochter aus irgendeinem anderen Grund schlimm heult, ist es extrem quälend für mich. Das macht mich unter Umständen (besonders wenn ich müde bin) auch wütend auf sie.
Etwas Ähnliches passiert, wenn meine Frau deprimiert ist oder sich über irgendetwas aufregt: Es ist ein wenig, als würde sich die Depression oder der Ärger direkt auf mich übertragen. Im Falle der Depression ist das ebenfalls quälend; ihren Ärger zu empfinden macht mich hingegen wohl eher wütend auf sie.
- Überempfindlichkeiten scheine ich keine starken zu haben. Etwas lärmempfindlich bin ich wohl, vielleicht auch etwas empfindlich gegen sanfte Berührungen. Und ich kann mich erinnern, dass ich es früher als sehr unangenehm empfand, mit einem Geschirrtuch Holzbrettchen abzutrocknen. Heute macht mir das nichts mehr aus.

Was Gerüche angeht, bin ich vielleicht eher unempfindlich.