

## Eine etwas andere Buchrezension – der Start mit dem tiefen Fall

Manchmal nervt es mich, wenn von dieser vielversprechenden Superkraft AD(H)S und Autismus geschrieben wird. Mein Lebensweg mit der späten Autismus Diagnose war teils so steinig, traumatisierend und ungewiss, dass mir der Glaube an diese Superkraft oft vollkommen fehlte. Im Gegenteil, ich spürte gar keine Kraft mehr und wünschte mir einfach nur, ganz normale oder überhaupt irgendwelche Kräfte wie alle anderen zu haben. Meine Überlebensstrategie war in diesem Moment nicht gekoppelt an den Glauben und die Wahrnehmung von Superkräften. Diese musste ich nach jeder psychischen Krise immer wieder neu entdecken - zusammen mit Fachpersonen, engen Freunden, Familienmitgliedern und vor allem mit mir selbst. Was kann mir also dieser etwas andere Ratgeber von Jonny Billeter mit auf den Weg geben, dass ich diese Superkraft noch besser annehmen, spüren und entwickeln kann und mich diese auch davon bewahrt, nicht wieder so tief zu fallen?



Es ist wie ein Kochbuchrezept, ganz einfach und logisch. Man nehme ein soziales Umfeld mit viel Respekt, Vertrauen und Autonomie, füge dann einen grossen Esslöffel Konzentration der eigenen Stärken und Potenziale hinzu, mische diese mit einer Portion Selbstregulation in einem individuellen und flexiblen (Schul-)Alltag und schon ist die inklusive, einfühlsame Zukunft mit viel Wohlbefinden gebacken, Aber warum heisst es dann: Kennst du eine Autistin, kennst du eben nur eine?

Ich kann Billeter so gut nachfühlen, wie schwierig es ist, mit einer anders funktionierenden Festplatte und einem zusätzlich durchlässigeren Filtersystem durchs Leben zu gehen. Zudem existieren noch keine passenden Apps oder Übersetzungstools, um mit den normal funktionierenden Festplatten und Filtersystemen zu kommunizieren, mit ihnen zu leben oder zu arbeiten. Dieses fehlende Übersetzungstool heisst immer noch Masking. Also ein kräfteraubender Anpassungsversuch auf Seite der neurodivergenten Menschen, der so viele an den Rand der Erschöpfung treibt, nur um so zu sein wie die anderen. Diese chronische Überlastung des vegetativen Nervensystems kann zum Beispiel dazu führen, dass aus der sensorischen Reizüberflutung heraus Autoritäten kategorisch abgelehnt werden. Aber wie erkenne ich als Erziehungsberechtigte, Lehrperson oder selbst neurodivergente Person dieses Masking? Auch hier gibt es kein Kochbuchrezept, weil sich der chronische Overload auch durch das kräfteraubende Masking ganz unterschiedlich äussern kann; zum Beispiel in Form von Fight-, Flight-, Freeze- oder Fawn-Reaktionen. Man sieht es also den Betroffenen entweder gar nicht an oder sie toben und rebellieren und fallen dadurch auf. Der Autor stellt hier entsprechend individuelle Verhaltensweisen in der Praxis stigmatisierenden Vorurteilen aus der Theorie gegenüber, welche sowohl für das AD(H)S wie auch für das Autismus-Spektrum messerscharf beschrieben werden.

Danke, Jonny Billeter, dass du mich mit deinem Ratgeber ermutigst, noch mehr an meine Superkräfte zu glauben, diese zu leben sowie beruflich zu nutzen. Dies immer mit dem Bewusstsein, dass ich viele sehr schwierige Lebenssituationen immer wieder gemeistert habe und das vielleicht ohne diese Superkräfte gar nicht möglich gewesen wäre. Im Rahmen des Neurodiversitätsparadigmas empfehle ich Erziehungsberechtigten, Lehrpersonen und allen Menschen, viel mehr Potenziale und Förderfaktoren von neurodivergenten Personen wertzuschätzen, sie anzuerkennen und zu fördern. Denn der Glaube an diese Superkraft muss nicht nur intrinsisch gelebt, sondern auch extrinsisch unterstützt werden. Ein neurodivergentes Kind lehnt sich selten ohne Grund gegenüber Autoritätspersonen auf oder verhält sich absichtlich anders. Kinder und Erwachsene möchten gesehen und akzeptiert werden mit ihrer genetisch angeborenen, etwas anderen Festplatte inkl. Filtersystem. Ich empfehle diesen Ratgeber allen, die Hoffnung, Lichtblicke und Zukunftsvisionen gewinnen möchten, dass neurodivergente Menschen ok sind, so, wie sie eben sind. Entsprechende Potenziale müssen nur entdeckt und eben auch von der Gesellschaft gefördert werden.