

Kimberley Vanessa Hietzig  
Abenteuer Autismus – Mein Leben nach der Diagnose



**Kimberley Vanessa Hietzig**

# *Abenteuer Autismus – Mein Leben nach der Diagnose*

*Tipps und Erfahrungen erzählt von einer  
Asperger Autistin*

**Sachbuch (Biografien/Erinnerungen)**

Buchschmiede

**Ebenfalls erschienen:** In den Fängen der Psychiatrie –  
Der lange Weg zur Autismus Diagnose (**TEIL 1**)

**ISBN (Softcover):** 978-3-99152-102-0

**ISBN (E-Book):** 978-3-99152-101-3



© 2023 Kimberley Vanessa Hietzig

Druck und Vertrieb im Auftrag von Kimberley Hietzig:  
Buchschniede von Dataform Media GmbH, Wien  
[www.buchschniede.at](http://www.buchschniede.at) – Folge deinem Buchgeföhl!

Besuche uns online



**ISBN (Hardcover):** 978-3-99152-393-2

**ISBN (E-Book):** 978-3-99152-526-4



Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags und Kimberley Hietzig unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Für alle tollen und starken Autist:innen da draußen!





## Vorwort:

Ein herzliches Willkommen in meinem zweiten Buch. Mein Name ist Kimberley Vanessa Hietzig. Ich wurde Ende der 90er-Jahre in München geboren und bekam im Jahr 2019 die Diagnose Autismus-Spektrum-Störung, genauer gesagt das Asperger-Syndrom. Meine Kindheit und Jugend wurde von zahlreichen Psychiatrie-Aufenthalten geprägt, doch seitdem ich weiß, dass ich an ASS leide, geht es mir viel besser und ich habe einen Weg gefunden, mit meiner Beeinträchtigung umzugehen. Dieses Buch widme ich ebenfalls Betroffenen aus dem Autismus-Spektrum, denn ein jeder von uns verdient eine gerechte Unterstützung und Förderung. Sätze wie: „Wenn du so weiter machst, landest du in der Forensik!“, sind wohl das Kontraproduktivste und Unprofessionellste, was psychologisches Fachpersonal von sich geben kann. In meinem ersten Buch „IN DEN FÄNGEN DER PSYCHIATRIE – Der lange Weg zur Autismus Diagnose“ habe ich schon über die Realität im Psychiatrie-Alltag berichtet und erzählt. In dieser Fortsetzung möchte ich aber gezielt über Emotionen, positive und negative Gefühle, Besonderheiten und die Schritte reden, die wieder zu einem relativ normalem Leben als Autist:in führen können und was wirklich helfen kann, nicht als „Drehtür-Patient:in“ zu enden.

Für alle Interessierten: Viel Spaß beim Lesen! 😊



# Kapitel 1:

**Tägliches Empfinden,  
Psychopharmaka, Variieren von  
Gefühlen und begleitende  
Störungen/Probleme im Leben eines  
autistischen Menschen**

---

Zukunftsängste, Verlustängste, Alpträume, Zwangsgedanken und Zwangshandlungen, Depressionen, starke Anspannung, Verunsicherung, Nervosität, ganz viel Wut und Aggressionen, Spezialinteressen, Routinen, Suizidgefährdung, Essstörungen und Verhaltensstörungen.

Das sind nur ein paar von vielen Besonderheiten und Störungen von Menschen im Autismus-Spektrum. Bei jedem Betroffenen bzw. jeder Betroffenen können sich unterschiedliche Verhaltensmuster und Besonderheiten zeigen. So auch bei mir. Die psychischen und oft auch die psychosozialen Sorgen können einem autistischen Menschen Angst einjagen, einen gedanklich fesseln und hilflos machen. Es sind auch Momente dabei, wo es einem die Kehle zuschnürt und man Beklemmungen im Brustbereich verspürt. In solchen Situationen weiß ich dann immer, dass mich die Panikattacke gerade mal wieder fest im Griff hat. Dann heißt es zehnmal tief durchatmen, versuchen nicht zu hyperventilieren und nach fünf Minuten ist alles wieder in Ordnung. Das ist schon Gewohnheit. Die Klinikaufenthalte, welche oft über Monate andauerten, waren immer aufgrund meines aggressiven Verhaltens und wegen meinem komplett zwanghaften Tagesablauf notwendig. Aber die Problematik, mit der ich in der Kindheit und Jugend zu kämpfen hatte, ist heute bei weitem nicht mehr so schlimm wie damals. Jetzt sind es mehr die Depressionen und Ängste, die mich oft zittern lassen. Aber mit solchen Problemen lebe ich seit über einem Jahrzehnt, also seit meiner Grundschulzeit. Ich bin diese Momente, in denen mich die Angst einhüllt, der Zwang über mich bestimmt und die Panikattacke mich schwächt, also schon gewohnt.

Aber kann man sich überhaupt daran gewöhnen? Meine Antwort darauf lautet klar: „Jain!“ Natürlich gehe ich nach all den Jahren routinierter mit meinen Problemen um, aber wenn es mich überkommt, bin ich den Gefühlen oder den Gedanken nach wie vor ausgesetzt. Ein wichtiger Teil im Gesundheitsprozess mit diesen psychischen Problemen in meinem Leben sind die Psychopharmaka. Ein großes Kapitel, das ich seit meinem 14. Lebensjahr nicht anders kenne und das ich teilweise auch sehr schätze. Es war klarerweise nie mein Wunsch, Tabletten zu schlucken. Anfangs habe ich mich auch sehr dagegen gewehrt und habe sämtliche Antidepressiva und Neuroleptika verweigert. Aber ich muss heute ehrlicherweise zugeben, dass ich ohne die Hilfe von meinen Psychopharmaka nicht so leben könnte, wie ich es mir wünschen würde. Es wäre kein Arztbesuch möglich, kein Bummel mit Mama in der Stadt, kein Urlaub, keine Berufsausbildung und keine alltäglichen Anforderungen. Daher nehme ich zwei verschiedene Psychopharmaka, worauf ich natürlich nicht stolz bin, die aber einen wesentlichen Beitrag zur Unterstützung meines Lebens als Autistin leisten. Man sollte nicht sofort zu Psychopharmaka greifen, aber wenn das Leben durch die psychischen Beeinträchtigungen nicht mehr lebenswert ist, sollte man mit seinem Psychiater bzw. seiner Psychiaterin über eine mögliche Medikation nachdenken und Vor- und Nachteile genau abwägen. Für viele Autist:innen und Angehörige kommt das Thema Medikamente gar nicht in Frage, was natürlich verständlich ist. Ängste bezüglich Spätfolgen schwirren mir und meiner Familie natürlich auch immer durch den

Kopf, aber ich denke mir, lieber lebe ich zehn Jahre weniger, habe aber dafür mit meiner Familie gelebt und mein Leben nicht nur in Psychiatrien verbracht. Nun aber zurück zum Thema Psychopharmaka. Da ich zum Beispiel auch ein Neuroleptikum bzw. Antipsychotikum nehme, sind die psychotischen und stark neurotischen Gedanken je nach Dosierung mehr oder weniger stark ausgeprägt. Mein Psychiater vertraut mir da aber komplett und lässt mich nach so vielen Jahren Psychopharmaka-Erfahrung das meiste selbst entscheiden und bestimmen, worüber ich sehr dankbar bin. Ich kenne leider auch Ärzte, bei denen das extreme Gegenteil der Fall ist. Obwohl mein Tagesablauf eher oft gleich verläuft, schaffe ich es dennoch, jederzeit das Haus zu verlassen und etwas zu unternehmen. Ohne Tabletten wäre das alles nicht möglich. Aber wie bei jeder Sache gibt es natürlich auch beim großen Thema Psychopharmaka zwei verschiedene Gesichter und in diesem Fall heißt es ganz klar: Nebenwirkungen! Die Einnahme von Medikamenten kann oft eine unangenehme Sache für die Betroffenen sein, was aber nicht bei jedem auftreten muss. Ich leide zum Beispiel seit der ersten Stunde meiner Medikamentengeschichte an Schwindel (und das manchmal extrem), leichter Übelkeit, Schweißausbrüchen, Albträumen, Schüttelfrost, Zittern, Nervenstörungen, Gleichgewichtsstörungen, verschwommenem Sehen und an leichter bis mittlerer Gewichtszunahme. Für Manche sind das Gründe genug, erst gar nicht damit zu beginnen. Aber oft haben Patient:innen in der Psychiatrie gar keine andere Wahl und sind gezwungen, teilweise auch vom Fachpersonal, sofort Tabletten zu schlucken. Ob sie es

wollen oder nicht! Leider kenne ich auch noch einige Fälle, bei denen die Medikation unter Zwang zugeführt wurde und die dabei ihr Leben verloren haben. Aber soweit möchte ich hier jetzt gar nicht darauf eingehen. Das Wichtigste beim Thema „Psychopharmaka“ ist, dass jeder für sich selbst entscheiden sollte, ob und wie viel er oder sie nehmen möchte. Die Psychiater:innen sollten dabei auf jeden Fall vorsichtig damit umgehen. Auch das Steigern der Dosierung sowie das Absetzen von Medikamenten sollte immer langsam und in kleinen, vorsichtigen Schritten erfolgen, da sonst der „Worstcase“ droht. Glaubt mir, da spreche ich aus Erfahrung! Auch das tägliche Empfinden und das Variieren von Gefühlen kann bei autistischen Menschen jeden Tag wechseln. Jeder Tag sieht gefühlstechnisch immer wieder etwas anders aus und kann wie auf einer Achterbahn hoch und runterfahren. In einem Moment ist man himmelhochjauchzend und Stunden, oder oftmals Minuten später, ist man zu Tode betrübt. Oft reicht nur ein kleines Erlebnis oder eine kleine Situation, die verwirrt oder aufwühlt und schon ist der restliche Tag gelaufen. Starke Gefühlsschwankungen kennt wohl jeder Autist und jede Autistin von uns. Das kann meistens schon nervig und kräfteraubend sein. Oftmals wurde mir auch schon gesagt, dass ich wie ein brodelnder Kessel bin, der jederzeit explodieren kann. So schlimm ist es aber zum Glück nicht, wenn ich meine Tabletten genommen habe. Diese geben mir in den meisten Situationen sehr viel Sicherheit und lassen den Kessel nicht gleich oder erst gar nicht explodieren. Ich kann mir deshalb auch viel mehr vertrauen und zutrauen und weiß, was ich mir zumuten

kann und was nicht. Man erreicht mit der richtigen Medikation meiner Meinung nach auch eine gewisse Selbstbeherrschung. Außerdem bin ich jeden Tag auch auf unterschiedliche Gefühlsvariationen vorbereitet und weiß größtenteils, was mir dann im entsprechenden Moment hilft und guttut. Manchmal muss ich dann einfach in meinem Zimmer Musik hören, draußen eine Stunde schaukeln, Entspannen und mich auf der Couch einkuscheln, warme Milch mit Honig trinken, mit meinen Hunden spielen und toben, Tanzen, Singen oder in meine Phantasiewelt eintauchen. Ich stelle mir zum Beispiel oft vor, dass ich auf einer riesigen Bühne stehe, performe, singe, tanze, und die Fans, meine Familie und Freunde mir zujubeln. Aus diesem Grund habe ich mich als Kind auch mal bei einer Kinder-Castingshow fürs österreichische Fernsehen beworben, es aber leider nicht in die engere Auswahl der Show geschafft. Außerdem liebe ich die Stimmung vor Gewittern. Es ist auch schön, einfach mal im Liegestuhl zu liegen, die Augen zu schließen, die vielen Geräusche wahrzunehmen und sich komplett in seiner kleinen Welt fallen zu lassen. Pure Freiheit überkommt mich dann und ich spüre Glücksgefühle, die aber sonst eher seltener auftauchen. Meine Familie und Freunde, Bekannte und Verwandte, kennen mich alle gut, unterstützen mich und sind immer für mich da. In diesen Momenten der Verbundenheit denke ich mir, dass es so schön ist, Menschen zu haben, die mich lieben. Obwohl ich als Autistin aber eigentlich eher eine Einzelgängerin bin, sind Sicherheit und Geborgenheit dennoch die wichtigsten Bestandteile in meinem Leben als „Aspie“. Aber um wieder auf die autistischen Probleme



zurückzukommen: Ich kenne einige autistische Mädchen und Jungs. Bei vielen, auch bei mir, sind meistens viele Gedanken im Kopf. Ich denke zum Beispiel immer, dass mich keiner mag und es alle böse mit mir meinen. Es fällt mir schwer, den Mitmenschen, außer meiner Familie, zu vertrauen. Oft mache ich mir auch große Vorwürfe und habe grundlos ein schlechtes Gewissen. Ich mache mir auch bei normalen Dingen immer viele Gedanken. Ich habe Angst vor Leuten und ihren Taten, die sie vollbringen könnten. Ich lebe in meiner eigenen Welt bzw. Vorstellung und verstehe oft nicht, was Leute denken, meinen oder sagen. Außerdem habe ich wenig Ahnung von sozialer Interaktion. Ich rede meistens, wie ein Wasserfall und in anderen Momenten verstumme ich und falle wortwörtlich in den „selektiven Mutismus“. Aber all das ist in Ordnung. Ich bin so und das ist okay. Alle mit Autismus sind okay so wie sie sind und genau das muss in unseren Köpfen abgespeichert werden. Es ist wichtig, dass wir Autisten uns selbst vertrauen und lernen, uns selbst wahrzunehmen.



# **Kapitel 2:**

## **Regeln und Freiheiten für Autist:innen**

---

Obwohl sich der Alltag mit einem autistischen Menschen in der Familie meistens als sehr anstrengend und herausfordernd erweist, ist es dennoch wichtig, ihm oder ihr klar und deutlich Regeln zu zeigen, aber auch viel Freiheit zu gewähren. Das Wichtigste aus meiner Sicht ist, dass man Autist:innen niemals zu etwas zwingen sollte, da sonst die Gefahr besteht, dass sich die Betroffenen noch mehr eingeengt und in einer gewissen Weise auch bedroht fühlen und sich dann komplett versperren. Dieses Beispielsszenario kenne ich noch zur Genüge von mir. Damals, im Jahr 2013, als ich gerade einmal wieder in Behandlung in der Kinder- und Jugendpsychiatrie war, befahlen mir die Ärzte wieder irgendetwas, was ich partout nicht machen wollte. Als sie mich dann wieder auf die Station bringen wollten, ergriff ich meine Chance und bin einfach blitzschnell abgedüst. Was zu dieser Zeit erschwerend hinzukam, war die Pubertät. Die autistische Pubertät wohlgermerkt, denn die hat es in sich und schaut nochmal ganz anders aus als bei nicht autistischen Kindern und Jugendlichen. Demnach habe ich mich gegen alles gewehrt und gestäubt und bin immer ausgerastet, weil mir im Grunde alles zu viel geworden ist und ich mich von niemandem etwas befehlen lassen wollte. Ich fühlte mich in meinem „Ablauf“ gestört und war teilweise zu den Therapeut:innen etwas ruppig. Zu dieser Zeit wusste aber noch keiner von meiner Autismus-Spektrum-Störung und demzufolge lief alles schief. Alle arbeiteten in die verkehrte Richtung und hörten über die Schreie des autistischen Kindes hinweg. „Schwererziehbar“ hieß es, „Falsche Erziehung“ hieß es, „Kind muss weg von daheim“ hieß es. Alles Mist. Alles falsch. Alles