

Das Spektrum im Blick

Lernen Sie Priska Hitz kennen...

Priska Hitz erhielt ihre Autismus-Diagnose erst vor fünf Jahren. Sie war damals 39 Jahre alt und hatte bis dahin bereits schwere Depressionen mit Panikattacken durchstehen müssen – das ist bei Spätdiagnostizierten nicht selten der Fall. Mit der Diagnose änderte sich für die Leiterin Webtechnologie und die Usability-Spezialistin beim Kanton Aargau vieles, auch ihr Berufsziel. Heute arbeitet sie nicht mehr beim Kanton. Sie ist diplomierte Naturheilpraktikerin TEN und hat eine eigene kleine Praxis aufgebaut, unter anderem für Autisten. Ihr Motto: «Authentisch. Autistisch. Betroffene sind die besseren Experten». Ihr Ziel: Strategien für den Alltag gemeinsam entwickeln und Hürden abbauen.



Viele Menschen auf dem Autismus-Spektrum müssen lernen, mit Reizüberflutungen umzugehen. Was führt bei Ihnen zu einer Reizüberflutung und wie gehen Sie damit um?

Starke Gerüche (zum Beispiel Parfums, Zigarrenqualm, Abgase oder kalter Zigarettenrauch), besonders wenn sie sich mit anderen Gerüchen mischen, sind für mich sehr unangenehm. Auch der Lebensmitteleinkauf nach einem sehr stressigen Arbeitstag ist für mich nicht einfach. Besonders anstrengend ist es vor Festtagen: glitzernde Weihnachtsdeko, zig verschiedene Gerüche, quietschende Einkaufswagen, kreischende Kinder, Lebensmittel an einem anderen Ort, Menschenmengen oder Rempelen...

Mir wird dann schummrig vor den Augen. Farben und Gerüche intensivieren sich. Ich kann nichts mehr auseinanderhalten. Jeder Ton trommelt im Kopf. Ich fange an zu torkeln und mir wird speiübel.

Jetzt nur nicht angesprochen werden, denn sprechen kann ich nur noch mühsam und eher mit aggressivem Tonfall.

Der Körper macht, was er will – bewusst bekomme ich jedoch alles mit. So fühlt sich für mich die Reizüberflutung an.

Was hilft mir dabei, damit umzugehen? Augen schliessen, Ohren oder Nase zuhalten und mich in eine einigermaßen ruhige Ecke stellen. Dann mit Hilfe von Atemübungen und Achtsamkeit versuchen, mich in die Mitte zu bringen. Ausserdem habe ich meist Wasser mit dabei, damit wird mein Körper «überlistet».

Können Sie das «Überlisten» noch weiter erklären?

Physiologisch weist eine Reizüberflutung starke Ähnlichkeiten mit einer Unterzuckerung auf. Das Gehirn ist das Organ, welches am meisten Glykose (also Zucker) benötigt. Bei einer Reizüberflutung muss das Gehirn viel mehr arbeiten und benötigt dementsprechend mehr Zucker. Man sieht oft, dass sich viele Autisten nach einer Reizüberflutung mit fetthaltigen und kohlehydrathaltigen Speisen vollstopfen. Das sind schnelle Zuckerlieferanten. Falls das nicht reicht, baut der Körper aus den Muskelzellen zusätzlich Zuckermoleküle ab. Was mitunter dazu führt, dass eben auch viele Autisten sehr dünn sind. - Aber auch hier gilt: nicht jeder Autist ist so.

Der Körper ist physiologisch nicht in der Lage, gleichzeitig im sympathikotonen (Stress, Reizüberflutung) und para-sympathikotonen (Entspannung) Zustand zu funktionieren. Das heisst: Essen und Trinken funktionieren nur im entspannten Zustand. Ganz nach dem Motto: wer vor dem wilden Tiger davonrennt, kann nicht noch nebenbei essen und trinken. Deshalb ist es möglich, bei einer Reizüberflutung mit einem Schluck Wasser oder auch einem Minisnack (z.B. Dörrfrüchte, Nüsse) den Körper zu überlisten. Allerdings ist das natürlich kein Allheilmittel und verhindert auch keine erneute Reizüberflutung.

Gibt es etwas, das Sie überwinden konnten? Was hat Ihnen dabei geholfen?

Ich habe meine Angst, «verrückt und blöd» zu sein, überwunden. Meine Angst vor medizinischem Personal und den damit verbundenen Untersuchungen konnte ich teilweise überwinden. Dabei half mir das Klinikpersonal der psychosomatischen Klinik und die Mitpatienten. Ich wurde dort ernst genommen und es wurde mir alles erklärt. Durch die Mitpatienten erkannte ich, dass ich nicht die einzige bin, mit einer anderen Wahrnehmung und dass es in Ordnung ist, so zu sein, wie ich bin. Mein alternativ denkender Psychotherapeut hat selbst ADS und konnte somit teilweise nachempfinden, wie ich mich fühle und mich entsprechend ehrlich unterstützen. Auch das half mir sehr. Zu meiner Ausbildung zur eidg. Dipl. Naturheilpraktikerin TEN gehörte auch Schulmedizin. Damit bekam ich mehr Verständnis für meinen eigenen Körper und konnte sehr viele meine Ängste abbauen.

In welchen Alltagssituationen brauchen Sie Unterstützung?

Da ich spät diagnostiziert wurde, bin ich immer noch zu sehr darauf konzentriert, alles selber machen zu wollen oder zu müssen. Somit fällt mir die Beantwortung der Frage nicht leicht.

Ich habe immerhin zwischenzeitlich gelernt, Hilfe von Menschen, die sich mit Autismus auskennen, anzunehmen. Doch um Unterstützung zu bitten, fällt mir immer noch sehr schwer, denn viel zu oft werde ich dann einfach nicht ernst genommen oder musste mir in der Vergangenheit Sätze anhören wie: «Ach komm, du bist ja eine starke Frau» oder «sei doch nicht so emotional, du schaffst das schon». Das prägt und wird verinnerlicht – also muss Frau es ja allein schaffen ...

Was macht Sie einzigartig?

Ich bin hochsensibel, hochbegabt, habe philosophisches und analytisches Denken verpackt in kreativem, künstlerischem Handeln. Durchaus ein sehr empathisches Wahrnehmen im persönlichen Dialog – auch wenn ich nicht immer adäquat antworten und handeln kann.

Was wünschen Sie sich?

Ich wünsche mir offene, ehrliche und wertschätzende Kommunikation, dass man sich auf mich einlässt und nachfragt, wenn das Gefühl aufkommt, dass Missverständnisse vorherrschen könnten.

Ich wünsche mir eine inkludierte Welt von Menschen mit unterschiedlichen Stärken. Ein Handicap wird erst dann zu einer Behinderung, wenn das Umfeld es dazu macht.

Abschliessende Worte:

Ich mache bei diesem Portrait mit, weil ich der Meinung bin, dass jeder Mensch ein Recht auf ein lebenswertes Leben hat. Doch dazu braucht es Öffentlichkeitsarbeit und vor allem auch die Sicht Betroffener.

Autismus ist in den letzten Jahren immer präsenter in den Medien. Doch es wird hauptsächlich über die Schwierigkeiten und Unterstützung von Kindern und Jugendlichen gesprochen, welche schon früh ihre Diagnose bekommen haben. Für Spätdiagnostizierte fehlen dagegen Fachpersonen oder sie werden von medizinischem Fachpersonal schlicht nicht ernst genommen. Insbesondere da bei dieser Gruppe sehr viele alte und tiefe seelische Traumatas bestehen, die das eigentliche Thema «Autismus» überdecken. Manifestierte Ängste und Phobien sind so stark präsent, so dass es hier viel Aufklärungsarbeit zu machen gibt und das Unterstützungsangebot für erwachsene Autisten angepasst werden sollte. Dabei gilt der Satz aus der Salutogenese: «Hilfe zur Selbsthilfe».