

Die Hürden, die ihr nicht seht

Über die Probleme von Asperger-Autisten im Alltag

Vortrag im Rahmen der Veranstaltungsreihe

'Schritt für Schritt in die Gesellschaft' des IFF zum Thema

'Autismus im Erwachsenenalter' in Ennepetal am 28.9.2016

Guten Tag. Mein Name ist Dieter Klawan. Ich bin 54 Jahre alt und bin Asperger-Autist.

Das Klischee erfüllend bin ich Diplom-Mathematiker und habe als Software-Entwickler gearbeitet; seit 6 Jahren bin ich allerdings frühverrentet, was direkt auf meinen Autismus zurückzuführen ist.

Bevor ich beginne, hier ein paar Anmerkungen:

Zunächst einmal möchte ich deutlich darauf hinweisen, dass ich **kein** Mediziner bin! Was ich hier über unsere Veranlagung sage, entspricht **meinem** momentanen Kenntnisstand und kann durchaus ungenau oder sogar fehlerhaft sein!

In die folgenden Ausführungen habe ich sowohl meine persönlichen Erfahrungen als auch Berichte von anderen Autisten einfließen lassen. Trotzdem kann dies natürlich keine umfassende Betrachtung des Problems sein, sondern es handelt sich nur um eine subjektive Verallgemeinerung von Einzelfällen. Trotzdem denke (und hoffe) ich, dass sich so ein relativ treffendes Bild der Problematik ergibt.

Und eine letzte Vorbemerkung: Wenn ich im Folgenden von '*Autisten*' spreche, dann sind damit immer **Asperger**-Autisten gemeint, obwohl einige Bemerkungen in meinen Augen durchaus auch auf frühkindliche Autisten zutreffen.

Der Ausdruck '*NT*' (Abkürzung für '*neurotypische Menschen*') steht für Nicht-Autisten.

Aber nun zum Thema:

Bevor wir uns den Problemen selbst zuwenden, möchte ich auf die **Ursachen** dieser Probleme eingehen. Dazu möchte ich zunächst kurz das **Innenleben von Autisten** skizzieren, um deutlich zu machen, wie stark sich ihre Sicht auf die Welt und ihre Art zu denken von der von NTs unterscheidet, was zu einer völlig unterschiedlichen Beurteilung von Vorgängen, anderen Wertvorstellungen und eben auch zu anderen Verhaltensweisen führt:

Viele Autisten haben das Gefühl, nicht in diese Welt zu gehören. (Nicht umsonst spricht man im Englischen auch vom '**Oops, wrong Planet**'-Syndrom, also: 'Huch, falscher Planet'.) Dies hängt damit zusammen, dass viele Autisten ein völlig anderes Weltbild im Kopf haben als NTs, wobei eine spannende und in meinen Augen noch nicht zufriedenstellend beantwortete Frage ist, wann und wie dieses Weltbild entsteht!

Die Welt, wie sie aus autistischer Sicht sein sollte, ist **perfekt, statisch** (d.h. unveränderlich), **logisch** und vollständig **determiniert**, d.h. alles, was geschieht, ist vorhersagbar, folgt einfachen Regeln und

kann durch einfache Ursache-Wirkung-Zusammenhänge erklärt werden. Es ist klar, dass man, wenn man mit so einer Vorstellung hier in diese Welt kommt, das Gefühl hat, entweder die gesamte Welt ist schlicht **falsch**, oder, **man selbst** ist **hier** falsch!

Alles in dieser Welt, das **nicht** in dieses Weltbild passt (d.h. **das meiste**, was hier geschieht ...), **versteht** der Autist **nicht**. Und wenn er sich nicht erklären kann, **warum** etwas passiert ist, ist er völlig hilflos und weiß nicht, wie er darauf reagieren soll, weil er keine passende Regel findet!

Und es ist auch klar, dass das Wesen, das für den Autisten **am wenigsten** durchschaubar ist, seinen Vorstellungen am meisten widerspricht, und ihm deshalb auch am meisten Angst macht, **der Mensch** ist! Was er sagt oder tut, ist meistens **nicht** logisch, und im Allgemeinen auch nicht vorhersagbar ... Außerdem gehen von ihm die meisten Anforderungen an den Autisten aus.

Autisten entwickeln nun unterschiedliche Strategien, um mit dieser Diskrepanz zwischen innerer und äußerer Welt klar zu kommen. Einige versuchen trotzdem, die Vorgänge in der Welt in Regeln zu pressen, die sie dann auswendig lernen, und verzweifeln zunehmend an dieser Sisyphus-Aufgabe, andere verweigern sich dieser Welt vollständig, kommunizieren nicht oder kaum, und leben hauptsächlich in ihrer inneren Gedankenwelt.

Alleine aus dieser Andersartigkeit lassen sich viele Verhaltensweisen von Autisten sowie ihre Probleme erklären. Leider kann ich diese Thematik in diesem Rahmen aber nur anreißen.

Als nächstes möchte ich ein paar **typische Eigenschaften von Autisten** beschreiben. Dies dient ebenfalls dazu, die anschließend beschriebenen Probleme besser nachvollziehen zu können. Viele Probleme von Autisten lassen sich direkt auf diese Eigenschaften zurückführen.

Dabei ist es mir wichtig, zu betonen, dass es bei **jeder** dieser Eigenschaften etliche Autisten gibt, die diese **nicht** aufweisen! Wie ich auch persönlich feststellen konnte, ist die Bandbreite unserer Veranlagung extrem vielfältig. Jeder Autist hat seinen eigenen, individuellen Mix aus einer Fülle von autistischen Eigenschaften, von denen ich hier nur einige darstellen kann.

- Viele Autisten sind quasi **informationssüchtig**! Es gibt Autisten, die interessiert quasi **alles**! Bei anderen konzentriert sich dieser Wissensdrang auf bestimmte sog. **'Inselinteressen'**. Dies sind Wissensgebiete, in denen solche Autisten schnell zu absoluten **Experten** werden können, insbesondere, was Detailwissen angeht. Oft ist dies gekoppelt mit einer sog. **'Inselbegabung'**, d.h. einem Bereich, in dem der Autist über besondere Fähigkeiten verfügt (z.B. Musik, Mathematik oder Sprachen). Ist ein Autist hingegen gezwungen, sich mit Dingen zu beschäftigen, die ihn **nicht** interessieren (z.B. in der Schule), dann fällt es ihm sehr schwer, sich darauf zu konzentrieren.
- Autisten sind schnell verwirrt und überfordert, z.B. durch unerwartete Ereignisse, durch Druck von außen, aber auch durch **Reizüberflutung** (Lärm, Hektik oder viele Personen, dazu gleich mehr). All dies ist für Autisten extrem anstrengend und hochgradig angsterzeugend!
- Einige Autisten finden es außerdem extrem unangenehm, wenn sich andere Menschen ihnen nähern. Für manche von ihnen ist **Körperkontakt** quasi unerträglich!

- Autisten brauchen also **viel Zeit**, um sich an neue Gegebenheiten zu gewöhnen. Außerdem erledigen sie viele Dinge auf ihre eigene, individuelle Art und in ihrem **eigenen** (oft **langsamen**) **Tempo**. Dies hängt mit ihrem Perfektionsdrang zusammen. Sie tun alles sehr gewissenhaft und sorgfältig. Eine Änderung dieser Vorgehensweise ist auf Anhieb kaum möglich.
- **Alles Fremde** (und damit im Grunde die gesamte Außenwelt!) ist für einen Autisten potentiell **angsterzeugend!** Es ist unverständlich, unvorhersehbar, unkontrollierbar und meist unlogisch, d.h. nicht in Regeln zu fassen.
- Autisten benötigen deshalb größtmögliche **Kontrolle** über ihre direkte Umgebung, d.h. in ihrer persönlichen Sphäre sollte nichts unabgesprochen verändert werden, und sie benötigen vorab Informationen über Personen, Tagesabläufe, Regeln, Zusammenhänge, etc. Es fällt ihnen schwer, Anweisungen oder Fremdvorgaben zu akzeptieren. Sie sind darauf angewiesen, dass Abläufe stets in der gleichen Weise erfolgen, und dass Zeiten und Regeln strikt eingehalten werden. Dies verleiht ihnen ein Gefühl der Sicherheit.
- Hieraus folgt, dass Autisten auch ihren eigenen **Tagesablauf** meist minutiös im Voraus **planen**. Eine Änderung dieses Plans ohne vorherige Ankündigung wie auch jede größere Veränderung in der Ausprägung einer Tätigkeit ist anstrengend und angsterzeugend.
- Es ist verständlich, dass diese **Vorbereitung** auf bevorstehende Ereignisse relativ **viel Zeit** in Anspruch nimmt. Aber auch **nach** einem Erlebnis, das mit vielen Sinneseindrücken und/oder starken Emotionen verbunden war, benötigen sie relativ viel Zeit, um das Erlebte zu **verarbeiten**.
- Autisten haben üblicherweise Probleme mit allen Formen **sozialer Interaktion**. Von sich aus kommunizieren sie kaum, und wenn, dann auf fachlicher Ebene. Sie brauchen verhältnismäßig viel Zeit, um das Gehörte zu verarbeiten und Antworten zu formulieren.
- Autisten neigen dazu, Aussagen wörtlich zu nehmen. **Sprache** ist für sie reiner Austausch von Fakten. Darum haben sie i.A. Probleme mit Metaphern, Witzen, Ironie oder Anspielungen.
- Autisten haben einen ausgeprägten **Wahrheits-** und **Gerechtigkeitsinn**, was offiziell zwar allgemein propagierte Eigenschaften sind; in letzter Konsequenz angewendet führen sie aber schnell zu sozialen Konflikten, da es für Autisten so etwas wie Notlügen, Scham, Höflichkeit, Takt, Diplomatie, Tabus o.ä. nicht gibt ... Wenn ein Autist also etwa bei einem Treffen mit einem befreundeten Pärchen ganz unbefangen über die Affären des Mannes plaudert, die dieser ihm vorher anvertraut hat, kann das **sehr wohl** zu Problemen führen ...
- Dies bedeutet, dass Autisten generell **ehrliche** und **korrekte Aussagen machen** und sehr verlässlich sind. Umgekehrt erwarten Autisten ebenfalls klare und ehrliche Aussagen sowie die **Einhaltung von Zusagen**.
- Viele Autisten denken entlang von **Assoziationsketten**, die sie schnell vom eigentlichen Thema weg führen. Einige können sich leicht in solchen Gedanken verlieren und sind dann eine Zeit lang nicht mehr ansprechbar.
- Autisten sind meist **entscheidungsschwach**, da in ihren Augen meist zu viele Fakten für eine ausreichende Beurteilung eines Sachverhaltes fehlen.

- Autisten fehlt oft der Filter, der normalerweise unwichtige Sinneseindrücke ausblendet. Dies verleiht ihnen eine exzellente **Detailwahrnehmung**, führt aber gleichzeitig schnell zu einer **Reizüberflutung**. Der Aufenthalt in einer fremden und/oder detailreichen Umgebung ist für einen Autisten daher sehr anstrengend und führt schnell zu einer Ermüdung.
- Viele Autisten leiden außerdem zusätzlich an **Hypersensibilität**, d.h. einer Überempfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken. Dies ist eine eigenständige Erkrankung, die auch bei Nicht-Autisten auftreten kann. Sie kann verschiedene Sinne unterschiedlich stark betreffen und bewirkt, dass bereits Sinnesreize mit **durchschnittlicher** Intensität zu einer **Überreizung** des Nervensystems führen können. Abhängig von den betroffenen Sinnen können dies Lärm, eine bewegungsreiche Umgebung, Berührungen, Temperaturschwankungen oder intensive Gerüche sein.
- Viele Autisten neigen dazu, Dinge zu **sammeln**. Dahinter steckt der unterbewusste Wunsch, das gesamte Wissen der Welt zusammenzutragen, und gleichzeitig eine Art Museum einzurichten, in dem möglichst vollständige Sammlungen von Objekten des jeweiligen Inselinteresses entstehen sollen.
- Typisch für Autisten ist schließlich auch, dass sie **in einer Tätigkeit 'versinken'** können, d.h. sie blenden alle äußeren Einflüsse aus und konzentrieren sich voll auf ihre Aufgabe. Sie sind in diesem Zustand hochproduktiv, brauchen aber relativ lange, um aus dieser Versenkung wieder aufzutauchen. Währenddessen sind sie quasi nicht ansprechbar!

Nach dieser Vorbereitung können wir uns nun also den **Problemen** von Autisten im Alltag zuwenden.

Diese beginnen erstaunlicherweise bereits im **eigenen Körper!**

Für viele Autisten ist der eigene Körper das erste Stück **Außenwelt**, d.h. sie empfinden sogar ihren Körper als **nicht** zu sich gehörig! (Und behandeln ihn oft dementsprechend lieblos ...) Dies liegt u.a. daran, dass sie auch ihren Körper **nicht** vollständig **kontrollieren** können. Er ist ständig scheinbar grundlos hungrig, müde oder erschöpft, tut oft nicht das Gewünschte, entwickelt quasi aus dem Nichts heraus Krankheiten und quält seinen Besitzer mit Schmerzen, die nicht einfach willentlich abgeschaltet werden können. D.h. **auch er** kollidiert mit dem inneren Weltbild und ist für den Autisten wie so vieles andere undurchschaubar und **angsterzeugend!** Der Autist fühlt sich in ihm oft nicht wohl.

Das Furchterregendste, was der Körper erzeugt, und womit Autisten insbesondere in der Pubertät massiv konfrontiert werden, sind jedoch **Emotionen!** Auch sie treten unvermittelt auf und überwältigen den Autisten mit etwas, was ihm völlig fremd ist. Er kann sie nicht kontrollieren, versteht ihren Sinn nicht, fühlt sich ihnen hilflos ausgeliefert und reagiert meist panisch!

Da die Emotionen in den Augen der Autisten völlig unvorhersehbar auftreten und absolut irrational sind, können sie nicht in ein logisches Regelwerk eingebunden werden, und die Autisten wissen nicht, wie sie ihre Emotionen in ihr Weltbild integrieren können, und vor allem nicht, wie sie damit umgehen sollen! Außerdem sabotieren sie ihre ansonsten rein verstandesorientierte Vorgehensweise. Sie **stören** und sollten möglichst einfach ganz verschwinden!

Sie werden deshalb oft vollständig verdrängt, und in Extremfällen kann dies sogar dazu führen, dass Autisten sich temporär oder dauerhaft im psychologischen Sinne komplett von ihrem Körper **abspalten**, was langfristig zur Ausbildung massiver psychischer und psychosomatischer Störungen führen kann!

Insofern ist die oft geäußerte Meinung, dass Autisten keine Gefühle besitzen, völliger **Unsinn!** **Im Gegenteil** erleben sie ihre Emotionen als so **intensiv** und angsterzeugend, dass sie nicht in der Lage sind, souverän mit ihnen umzugehen! Sie werden deshalb weder direkt gezeigt, noch sind Autisten in der Lage, über sie zu sprechen. Sie sind quasi ein Tabuthema.

Ein weiterer Grund, dem Körper zu misstrauen bzw. ihn evtl. sogar zu hassen, liegt in seiner **Fehleranfälligkeit**, was Sinneseindrücke, den Verstand und Körperbeherrschung angeht.

Für viele Autisten ist es **normal**, dass man **alles** behält, was man jemals wahrgenommen hat, und dass man jede Bewegung oder komplexe Tätigkeit, die man einmal gesehen hat, anschließend perfekt selbst ausführen kann. **So** sollte der Organismus funktionieren. D.h. auch hier erleben Autisten im Laufe ihres Lebens regelmäßig Enttäuschungen, die eine immer größer werdende Frustration und Ärger über ihren eigenen Körper entstehen lassen, der nicht so funktioniert, wie er sollte.

Und dies gilt insbesondere für den **Verstand!** Da Autisten auch das Konzept des **Alterns** fremd ist, und da der Verstand so ziemlich das einzige Werkzeug ist, das ihnen zur Verfügung steht, um in der Welt zurechtzukommen, ist es für sie eine echte Katastrophe, wenn mit zunehmendem Alter genau dieser Verstand plötzlich **ebenfalls** nicht mehr so funktioniert wie früher! Gedächtnisprobleme und Konzentrationsschwierigkeiten führen dazu, dass jahrzehntelang erprobte Vorgehenskonzepte plötzlich versagen! Und es scheint keine Alternative zur Verfügung zu stehen! Das fühlt sich an, als würden einem Vogel plötzlich die Flügel weggenommen werden, und führt zu einer tiefen Erschütterung und Verunsicherung, da der Autist in der Folge ständig das Gefühl hat, nicht einmal mehr **sich selbst** noch vertrauen zu können! So entstehen z.B. leicht Zwangshandlungen.

Und auch die bereits erwähnten Belastungen durch Reizüberflutung, angsterzeugende Situationen oder Überforderung, die schnell zu starken **Dauerschmerzen** durch permanente Muskelverkrampfung führen können, werden von den Autisten oft ihren Körpern angelastet.

Aber es gibt auch noch andere, teilweise **schwerwiegende Krankheiten**, von denen Autisten alleine wegen ihrer Veranlagung häufig betroffen sind. Durch die Vermeidung von Aufenthalt im Freien (dazu später mehr) kann ein **Vitamin-D-Mangel** entstehen, der so schwerwiegend sein kann, dass er medikamentös behandelt werden muss. Die ständigen Angstzustände können sich zu einer **Angststörung** verdichten. Die permanente Aufregung führt außer zu **Magenproblemen** insbesondere bei hypersensiblen Autisten zu einem erhöhten Cortisol-Ausstoss, der wiederum zu chronischen **Schlafstörungen** führen kann. Außerdem verursacht er Ablagerungen in den Gefäßen, die über einen längeren Zeitraum das **Herzinfarktrisiko** stark erhöhen. Eine länger andauernde Überforderung, etwa im Beruf, führt schnell zu einem **Burnout**, und die ständige Frustration über die eigenen Unzulänglichkeiten und Probleme, das Verzweifeln an der Andersartigkeit der Welt und der anderen Menschen, aber auch, wie später erläutert, eine dauerhafte Isolation, mündet schließlich in der, wie ich es nenne, 'Standardkrankheit' der Autisten, der **Depression**, die ab einem gewissen Alter quasi flächendeckend auftritt ...

Das Fatale bei diesen Erkrankungen ist, dass man hier die **Ursache**, nämlich den Autismus selbst, nicht beseitigen und damit nicht behandeln kann! Deshalb kann hier nur eine Vermeidungsstrategie oder eine **Symptombehandlung** in Form einer dauerhaften medikamentösen Behandlung helfen, und auch **therapeutische Ansätze** stoßen hier schnell an Grenzen. Aufgrund der genannten Besonderheit sollten diese **unbedingt** ausschließlich von Therapeuten ausgeführt werden, die Erfahrung im Umgang mit Autisten haben! Leider sind diese nur schwer zu finden ...

Und um Ihnen zu verdeutlichen, dass es sich hierbei nicht um spektakuläre Einzelfälle oder angelesenes Wissen handelt: Ich selbst hatte bereits mit **allen** genannten Krankheiten zu tun, inklusive zweier Herzinfarkte! Und ich kenne persönlich einige andere Autisten, die gesundheitlich noch wesentlich **mehr** gebeutelt sind ...

Aber auch der Umgang mit kleineren Krankheiten oder **Verletzungen** ist für die meisten Autisten problematisch. Meist fehlt die Geduld, Heilungsprozesse abzuwarten; und auch die Möglichkeit, Verhaltensweisen zu verändern, um eine Rückkehr der Krankheit zu vermeiden, hält sich meist in Grenzen. Durch die vielen bereits erwähnten ohnehin bestehenden Zwänge, potentiell krankmachende Einflüsse zu vermeiden, sind Autisten in ihrer Flexibilität meist sehr eingeschränkt.

Wie weit die Probleme mit dem eigenen Körper gehen können, zeigt sich besonders gut am Beispiel der **hypersensiblen** Autisten, bei denen die **Haut** betroffen ist. Sie sind meist extrem temperaturempfindlich, d.h. der Temperaturbereich, in dem sie sich wohlfühlen, umfasst nur eine Spanne von 2-3° C. Jeder Luftzug wird als unangenehm empfunden, und bei Wind besteht schnell die Gefahr einer Verspannung oder einer Bindehautentzündung. Und in der Sonne droht sofort ein Sonnenbrand. Und schon aus diesen Gründen gibt es nur wenige Tage im Jahr, in denen nicht bereits das Verlassen des Hauses unangenehm und mit Schmerzen verbunden ist!

Die **Berührung durch Wasser** wird als so intensiv empfunden, dass z.B. das Duschen eine absolute Herausforderung darstellt, zumal auch hier die Temperatur **genau** abgestimmt sein muss. Und die versehentliche Berührung eines nassen Duschvorhanges fühlt sich an wie ein Stromschlag, der den gesamten Körper durchläuft.

Außerdem ist die **Schmerzempfindlichkeit** meist sehr hoch.

Aber das ist noch nicht alles! Es geht weiter mit der **Kleidung**! Schon ganz normale feste Kleidung oder eine Armbanduhr werden über einen längeren Zeitraum als unangenehm empfunden. Und harte, steife, kratzige oder zu enge Kleidung kann sogar **innerhalb eines Tages** zu Abschnürungen, Hautabschürfungen oder Blasen führen! (z.B. gestärkte Oberhemden, Hosen mit einem harten Gürtel oder einem engen Bund, Strümpfe mit dünnen, engen Bündchen oder auch nur feste Straßenschuhe.)

Nach den mit dem Körper verbundenen Problemen möchte ich mich jetzt kurz einigen **allgemeinen Problemen** widmen, mit denen Autisten zu tun haben.

Bei vielen der autistischen Eigenschaften wurde erwähnt, dass Autisten für das, was sie tun, wesentlich **mehr Zeit** benötigen als NTs. Außerdem verbringen sie oft viel Zeit damit, ihren Spezialinteressen nachzugehen, und neigen dazu, sich in ihren Gedanken zu verlieren und dabei völlig die Zeit zu vergessen. Und da das Leben für sie wesentlich anstrengender ist als für NTs, benötigen sie auch relativ lange Erholungsphasen. Eines der Hauptprobleme ist deshalb ein permanenter **Zeitmangel**.

Für Autisten ist es deshalb essentiell, ein gutes **Zeitmanagement** zu besitzen, und ihre Tätigkeiten ständig neu zu **priorisieren**, damit sie keine wichtigen Dinge aus ihrem Fokus verlieren, was leider sehr leicht passiert. Und dann wundert sich die Außenwelt, warum die vielgepriesene Verlässlichkeit und Pünktlichkeit von Autisten plötzlich versagt ...

Ein weiteres grundsätzliches Problem von Autisten ist die **Kommunikation und Interaktion** mit anderen Menschen. Wie bereits erwähnt, ist für Autisten der einzige Sinn von Kommunikation der Informationsaustausch. Autisten sind deshalb nicht an Smalltalk oder ähnlichem interessiert und damit auch absolut **überfordert!** Sie verstehen die komplexen Zusammenhänge des sozialen Zusammenlebens von Menschen nicht, und es **interessiert** sie auch nicht! Außerdem erkennen sie meist die Emotionen ihres Gegenübers nicht. Dies führt dazu, dass die meisten Autisten Gespräche außerhalb eines beruflichen oder fachlichen Kontextes einfach **ganz** vermeiden, was eine soziale Anbindung an Gruppen natürlich sehr erschwert.

Dummerweise ist aber auch die ebenfalls oft geäußerte Vermutung, dass Autisten an sozialen Kontakten überhaupt nicht interessiert sind, **falsch!** Sie sind zwar in der Tat gerne in ihrer vertrauten Umgebung alleine, weil sie dort den geringsten Belastungen ausgesetzt sind, und fühlen sich in dieser Isolation tatsächlich auch wohl, aber wenn sie ihre Wohnung **über Jahre hinweg** praktisch nicht verlassen, dann stellt sich auch bei ihnen irgendwann eine Sehnsucht nach Nähe und bei vielen auch nach Berührung ein. Dies ist nun einmal ein Grundbedürfnis des menschlichen Organismus, und eine Unterversorgung stellt eine starke Belastung des Körpers dar, kann tatsächlich zu **ernsthaften Erkrankungen** führen, und senkt z.B. die Lebenserwartung im Schnitt um mehr als 10 Jahre!

Und so entsteht ein großes Dilemma für Autisten. Der Kontakt mit Menschen ist anstrengend und schmerzhaft, und dauerhaft eigentlich kaum aushaltbar, aber die Isolation, in die sie dadurch gedrängt werden, macht langfristig krank und wird irgendwann **ebenfalls** unerträglich! Und diese Zwiagespaltenheit kann einen förmlich **zerreißen!** Es bleibt die **Wahl zwischen zwei Übeln ...**

Kommen wir nun zur nächsten Schicht der Außenwelt, nämlich der **direkten Umgebung** des Autisten.

Hier wollen wir uns zunächst auf den Ort konzentrieren, an dem sich ein Autist am häufigsten aufhält, und den er (zumindest weitgehend) selbst verändern kann, nämlich die **eigene Wohnung** (bzw. das eigene Zimmer).

Hier versuchen die meisten Autisten, wenigstens so gut wie möglich ihre Vorstellung einer perfekten und statischen Welt umzusetzen, d.h. jeder Gegenstand hat seinen **festen Platz**; unterschiedliche Dinge der selben Klasse werden geordnet (alle Schuhe stehen sauber ausgerichtet nebeneinander, Bücher sind alphabetisch nach Genre, Autor und/oder Titel geordnet, etc.); und es herrscht quasi sterile Sauberkeit. (Falls dies **nicht** mit ihren Erfahrungen mit Autisten übereinstimmt: Moment, dazu komme ich gleich ...) Oft sind die Gegenstände auch noch zusätzlich katalogisiert, und es gibt Unmengen von Bestands-, Einkaufs- und To-Do-Listen.

Das Problem ist allerdings auch hier: Diese Ordnung aufrecht zu erhalten, kostet **viel Zeit!** D.h. spätestens dann, wenn Autisten voll im Beruf stehen, und vielleicht auch der bereits erwähnten autistischen Sammelwut erlegen sind, fällt es immer schwerer, diese Ordnung aufrecht zu erhalten, ganz

abgesehen davon, dass irgendwann auch der Platz bzw. die Aufbewahrungsmöglichkeiten fehlen! Und da es für Autisten nur entweder Perfektion oder Wertlosigkeit gibt, d.h. (überspitzt formuliert) 99% Ordnung sind für ihn genauso wertlos wie 0% Ordnung, kann die eigentlich angestrebte Perfektion schnell umkippen in absolutes Chaos, nämlich genau dann, wenn die Autisten irgendwann an der Aufgabe verzweifeln, resignieren und den Versuch, die Ordnung aufrecht zu halten, **ganz** aufgeben! Dann kann eine Wohnung auch schnell Messie-Charakter annehmen!

Erstaunlicherweise arrangieren sie sich mit der nun entstehenden, neuen 'Ordnung' relativ schnell, nehmen sie irgendwann gar nicht mehr als problematisch wahr und kommen relativ gut darin zu-recht, zumal sie bei den meisten Dingen immer noch genau wissen, wo sie sind!

Der eigene Wohnbereich ist für Autisten extrem wichtig! Er ist ein **Rückzugsbereich**, in dem sie sich **sicher** fühlen, in dem sie sich **nicht verstellen** müssen, in dem sie sich erholen können, und in dem sie das Gefühl haben, alles zu **kontrollieren**.

Und deshalb ist es prinzipiell problematisch, wenn dieser Bereich mit anderen Menschen **geteilt** werden muss! (Mit dem Partner/der Partnerin, anderen Familienmitgliedern oder mit anderen Mitbewohnern.) Denn dann sind die Autisten sofort wieder in einer Umgebung, in der sie zu sozialen Kontakten gezwungen sind (auch wenn die Mitbewohner relativ gut bekannt sind); eine psychische Verletzung kann leicht zu nachfolgendem dauerhaften Misstrauen und potentieller Angst vor der entsprechenden Person führen, und wenn dann auch noch die Privatsphäre verletzt wird (z.B. durch wiederholtes unangemeldetes Eindringen in das private Zimmer oder ein Zerstören der Ordnung), **verliert** dieser Ort schnell seine wichtige Eigenschaft, ein sicherer Rückzugsort zu sein! Dies führt dazu, dass er bald genauso **angstbesetzt** ist wie die grundsätzlich als bedrohlich empfundene Außenwelt, was fatale Konsequenzen für die betroffenen Autisten hat! Sie distanzieren sich innerlich von diesem Ort, halten sich nur noch ungern dort auf und fühlen sich dort unwohl; aber vor allem fühlen sie sich plötzlich absolut heimatlos, hilflos, und der Außenwelt schutzlos ausgeliefert!

Diese Ausführungen machen deutlich, warum ein Aufenthalt in einer **fremden** Umgebung (bei Besuchen, im Urlaub, im Krankenhaus oder bei beruflichen Reisen) für Autisten eine starke Belastung darstellt. Es dauert relativ lange, bis Autisten sich an eine neue Umgebung gewöhnen, und diese Orte werden selbst dann im Allgemeinen **nicht** als sicher empfunden, d.h. Autisten sind dort nicht in der Lage, wirklich zu entspannen und sich zu erholen.

Und das Eindringen der Außenwelt in den geschützten Bereich beginnt schon bei der **Kommunikation** über bestimmte Medien!

Bei **Briefen** oder **E-Mail** hat der Autist die volle Kontrolle über die Kommunikation. Er bestimmt, wann er sich in der Lage fühlt, sich damit zu beschäftigen, und dann sieht er in den Briefkasten oder ruft Mails ab. Dann hat er es selbst in der Hand, wann er welche Briefe bzw. Mails liest, und, wann er sie beantwortet. Und er hat viel Zeit, um die hereinkommende Nachricht zu verarbeiten, sich eine Reaktion zu überlegen, und die Antwort zu formulieren. Und es wird selten eine direkte Antwort erwartet, so dass auch der Druck, sofort etwas tun zu müssen, relativ klein ist.

Bei **Telefon** oder **Messenger** hingegen besteht keine Kontrolle darüber, wann eine Nachricht eintrifft. Schon das Klingeln des Telefons bzw. das Piepen des Smartphones erzeugt meist eine direkte **Angstreaktion**, abgesehen davon, dass Autisten dadurch sofort und brutal aus ihrer momentanen Tätigkeit herausgerissen werden. Man weiß zunächst nicht, wer sich meldet, und was derjenige will, aber es

wird erwartet, dass man **sofort** reagiert! Man kann natürlich das Klingeln abstellen und einen Anrufbeantworter verwenden, um sich zunächst einmal die Nachricht anzuhören, aber damit verliert das Telefon natürlich die Möglichkeit des unmittelbaren Kontaktes, was Außenstehende oft als ärgerlich empfinden. Und außerdem wird so die **Isolation** des Autisten weiter **verstärkt**.

Die Anrufe selbst sind natürlich genauso problematisch wie ein Gespräch, wobei noch verstärkend hinzu kommt, dass eine längere Pause, in der eine passende Antwort formuliert wird, noch schneller als unangenehm empfunden wird.

Aus diesen Gründen ist selbst die ansonsten so sichere eigene Wohnung oft genug auch ein **Ort der Angst ...**

Der nächste Ort, den wir betrachten wollen, ist der **Arbeitsplatz**. Falls dieser über einen langen Zeitraum unverändert bleibt und die Fluktuation in der Firma nicht allzu hoch ist, kann dies zwar auch ein vertrauter Ort werden, an dem sich ein Autist auch durchaus wohl fühlen kann, aber alleine durch die Tatsache, dass hier ständig Anforderungen (z.B. Zeitdruck) bestehen, dass jederzeit die Gefahr besteht, dass jemand hineinkommt, dass man unvorbereitet in ein Gespräch verwickelt wird, oder dass sich Änderungen im Arbeitsablauf ergeben, wird hier permanent eine hohe **Anspannung** herrschen! Und je mehr solcher Störungen auftreten, desto **anstrengender** ist ein Arbeitstag für einen Autisten!

Die nächste Steigerung ist etwas, das ich **'halb kontrollierte Öffentlichkeit'** nennen will. Gemeint ist der Besuch von Veranstaltungen oder externen Lokalitäten, bei denen der Autist sich in Gesellschaft von Bekannten befindet (z.B. ein Essen in einem Restaurant, ein Kinobesuch oder ein Ausflug zu einer Sehenswürdigkeit).

Hier trifft den Autisten nicht die volle Wucht der später beschriebenen unkontrollierten Öffentlichkeit. Er braucht sich nicht darum zu kümmern, wie er von A nach B kommt, sondern muss einfach nur den anderen folgen; diese können für ihn auch unangenehme Dinge wie das Kaufen von Eintrittskarten oder das Besorgen von Informationen übernehmen, und außerdem kann der Autist sie als Fokus für seine Aufmerksamkeit verwenden. So fällt es ihm leichter, die sonstige Umgebung **auszublenden**. Insofern geben ihm Begleiter, die er gut kennt und denen er vertraut, immer ein gewisses Gefühl der **Sicherheit**.

Trotzdem sind dies für die meisten Autisten unangenehme und höchst anstrengende Termine, die er möglichst vermeidet, und nach denen er **mehrere Tage** benötigt, um sich davon zu erholen. Und auch dies führt dazu, dass die eigene Wohnung nur sehr ungern und so selten wie möglich verlassen wird.

Eine andere Variante sind **regelmäßig besuchte öffentliche Orte**, z.B. die Praxis des Hausarztes oder der Supermarkt. Hier gibt es ebenfalls bekannte Ankerpunkte, an denen ein Autist sich orientieren kann, z.B. die bekannten Räumlichkeiten oder Personen, die zumindest nicht **ganz** unbekannt sind, wie die Sprechstundenhilfen oder die Kassierer/innen, bei denen man außerdem mit relativ **stereotypem Verhalten** rechnen kann.

Wie wichtig diese bekannten Strukturen sind, merkt man daran, wenn z.B. der **Supermarkt** einmal **umgebaut** wird! Für einen Autisten ist dies eine absolute **Katastrophe**, auf die er sofort mit **Panik** reagiert! Sein Vertrauen in die Stabilität seiner Umwelt ist massiv erschüttert, aber vor allem: Ein bekannter Ort hat sich plötzlich in einen völlig **unbekannten** verändert! Die Reihenfolge, in der er die Gänge durchlief, funktioniert nicht mehr, und er muss plötzlich wieder bei jedem einzelnen Produkt suchen, wo es sich befindet! Die nächsten Einkäufe werden sehr anstrengend sein und wesentlich länger dauern als vorher, und es wird **Wochen** dauern, bis sich wieder die alte Vertrautheit einstellt!

Die letzte und für Autisten unangenehmste Sphäre ist die **völlig unkontrollierte Öffentlichkeit**. Hier besitzt der Autist keinerlei Kontrolle mehr, und trifft permanent auf völlig unbekannte Menschen, die er i.A. überhaupt nicht einschätzen kann. Nichts ist mehr vorhersagbar oder planbar, und an Orten mit **vielen Menschen** (z.B. Bahnhöfe oder Einkaufsstraßen) ist er meist auch einer Flut von Sinneseindrücken ausgesetzt. Und wenn wir uns daran erinnern, dass alles Fremde für einen Autisten potentiell angsterzeugend ist, dann kann man sich vorstellen, dass dies sozusagen die **schlimmste vorstellbare Situation** darstellt! Ein NT würde sich wahrscheinlich ähnlich fühlen, wenn er schwimmend mitten in einem sehr kalten und mit Haien bevölkerten Meer ausgesetzt werden würde ...

Einige Autisten sind, wenn überhaupt, dann **nur mit Begleitung** in der Lage, sich dem auszusetzen. Und nach dem Gesagten dürfte klar sein, dass auch die anderen hier in jedem Fall bestrebt sein werden, diese Orte so schnell wie möglich zu verlassen, und jeglichen Kontakt mit anderen Menschen zu vermeiden. So hetzen sie meist mit gesenktem Kopf und Stöpseln in den Ohren durch die Straßen.

Und wenn die NTs sich dann noch nicht einmal an die paar Regeln, die sie selbst aufstellen, halten, sprich: wenn z.B. ein Bus oder eine Bahn nicht pünktlich abfahren, dann kann schnell eine **Panikattacke** dazukommen, weil der geplante Zeitablauf durcheinander kommt! Außerdem entsteht wieder das unangenehme Gefühl, von etwas abhängig zu sein, was der Autist nicht kontrollieren kann. Abgesehen davon, dass es für einen Autisten kaum etwas Unangenehmeres gibt, als an einem Ort **warten** zu müssen, an dem er die Wartezeit nicht sinnvoll nutzen kann, und am dem er einer **Reizüberflutung** ausgesetzt ist ... Deshalb planen Autisten oft sehr große Zeitpuffer für Verspätungen, verpasste Anschlüsse oder sonstige Verzögerungen ein, was dazu führt, dass sie, wenn dann doch alles glatt läuft, viel **zu früh** an ihrem Ziel ankommen ...

Und damit muss ich leider schließen. Wie sich sich vorstellen können, gibt es noch Dutzende von Situationen, die Autisten vor spezielle Probleme stellen, aber aus Zeitgründen musste ich mich hier leider auf einige grundsätzliche Betrachtungen beschränken.

Ich hoffe, dass meine Ausführungen dennoch dazu geführt haben, dass Sie künftig sowohl Autisten als auch unsere für Sie 'ganz normale' Umwelt mit etwas anderen Augen betrachten und danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.