autismus schweiz

Lernen Sie Marius Iseli

«Ich sehe eine Verbesserung im Umgang mit Autismus.»



Vor fast 19 Jahren entdeckte Marius Iseli seine Leidenschaft fürs Tanzen – eine Leidenschaft, der er bis heute in unterschiedlichsten Stilen treu geblieben ist, Muskelkater inklusive. Beruflich widmet sich der 36-jährige Psychologe der Arbeit mit Menschen: Er absolviert eine Ausbildung zum Erziehungsberater, hält Sensibilisierungen zum Thema Autismus und unterrichtet Tanz für Personen mit Beeinträchtigungen. Seit über einem Jahr bereichert eine Partnerschaft mit einem wunderbaren Mann sein Leben.

Wann und wie haben Sie erfahren, dass Sie Autist sind?
Aufgrund meines Verhaltens hatte ich seit dem Kindergarten Mühe im sozialen Verhalten. Ich hatte unerklärliche Streitigkeiten mit Mitschülern, erfuhr Mobbing, kam ausgelaugt von der Schule nach Hause. Meine Familie hat jeweils grosse Anstrengungen unternommen, dass ich jeden Tag wieder in die Schule ging. So hat sich dies lange fortgesetzt und auch einen Wechsel des Gymnasiums bewirkt. Gegen Ende des Gymnasiums erhielt ich nach der Abklärung die bestätigende Diagnose Asperger-Syndrom.

Wie haben Sie Ihre Diagnose aufgenommen?
Nach meiner Abklärung haben Lehrpersonen und Familienmitglieder ihre Vorahnung bestätigt, dass ich ein sonderbarer Schüler war. Für sie war es wahrscheinlich eine erleichternde Bestätigung im Sinne von «endlich Gewissheit». Ich selbst habe nach der Diagnose wenig Veränderungen bemerkt. Da meine sozialen Schwierigkeiten sehr schmerzen, wollte ich eine Veränderung in meinem Leben erzielen. Dies habe ich als Ansporn wahrgenommen, um Psychologie zu studieren und im Bereich Autismus zu arbeiten. Ich habe viel Erfahrung in der Abklärung von Autismus, aber auch in der damit einhergehenden Beratung und den Sensibilisierungen.

Welche Herausforderungen hatten oder haben Sie im Alltag und im Beruf?
Im Alltag habe ich organisatorische Schwierigkeiten: Ich vergesse Dinge wie Gegenstände im ÖV, das Beantworten von Nachrichten oder das Bereithalten von Arbeitsmaterial. Ähnliche Probleme zeigen sich im Beruf, etwa beim Überblick über mehrere Klienten-Dossiers mit unterschiedlichen Verläufen und Bearbeitungsständen. Auch im zwischenmenschlichen Umgang bestehen Hürden. Gespräche verunsichern mich stark: Ich überlege lange, was und wie ich etwas sagen soll, trete in Fettnäpfchen und werde dadurch noch unsicherer. Viele Situationen sind geprägt von Missverständnissen – beim Verständnis von Aufgaben, beim Erkennen von Emotionen oder beim Umgang damit. Autismus ist eine unsichtbare Behinderung. Es ist schwierig, mein Denken und Verhalten für andere sichtbar zu machen. Einerseits muss ich meine Einschränkungen erklären, andererseits sie gleichzeitig möglichst unsichtbar halten. Dieses Spannungsfeld ist eine grosse Herausforderung.

«Einerseits muss ich meine Einschränkungen erklären, andererseits sie gleichzeitig möglichst unsichtbar halten.»

In welchen Momenten empfinden Sie Ihren Autismus als Vorteil?
Ich würde sagen, dass ich eine ziemliche «Rose von Jericho» bin. Eine solche Pflanze vertrocknet wie jede Pflanze, wenn sie nicht genügend Flüssigkeit aufnimmt. Wird eine Rose von Jericho jedoch in eine Schale mit Wasser gelegt, entfaltet sie wie durch ein Wunder ihre grüne Pracht. Ich bin selbst mit vielen Dürren konfrontiert, wie beispielsweise wiederholte Arbeitslosigkeit, an-

spruchsvolle Ausbildungen oder zwischenmenschliche Schwierigkeiten. Mein Autismus hat mich gelehrt, mit Krisen umzugehen und dranzubleiben – trotz Rückschlägen, Arbeitslosigkeit oder schwierigen Ausbildungen. Ich arbeite ausdauernd, bin ehrgeizig und fokussiert auf meine Ziele.

«Mein Autismus hat mich gelehrt, mit Krisen umzugehen.»

Er stärkt mein logisches, analytisches Denken und meine Begabung in den Naturwissenschaften. Ich bemerke kleinste Details, erkenne Muster und habe Freude an Wiederholungen. Aufgaben, die das Gedächtnis und die Ausdauer erfordern, liegen mir sehr, während Spontanität wie im Freestyle-Kreis weniger zu mir passt.

Welche Botschaft möchten Sie anderen Autisten oder deren Familien mitgeben?
So wie eine Medaille von verschiedenen Seiten betrachtet werden kann, möchte ich Autisten und deren Familien mitgeben, die Schwierigkeiten von verschiedenen Seiten zu betrachten und mit der Ausdauer dranzubleiben. Schwierigkeiten sind belastend, können uns aber auch helfen, uns selbst besser kennenzulernen. Ich habe gelernt, schwere Zeiten als Tal und leichte als Erhebung zu sehen. Einen grossen Schneeball – als Bild für Schwierigkeiten – den Berg hinaufzurollen, gelingt nicht in einem Schritt, sondern in vielen kleinen. Für Familien heisst das: begleiten Sie Ihr Kind in kleinen Etappen, ohne das grosse Ganze aus den Augen zu verlieren. Auch wenn es anstrengend ist, entstehen dabei oft besondere Erlebnisse, die nur dieser Weg ermöglicht.

Was braucht es für eine autismusfreundliche Gesellschaft?
Eine autismusfreundliche Gesellschaft kennt die Bedürfnisse von Menschen mit Autismus und nimmt darauf Rücksicht, ohne zu bewerten oder zu dramatisieren. Barrieren sollten reduziert werden, damit sich autistische Personen nicht ständig an die neurotypische Norm anpassen müssen. Klischees lassen sich durch direkten Kontakt abbauen. Barrierefreie Angebote in Schulen, Museen oder Coiffeursalons, klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen bei Formularen und Sensibilisierungskampagnen fördern Inklusion und Teilhabe.

Gibt es eine Erfahrung in Bezug auf Ihren Autismus, die Ihnen besonders wichtig ist?
Ich habe gute Erfahrungen mit umgekehrter Psychologie gemacht: Statt Grenzen strikt durchzusetzen, habe ich Kindern erlaubt, was sie provozieren wollten – und sie taten es dann oft nicht. Auch beim Spielen half es, mich zurückzuziehen, wenn sie nur nach ihren Regeln spielen wollten. Ausserdem ist es wichtig, Autisten zu ermutigen, nachzufragen, wenn sie etwas nicht verstehen. So entsteht für beide Seiten Klarheit – ähnlich wie bei einem Navigationsgerät, das immer wieder den Standort bestimmt.

Fragen an Marius Iseli als Psychologe

Was fasziniert Sie am Thema Autismus besonders?
Der Fachbereich Autismus ist wie ein Universum voller unterschiedlicher „Sterne“ – jede Person denkt anders. Das autistische Denken wirkt oft wie ein Rätsel, das es zu verstehen gilt. Gleichzeitig gibt es Wege, gut miteinander auszukommen – autistische und neurotypische Menschen können so zusammenfinden. «Per aspera ad astra»: Durch Mühsal gelangt man zu den Sternen.

Wie hat sich die Sicht auf Autismus in den letzten Jahren in der Schweiz verändert?
Die mediale Aufmerksamkeit für Autismus ist gestiegen, was ich positiv finde. Kritisch sehe ich, dass dadurch oft stereotype Bilder wie «Rain Man» oder «Sheldon Cooper» entstehen, während die Vielfalt autistischer Personen in den Hintergrund rückt. Verbesserungen sehe ich im wach-

senden Interesse von Unternehmen, Institutionen und Beratungsangeboten sowie in Sensibilisierungen im öffentlichen Verkehr, Kultur und Bildung. Mein Wunsch ist, diesen Fortschritt fortzuführen und weiter auszubauen.

Wie sieht eine gute Begleitung oder Therapie für Autisten aus?
Personen mit Autismus berichten davon, dass sie von einer Art Assistenzperson profitieren. Diese ist wie ihr Schatten – sie berät, steht zur Hilfe verfügbar, übernimmt Aktivitäten und reguliert, wenn immer die Person mit Autismus an ihre Grenzen stösst. Wichtig dabei ist Hilfe zur Selbsthilfe im Sinne von «so viel wie nötig, so wenig wie möglich». Personen mit Autismus profitieren von kognitiv-verhaltenstherapeutischen Massnahmen am meisten.

Gibt es in der Schweiz genügend Angebote für autistische Menschen?
Bei stark ausgeprägtem Autismus sind Angebote noch begrenzt, Therapien finden oft zu Hause statt, nicht in Behandlungszentren. Es gibt viele Coaches, doch es fehlt oft Wissen über diagnostische Kriterien und die Perspektive der Betroffenen. Selbstbetroffene könnten hier als Vermittler zwischen Neurodivergenten und Neurotypischen wertvoll sein.

Wo sehen Sie die grössten Missverständnisse über Autismus in der Gesellschaft?
Ein häufiges Missverständnis ist, dass Autisten keine Gefühle hätten. Tatsächlich erleben wir Emotionen sehr intensiv, sind aber oft überfordert, da das schnelle Verarbeiten zahlreicher interner und externer Signale komplex ist. Unsere andersartige Gehirnstruktur erschwert es, Körpersprache und emotionale Signale so rasch zu verarbeiten wie neurotypische Personen. Ein weiteres Missverständnis ist, dass wir kein Interesse an sozialen Kontakten hätten. Wir schätzen das Miteinander sehr, doch soziale Interaktionen sind für uns komplex und erfordern viel Übung und Geduld.

«Ein häufiges Missverständnis ist, dass Autisten keine Gefühle hätten.»

Was wünschen Sie sich von Arbeitgebern, Schulen, der Gesellschaft im Umgang mit Autisten?
Ich wünsche mir, dass Autismus als natürliche Vielfalt anerkannt wird. Da es eine unsichtbare Beeinträchtigung ist, hilft ein „Outing“, damit andere verstehen, wie Autismus ausgeprägt ist und wie man gemeinsam umgehen kann. Ich wünsche mir mehr Verständnis: Nicht nur die autistischen Personen sollen sich anpassen, auch Neurotypische sollten lernen, autistische Verhaltensweisen zu verstehen. Das kann zum Beispiel dadurch geschehen, dass neuerdings mehr Menschen den Sunflower Lanyard nutzen.

Inwiefern profitieren neurotypische Menschen davon, mehr über Autismus zu lernen?
Autismus kann als eigene «Kultur» verstanden werden, nicht als Defizit. Wer sich darauf einlässt, lernt, Verhalten, Kommunikation und Wahrnehmung aus einem neuen Blickwinkel zu sehen. Autistische Menschen halten Neurotypischen einen Spiegel vor und regen dazu an, eigene soziale und kommunikative Fähigkeiten zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

© autismus schweiz, September 2025