Das Spektrum im Blick
– ein neues Sci-Fi-Universum für Neurodiversität

Lernen Sie Chris kennen…



Ich bin Chris Stricker, selbständiger Künstler und Designer aus Frauenfeld. Aktuell arbeite ich an meinem digitalen Kunstprojekt Astrodrift. Meine kreative Arbeit wird stark durch meinen Autismus und ADHS geprägt, was mir eine intensive und einzigartige Wahrnehmung der Welt ermöglicht.

Neben meiner Tätigkeit als Künstler bin ich verheiratet und stolzer Vater von zwei kleinen Buben. Da ich keine Zeit mehr für Videogames finde, bezeichne ich mich als pensionierter Gamer. Ein guter Kaffee am Morgen ist für mich ein Muss.

Was macht Sie einzigartig?
Als Künstler und Gestalter lebe ich in einem Widerspruch: Einerseits liebe ich es, kreative Freiheit und Ausdruckskraft in meinen Werken auszuleben, andererseits bringen mir feste Strukturen und Routinen Sicherheit im Alltag. Diese beiden Welten verbinden sich in meiner Arbeit und schaffen einen Raum, in dem Kreativität und Ordnung miteinander harmonieren. Ich nehme Details intensiver wahr und habe gleichzeitig die Herausforderung, zwischen Inspiration und Konzentration den richtigen Ausgleich zu finden. Dieser Spannungsbogen prägt nicht nur meine Arbeit, sondern auch meinen Alltag.

Die ASS-Diagnose

Wann haben Sie die Diagnose erhalten?
Mit knapp 40 Jahren habe ich Anfang dieses Jahres die Diagnose erhalten, dass ich autistisch bin und AD(H)S (ohne Hyperaktivität) habe. Diese Erkenntnis hat mir geholfen, viele meiner bisherigen Erfahrungen und Herausforderungen besser zu verstehen.

Was hat dazu geführt, dass Sie sich abklären liessen?
Es gab verschiedene Faktoren. Das erste Mal, dass ich die Vermutung hatte, mit Autismus unterwegs zu sein, war nachdem ich mir vor ein paar Jahren die Fernsehserie The Good Doctor angeschaut habe. In der Serie geht es um den angehenden Arzt Dr. Shaun Murphy mit Autismus. Es wird z.B. seine Überempfindlichkeit dargestellt - laute Geräusche oder visuelle Reize überwältigen und stressen ihn. Als ich das sah, dachte ich, dass ich auf dem Spektrum sein könnte. Ausschlaggebend war jedoch eine Freundin, die nach ihrer eigenen ADHS-Abklärung meinte, dass ich auf Grund meiner starken Hypersensibilität bestimmt auf dem Spektrum sei.

Hat sich durch die Diagnose etwas verändert? Wenn ja, bitte beschreiben Sie.
Das kann ich aktuell noch nicht abschliessend sagen, da für mich alles noch ziemlich neu ist. Nach der Diagnose wurde ein Cocktail von Gefühlen ausgelöst. Eine Mischung aus Schock, Trauer und Erleichterung. Mein Leben lang bin ich schon mit dem Gefühl unterwegs, nicht richtig reinzupassen. Die Diagnose war für mich eine Bestätigung, dass es mehr als ein Gefühl war.

© autismus schweiz, September 2024

Reizüberflutung und Regulationsstrategien

Was führt bei Ihnen zu einer Reizüberflutung?
Unbekanntes und alles, was mit meinen Sinnen zu tun hat. Laute Geräusche, intensive Gerüche, grelles Licht und ungewollte Berührung nehme ich sehr intensiv wahr. Wenn ich gestresst bin und zu wenig schlafe, nimmt meine Fähigkeit, ungewohnte Situationen zu meistern, drastisch ab.

Wie erleben Sie eine Reizüberflutung?
Oft spüre ich zuerst eine innere Anspannung, die sich langsam aufbaut. Es fühlt sich an, als ob mein Kopf zu voll wird – zu viele Geräusche und zu viele Eindrücke, die gleichzeitig auf mich einwirken. Wenn ich nicht rechtzeitig eine Pause einlege oder mich zurückziehe, kann sich diese Anspannung in Stress umwandeln. Manchmal führt das dazu, dass ich gereizt reagiere oder Schwierigkeiten habe, mich zu konzentrieren.

Welche Strategien oder Techniken helfen Ihnen, diesen Stress abzubauen?
Präventiv hilft es mir, auf meinen Körper und meine Gedanken zu achten, damit ich rechtzeitig einen Ausgleich finden kann. Bei einer stressigen Situation entferne ich mich meistens direkt oder versuche, Abstand zu gewinnen. Wenn das nicht möglich ist, setze ich z.B. Ohrstöpsel gegen Lärm ein, beruhige mich gedanklich und lenke mich ab, indem ich mich z.B. auf ein visuelles Muster/ eine Unregelmässigkeit in meiner Umgebung fokussiere.

Strategien für die Alltagsbewältigung

Mit welchem Verhalten können Personen, denen Sie im Alltag begegnen Sie unterstützen?
Verständnis dafür zeigen, dass mich ganz alltägliche Dinge wie Einkaufen, mehr Energie kosten. Personen, welche mir nahestehen, wissen mittlerweile, dass mir grelles Licht und übermässiger Lärm Mühe macht und nehmen darum zum Teil sogar aktiv Rücksicht darauf.

Haben Sie selbst Strategien oder ein bestimmtes Verhalten (zum Beispiel Kopfhörer tragen), das Ihnen hilft, das Stresslevel möglichst klein zu halten?
Ohne Ohrstöpsel, Kopfhörer, Sonnenbrille und Baseballcap verlasse ich nicht das Haus. Mit diesen Hilfsmitteln bewältige ich den Alltag gelassener und fühle mich wohler in stressigen Umgebungen. Sie geben mir ein Gefühl von Sicherheit, da sie helfen, Reize zu filtern und mich abzuschirmen. Selbst wenn ich sie vielleicht gar nicht einsetzen muss, beruhigt es mich zu wissen, dass ich vorbereitet bin. Wenn ich eines der Hilfsmittel vergesse, bin ich angespannter.

Welche Bedeutung hat Kunst in Ihrem Alltag?
Das künstlerische Schaffen nimmt eine zentrale Rolle in meinem Alltag ein. Es hilft mir Stress abzubauen und wirkt präventiv. Durch die kreative Entfaltung kann ich mich besser fokussieren und finde gleichzeitig einen wichtigen Ausgleich zu meinen täglichen Herausforderungen.

© autismus schweiz, September 2024

Ihr digitales Kunstprojekt Astrodrift

Worum handelt es sich bei Ihrem digitalen Kunstprojekt?
Ich stehe kurz vor der Veröffentlichung meines Kunstprojekts Astrodrift. Dafür habe ich 1000 verschiedene digitale Sammelfiguren gestaltet, die in einem benachbarten Sci-Fi-Universum leben und im Asteroidengürtel nach seltenen Rohstoffen suchen. Jede Figur verfügt über besondere Eigenschaften, eine davon habe ich 'Neurodrift' genannt, um auf spielerische Weise das Konzept der Neurodiversität sichtbarer zu machen.



Können Sie Neurodiversität kurz beschreiben, für Leser, die nicht damit vertraut sind?
Neurodiversität bedeutet, dass es unterschiedliche Arten gibt, wie unser Gehirn funktioniert, zum Beispiel bei Menschen mit Autismus oder ADHS. Statt diese Unterschiede als Schwächen wahrzunehmen, geht es darum, sie als wertvoller Teil der menschlichen Vielfalt zu verstehen.

Was macht Ihre Sammel-Figuren besonders? Welche Vision verfolgen Sie mit dem Projekt?
Jede Figur existiert nur einmal und besitzt spezielle Fähigkeiten sowie individuelle Merkmale. Das macht sie nicht nur für Fans digitaler Kunst interessant, sondern auch für Sci-Fi-Liebhaber. Die Figuren sind Teil eines grösseren Ganzen, voller Weltraumabenteuer und Geschichten, die es zu entdecken gilt. Meine Vision ist es, aus den Figuren unter anderem ein Kartenspiel oder einen Comic zu erstellen und später vielleicht sogar ein Videogame daraus zu entwickeln. Jede Figur kann als digitales Sammlerstück erworben werden und ist Teil eines wachsenden Weltraum-Universums, das darauf wartet, entdeckt zu werden.

Wünsche



Was wünschen Sie sich von Menschen, mit denen Sie in Kontakt sind?
Offenheit für das Unsichtbare. Auch wenn man von aussen nicht sieht, wie mich mein Autismus im Alltag fordert, bedeutet das nicht, dass es keine Herausforderungen gibt. Es wäre schön, wenn wir alle Menschen mit dem gleichen Respekt behandeln und mit Verständnis aufeinander zugehen, statt von unseren Erfahrungen auszugehen.

Weshalb ist es wichtig, dass die Gesellschaft diese Portraits liest?
Durch diese Porträts können individuelle Geschichten erzählt werden. Jeder Mensch mit Autismus hat andere Erfahrungen, Stärken und Herausforderungen. Es ist wichtig, dass wir die Vielfalt innerhalb des Spektrums sichtbar machen. Nur so können wir Stereotypen abbauen und mehr Verständnis in der Gesellschaft fördern. Es geht darum, Autismus nicht nur als Diagnose oder Einschränkung zu sehen, sondern als einen Aspekt, der Menschen einzigartig macht.

Gibt es sonst noch etwas, das Sie sagen möchten?
Aufgrund meiner Spätdiagnose setze ich mich aktiv dafür ein, besser über Autismus und ADHS zu informieren. Ich möchte mit meinen Fähigkeiten dazu beitragen, Vorurteile abzubauen, damit andere nicht so lange warten müssen, um sich selbst besser zu verstehen.

© autismus schweiz, September 2024