

"Mein Wimmel Leben*- ein Selbstportrait"! Ich, weibl., 45, bin spätdiagnostiziert mit ADHS und Asperger/Autismus und verorte mich dazu im PDA Spektrum. Zusätzlich habe ich mehrere chronische Erkrankungen, psychischer wie physischer Natur und bin nach der ganzen Odyssee sehr im Burnoutzustand und "frisch" in Rente angesichts des ganzen "Konglomerats". Für mich waren die Diagnosen (wie für viele andere Menschen) quasi die größte Entdeckung meines Lebens und in vielerlei Hinsicht eine Art Neugeburt/Neuanfang, trotz aller "gesammelter Werke" an Komorbiditäten. Eine Chance auch auf mehr Frieden und Verständnis mit mir selbst.



Ich selbst bin bereits mein ganzes Leben高sensibel und highsensitiv. Diese Hochsensibilität hat sich mit zunehmenden Alter immer weiter verstärkt, mittlerweile bin ich 38 Jahre alt. Leider ist das in einer Welt, geprägt von " höher, schneller, weiter" alles andere als einfach. Nicht nur das Einkaufen zählt dabei zu den zahlreichen Dingen, die mir oft nicht gut tun.

Jedes Mal, wenn ich gezwungen bin aufgrund eines wichtigen Termines oder einer wichtigen Besorgung in eine Stadt zu gehen, fühlt es sich an, als würde mir durch jeden Schritt weiter hinein, ein Stckchen mehr Lebensenergie ausgesaugt werden. Und je länger ich dort verweilen muss, desto berreizter, depressiver, einsamer, verlorener, trauriger und berforderter fühle ich mich. Und eben durch diese Augen nehme ich auch das, was ich dort sehe zunehmend wahr, es ist beinahe so, als würde sich jegliche Lebendigkeit und mit ihr jede Farbnuance von Minute zu Minute vor meinen Augen in ein tiefes Grau umwandeln.

Stehe ich vor den Toren der Stadt bin ich noch bunt! Ich bin in der Natur, mit lieben Menschen zusammen, bin fröhlich, ich plaudere und lache. Ich bin ganz bei mir. Dann blicke ich hinunter, sehe die lange asphaltierte Straße in einer Wolke aus Autos und Menschen am Horizont verschwinden und mit ihr gehen sämtliche Freude, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Frieden, dahin. All das wird von der Innenstadt verschlungen wie von einem Sog. Und an Ende bleibt nichts als Chaos und Dunkelheit. Aber manchmal wäre es hilfreich, nicht nur im Supermarkt, wenn Leute besser verstehen würden, wie wir neuroatypischen Menschen die Dinge wahrnehmen. Für mehr Verständnis, Akzeptanz und Bedingungen, die es uns mit der Reizüberflutung hier und da erleichtern...



Margarethe von Stern. Schauspielerin, Künstlerin, Autist.

Ich drücke all meine Gefühle durch Kunst aus - sei es durch Film, Skulpturen, Musik, Wortgebilde oder Bildkonstrukte. Es gibt so viele Wege und Varianten, um jede einzelne Emotion zum Ausdruck zu bringen. Um jeder einzelnen Emotion, welche aus unseren Seelen herausfliesst eine materielle oder imaterielle Form zu verleihen. Und mein Inneres quillt über vor Emotionen.

All ihr Wesen in der Welt da draussen...

Wie fühlt sich Kunst für euch an?



** Margarethe Von Stern **

Ich bin Caja und 14 Jahre alt. Meine Diagnosen sind Autismus (sehr wahrscheinlich PDA), ADHS, soziale Phobie und selektiver Mutismus. Immer, wenn es mir nicht so gut geht, male ich. Hier seht ihr ein Bild, das nach einem Praktikum im Kindergarten entstanden ist. Ich mag Kinder, aber das Praktikum konnte ich nur stundenweise umsetzen. Das Bild zeigt mich und ein sehr stilles, schüchternes Mädchen, mit dem ich jeden Tag zusammen gemalt habe.



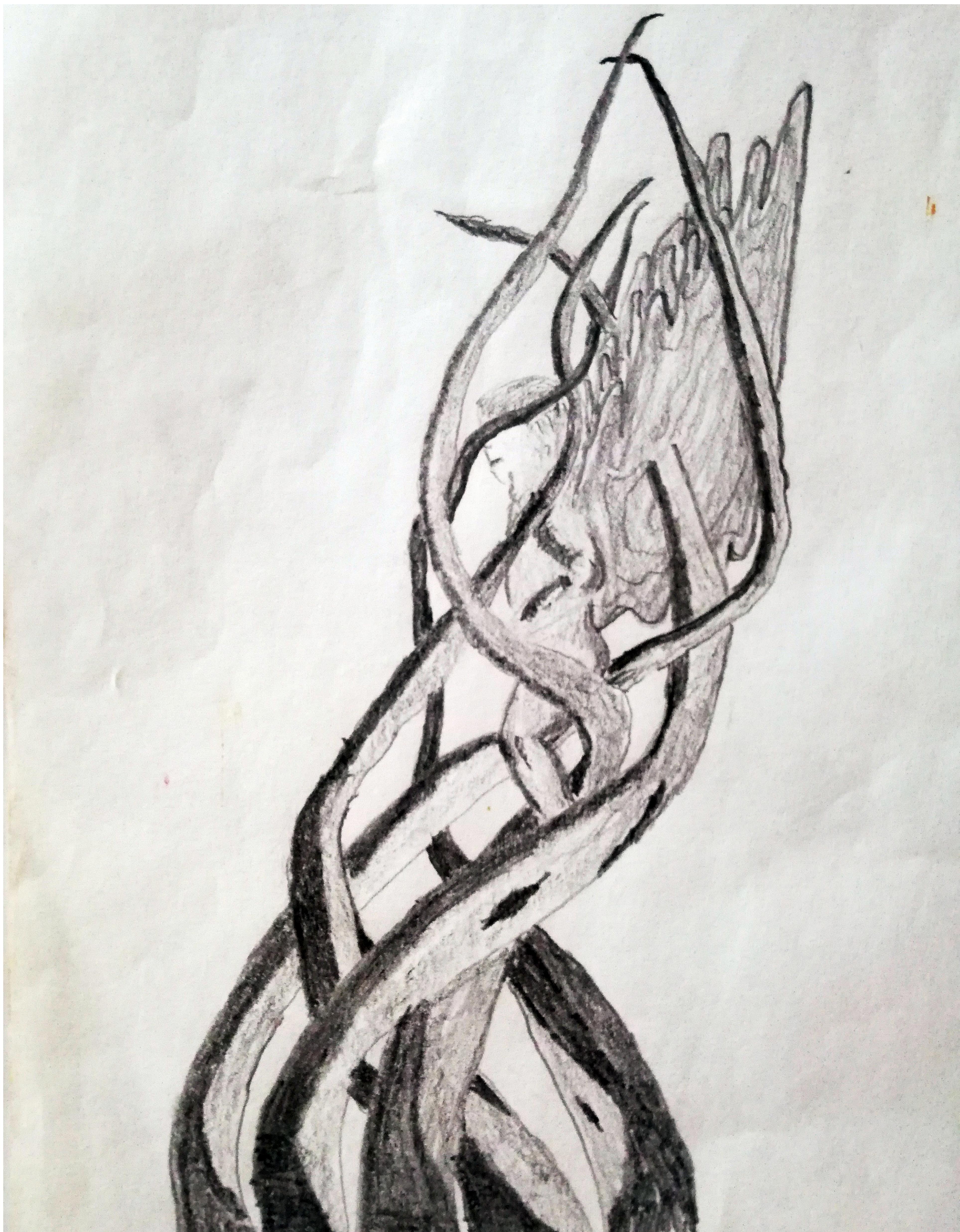
Ich bin Caja und 14 Jahre alt. Ich bin sehr still, meist bin ich zu Hause. Ich habe Freundinnen, die ich treffe, wenn sie mich ansprechen. Die Schule kann ich gelegentlich besuchen. Ich liebe es, Portraits zu malen. Hier kann ich meine Emotionen in die Bilder einbringen.



Dieses Bild stammt von Roka. Er hat ADHS und ist ein sehr kreativer Mensch. Es sind diese kleinen Momente, die auch unserem Team Kraft geben. Denn eines Tages kam dieses Bild zu uns mit dem Text: "Ein kleines Zeichen meiner Dankbarkeit und Freude an eurer Arbeit und Leistung."



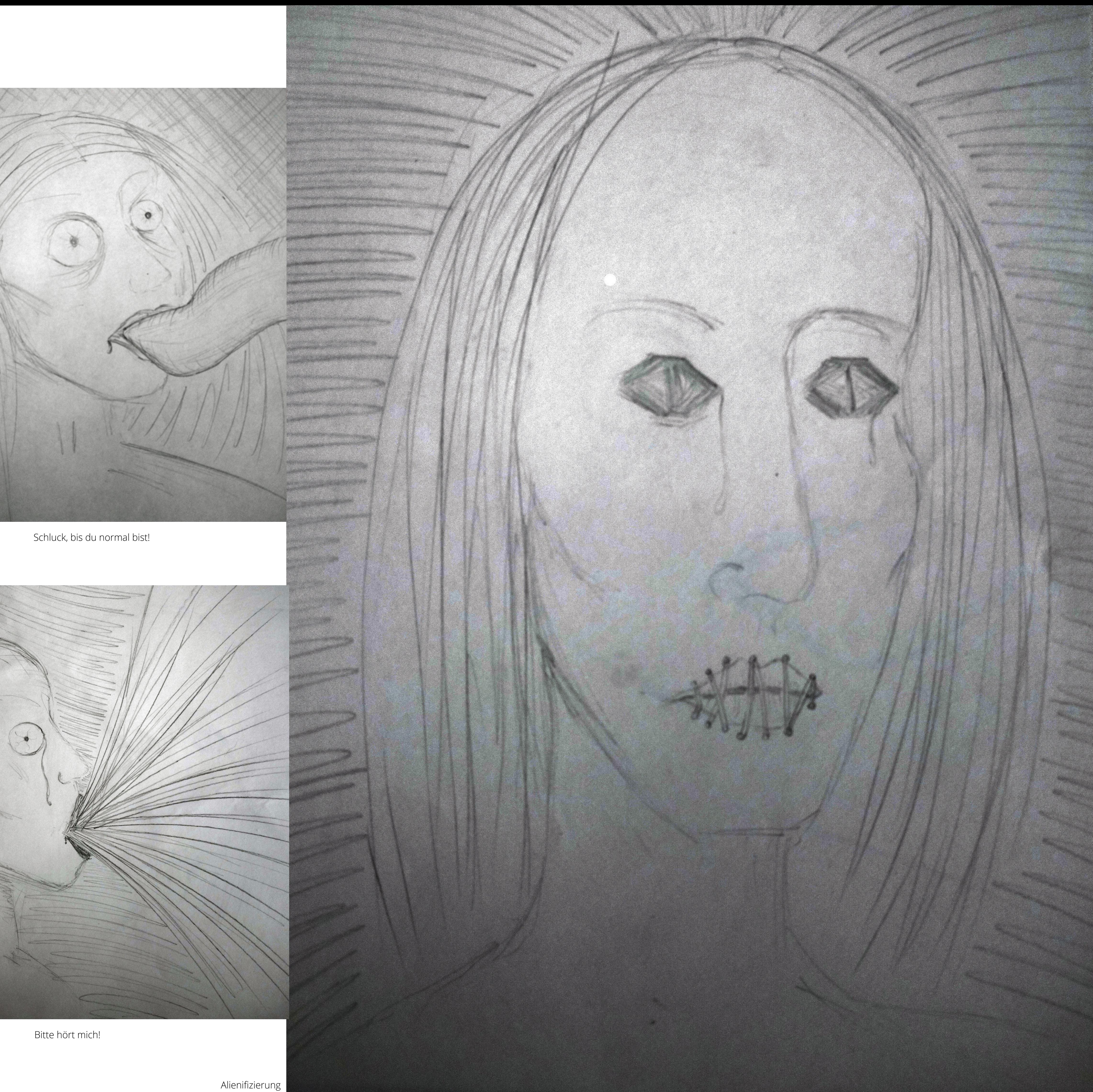
Mein Name ist Christiane. Ich habe ADHS, ASS (Autismus-Spektrum-Störung) und später wurde auch Borderline diagnostiziert. Ich wurde 1967 in Leipzig als Andre geboren. Das Bild habe ich während meines Aufenthalts in einer Entgiftungsklinik in Leipzig gemalt, aufgrund meiner Alkoholabhängigkeit. Es waren die schwierigsten Zeiten für mich.



Ich bin Jenny, 21 Jahre alt. Meine nicht sichtbaren Behinderungen sind selektiver Mutismus und ADS. Daher hab ich dieses Bild erstellt. Das Tuch um den Mund soll den Mutismus verdeutlichen, durch den ich in manchen Situationen einfach nicht sprechen kann, obwohl ich es gerne will. Die Sprechblasen verdeutlichen mein ADS. Ich hab meistens mehrere Gedanken gleichzeitig, tue etwas, finde dann aber etwas anderes und will das tun. Ich mache auch gerne mal drei Sachen gleichzeitig. Musik ist eh immer dabei. Die brauch ich, um runterzukommen. Ziemliches Gedankenchaos also. Und manchmal ist in meinem Kopf auch einfach gar nichts los. Das ist auch immer wieder toll 😊.



Ich bin Katrin, u.a. spät diagnostizierte Autistin. Die Bilder habe ich im Rahmen der Kunsttherapie während eines Psychiatrieaufenthaltes gezeichnet, lange bevor Autismus im Zusammenhang mit meinen Problemen überhaupt in Erwägung gezogen wurde. Sie sind bis heute aktuell und zeigen zum Einen das Gefühl der Entmenschlichung/Alienifizierung als Resultat dessen, niemals etwas persönlich Relevantes zum Ausdruck bringen UND dabei verstanden werden zu können. Zum Anderen zeigen sie die psychische Vergewaltigung, die ich durch Familie, Partner, Fachpersonal erfahren habe, da ich mit meiner Wahrnehmung nie ernst genommen wurde. Zudem drücken sie die Qual aus, all die Gefühle und Gedanken, die nach außen müssen, trotz hoher sprachlicher Kompetenz nicht verständlich mitteilen zu können.



SEHEN UND GESEHEN WERDEN.



Betrachte ich die Welt, dann sehe ich und sehe und sehe.
Betrachte ich die Welt, dann spüre ich und spüre und sehe.
Dann schließe ich die Augen, und sehe noch immer.
Es will nicht aufhören. Es ist ein Kampf und auch ein Segen.

Ein bunter Regen, tosendes wunderschönes Gewitter,
mitten im Summen eines gigantischen Bienenschwärms.
Puzzleteile überall.
Die tiefe Liebe zu denken und zu spüren ist so groß,
dass sie den Geist und Körper mitnimmt auf eine wundervolle kreative Reise,
so schön, die alles andere vergessen lässt.
Tiefe Einblicke in Strukturen, Projekte, Konzepte und in Menschen.

Und dann werden die Puzzleteile zu einem Gemälde.
Alle unscheinbaren Informationen werden zu einem wichtigen Teil eines Bildes.
Alles passiert in meinem Kopf. Es wuselt, es kommt eins zum anderen
und wird tiefer, komplexer und aufregender als gedacht.
Erfüllung, Freude und Aufregung.

Dann öffnet man die Augen und ist da. Spürt die Umgebung.
Was macht die Welt wohl diesmal mit meinem Kopf-Gemälde?
Hochfunktional oder Besessen? Mal Begeisterung, mal Ablehnung.

Mal Applaus, mal Frust.
Ist es zuviel für die Welt?
Zuviel Gedanken, zuviel Farben, zuviel Bilder, zuviel Mensch,
zuviel ich?

Und dann? Das Dopamin macht Urlaub.
Und in meiner Welt wird es kalt, haltlos, leer,
ausgemerkelt, ausgenutzt, abgelehnt, einsam, schmerzvoll.
Und so viel kräftezehrende Schub-Kraft. Ein Raum voller Angst und Ungewissheit.

Bis man die Menschen trifft, die alles sehen wollen.
Die alle Seiten respektieren und sogar schätzen. Mögen? Nicht immer.
Aber auch das ist ok. Menschen, die hinsehen oder wegsehen, wenn nötig,
die wahrnehmen, akzeptieren, aushalten - auch ohne Dopamin.
Die nicht nur den Nutzen wollen, sondern nur den Mensch. Das Sein.

Die warten bis der Impuls, ob schön oder nicht, vorbei ist und nicht ignorieren.
Die lassen oder kritisieren, aber nicht verurteilen. Im Kampf und im Segen begleiten. Liebe.

Diese unglaubliche Energie. Sie verfliegt nicht,
sie wandelt sich wie ein Chamäleon durch die Seele.
Sie ist da. In guten und in schlechten Zeiten.
Macht unglaublich stark und so so schwach und zerbrechlich.
Macht Quantensprünge des Glücks und zerrißt einen fast in Teile.

Intensivste Gefühle, Enthusiasmus und endlose Müdigkeit, Angst.
Alles in einer Sekunde. So schön. So grausam. So herausfordernd. So ich.

