

MIT ASPERGER DAS LEBEN BEWÄLTIGEN – EINE MASSGESCHNEIDERTE ZUSAMMENARBEIT

Als Iris Köppel die Diagnose Asperger-Syndrom erhielt, suchte sie einen Coach, der sie beim Wiedereinstieg in den ersten Arbeitsmarkt unterstützen würde. Diesen fand sie in Florian Scherrer, der ihr bis heute bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation zur Seite steht. Im Folgenden berichten die beiden über ihre erfolgreiche Zusammenarbeit.

Von Iris Köppel und Florian Scherrer

Iris Köppel: Im Jahr 2008, ich war damals 39 Jahre alt, erhielt ich die Diagnose Asperger-Syndrom (AS). Vorher waren bei mir verschiedene Persönlichkeitsstörungen (Borderline, selbstunsicher-vermeidend, dependent) diagnostiziert worden. Teils widersprachen die Diagnosen einander, doch das störte vor allem mich und sonst kaum jemanden. So war ich sehr erleichtert, als ich die Diagnose AS bekam. Endlich gab es Erklärungen für meine Verhaltensweisen in der Kindheit. Die Widersprüche existierten nicht mehr: Die Persönlichkeitsstörungen waren vom Tisch, ich hatte das Gefühl „angekommen“ zu sein. Noch wusste ich wenig Theoretisches über Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) und so begann ich mich intensiv über verschiedene Kanäle zu informieren. Um mich geistig etwas zu fordern, entschied ich mich unter anderem für den Besuch eines Kurses. Damit begann sich mein Leben grundlegend zu verändern.



GEGENSEITIGES KENNENLERNEN

Im Kurs ging es um verschiedene Konzepte, die in der Arbeit mit Menschen mit ASS angewendet werden. Ich fand alles sehr interessant, war aber gefordert, den ersten Tag glücklich zu überstehen. Am Ende nahm ich all meinen Mut zusammen und erklärte dem Kursleiter Florian Scherrer, dass ich vom Asperger-Syndrom betroffen sei. Ich war gerade in einer Phase, in der ich mich wieder in den ersten Arbeitsmarkt integrieren wollte. Nun erhoffte ich mir von Herrn Scherrer einen Tipp, wie ich das angehen könnte. Er brachte mir am nächsten Tag das Buch „Fit für den Arbeitsmarkt“ von Gail Hawkins mit. Dieses las ich im Verlaufe des Vormittags quer durch und stellte fest, dass ich einen Coach benötige. Florian Scherrers Adresse war hinten im Buch aufgeführt, der nächste Schritt für mich deshalb völlig klar. Ich fragte ihn am Mittag des zweiten Kurstages an, ob er mein Coaching übernehmen würde. Er meinte, dass ich mir die Sache bestimmt noch in Ruhe überlegen wolle. Doch das war nicht nötig, ich hatte mir ja bereits meine Gedanken gemacht. Geduld ist nicht gerade meine Stärke. Ich wollte einen Termin! Diesen bekam ich schliesslich am Abend. Eine intensive Zusammenarbeit nahm so ihren Anfang. Ich vertraute darauf, dass Herr Scherrer die richtige Person für mich war. Er wusste sehr viel über ASS und ich hatte das Gefühl, dort abgeholt zu werden, wo ich wirklich stand.

Florian Scherrer: Als Frau Köppel mich beim Kurs ansprach, ob ich ihr Coaching übernehmen könnte, war für mich klar, dass dies nicht möglich ist, weil ich zu jenem Zeitpunkt gar keine Kapazität für neue KlientInnen hatte. Sie war jedoch so hartnäckig (eine Eigenschaft, die sie auch heute noch ausgeprägt zeigt), dass ich mich schliesslich zu einem Termin überreden liess.

ARBEITSSUCHE

Iris Köppel: Ich bin ausgebildete Primar- und Rhythmiklehrerin. Während mehrerer Jahre war ich wegen meiner depressiven Erkrankung nicht mehr im ersten Arbeitsmarkt tätig gewesen. Nun wollte ich zusammen mit Herrn Scherrer den Wiedereinstieg schaffen. Natürlich sollte in meinen Augen alles sehr rasch gehen. Herr Scherrer verhalf mir zu einer realistischen Sicht: Wir schrieben die notwendigen Schritte auf Zettel und dazu die Zeit, die dafür ungefähr benötigt werden würde. Nun konnte alles in eine sinnvolle Reihenfolge gebracht werden. Ich hatte nicht mehr das Gefühl, alles müsste viel schneller gehen, und zudem hatte ich jetzt den Überblick über unser gemeinsames Vorgehen. Ich wollte wieder im therapeutischen Bereich arbeiten. Nach einer längeren Suche stiessen wir schliesslich an einer heilpädagogischen Schule

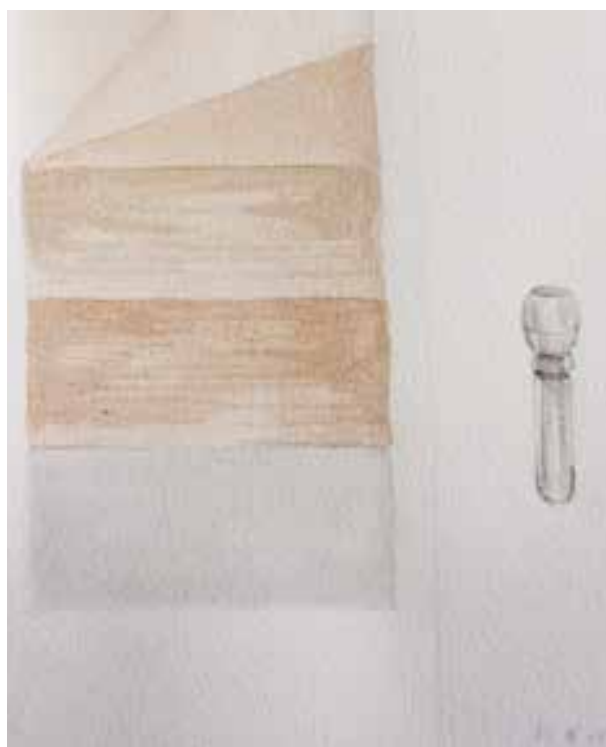
auf eine positive Reaktion. Dort konnte ich, zusammen mit meinem Hund, in ein Praktikum einsteigen und meine therapeutische Arbeit beginnen.

Nach eineinhalb Jahren veränderte sich die Situation: Mein Hund wurde älter. Er hatte nicht mehr die Energie, als Therapiehund zu wirken. Zudem hatte sich auch die personelle und räumliche Situation an der Schule stark verändert. Ich hatte Mühe, die vielen Kontakte und die neue Raumsituation zu bewältigen. Ich sah die Ermüdung meines Hundes als Zeichen: Offenbar war es an der Zeit, mich von der therapeutischen Arbeit zu verabschieden. Wieder war ich auf Arbeitssuche. Kurz davor hatte Herr Scherrer den Autismusverlag mitgegründet, und dadurch erhielt ich die Gelegenheit, im Auftragsverhältnis ein Adressverzeichnis zu erstellen. Im Autismusverlag konnte ich mit administrativen Arbeiten in einen neuen Bereich einsteigen. Durch das Wachstum des jungen Verlages war es für mich möglich, dort eine feste Anstellung zu bekommen.

Rasch fühlte ich mich heimisch im Verlag. Ich schätze die Zusammenarbeit mit allen Beteiligten sehr. Die Atmosphäre ist sehr gut, wir helfen einander, meine Arbeitsaufgaben werden laufend meinen Möglichkeiten angepasst.

WOHNSITUATION

Ich veränderte meinen Auftrag an Herrn Scherrer: Er sollte mir helfen, meine Lebenssituation neu zu gestalten. Bisher waren Bekannte an meiner Betreuung stark beteiligt gewesen. Sie waren immer für mich da, halfen mir über Krisenzeiten hinweg und unterstützten mich bei der Bewältigung meines Alltags. Ich wünschte mir aber, dass meine Betreuung professionell gelöst werde. Verschie-



dene Versuche mit der Spitex waren unbefriedigend verlaufen. Für mich war klar, dass nur jemand mit guten Kenntnissen im Bereich Autismus dafür infrage kam. Mit Herrn Scherrer verstand ich mich inzwischen so gut, dass ich mich ihm auch in diesem Bereich anvertrauen wollte. Eigentlich sollte er ganz einfach meine Lebensbegleitung übernehmen. Allmählich dämmerte es mir, dass ich in meinem Leben wohl immer auf Unterstützung angewiesen sein würde. Ich zog nach St.Gallen. Dort sollte eine professionelle Lebensbegleitung möglich sein.

LEBENSQUALITÄT STEIGERN – GEHT DAS?

Florian Scherrer: In der Zusammenarbeit mit Iris Köppel kommt der „2-Wege-Ansatz“ nach den Grundlagen von TEACCH* zum Tragen. Dies bedeutet, dass einerseits die Umgebung an die Bedürfnisse der von Autismus betroffenen Person angepasst wird: Veränderung der räumlichen Situation, Aufbau eines professionellen Helfersystems auf der Grundlage des Assistenzmodells (sechs Personen), klar strukturierter Tagesablauf, angepasster Arbeitsplatz.

Andererseits wird mit der betroffenen Person an der Auseinandersetzung mit der Diagnose resp. den Auswirkungen des Autismus auf das eigene Denken, Wahrnehmen und Handeln gearbeitet. So kann sie Strategien zur Bewältigung des Alltags, zur Gestaltung von Freundschaften usw. lernen.

Meine Rolle als Coach sehe ich darin, Frau Köppels autismspezifische Schwierigkeiten zu kompensieren, ihr gewisse Arbeiten abzunehmen (z.B. die Organisation der Assistenz) und sie dazu zu ermuntern, das zu übernehmen, was sie selbstständig bewältigen kann.

Iris Köppel: Ich habe sehr dunkle Phasen in meinem Leben durchgemacht. Mehrfach konnte ich nicht mehr daran glauben, dass es für mich ein glückliches Leben geben könnte – mein Lebenswille war fast vollständig gebrochen. Aus heutiger Sicht kann ich sagen: Zum Glück habe ich nicht ganz aufgegeben. Seit die Unterstützung spezifisch erfolgt, hat sich meine Lebenseinstellung zum Positiven verändert, mein Alltag wurde für mich zunehmend lebenswert. Ich habe mich selber immer besser kennengelernt. Ich weiss nun, welchen Situationen ich mit Vorteil ausweiche, wie ich bestimmte Herausforderungen selber bewältigen kann und wann es günstig ist, Hilfe anzufordern. Das Ziel, möglichst gleich zu funktionieren wie andere Menschen, habe ich nicht mehr – dies dank meines Wissens über das Asperger-Syndrom. Mittlerweile erkenne ich meine Gefühle besser, kann daraus auch meine Bedürfnisse ableiten und habe gelernt, sie vermehrt zu kommunizieren. Bei Entscheidungen setze ich mich weniger unter Druck. Ich vertraue auf mein Umfeld, das mir hilft, eine Situation einzuschätzen und – ganz wichtig – auch zu bewältigen. Für Probleme gibt es Lösungen, selbst dann, wenn ich mögliche Wege nicht erkennen kann. Dies zu sehen, war für mich lange Zeit fast unmöglich. Ich hatte keine Vorstellung davon, dass

andere Menschen andere Ideen haben könnten, mit welchen sich mein Problem bewältigen liesse. Je mehr mir bewusst wurde, dass andere Menschen mir helfen könnten, desto einfacher wurde es für mich.

Die wohl wichtigste Voraussetzung für eine positive Entwicklung ist meine Beziehung zu Herrn Scherrer. Im Laufe unserer mehrjährigen Zusammenarbeit konnte ich Vertrauen zu ihm entwickeln. Weitere Assistenzpersonen profitierten von der guten Grundlage. Ich schätze die Beziehungen zu meinen verschiedenen Assistenzpersonen sehr. Inzwischen erkenne ich die besonderen Qualitäten, die jede einzelne Person in die Beziehung einbringen kann, zunehmend besser. Natürlich gibt es Momente, in denen ich mich nach einer einzigen Beziehung sehne. Diese kommen aber immer seltener vor. Zunehmend habe ich Freude an der Vielfalt.

„MEINE VISIONEN HABEN SICH WEITGEHEND ERFÜLLT“

Florian Scherrer: Frau Köppel kann mithilfe des Assistenzmodells selbstständig und selbstbestimmt leben. Sie führt eine Arbeit aus, die ihr angepasst ist und die sie auch fordert. Die Assistenz konnte reduziert werden und Frau Köppel wird zunehmend selbstständiger. Es besteht jedoch weiterhin die Möglichkeit, ihr in schwierigen Phasen zusätzliche Unterstützung zu gewähren. Dies insgesamt zu erreichen, erforderte viel persönlichen Einsatz und Aufwand von allen Beteiligten. Ich bin gespannt, wohin Frau Köppels Weg sie in den nächsten Jahren führen wird.

Iris Köppel: Arbeit ist für mich sehr wichtig. Ich bin glücklich, meine Visionen haben sich weitgehend erfüllt und ich kann wieder mit Menschen arbeiten, ohne in eine Überforderungssituation zu geraten. Dank gezielter Unterstützung – insbesondere mit Assistenz, Psychotherapie, diversen Strukturierungsmassnahmen, rascher Hilfe in schwierigen Situationen, angepasster Kommunikation und persönlicher Entwicklung – fühle ich mich heute so sicher und stabil wie noch selten in meinem bisherigen Leben. Ich komme mit viel weniger Medikamenten aus als früher. Darüber bin ich sehr froh. Schwierige Zeiten sind bedeutend seltener geworden und wenn sie vorkommen, verliere ich nicht gleich meinen ganzen Lebensmut und finde ziemlich rasch wieder mein Gleichgewicht.

Ich bin all den Menschen, welche mich auf meinem Weg bis jetzt – zeitweise sehr intensiv – begleitet haben, ausserordentlich dankbar. Meine Ängste sind deutlich kleiner geworden und ich schaue zuversichtlich in meine Zukunft.

Florian Scherrer: Wir haben verschiedene Wege ausprobiert und mussten, weil sich Situationen veränderten, auch immer wieder neue Wege gehen. Dabei wurde Frau Köppel viel Flexibilität abverlangt.

Für die gute Zusammenarbeit ist ein Sich-Annähern an die jeweils andere Wahrnehmungs- und Denkweise nötig. Es muss eine gemeinsame Kommunikationsbasis



gefunden werden, sodass Missverständnisse möglichst vermieden oder zumindest schnell erkannt werden können. Dafür ist ein Aufeinander-Zugehen von beiden Seiten her notwendig.

* TEACCH steht für „Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children“ (dt.: „Behandlung und pädagogische Förderung autistischer und in ähnlicher Weise kommunikationsbehinderter Kinder“).



Iris Köppel, Jahrgang 1969, hat zunächst die Ausbildung zur Primarlehrerin und später zur Rhythmiklehrerin durchlaufen. Die Diagnose Asperger-Syndrom wurde 2008 gestellt. Sie arbeitet im Autismusverlag, gibt Fortbildungen und Referate und ist beteiligt bei Klarnaufklärungen und Beratungen. Von Iris Köppel ist im Autismusverlag ein Buch erschienen: „Alltägliche Irrungen und Verwirrungen – aus dem Leben einer Autistin“.



Florian Scherrer ist ausgebildeter Sozialpädagoge. Er hat langjährige Erfahrung in der Förderung und Begleitung von Menschen mit ASS. Freiberuflich ist er in den Bereichen Beratung, Sozialkompetenztraining, Weiterbildung und Jobcoaching für Menschen mit Autismus, deren Angehörige und Fachpersonen tätig. Der Schwerpunkt in der pädagogischen Arbeit und Förderung liegt beim TEACCH-Ansatz.