

## Buchrezension\_Simone Tuena-Küpfer\_2023



### **Meine Vertrautheit mit zwei wundervollen Tieren oder wie dieses Buch den wichtigsten Platz auf meinem Nachttisch eingenommen hat**

Beim Betrachten des zweigesichtigen, aber doch einheitlichen Titelbildes des Buchs von Verena Karl und Eduard Sadžakov hatte ich sofort das Gefühl, dass mir der Wolf mit einem Auge und der Bär mit dem anderen Auge direkt ins Herz und gleichzeitig auch ins Gehirn schauen. Dies löste bei mir eine wohltuende Vertrautheit sowie eine angenehme Erleichterung aus. Woher kommen diese Gefühle, bevor ich überhaupt das Buch aufgeschlagen habe und dessen Inhalte kenne?

Beim Lesen der ersten Seiten verspürte ich umgehend eine aufbauende Kraft - und somit eine erste, klare Stärke dieses Buches - nämlich das literarische Arbeiten mit verschiedenen Metaphern der Autor\*innen. Einen Meltdown mit einem Vulkanausbruch oder das Kaffeebrühen mit dem Filtersystem mit unserem individuellen Gehirn zu vergleichen, ist für mich als Autistin ein sehr hilfreiches und klar verständliches Bild.

Das Heranführen der neurotypischen oder neurodivergenten Lesenden an ein gemeinsames Verständnis der Neurodiversität erachte ich als eine zweite Stärke dieses Buches (Neurodiversität wird als neurologische Diversität bezüglich neurobiologischer

und neurophysiologischer Unterschiede der menschlichen Disposition beschrieben). Ein grundlegender Unterschied ist der bereits erwähnte (Kaffee-)Filter unseres individuellen Gehirns, welcher zu einer anderen Wahrnehmung, einer anderen Kognition und Kommunikation, zu anderen Lernprozessen und einem anderen Verhalten von neurotypischen und neurodivergenten Individuen führt. Diese unterschiedliche Filterung ist ein Grund dafür, warum zum Beispiel neurodivergente Autist\*innen über einen ganz eigenen, sensitiven Energiehaushalt verfügen. Diese Sensitivität und somit Angreifbarkeit können in der Bildung, im Beruf sowie im Alltag infolge des gegenseitigen Unverständnisses zu unnötigen Konflikten führen. Davon sind Angehörige, Mitarbeitende, Lehrpersonen und Freunde betroffen. Sie benötigen Übersetzungshilfen für eine gemeinsame Sprache und ein glückendes Zusammenleben. Solche Übersetzende würde auch ich mir ab und zu für meine eigene Familie wünschen, weil es für mich als autistische Mutter und Ehefrau manchmal eine große Herausforderung ist, eine adäquate Sprache und somit eine neurodivers-sensible Kommunikation in der Familie zu finden.

Wie kommt es nun zu meiner Vertrautheit mit **Wolf** und **Bär**? Plötzlich erinnerte ich mich beim Lesen dieser wohl wichtigsten Metaphern an meine bisherigen Begegnungen mit dem Wolf und dem Bären. Meine erste Krafttierkarte, die ich bei einer Therapeutin vor 3 Jahren gezogen habe, war der Bär. Er steht für Schutz und Geborgenheit und braucht wie ich viel Zeit für Entspannung, um den eigenen Energiespeicher immer wieder auffüllen zu können. Dem Wolf begegnete ich ebenfalls bei einer Therapeutin, vor 5 Jahren, als ich im Rahmen des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM) für ein besseres Selbstmanagement 1 Bild aussuchen musste. Unter sehr vielen Bildern zog mich sofort eine Karte mit dem Wolf an. Die Bewältigung des Alltags forderte mich damals sehr heraus, oft konnte ich keine adäquate Führung in meinem Leben übernehmen. Der Wolf diente also als visueller Unterstützer und verhalf mir zu mehr Führungskraft und Vertrauen in meine geistigen Fähigkeiten.

Wolf und Bär werden in dieser Geschichte als Metaphern für neurodiverse Individuen mit einer sanften und präzisen Sprache als zwei wundervolle Tiere beschrieben, welche über ganz unterschiedliche Merkmale, Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten verfügen. Diese Übertragung auf uns Menschen mit ganz individuellen Filtern und Energiesystemen finde ich beeindruckend. Wie der Bär und der Wolf begleitet werden können für ein gesundes und zufriedenes Leben, für ein gemeinsames Stark-Sein und für ein gut dosiertes Wohlfühlen in der Gemeinschaft, wird sehr passend beschrieben: Der Wolf darf sich in seinem Rudel wohlfühlen, der Bär sich in seine Höhle in der Wildnis verkriechen und sich dort entspannen. Tiere wie der Wolf und der Bär brauchen für dieses gegenseitige Verständnis keine Sprache und keine Übersetzungshilfen, weil sie intuitiv handeln und weniger mit dem Verstand.

Ich hoffe, dass die Leser\*innen diese Klarheit und diese angenehmen und vertrauten Gefühle beim Lesen des für mich aktuell besten Sachbuches zum Thema Neurodiversität, im Speziellen Autismus, auch entdecken! Danke Verena und Eduard, dass ihr Familien, Kinder und Erwachsene mit der systemischen Therapie unterstützt und so einen sehr wichtigen Beitrag dazu leistet, dass neurotypische und neurodivergente Familienmitglieder eine gemeinsame Sprache für mehr gegenseitiges Verständnis erlernen dürfen. Dieses Buch gehört definitiv in jedes Bücherregal von privaten und öffentlichen Bibliotheken. Denn wir alle haben, bewusst oder unbewusst, Berührungspunkte mit Hochsensibilität, Autismus, AD(H)S & Co.