

Diese Liste soll als Ausgangspunkt für Diskussionen und ein besseres Verständnis der Erfahrungen von Frauen mit Autismus dienen.

Von Samantha Craft

Frauen mit Autismus: Eine inoffizielle Liste

Abschnitt A: Tiefdenker

1. Ein tiefgründiger Denker
2. Ein produktiver Schriftsteller, der sich zur Poesie hingezogen fühlt.
3. *Hochintelligent
4. Sie betrachtet die Dinge auf mehreren Ebenen, einschließlich ihrer eigenen Denkprozesse.
5. Analysiert die Existenz, den Sinn des Lebens und alles andere unaufhörlich.
6. Ernsthaft und sachlich
7. Nimmt nichts als selbstverständlich hin.
8. Vereinfacht nicht
9. Alles ist komplex
10. Verliert sich oft in seinen Gedanken und schaltet ab (leerer Blick).

1

Abschnitt B: Unschuldig

1. Naiv
2. Ehrlich
3. Hat Schwierigkeiten mit dem Lügen
4. Fällt es ihr schwer, Manipulation und Illoyalität zu verstehen.
5. Sie findet es schwierig, rachsüchtiges Verhalten und Vergeltung zu verstehen.
6. Leichtgläubig und betrügerisch
7. Gefühle der Verwirrung und Überforderung
8. Das Gefühl, fehl am Platz zu sein und/oder von einem anderen Planeten zu stammen.
9. Gefühle der Isolation
10. Wurde als Kind missbraucht oder ausgenutzt, dachte aber nicht daran, es jemandem zu erzählen.

Abschnitt C: Flucht und Freundschaft

1. Übersteht überwältigende Gefühle und Sinneseindrücke, indem es in Gedanken oder Handlungen flüchtet.

2. Flieht regelmäßig durch Fixierungen, Obsessionen und übermäßiges Interesse an bestimmten Themen.
3. Flieht regelmäßig in Fantasie, Tagträumerei und Vorstellungskraft.
4. Fluchtmöglichkeiten durch mentale Verarbeitung
5. Entflieht dem Alltag durch den Rhythmus der Worte
6. Philosophiert, unaufhörlich
7. Hatte in der Jugend imaginäre Freunde
8. Imitiert Personen im Fernsehen oder in Filmen.
9. In der Jugend wurden Freunde wie „Spielfiguren“ behandelt; z. B. waren Freunde „Schüler“, „Konsumenten“, „Mitglieder“.
10. Schließt eher Freundschaften mit älteren oder jüngeren Frauen als mit Freundinnen in ihrem Alter (oft im jungen Erwachsenenalter).
11. Ahmt Freunde oder Gleichaltrige in Stil, Kleidung, Haltung, Interessen und Benehmen (manchmal auch in der Sprache) nach.
12. Sammelt und ordnet zwanghaft Gegenstände
13. Meisterhafte Imitation
14. Fluchtmöglichkeiten durch das wiederholte Abspielen derselben Musik
15. Fluchtmöglichkeiten durch eine Beziehung (eingebildet oder real)
16. Zahlen bringen Leichtigkeit (es könnten Zahlen sein, die mit Mustern, Berechnungen, Listen, Zeit und/oder Personifizierung in Verbindung stehen).
17. Fluchtmöglichkeiten durch Zählen, Kategorisieren, Organisieren, Umordnen
18. Flucht in andere Räume bei Partys
19. Ich kann mich nicht entspannen oder ausruhen, ohne an so viele Gedanken zu denken.
20. Alles hat seinen Sinn

2

Abschnitt D: Komorbide Merkmale

1. Zwangsstörung (Obsessive Compulsive Disorder, OCD)
2. Sensorische Probleme (Sehen, Hören, Tasten, Riechen, Schmecken) (möglicherweise Synästhesie)
3. Generalisierte Angststörung
4. Gefühl drohender Gefahr oder des Untergangs
5. Gefühle von gegensätzlichen Extremen (deprimiert/überglücklich; rücksichtslos/überempfindlich)
6. Schwacher Muskeltonus, überdehbare Gelenke und/oder Koordinationsstörungen (möglicherweise Ehlers-Danlos-Syndrom und/oder Muskelhypotonie und/oder POTS-Syndrom)
7. Essstörungen, Essenszwänge und/oder Sorgen um das, was gegessen wird
8. Reizdarm und/oder Darmprobleme
9. Chronische Müdigkeit und/oder Immunschwäche
10. Fehldiagnose oder Diagnose einer psychischen Erkrankung
11. Erleidet vielfältige körperliche Symptome, die möglicherweise als „hypochondrisch“ bezeichnet werden.
12. Fragen stellen sich in der Welt
13. Lässt oft kleine Gegenstände fallen

14. Fragt sich, wer sie ist und was von ihr erwartet wird.
15. Suche nach richtig und falsch
16. Seit der Pubertät leidet sie unter depressiven Episoden (möglicherweise hat sie PMDS).
17. Schnippt/reibt mit den Fingernägeln, zupft an der Kopfhaut/Haut, fuchtelt mit den Händen, reibt die Hände aneinander, steckt die Hände unter oder zwischen die Beine, ballt die Fäuste, geht im Kreis auf und ab und/oder räuspert sich häufig

Abschnitt E: Soziale Interaktion

1. Freundschaften haben sich plötzlich abgebrochen (ohne dass die Frau mit AS den Grund dafür versteht) und/oder es fällt ihr schwer, neue Freundschaften zu schließen.
2. Tendenz zur übermäßigen Preisgabe von Informationen
3. Erzählt Fremden intime Details.
4. Hat im Unterricht zu oft die Hand gehoben oder nicht am Unterricht teilgenommen
5. Im jungen Alter wenig Impulskontrolle beim Sprechen
6. Monopolisiert zeitweise das Gespräch
7. Bringt das Subjekt zurück zu sich selbst
8. Wirkt mitunter narzisstisch und kontrollierend (ist aber nicht narzisstisch).
9. Teilen, um Kontakt aufzunehmen
10. Klingt oft eifrig und übereifrig oder apathisch und desinteressiert.
11. Enthält viele Gedanken, Ideen und Gefühle
12. Es wirkt, als ob sie versucht, „richtig“ zu kommunizieren.
13. Sie ist besessen von der Möglichkeit einer Beziehung zu jemandem, insbesondere von einem potenziellen Liebesinteresse oder einer möglichen neuen Freundschaft.
14. Verwirrt von den Regeln für korrekten Augenkontakt, Tonfall, Körternähe, Körperhaltung und Gestik im Gespräch
15. Gespräche sind oft anstrengend.
16. hinterfragt fortwährend das Handeln und Verhalten von sich selbst und anderen.
17. Es fühlt sich an, als fehle mir ein Gesprächs- „Gen“ oder ein Gedankenfilter.
18. Ich habe mich durch Lektüre und das Studium anderer Menschen in sozialen Interaktionen geschult.
19. Sie visualisiert und übt, wie sie sich gegenüber anderen verhalten wird.
20. Sie überlegt sich im Voraus, was sie zu jemand anderem sagen wird, bevor sie den Raum betritt.
21. Schwierigkeiten, Hintergrundgeräusche beim Sprechen mit anderen auszublenden
22. Sie hat einen fortlaufenden Dialog im Kopf, der ihr sagt, was sie sagen und wie sie sich in sozialen Situationen verhalten soll.
23. Sein Sinn für Humor wirkt manchmal skurril, seltsam, unpassend oder anders als der anderer.
24. Als Kind war es schwer für sie zu wissen, wann sie an der Reihe war zu sprechen.
25. Findet Gesprächsnormen verwirrend
26. Findet es schwierig, ungeschriebene und unausgesprochene Regeln zu verstehen, sich zu merken und anzuwenden.

Abschnitt F: Findet Zuflucht in der Einsamkeit

1. Sie empfindet extreme Erleichterung, wenn sie nirgendwo hingehen, mit niemandem sprechen, Anrufe entgegennehmen oder das Haus verlassen muss, gleichzeitig plagen sie aber oft Schuldgefühle, weil sie sich „zurückzieht“ und nicht „das tut, was alle anderen tun“.
2. Ein Besucher im Haus kann als Bedrohung wahrgenommen werden (dies kann sogar ein vertrautes Familienmitglied sein).
3. Obwohl man logisch weiß, dass ein Hausbesucher keine Bedrohung darstellt, lindert das die Angst nicht.
4. Beklemmung angesichts bevorstehender Ereignisse und Termine im Kalender
5. Das Wissen, dass sie das Haus verlassen muss, löst bei ihr vom Moment des Aufwachens an Angstzustände aus.
6. Allein der Gedanke an all die Schritte, die mit dem Verlassen des Hauses verbunden sind, ist überwältigend und anstrengend.
7. Sie bereitet sich mental auf Ausflüge, Exkursionen, Treffen und Termine vor, oft schon Tage vor dem geplanten Ereignis.
8. Zwangsstörungen in Bezug auf Zeitkonzepte, Pünktlichkeit, Zeiterfassung, Zeitaufzeichnung und Zeitmanagement (können sich auch auf Geld übertragen lassen).
9. Fragen nach den nächsten Schritten und Vorgehensweisen, ständig
10. Manchmal hat sie das Gefühl, auf einer Bühne zu stehen und beobachtet zu werden, und/oder das Gefühl, immer die „richtigen“ Schritte ausführen zu müssen, selbst wenn sie allein zu Hause ist.
11. Sich selbst die „richtigen“ Worte zu sagen und/oder positives Selbstgespräch (kognitive Verhaltenstherapie) zu führen, lindert Angstzustände in der Regel nicht. Kognitive Verhaltenstherapie kann sogar zu verstärkten Minderwertigkeitsgefühlen führen.
12. Zu wissen, dass sie den ganzen Tag zu Hause bleibt, beruhigt mich sehr.
13. Erfordert viel Zeit zum Entspannen oder für sich allein.
14. Fühlt sich schuldig, nachdem sie viel Zeit mit einem Spezialinteresse verbracht hat.
15. Unwohlsein in öffentlichen Umkleideräumen, Toiletten und/oder Ankleidezimmern
16. Mag es nicht, sich in überfüllten Einkaufszentren, überfüllten Fitnessstudios und/oder überfüllten Theatern aufzuhalten.

4

Abschnitt G: Sensibel

1. Empfindlich gegenüber Geräuschen, Texturen, Temperatur und/oder Gerüchen beim Einschlafen
2. Passt Bettwäsche, Bettzeug und/oder die Umgebung an, um mehr Komfort zu finden.
3. Träume sind von Angst geprägt, lebhaft, komplex und/oder präkognitiver Natur.
4. Hohes Gespür für die Gefühle anderer.
5. Sehr empathisch, manchmal bis zur Verwirrung.
6. Nimmt Kritik ernst
7. Sehnt sich danach, gesehen, gehört und verstanden zu werden.

8. Fragen, ob sie eine „normale“ Person ist
9. Sehr anfällig für die Ansichten und Meinungen von Außenstehenden.
10. Manchmal passt sie ihre Lebensanschauung oder ihr Handeln an die Meinungen oder Worte anderer an.
11. Erkennt seine eigenen Grenzen in vielen Bereichen täglich, wenn nicht ständig.
12. Sie ist verletzt, wenn andere ihre Arbeit in Frage stellen oder anzweifeln.
13. Betrachtet viele Dinge als eine Erweiterung des Selbst
14. Fürchtet die Meinungen, Kritik und Urteile anderer.
15. Sie mag keine Worte und Ereignisse, die Tieren und Menschen wehtun.
16. Sammelt oder rettet Tiere (oft in der Kindheit)
17. Großes Mitgefühl für Leidende (manchmal auch für unbelebte Objekte/Personifizierung)
18. Überempfindlich gegenüber Substanzen (Umweltgiften, Nahrungsmitteln, Alkohol, Medikamenten, Hormonen usw.)
19. Er versucht zu helfen, gibt ungefragt Ratschläge oder formalisiert Aktionspläne.
20. hinterfragt den Sinn des Lebens und wie man ein „besserer“ Mensch werden kann
21. Möchte Fähigkeiten, Fertigkeiten und/oder Begabungen verstehen

Abschnitt H: Selbstgefühl

1. Sie fühlt sich hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch, sie selbst zu sein, und dem Wunsch, dazuzugehören.
2. Imitiert andere, ohne es zu merken
3. Unterdrückt wahre Wünsche (oft im jungen Erwachsenenalter).
4. Zeigt abhängiges Verhalten (oft im jungen Erwachsenenalter)
5. Passt sich an, um Spott zu vermeiden.
6. Lehnt soziale Normen ab und/oder hinterfragt soziale Normen
7. Gefühle extremer Isolation
8. Sich selbst gut zu fühlen, erfordert viel Mühe und Arbeit.
9. Schaltet die Einstellungen je nach Umgebung und anderen Personen
10. Passt sein Verhalten an die Umgebung und andere Personen an.
11. Vor dem Teenageralter bzw. bis sie jemand darauf aufmerksam machte, kümmerte sie sich nicht um Hygiene, Kleidung und Aussehen.
12. „Fällt völlig aus“, weiß aber erst später, warum.
13. jung klingende Stimme
14. Schwierigkeiten, ihr Aussehen zu erkennen und/oder leichte Prosopagnosie (Schwierigkeiten, Gesichter zu erkennen oder sich an sie zu erinnern)
15. Fühlt sich innerlich deutlich jünger an als äußerlich (immer zwölf).

5

Abschnitt I: Verwirrung

1. Es fiel mir schwer zu lernen, dass andere nicht immer ehrlich sind.
2. Gefühle erscheinen verwirrend, unlogisch und unvorhersehbar (eigene und fremde).
3. Verwechselt Termine, Telefonnummern und/oder Daten

4. Erwartet, dass durch bestimmtes Handeln bestimmte Ergebnisse erzielt werden können, erkennt aber im Umgang mit Emotionen, dass sich diese Ergebnisse nicht immer einstellen.
5. In seiner Jugend sprach er offen und direkt.
6. Witze werden nicht verstanden
7. Verwirrt, wenn andere ausgrenzen, meiden, herabsetzen, betrügen und verraten.
8. Schwierigkeiten, Gefühle zu identifizieren, es sei denn, sie sind extrem.
9. Schwierigkeiten mit Gefühlen wie Hass und Abneigung
10. Sie empfindet Mitleid mit jemandem, der sie verfolgt oder verletzt hat.
11. Persönliche Gefühle wie Wut, Empörung, tiefe Liebe, Angst, Schwindel und Vorfreude scheinen leichter zu identifizieren zu sein als Emotionen wie Freude, Zufriedenheit, Ruhe und Gelassenheit.
12. Schwierigkeiten, zu erkennen, wie extreme Emotionen (Empörung, tiefe Liebe) sie beeinflussen, und Herausforderungen bei der Übertragung des Gelernten über Emotionen von einer Situation auf die nächste.
13. Situationen und Gespräche, die manchmal als schwarz-weiß wahrgenommen werden
14. Das mittlere Spektrum an Ergebnissen, Ereignissen und Emotionen wird manchmal übersehen oder missverstanden (Alles-oder-nichts-Mentalität).
15. Ein kleiner Streit könnte das Ende einer Beziehung oder den Zusammenbruch der Welt bedeuten.
16. Ein kleines Kompliment könnte sie in einen Zustand der Glückseligkeit versetzen.

Abschnitt J: Wörter, Zahlen und Muster

6

1. Möchte mehr über Wortursprünge und/oder den Ursprung historischer Fakten/Ursachen und Grundlagen erfahren.
2. Verwirrt, wenn ein Wort mehr als eine Bedeutung (oder Schreibweise) hat.
3. Großes Interesse an Liedern und Liedtexten
4. bemerkt häufige Muster
5. Erinnert sich Dinge anhand visueller Bilder
6. Erinnert sich an genaue Details aus dem Leben einer Person.
7. Besitzt ein bemerkenswertes Gedächtnis für bestimmte Details
8. Schreibt oder gestaltet, um Ängste abzubauen
9. Hat bestimmte „Gefühle“ oder Emotionen gegenüber Wörtern und/oder Zahlen
10. Worte und/oder Zahlen vermitteln ein Gefühl von Trost und Frieden, ähnlich wie eine Freundschaft.

(Optional) Exekutive Funktionen & Motorische Fähigkeiten

Dieser Bereich ist nicht immer so offensichtlich wie andere Bereiche

1. Einfache Aufgaben können extreme Schwierigkeiten verursachen.
2. Das Autofahren zu lernen oder um eine Ecke in einem Flur zu biegen, kann schwierig sein.

3. Neue Orte bringen ihre eigenen Herausforderungen mit sich.
4. Alles, was eine angemessene Anzahl an Schritten, Geschicklichkeit oder Fachwissen erfordert, kann Panik auslösen.
5. Der Gedanke, etwas reparieren, instand setzen oder suchen zu müssen, kann Angstzustände auslösen.
6. Alltägliche Aufgaben werden vermieden
7. Die Reinigung von sich selbst und dem eigenen Zuhause mag unüberwindbar erscheinen.
8. Viele Fragen kommen einem in den Sinn, wenn man sich an die Arbeit macht.
9. Könnte das Haus mit unpassenden Socken, falsch zugeknöpftem Hemd und/oder Legasthenie und/oder Dysgraphie verlassen.
10. Ein Einkauf im Supermarkt kann überwältigend sein.
11. Schwierigkeiten beim Nachahmen von Tanzschritten, Aerobic-Übungen oder Anweisungen im Sportunterricht
12. Hat Schwierigkeiten, bestimmte Gegenstände im Haus zu finden, erinnert sich aber ganz genau daran, wo andere Gegenstände sind; die Unfähigkeit, etwas zu finden, oder der Gedanke daran, etwas zu finden, kann starke Angstgefühle auslösen (Probleme mit der Objektpermanenz), selbst bei so einfachen Dingen wie dem Öffnen eines Briefumschlags.

Diese inoffizielle Checkliste darf für Therapeuten, Berater, Psychiater, Psychologen, Professoren, Lehrer und Angehörige kopiert werden, sofern Samantha Crafts Name und Kontaktdaten auf dem Ausdruck verbleiben. Die Liste wurde 2012 erstellt und im Mai 2016 aktualisiert.



Haftungsausschluss: Dies ist meine persönliche Meinung, basierend auf meinen Erfahrungen nach 12 Jahren Recherche zum Thema Autismus und meiner offiziellen Diagnose des Asperger-Syndroms. Sie ersetzt weder die Definition der Autismus-Spektrum-Störung im DSM-5 noch dient diese Liste als offizielles Diagnoseinstrument. Hunderte von Frauen haben

diese Liste in Verbindung mit dem DSM-IV oder DSM-5 und der Beratung durch eine Fachkraft für psychische Gesundheit genutzt. Sie basiert außerdem auf viereinhalb Jahren fast täglicher Kommunikation mit Menschen, bei denen Autismus diagnostiziert wurde, und solchen, die sich selbst als Teil des Spektrums sehen. Die Liste ist nicht vollständig. Manche Menschen fallen in die Kategorien, ohne autistisch oder asperianisch zu sein. Sie soll als Diskussionsgrundlage dienen und das Bewusstsein für die Erfahrungen von Frauen mit Autismus stärken.

Dies ist eine inoffizielle Checkliste, erstellt von einer erwachsenen Frau mit Asperger-Syndrom (AS), deren Sohn ebenfalls das Asperger-Syndrom hat. Samantha Craft besitzt einen Master-Abschluss in Pädagogik. Sie ist weder promovierte Psychiaterin noch Psychologin. Ihre Erfahrung als Frau mit Asperger-Syndrom und als Mutter eines Kindes mit Asperger-Syndrom ermöglicht es ihr, Betroffenen mit dieser Checkliste zu helfen. Für detailliertere Informationen zu Frauen mit AS empfiehlt sich Crafts Buch „Everyday Aspergers“.

Dieser Beitrag stammt von Samantha Craft. Samantha Craft ist die Autorin des Buches Everyday Aspergers: A Journey on the Autism Spectrum.

Die Website „The Art of Autism“ ist sich bewusst, dass viele Besucher mit den Fragen „Habe ich Autismus?“ oder „Habe ich das Asperger-Syndrom?“ auf diese Seite kommen. Wir empfehlen eine Diagnose durch einen Fachmann. Es gibt einige beliebte Online-Tests, die Ihnen einen ersten Eindruck davon vermitteln können, ob Sie im Autismus-Spektrum liegen.

Titelbild: Künstlerin Lynda Lim

Ihren Originalbeitrag finden Sie hier

<https://the-art-of-autism.com/females-and-aspergers-a-checklist/>