

Sehr geehrter Herr Kunz

Nach unserer Therapiesitzung vom 21.10.2011 habe ich mit Frau Schaad telefoniert. Sie fragte mich, ob ich Sie über meine Bewerbung im Humanushaus informiert hätte. Habe ich nicht. Es gibt vieles, das ich nie sagen konnte. Aber ich kann es aufschreiben.

In der Stadt geht es mir nicht gut. Die Dinge werden unwirklich. Sind nicht mehr richtig da. Ich gebe Antworten und weiss oft nicht mehr, über was wir gesprochen haben. Mir "blitzen" Gedanken durch den Kopf. Früher wusste ich, welche Gedanken ich "packen" muss. Konnte verschiedene Aufgaben gleichzeitig und richtig lösen. Nun sind die Gedankenblitze weniger, dafür meistens hinter einer dicken Glasscheibe, wo ich sie nicht fassen kann.

Swisscom, Inselspital, Psychiatrische Dienste Graubünden, ASIM und auch das Haus St. Martin stellten fest, dass ich nicht richtig funktioniere. Wieso, war für alle nicht erklärbar. Frau Schaad meinte oft, irgend etwas an mir wirke unecht. Heute weiss ich, es sind Gestik und Mimik, die nicht mit meinem Gesagten übereinstimmen.

Für mich ist alles anstrengend. Habe Montag (6h), Dienstag (6h) und Donnerstag (5h) im Behindertenheim St. Martin gearbeitet. Trotz der kurzen Arbeitszeiten, musste ich über Mittag schlafen gehen. War am Abend regelmässig erschöpft. Der Dienstag war ideal auf mich zugeschnitten, aber es fehlte ein Ruhetag. Ich brauche einfach einen Tag Pause ohne Hektik. Halte ich das nicht ein, kommt wieder die Abwärtsspirale Richtung Depression und Demenz.

Als Jugendlicher konnte ich nicht verstehen, wieso ich mit dem Vorsatz "mich zu bessern" immer wieder aufs neue scheiterte. Nach dem Unfall mit dem Marderschreck konnte ich nicht verstehen, wieso ich nicht mehr richtig funktioniere. Ich hatte Tinnitus. Aber Tinnitus ist etwas alltägliches, mit dem mehr als 99,9 % mühelos zurechtkommen (Auskunft Insel).

Die "Asperger" Bandbreite reicht über beruflich "genial", integriert, bis zu unfähig für ein selbstständiges Leben. Ich habe einen "Normalzustand" und einen "Deppenzustand". Von Kindheit an. Mein "Normalzustand" erlaubte den Besuch der Bezirksschule (Gymnasium). Mein "Deppenzustand" bescherte mir von verschiedenen Lehrern das Prädikat "vergesslich" und in verschiedenen Fächern unerklärliche Leistungsschwankungen.

Sie kennen nur meinen "Deppenzustand". Meinen "Normalzustand" gibt es immer noch. Nur das Verhältnis hat sich extrem ungünstig verschoben. Was früher mühelos am Stück erledigt werden konnte, muss ich nun etappenweise auf mehrere Tage aufteilen. Wie zum Beispiel diesen Brief, den ich nach dem Telefon mit Frau Schaad begonnen habe. An manchen Tagen geht überhaupt nichts. Sogar das Wetter hat Einfluss.

In Chur durfte ich eine Patientin nicht auf ihren Tinnitus ansprechen, weil es sonst lauter wurde. Sie ging mir aus dem Weg. Bei mir ist das anders. Ich kann mich voll auf den Tinnitus, oder voll auf etwas anderes konzentrieren. Bei mir hat das definitiv keinen Einfluss auf die Lautstärke. Das Beispiel mit dem Ventilator im Innenhof war für mich super! Im nachhinein ist es beinahe peinlich. Aber ich dachte wirklich, andere könnten die Lautstärke vom Tinnitus steuern. Konzentriert sein und überhaupt nichts hören, das kenne ich. Aber zuhören und dabei etwas Einzelnes nicht hören? Vor dem Ventilatorbeispiel wusste ich nicht, dass so etwas möglich ist. Aber auch meine Frau und meinen Sohn können das.

Ich habe meine Krankengeschichte aufgeschrieben. Wie sie übereinstimmt, mit dem was ich über Asperger gefunden habe. Vieles ist unvorstellbar, wenn man mich nur als "Deppen" kennt. Auch in Fachkreisen sind recht wenig Forschungsergebnisse vorhanden. Zudem bin ich ein "Asperger", der gekippt ist. Das ist erst recht nicht erforscht.

Asperger, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen

Asperger Autismus habe ich weder in der Insel, in Chur, noch beim ASIM erwähnt. Von Asperger Autismus habe ich zufällig im Wartezimmer beim Zahnarzt erfahren. "Als unhöflich wahrgenommen", Titelstory des Beobachters in der Februar Ausgabe 2011. Während dem Lesen des Artikels hatte ich das Gefühl: „Ups, das bin ja ich!“. Für mein soziales Netzwerk ist meine Frau Ursula zuständig. Sie behauptete oft, ich wolle mit meinem Verhalten nur unsere Freunde vertreiben. In der Zusammenfassung von Daniel Tibi über Asperger Autismus erkannte sie mich wieder. Wegen meinem Benehmen schickte sie mich lange vor meinem Unfall zu Frau Schaad.

Im Fachblatt *ÄP Neurologie Psychiatrie 08_2010* steht folgender Hinweis:
"Im Kinder- und Jugend psychiatrischen Fachgebiet ist es bekannt, dass autistische Störungen und die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung überzufällig oft in Kombination auftreten". Bei Erwachsenen ist es nicht erforscht, jedoch ist die gleiche Tendenz erkennbar. Zudem scheinen sich Autismus und ADHS Symptome gegenseitig zu verstärken.

Es ist eine unglückliche Kombination von Tinnitus und Asperger. Ein Symptom allein kann man kompensieren, in Kombination funktioniert das nicht. Obwohl man natürlich problemlos sagen kann, das geht, das ist zumutbar. Man kann auch problemlos sagen $7 \times 4 = 31$.

Ich war vier Wochen in der Psychosomatischen Abteilung des Inselfspitals und vier Wochen in der psychiatrischen Klinik in Chur. An beiden Orten ist nie der Verdacht auf Autismus entstanden. Die Asperger-Informatik AG beschäftigt vorwiegend Asperger Autisten. Dort steht, dass es die Diagnose Asperger erst seit 1996 gibt und dass viele Asperger ihre Schwierigkeiten derart geschickt kompensieren, dass der Autismus selbst für Fachleute kaum erkennbar ist. Ich selber äusserte wegen meinem Bewegungsdrang und meinen Konzentrationsstörungen den Verdacht auf ADHS. In der Insel hiess es jedoch, beides komme von meiner Depression. Die Depression hat meine Symptome verstärkt. Sie war aber nicht die Ursache der Beschwerden, sondern die Folge einer ständigen Überforderung.

Als Kind hatte ich oft Kopfschmerzen. Damals hiess es, das komme von Hirnerschütterungen. Ich war schmerzempfindlich, weniger vorsichtig, schoss auch entsprechend häufig den Kopf ein. Auch bei starken Kopfschmerzen nahm ich nie Tabletten. Das Problem konnte immer durch Schlafen behoben werden. Weil ich mich während einer Migräne nicht mehr an den Namen meiner Frau erinnern konnte, wurde die Sache im Erwachsenenalter genauer abgeklärt. Ein MRI zeigte keine Ursache. Mein Hausarzt Walter Oswald liess mich ein Migränetagebuch führen. Ergebnis: Das Flackern von Neonlicht und eine Geräuschkulisse mit viel Hall (z.B. Migros Restaurant) waren Auslöser von Migräne. Kopfschmerzen und Müdigkeit sind bei mir eng verwandt. Bin ich müde und geh nicht schlafen, dann folgen immer Kopfschmerzen.

Bei der Asperger-Informatik AG sind Stärken und Schwächen der Asperger aufgeführt. Alle aufgeführten Eigenschaften treffen auf mich zu. Eine der Schwächen ist "Schnelle Ermüdung durch Reizüberflutung". Flackerlicht, Geräuschkulissen und Tinnitus sind für mich Reizüberflutungen. Alle verursachen Kopfschmerzen.

Meine Aufmerksamkeit auf Kleinigkeiten ist auch im Schlaf vorhanden. Als Kind war es unmöglich, sich in mein Zimmer zu "schleichen". Selbst leise Schritte auf dem Teppich weckten mich auf. Seit ich Tinnitus habe, bringt der Schlaf nicht mehr die notwendige Erholung. Die Kopfschmerzen sind durch Schlaf nicht mehr zu beseitigen. Ich erwache jeden Morgen mit Kopfschmerzen. Seither habe ich auch Konzentrationsschwierigkeiten.

Übereinstimmende Eigenschaften mit “Aspergern“

Verständnis, Gestik, Mimik

In nehme vieles zu wörtlich. Frau Schaad hat mir oft gesagt, ich solle endlich erwachsen werden und die Welt so sehen, wie sie wirklich ist. Sie hat auch oft gesagt, etwas an mir wirke unnatürlich. Im ASIM hiess es theatralisch (ASIM Bericht, Seite 13 oben).

Augenkontakt

Es ist unhöflich, wenn man die Leute nicht ansieht. Ich schaue ihnen auf die Stirn, oder durch sie hindurch. Manchmal erkenne ich Personen nicht mehr, wenn sie ihre Frisur ändern. Als Kleinkind gab es einen Wutausbruch und Tränen. Ich wollte meine richtige Mutter zurück, weil sie für mich mit ihrem neuen Haarschnitt einfach nicht mehr meine Mutter war.

Soziales Verhalten

Als Kind spielte ich meistens für mich alleine. Löste als Dreijähriger 100 Teile Puzzles. Erledigte als Vierjähriger in der Stadt kleine Einkäufe. Kannte das Geld. Konnte zusammenzählen und auch das Rückgeld berechnen. In der Schule lieferte ich oft Spitzenresultate. Dann wieder unerklärliche Abstürze. Ich war stets freundlich und trotzdem der Rekordhalter in Strafarbeiten. Im Militär als Flugzeugelektroniker reparierte ich die defekten Geräte, anstatt sie nur auszuwechseln. Gab mir Mühe und war trotzdem ein Querulant. Der “Ausgang“ wurde mir regelmässig gestrichen. Ursula behauptete immer, ich wolle all unsere Freunde vertreiben. Wenn ich nur schwieg, war das nicht recht. Redete ich hingegen, hatte ich das Talent kein Fettnäpfchen auszulassen.

Beachten von Details

An meiner Auto Fahrprüfung behauptete der Experte, ich hätte ein Mofa übersehen. Ich gab ihm die Kleiderbeschreibung des Töfflibuben und die Farbe des Mofas. Ohne in den Rückspiegel schauen zu müssen. Der Experte musste zurückschauen. Er hatte nur ein Mofa gesehen. Oft sehe ich Details, die andere nicht interessieren.

Schmerzempfindung

Die Fahrprüfung für Motorräder bestand ich mit Trümmerbruch in der rechten Hand. Während meinem Aufenthalt im Insepsital wurde eine Schmerzstudie durchgeführt. Für alle Teilprüfungen lieferte ich die neuen Rekordwerte. Finger in Schraubzwinde mussten wir abbrechen. Die Gefahr eines Schadens wurde zu gross.

Geruchsempfindung

Gerüche nehme ich manchmal extrem viel schlechter wahr als andere. Bei andern Gelegenheiten reagiere ich dafür überempfindlich und das Essen kommt hoch. Im St. Martin habe ich oft die Luft angehalten, wenn ich die Betreuten aufs WC begleiten musste. Manchmal schaffte ich es nicht einmal so. Wegen meinen Gleichgewichtsstörungen ist mir sowieso oft übel. Ich verzichtete deshalb an meinen Arbeitstagen im St. Martin auf Essen und Trinken und nahm meine erste Mahlzeit erst am Abend.

Berufliche Fähigkeiten (vor dem Unfall), Asperger oft genial

In der Swisscom hatten wir in Bern Telefonzentralen von Siemens (EWSD) und von Alcatel (S12). Ich war der Einzige, der für beide Systeme ausgebildet war. Bei Störungen fühlte ich, was mit höchster Priorität erledigt werden musste. Fühlte, wann die Prioritäten änderten. blieb ruhig, wenn andere in Panik gerieten. Konnte sowohl den EWSD, wie auch den S12 Spezialisten weiterhelfen. Im einem Swisscom Zwischenzeugnis ist das als “Dreh und Angelpunkt“ für sämtliche Belange festgehalten. Im ASIM hielten sie das eher für eine Selbstüberschätzung (ASIM Bericht, Seite 13 Mitte).

Asperger sind ideal für Berufe in der Informatik

Von 2002 bis 2004 besuchte ich **zusätzlich** zur normalen 40 Stunden Arbeitswoche das Nachdiplomstudium SW-Engineering. Aufwand zwölf Stunden Schule pro Woche. Plus theoretisch gleicher Aufwand für Hausaufgaben. SW-Engineering ist eine höhere Ausbildung für Informatiker. Ich war der älteste Teilnehmer und der einzige Nichtinformatiker. Alle andern arbeiteten Teilzeit, hatten technische Unterstützung von ihren Betrieb und durften zum Teil sogar die Hausaufgaben in ihrem Betrieb lösen. Nicht alle schafften dieses Studium ohne ungenügende Note. Ich schon (*Zeugnis SWS*)

Berufliche Fähigkeiten (nach dem Unfall)

Die Umschulung 2007 auf Internettelephonie war anfangs leicht. Lediglich Kenntnisse aus der konventionellen Telephonie mit den Kenntnissen aus dem SW-Engineering kombinieren. In der normalen Arbeitszeit und ohne Hausaufgaben. Ich hatte oft Kopfschmerzen. Viel schlimmer war, dass ich keine Erinnerung an das neu Gelernte hatte. Dass ich immer wieder das Gleiche neu lernen musste und mehrmals die gleichen Fragen stellte. Auch bei der Antwort keine Erinnerungen auftauchten. Auch in der Freizeit Fragen repetierte. Als erste gesagt haben sie es mir in der Familie. Sie befürchteten einen Gehirntumor (Bericht Insel).

Monotone Arbeiten (Wiedereinstieg nach Burnout)

Schwierige Arbeiten faszinieren mich. Ich mache aber auch gerne monotone Arbeiten. Mein Wiedereinstieg nach dem Burnout wäre wahrscheinlich für jeden andern schlichtweg eine Beleidigung gewesen: Das EWSD Ausbildungsprogramm für Berufsanfänger. Prüfen von Ersatzmaterial auf Testanlagen.

Ich machte diese Arbeit gerne und wollte noch weitere Routinearbeiten übernehmen. Ich realisierte nicht, dass ich selbst für diese einfachen Arbeiten nicht mehr genügte:

„Die Qualität der erbrachten Leistung entspricht den Erwartungen“.

Hätte es merken müssen. Fürs Autofahren wurde ein ärztliches Attest verlangt, ohne dass dies eine Bewilligung des Autofahrens zur Folge gehabt hätte. (*Arbeitsversuch EWSD*)

Arbeitsweise

Egal was ich mache, ich gebe immer vollen Einsatz. Gibt es dringende Arbeiten, dann verschiebe ich den Arbeitsschluss nach hinten. In sämtlichen Arbeitszeugnissen ist das als engagiert und ausdauernd festgehalten. Im Bericht Insel als Überdosieren und Overcommitment. Motorisch bin ich nicht sehr geschickt. Handwerklich sehr langsam. Seit dem Tinnitus zusätzlich mit Flüchtigkeitsfehlern (Bericht Insel, Zwischenbericht St. Martin).

Selbstvertrauen

Im Inselbericht ist festgehalten, dass ich meiner Arbeit zuwenig Wertschätzung entgegenbringe. Mein Selbstvertrauen ist nicht gross. In Chur musste ich für die Musiktherapie ein „Regenrohr“ basteln. Mit dem Ergebnis war ich unzufrieden, wurde dann aber in der Musiktherapie für meine Arbeit in den höchsten Tönen gelobt. Die Arbeit stach tatsächlich positiv aus den andern heraus. Ich hatte ja auch jede freie Minute daran gearbeitet.

Empathie

Schon als Kind musste ich an (Film-) Stellen lachen, wenn andere weinten. Ein Fall Tschanun oder Beverik liess mich absolut kühl. Seit meiner Depression können mich Filme manchmal wenigstens „rühren“. Bin äusserlich Gefühlskalt und trotzdem wurde mir im Haus St. Martin sehr grosses Einfühlungsvermögen in die Behinderten attestiert (Zwischenbericht Danzeisen). Erklären ist schwierig. Ist man nicht allein im Raum, spürt man das. Ebenso funktioniert das oft mit Stimmungslagen. War im Behindertenheim so, war auch an allen früheren Arbeitsplätzen so. Intuitiv scheine ich es richtig zu machen. Schlichte Streitereien oft bevor sie ausbrechen. Bin zwar nur ein stiller Aussenseiter, kann aber trotzdem die „Stimmung“ verbessern.

Bewegungsdrang und Tremor

Bewegungsdrang war bei mir immer da. Bewegung hat einen positiven Einfluss auf mein Gehirn. Es ordnet meine Gedanken. Bewegung hilft auch gegen Kopfschmerzen.

Auch der Tremor ist Bewegung und beginnt im "Kopf". In der Insel kam es nach Einnahme des Medikaments Eflexor zu einem Durchschütteln des ganzen Körpers. Nach Absetzen des Medikamentes blieb ein Tremor in den Beinen (Bericht Insel). In Chur gaben sie mir neue Medikamente, anschliessend vibrierte es zusätzlich im Bauch. (ASIM, Seite 7).

Im ASIM schmerzte es mit gestreckten Beinen zu sitzen. In jeder andern Sitzposition gab es eine Vibration, die auch durch halten mit den Händen nicht zu stoppen war. Damit der Lärm nicht mehr störte, wechselten wir auf stehende Unterhaltung (ASIM, Seite 13).

Durch Radfahren mit hoher Muskelbelastung kann ich den Tremor vermeiden. Um Ruhe zu haben, war ich in der Insel regelmässig auf dem Hometrainer.

Der Tremor verschwindet auch durch aufkommende Müdigkeit. Bei Frau Schaad hat es schon oft gezittert und dann plötzlich aufgehört. Durch Ablenkung oder konzentriertes Zuhören wird der Tremor schwächer (ASIM, Seite 16).

Singen und musizieren im Morgenkreis des Haus St. Martin verstärkten den Tremor und führten zu Schweissausbrüchen.

Fixierung auf eine Sache

Ich habe fünfundzwanzig Jahre mit Telephonzentralen gearbeitet. Konnte mir nie etwas anderes vorstellen. Als es hiess, ich sei auch für einfachste Routinearbeiten auf Telephonzentralen ungeeignet, brach eine Welt zusammen. Handwerklich war ich immer viel zu langsam und nur bedingt brauchbar. Dann kam die Idee "Behindertenbetreuer". Seiher bin ich auf das fixiert (Bericht ASIM, Psychiatrische Dienste Graubünden, Seite 8 oben), (ASIM, Seite 22 Mitte).

Berufsvorstellungen in der Betreuung

Das "Scheitern" im St. Martin war nach Meinung von Frau Schaad hauptsächlich ein persönliches Problem von Herrn Lory. Ich bin gleicher Ansicht. Sicher trug auch der Umstand bei, dass ich mit zwei aufeinanderfolgenden Arbeitstagen (Montag, Dienstag) mir zuwenig Erholung gönnte und Frau Elisabeth Germann dann meinte, ich würde mich übernehmen.

Ab 1. Dezember werde ich im Rahmen einer IV Abklärungen im Humanushaus in Beitenwil das Projekt "Behindertenbetreuer" nochmals in Angriff nehmen.

Ich kann mich in vielem nicht mehr auf mich verlassen. Auf meinen Umgang mit Behinderten schon. Schwächere zu Missbrauchen oder zu Misshandeln ist für mich selbst im "Deppenzustand" unvorstellbar. Wenn ich mich im St. Martin bei Streitereien dazwischen stellte und deswegen auch ein oder zwei Hiebe kassierte, hatte ich nie das Gefühl von Wut oder Angst, oder das Bedürfnis zurückzuschlagen. Unter Verdacht kommen, die Machtposition gegenüber Schwächeren zu missbrauchen, kann jedoch leicht geschehen. Dem wäre ich psychisch kaum gewachsen. Deshalb möchte ich auch die WC Begleitung aus meinem Tätigkeitsgebiet ausschliessen.

Die Theorie zu lernen, traue ich mir zu. Allerdings kaum während den Schulstunden.

Ich habe immer nur meine Funktionsweise gekannt. Beim Durchlesen über Asperger mich wiedererkannt, aber trotzdem kein Aha-Erlebnis gehabt. Klick gemacht hat es erst, bei ihrem Beispiel mit den Ventilatoren im Innenhof.

Frau Schaad hat bei mir alles richtig gemacht. Die Insel mich gelernt, meine Situation zu akzeptieren. Chur war ein Frust für beide Seiten. Ihre Therapie hat mir die Existenz einer "anderen Welt" gezeigt. Seiher habe ich für mich und andere mehr Verständnis. Das Asperger möchte ich trotzdem nicht wegzaubern. Den Tinnitus schon!

Herzlichen Dank und bis nächsten Freitag

Beigelegte Dokumente

- Adulte ADHS und Asperger-Syndrom (AP Neurologie Psychiatrie 08_2010)
- Asperger-Syndrom (Kurzbeschreibung über das Symptom, Asperger Informatik AG)
- Asperger Fähigkeiten (Eigenschaften, Asperger Informatik AG)
- Arbeitszeugnis Siemens Albis AG, EWSD Telefonzentralen seit 1984
- Swisscom Zwischenzeugnis, S12 und EWSD Telefonzentralen
- Abschlusszeugnis der Software-Schule Schweiz
- Swisscom Besprechungsbericht, ungenügend für EWSD Routinearbeiten
- Austrittsbericht Inselspital
- Zwischenbericht von Peter Danzeisen, Haus St. Martin