

A close-up portrait of a young man with dark, wavy hair and light green eyes. He is looking slightly to the right of the camera with a neutral expression. The background is a soft-focus outdoor scene with green foliage and a building. The lighting is bright and natural, casting soft shadows on his face.

Dominic Müller

ICH BIN SO WIE ICH BIN

Aus dem Leben eines Autisten

CAMEO

Hallo, guten Abend

Durch meinen starken Autismus, der mir alle Fettnäpfchen der Welt beschert, die die Umwelt parat hat, ist vieles nicht so einfach für mich. Ich spreche noch nicht so viel und schreibe gestützt. Doch ich übe, um es eines Tages ganz allein zu vollbringen.

Dass Sie heute hier sind, ist schon ein guter Schritt. Es braucht solche Menschen wie Sie. Ich denke, dass es sicher nicht einfach ist, sich auf spezielle Menschen einzulassen. Das habe ich selbst schon zu oft erlebt.

Sie brauchen eine große Motivation für Menschen, die etwas anders wirken, als Sie es gewohnt sind. Was Sie unbedingt haben müssen, ist Vertrauen in einen guten Menschen. Weil wir zwar gut sind, aber etwas anders.

Was es auch braucht, sind Hartnäckigkeit und motivierende Worte. Geben Sie auch sich Geduld und Mut. Es klappt dann viel besser, denn wir spüren das sehr genau. Ich habe eine gute Mutter, die so hartnäckig ist und so viel Ausdauer gezeigt hat, dass ich sonst nicht so weit wäre, um Ihnen diesen Text zu schreiben. Sie hat immer an mich geglaubt, und tut es jetzt noch. Denn ich bin noch nicht fertig mit mir selbst. Und lernen kann man ein Leben lang. Vielleicht sind Sie gerade dabei, etwas dazuzulernen. Etwas, das sie später mit Genugtuung erfüllt. Ich wünsche es Ihnen. Mit diesen wenigen Gedanken möchte ich Sie motivieren, jemandem eine Chance zu geben, sich wieder zurechtzufinden in dieser chaotischen Welt. Und denken Sie ab und zu mit dem Bauch. Der weiß es nämlich oftmals besser.

Füllen Sie Ihre Sinne mit tausend Lichtern und Feinfühligkeit für das Wesentliche.

Mit hoffnungsvollen Grüßen,
Dominic Müller

Die Entscheidung des Menschen, sich zu verändern

Ich versuche, richtig vorwärts zu kommen. Es gelingt nicht immer gleich gut. Manchmal geht's eher rückwärts als vorwärts. Das ist dann ziemlich frustrierend und nicht förderlich. Ich bin auch dann nicht so positiv in den Gedanken wie sonst. Was treibt mich an? Es ist die unterbewusste Kraft. Das ist ein Wunderwerk. Es ist eine Kraft, die einen Menschen auch manipulieren kann. Negativ wie positiv. Es geht darum, dass sich die Menschen viel zu viel von außen beeinflussen lassen. So viele Einflüsse verschiedener Art stürzen auf uns ein. Man wird regelrecht vergewaltigt davon. Das fordert uns gewaltig in unserem Alltag. Ganz genau gesagt in unserem ganzen Leben. Denn das wird nicht aufhören. Ich habe dieses Gefühl eigentlich täglich, denn meine Herausforderungen im Alltag sind riesengroß. Ich denke anders und handle teilweise auch anders. Das stellt mich und meine Mitmenschen vor enorme Herausforderungen. Wie sollten wir damit umgehen? Da ist unser Ego, das sich dauernd meldet. Da ist diese Kopfstimme, die dir vieles einflüstert wie: „Du solltest neidisch auf deinen Nachbarn sein, der hat sich ein neues Auto gekauft. Und was für einen Schlitten!“. „Deine beste Freundin hat einen neuen Freund, der sieht toll aus. Eigentlich sollte ich diejenige sein, die so einen Adam verdient hätte!“. So meldet sich diese Stimme hunderttausendmal pro Tag und sagt dir, was du zu tun hast. Du mischst dich in Sachen ein, die dich nichts angehen und so vieles könnte so viel einfacher sein, wenn du dich um dich selbst kümmerst. Das ist einfach so. Dieses Ego fordert uns heraus, und man muss aufmerksam sein und ohne es zu wenden darüber nachdenken, in was, wie, wo und wann es uns rein funkt. Du musst aufmerksam werden, es kontrollieren und merken, was da abläuft. Ein Beispiel gleich anhand meiner Person: Ich bin laut in der Öffentlichkeit. Ich falle auf. Die Menschen gaffen, machen Bemerkungen, schütteln den Kopf und so weiter. Warum überlegen und analysieren sie nicht erst mal die Situation und entscheiden dann mit dem Bauch, wie sie reagieren? Das wäre erste Sahne für mich und meine Begleitpersonen, denn solch eine Reaktion kann sehr verletzend wirken auf mich wie auf meine Begleiter. Das gilt ebenso für andere, die auch weniger normal sind wie ich, auch für arme Bettler, stinkende Menschen, oder solche mit einem Sprachfehler, Hinkende, Alkoholiker, alte Menschen, Depressive, und eben solche, die nicht in eine perfekte Vorstellung passen. Solche Menschen haben ihr Schicksal wie wir alle, der eine mehr als der andere. Ich sehe es als ein Zeichen

des Universums, dass wir uns das ausgesucht haben, damit wir in diesem Leben unseren Lernprozess machen. Um zu lernen, muss man arbeiten. Das ist das Harte daran. Das beginnt bei unserer Geburt. Der Saugprozess ist das erste, was wir lernen oder, sehr wahrscheinlich, was wir instinktiv machen. So vieles entscheiden wir sicher als Kleinkind mit dem Bauch. Dieses Entscheiden wird uns dann wieder abtrainiert. Leider. Wenn wir uns anfangen zu beobachten, dann werden wir aufmerksam auf unser Verhalten, auf unsere Worte und unser Handeln. Das ist das Wesentliche daran: sich selbst zu beobachten. Und dann sich zu hinterfragen und zu überlegen, ob ich das jetzt wirklich sagen muss, was ich mir in dem Augenblick denke.

Mit der Handlung ist es dasselbe: erst sollte man sich selbst prüfen. Das schärft auch die Aufmerksamkeit einem selbst gegenüber. Das muss man üben. Immer wieder. Nach einiger Zeit wird das zur Routine. Dann wird das Leben entspannter. Messt euch nicht an meinem Verhalten. Das wird vielmals auch fremdgesteuert durch meinen Autismus. Das ist auch eine Art Ego, das ich nicht immer kontrollieren kann – zum Leidwesen meiner Mitmenschen. Das ist das Trügerische. Ich erzähle euch hier meine Weisheiten, würde aber euer Ego mit meinem Verhalten gewaltig herausfordern. Es ist meine große Aufgabe, daran zu arbeiten. Fortwährend, immer und immer wieder. Das (unangemessene) Verhalten von Kindern wird anfangs noch entschuldigt. Aber als Erwachsener wird das zur Katastrophe. Ich möchte auch, dass ich mein Ego besser kontrollieren kann. Meine Mutter versucht dann immer wieder, diese eingeschlichenen Handlungsmuster abzutrainieren. Das ist harte Arbeit, die viel Ausdauer von beiden Seiten abverlangt. Ich ertrage es ganz schlecht, aus Routinen herauszukommen, dagegen anzukämpfen ist wie ein Entzug. Aber wenn ich sie loswerden will, dann geht das nicht anders, als mich diesem Entzug zu stellen. Mit all seinen Konsequenzen. Das bedeutet Änderung von meinem ganzen Denken. Dasselbe bedeutet es für jeden, der seinen Lebensablauf verändern will. Das einfach nur zu wollen, reicht da nicht. Ich werde teilweise dazu gezwungen. Wenn ich es dann geschafft habe, bin ich dankbar, da durchgestoßen worden zu sein.

Euch müsste man nicht dazu zwingen, etwas zu verändern in eurem Leben. Es fängt vielmals mit Kleinigkeiten an. Man sollte nicht gleich das ganze Leben umkrepeln. Das geht bei mir auch nicht. Aber kontrolliert und beobachtet euch selbst sehr aufmerksam. Es wird sich dabei etwas ändern. Bedankt euch dafür und seid zufrieden. Ich bin auch glücklich mit meiner Abnormalität. Nicht immer, aber ich sehe eine breite, lichtdurchflutete Straße, die mich weiterbringt. Das ist für mich die Motivation. Und für euch? Ich wünsche euch ganz viele helle, lichtdurchflutete Momente in eurer Veränderung. Sie werden euer Leben schöner und lebenswerter machen und euch ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Ohne Gewähr, das dauert dann etwas länger als eine Zigarettenpause. Außer ihr raucht nicht mehr und habt das schon verändert. Für euch einen Tusch. An alle Nichtraucher: Was macht ihr

für Pausen?

Rote Köpfe

Erwachsen sein ist schwierig, wenn Autismus in einem wohnt. Rote Köpfe gibt es da immer wieder auf beiden Seiten. Total doof wird es, wenn uns Autisten dauernd etwas befohlen wird. Wo ist Gott, wenn es darum geht, uns zu helfen! Er erwartet, blöderweise, dass wir uns selber wehren. Wo wir können, versuchen wir, uns gegen die Bevormundung zu helfen. Doof ist, wenn wir toben, statt zu versuchen, uns verständlich zu machen. Zombiehaft ist unser Benehmen oft, und damit sorgen wir für rote Köpfe bei allen Beteiligten. Ohne Kommunikation geht nichts – und hier liegt das große Problem. Zuerst will jeder mit Gestützter Kommunikation alles aus einem rausholen. Wenn es dann nicht sofort klappt, geben sie auf. Wer Geduld hat und ehrlich versucht, eine Beziehung zu mir aufzubauen, kommt auch ans Ziel. Ungut ist, wenn Leute mich bedrängen und Dinge wissen wollen, die ich nicht preisgeben will. Rote Köpfe gibt es auch, wenn ich nicht konzentriert arbeite. Trotzdem möchte ich ein nützliches Glied unserer Gesellschaft sein. Wenn ich schreibe, kommen mir klare Gedanken, die ich zu Papier bringen kann. Jonas, mein Autismus, will mir leider manchmal die Ruhe dafür nicht lassen. Ungut ist, dass ich das Schreiben noch nicht ungestützt schaffe, dafür fehlt mir noch die innere Ruhe. Wenn ich alleine schreiben will, kann ich mich nicht konzentrieren. Zu meinem großen Glück gibt es Leute, die mich auf meinem Weg zu vermehrter Selbstständigkeit unterstützen. Ohne gute, konstruktive Hilfe komme ich nicht weiter. Erträglich sind Momente, in denen ich voll konzentriert sein kann. Für Unterstützung bin ich dankbar, aber sie muss hilfreich sein. Trotz der oft roten Köpfe bin ich stolz auf das, was ich bis jetzt erreicht habe. Immer wenn ich positives Feedback erhalte, bin ich glücklich und bereit für weitere gute Leistungen. Rote Köpfe sind gut, sie zeigen, dass sich zwei Menschen füreinander interessieren.