sina rampe

Zusammenarbeit mit mir

Für alle, die genauer wissen wollen, warum ich so arbeite und wo meine Grenze liegt

Warum ich so arbeite

Ich bin autistisch. Die Punkte unter „So arbeite ich“ auf meiner Website haben Gründe. Das sind die wichtigsten:

Monotropie[1]	Statt viele Dinge gleichzeitig im Blick zu haben, richtet sich der Fokus auf ein Thema oder ein Konzept mit großer Intensität. Neurotypische Gehirne sind eher wie eine Deckenlampe, die alles gleichmäßig ausleuchtet. Monotrope Gehirne funktionieren wie eine Taschenlampe. Das betrifft Themen: Mich interessieren wenige intensiv. Und Aufmerksamkeitskanäle: Inhalt oder Mimik – beides zugleich wird bei mir nicht verarbeitet, sondern sequenziell. Schriftlich und direkt bleiben die kognitiven Ressourcen beim Inhalt.
Kohärenz und Vorhersehbarkeit	Mein enger Aufmerksamkeitskanal macht Überraschungen teuer: Jede unerwartete Änderung und jedes mentale Modell, das nicht zu meinem passt, muss ich neu analysieren und einbauen. Mit solchen Dissonanzen kann ich umgehen, aber sie kosten Rechenkapazität, die mir dann für konkrete inhaltliche Schwerpunkte fehlt, etwa für technische Themen. Am leistungsfähigsten ist mein Kopf deshalb mit einem stimmigen, vorhersehbaren Bild. Daraus leitet sich fast alles Weitere ab, von schriftlichen Absprachen bis zur direkten Kommunikation.
Systemdenken	Ich muss einem Thema folgen, bis ein kohärentes Modell des Ganzen gebaut ist. Der schnelle Rundumblick oder Oberflächlichkeit sind nicht meins.

[1] Murray, D. et al. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*. https://doi.org/10.1177/1362361305051398. Eine Erklärungsperspektive, kein Nachweis einer einheitlichen Ursache; mehr im Handout auf sinarampe.de/about. Taschenlampe und Deckenlampe dienen der Veranschaulichung.

Was mich antreibt und was ich dafür brauche

Begeisterung fürs Sachthema und Purpose geben Energie. Neue Themen, Technologien und Techniken erarbeite ich mir auch in der Freizeit und bringe sie mit ein.

Leistung ist für mich kein Selbstzweck und keine Frage des Egos, sondern Purpose und Resilienzfaktor: der Wunsch, konstruktiv zu Veränderung beizutragen und etwas zu bewirken.

Außerdem gleiche ich außerhalb der Arbeit vieles aus, was für andere selbstverständlich da ist. Deshalb organisiere ich meine Arbeit bewusst selbst und brauche Flexibilität, um Unvorhergesehenes auszubalancieren.

> **Dafür brauche ich Raum: Zeit und Ruhe, um mich zu sortieren – nach Änderungen und nach Kontakt mit Menschen, vor allem mit nicht autistischen.**

Was hilft – angelehnt an Autistic SPACE[2]

Sensory needs Sinneswahrnehmung	Reizintensive Termine wie Messen oder große Veranstaltungen in Häufigkeit und Dauer begrenzen. Ich plane sie im Einklang mit meinen übrigen Herausforderungen und Ressourcen. Grelles Licht und Menschenmengen belasten mich. Viel Rechenarbeit kosten mich auch mentale Modelle anderer, die nicht zu meinem Wissen und meiner Erfahrung passen, ganz gleich, ob sie subtil oder mit sichtbarer Autorität vorgetragen werden.
Predictability Vorhersehbarkeit	Absprachen schriftlich · Änderungen mit Vorlauf und gebündelt · Agenda vorab
Acceptance Akzeptanz	Meine Arbeits- und Denkweise annehmen, ohne dass ich sie immer wieder begründen muss. Mir Spielraum lassen, belastende Kontakte gering zu halten. Meine Eigenheiten sind angeboren und können als unsichtbare Behinderung gelesen werden. Warum das so wichtig ist, steht auf der letzten Seite.

[2] Doherty, M. et al. (2023). Autistic SPACE: A novel framework for meeting the needs of autistic people in healthcare settings. *British Journal of Hospital Medicine*. https://doi.org/10.12968/hmed.2023.0006

Was hilft – angelehnt an Autistic SPACE (Forts.)

Communication Kommunikation	Direkt, wörtlich, schriftlich, konkret. Erwartungen offen aussprechen statt andeuten. Implizite Kommunikation kostet mich Stunden, Tage oder Monate Rätselraten. Zwischentöne, Andeutungen und Stimmungen lese ich nicht automatisch mit. Gezielt nachfragen kann ich dann oft nicht, weil ich nicht weiß, was gemeint war. Lese ich sie doch, bündelt sich dort meine Aufmerksamkeit, und mir entgehen andere Ebenen der Kommunikation oder schlimmstenfalls die Organisation meines Alltags. Gespieltes und Diplomatisches verwirrt mich; ich kann es ausrechnen, aber dann bleibt für nichts anderes Platz.
Empathy Verstehen in beide Richtungen	Nachfragen, Erwartungen und Bedürfnisse direkt ansprechen, in beide Richtungen. Missverstehen (Double Empathy Problem[3], im Gesundheitswesen erweitert zum Triple Empathy Problem[4]) ist bei sehr unterschiedlichen Gehirnen und Hintergründen normal und läuft in beide Richtungen. Es ist kein einseitiges Defizit; Verständigung ist eine gemeinsame Aufgabe.
Verarbeitungsraum	Zeit zum Verarbeiten nach Terminen und Kontakten, Entscheidungen mit Bedenkzeit.
Emotionaler Raum	Allein erholen, im eigenen Rhythmus. Weiß ich nicht sofort, was ich brauche: Zeit lassen.

[3] Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: The 'double empathy problem'. *Disability & Society*. https://doi.org/10.1080/09687599.2012.710008
[4] Shaw, S. C. K. et al. (2024). Barriers to healthcare and a 'triple empathy problem' may lead to adverse outcomes for autistic adults: A qualitative study. *Autism*. https://doi.org/10.1177/13623613231205629

Meine Grenze

Ich bin autistisch. Das ist angeboren und kann als unsichtbare Behinderung gelesen werden.

Wer etwas darüber nicht weiß, kann mich fragen: Ich kläre gern auf und stehe der Community bei. Fachlich widersprechen darf man mir jederzeit.

Anders ist es, wenn jemand meine Arbeits- und Denkweise immer wieder infrage stellt oder Benachteiligung leugnet oder allein mir zuschiebt. Dann richtet sich meine Taschenlampe ganz darauf. Was sie bindet, fehlt mir für die Arbeit und für die Selbstorganisation. Das kann mich Monate an Energie kosten; Urlaub oder Entspannungsübungen gleichen das nicht aus.

> **Nachfühlen muss das niemand. Ich erwarte, dass man es nicht bestreitet.**
>
> Von Menschen, die das nicht können oder wollen, grenze ich mich ab. Das ist mein Recht und meine Verantwortung; sie auszuhalten gehört nicht dazu.

Mehr zu Autismus und Neurodivergenz: Handout „Neurodivergenz – Konzept & Praxis“ auf sinarampe.de/about.