

Autismus für Anfänger

Eine Annäherung

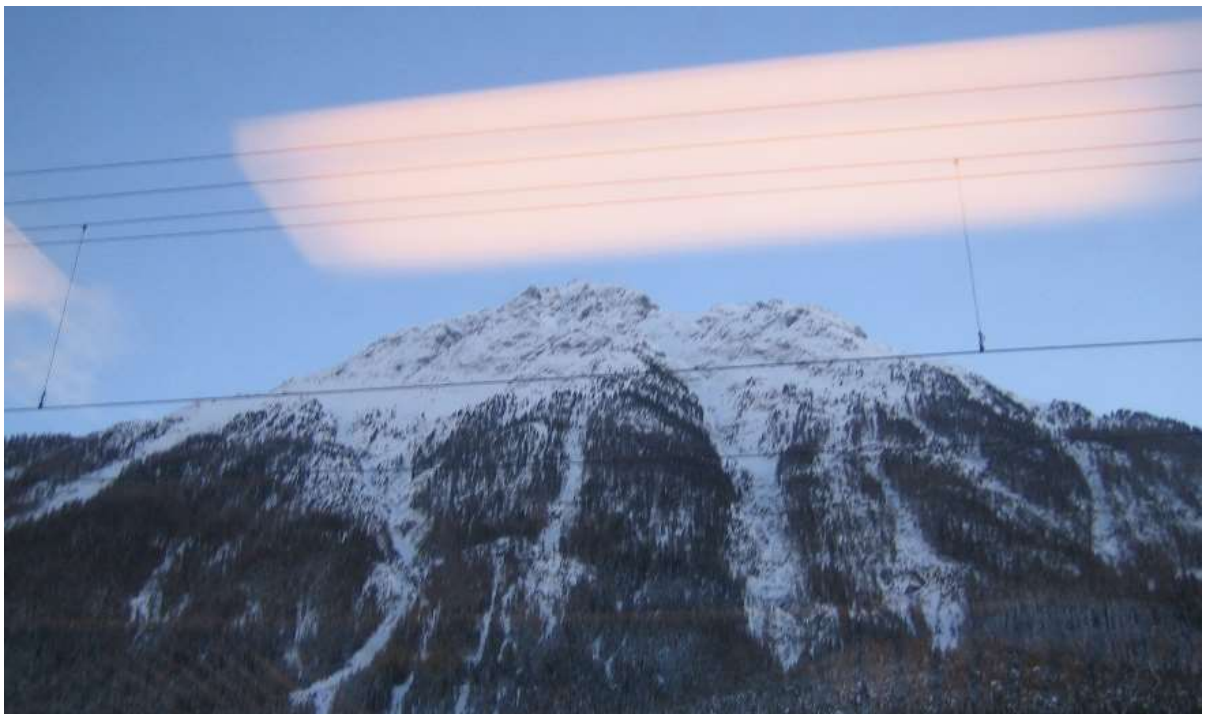
von Wendelin Reinhardt

Stell dir vor, du stehst in der Reihe und du stehst da schon lange. Es ist dir unwohl, so dicht vor und hinter dir andere Menschen zu spüren. Du hast nichts gegen die Menschen, aber es ist dir einfach schnell zu eng, schnell zu viel. Schneller als den meisten anderen. Du willst am liebsten da raus, aber du willst auch diesen Kaffee. Und du wartest schon zu lange, um jetzt aufzugeben.



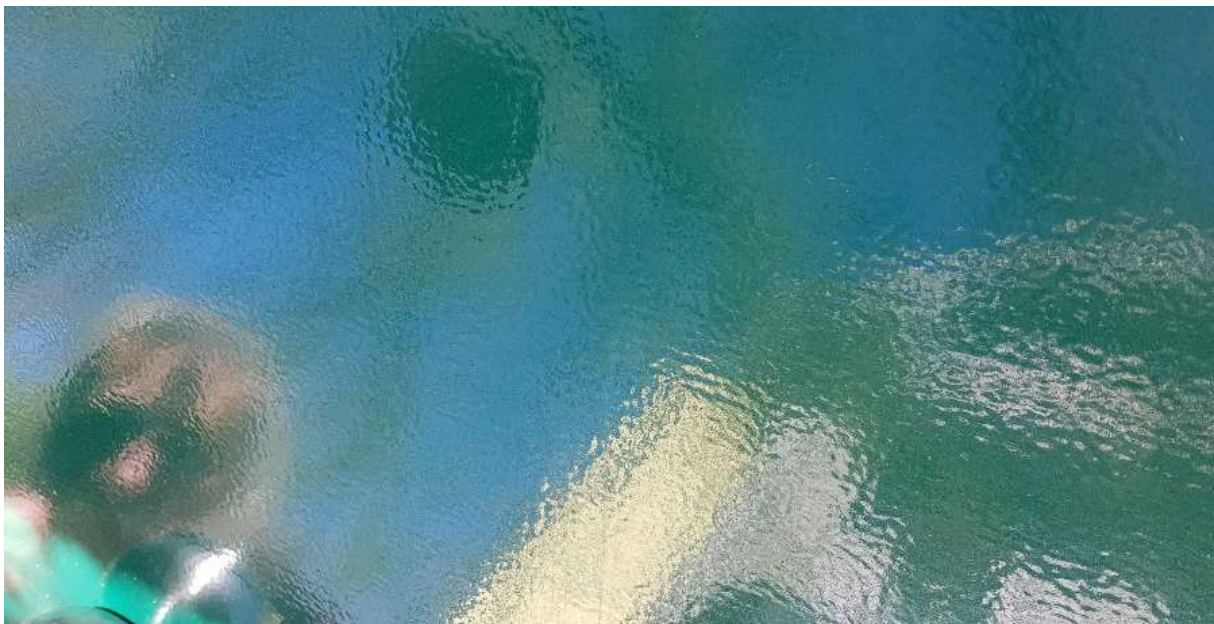
Und dann bist du endlich an der Reihe und es ist dir auch unangenehm, diesem jungen braungebrannten Surfer-Typ an der Theke in die Augen zu schauen. Das hat aber nichts zu bedeuten. Eigentlich. Der Surfer spult sein Programm sowieso ab wie eine Maschine. Willst du deinen Kaffee klein, gross oder mittel? Hier trinken oder mitnehmen? Mit oder ohne Milch? Kuhmilch oder Soja? Cappuccino oder Macchiato? Zucker oder Süsstoff? Stell dir vor, diese vielen Entscheidungen, die im Sekundentakt auf dich einprasseln, seien für dich nicht nur lästig, sondern ein echter Stress. Jede Entscheidung ein Kraftakt. Und hinter dir sind immer noch all die Leute. Und sie haben wenig Zeit. Zeit ist das, was du jetzt brauchst für eine Reaktion.

Stell dir vor, sie reicht nicht aus, die Zeit. Und auch der Raum reicht nicht aus. Für das, was du jetzt bräuchtest. Weniger Druck. Mehr Distanz zur Bewältigung all dieser Eindrücke, dieser Gerüche, Lichter, Farben, Geräusche. Stell dir vor, du hast all das und du kannst es nicht unterdrücken. Und natürlich auch keinem erklären. Stell es dir vor wie eine Art Ekel, völlig irrational. Und du hast es nicht in der Hand.



Stell dir vor, du hältst das aus und bleibst. Du hast das trainiert. Um es dir einfacher zu machen, sagst nach Zufallsprinzip mal ja mal nein, bis der Braungebrannte dir irgendeinen Kaffee gebraut hat. Du bezahlst und verlässt das Lokal auf schnellstem Weg. Diesen Kaffee hast du dir verdient. Nächster Stressfaktor: Der Bus. Du steigst ein. Warum sind da so viele Leute? Aber du hast Glück und keiner kennt dich. Du kannst in Ruhe deine Musik hören. Mit dem Sound, den du dir ausgewählt hast, kriechen die Regentropfen über die Fensterscheibe. Wie durch einen Schleier siehst du all die roten und gelben Lichter der anderen Verkehrsteilnehmer. Alles ist gut.

Bis dein Körper zu wippen anfängt. Ok, du hörst Musik. Aber das hier ist anders. Stell dir vor, du nimmst den Raum um dich herum nicht immer mit der gleichen Selbstverständlichkeit wahr. Dich selber als Körper in diesem Raum zu spüren, fordert immer wiederum deine ganze Aufmerksamkeit. Was tust du? Auch das hast du geübt. Was kannst du jetzt dagegen tun, dass dein Körper sich in den Raum hineinschaukeln will? Du kennst keinen hier drin. Es ist ein abwägen. Jedes Mal.



Gibst du dem Drang nach, weil du weißt, dass dich diese Bewegung beruhigt? Du kannst es dir so vorstellen wie das Bedürfnis zu kratzen, wenn's juckt. Tut doch gut, oder? Aber du siehst halt schon ziemlich behindert aus so. Du weißt das. Du könntest es auch ablesen an den Blicken der andern. Dass du Autist bist, steht nicht auf deine Stirn geschrieben. Aber wenn du deinen Körper so machen lässt, mitten im Bus, bist du ziemlich schnell was auch immer – aber sicher nicht ganz hundert. Dass der Platz neben dir frei bleibt, kommt dir allerdings entgegen.

Jemanden, der ohne nach rechts und links zu schauen gefühllos seinen eigenen Scheiss durchzieht, abfällig Autist zu nennen, ist völlig normal. Was ist sonst noch normal? Normal ist es, sich seine eigenen Gedanken zu machen über jeden anderen Menschen. Zum Beispiel im Bus. Stell dir vor, du nimmst genau wahr, dass deine irrationalen Bewegungen jeden hier drin irritieren und abstossen. Du denkst kristallklar und du denkst schnell. Du fühlst in dir Frust, Wut, Einsamkeit. Du bist ganz du selbst. Du bist überdurchschnittlich ausgeprägt du selbst.



Stell dir vor, du pfeifst manchmal auf alles. Und manchmal würdest du dir wünschen, ganz normal zu sein. Du bist normal. Normal und doch anders. Anders und doch normal. Stell dir vor, so bewegst du dich – vernunftbegabt – auf der Grenzlinie der Gesellschaft. Stell dir vor, du hast Bedürfnisse wie alle. Nach Zugehörigkeit, Verständnis. Du willst Spass haben, sorglos sein, dich selbstwirksam erleben, Erfolge feiern. Du liebst wie andere. Und du hast, was Körperkontakt betrifft, andere Massstäbe als die Mehrheit der andern. Kannst du dir das vorstellen? Dass die Komplexität von all dem, was zwischen Menschen hin- und hergeht, dich immer wieder blockiert oder

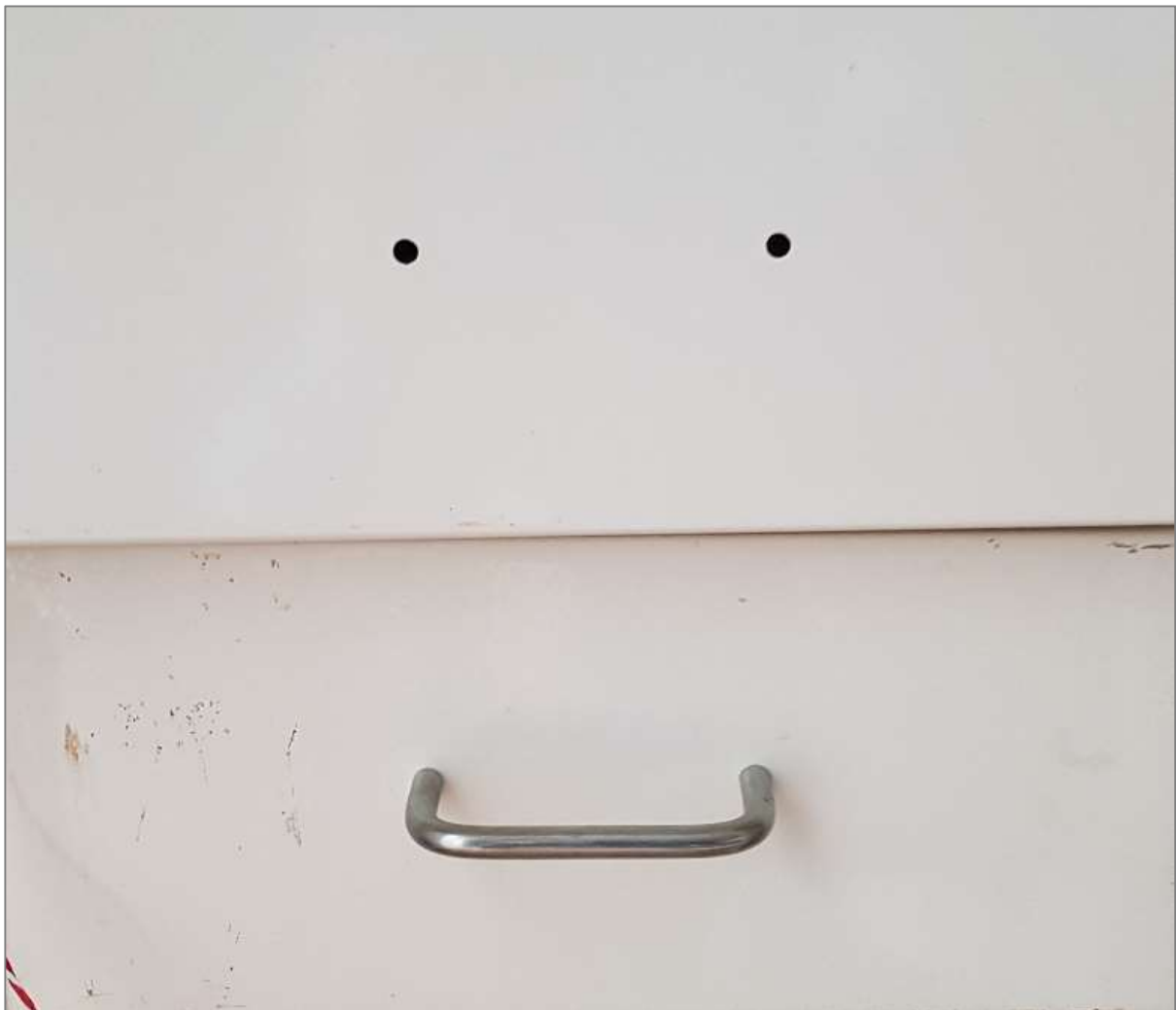
zumindest verlangsamt? Du bist vielleicht gar nicht so gefangen in dir, wie die andern glauben. Du verlierst nur leicht die Orientierung im diffusen Grenzgebiet zwischen dir und anderen Menschen.

Stell dir nur mal vor, es kostet dich jedes Mal unheimlich viel Energie, spontan einsetzendes Wippen zu unterlassen, Hände zu schütteln, in Augen zu schauen, all diesen Reizen ausgesetzt zu sein, all diesen Menschen, die dir ungefragt so unangenehm nahekommen.



Und jetzt stell dir vor, du bist neuronal gesehen ein Normalo (sprich: Neurotyp), der sich das alles nur vorstellt. Der versucht, sich an eine autistische Perspektive anzunähern – die dann doch wieder anders ist. Oder stell dir vor, du erfüllst vom ganzen Autismusspektrum einige Kriterien und du hast es satt, von anderen, von Fachleuten, Nichtsahnenden, Familienangehörigen, Mitarbeitenden als etwas gesehen zu werden, was du nicht bist. Stell dir vor, du würdest dir einfach wünschen, dass es den Menschen um dich herum gelingt, dir auf Augenhöhe zu begegnen, allen Stolpersteinen zwischenmenschlicher

Verständigung zum Trotz. Dass Begegnung passiert mit der beidseitigen Bereitschaft, das *andere* im *anderen* auszuhalten. Kommunikation mit dem Risiko, dabei etwas vorzufinden, was neu ist oder bizarr oder schön oder von alledem ein bisschen plus das Gegenteil davon geteilt durch zwei. Wer weiss. Ich sehe ja nicht in deinen Kopf. Aber ich stelle mir vor, dass es funktionieren kann.



Und ich stelle mir vor, auch du pfeifst manchmal auf alles. Egal, ob du zur Mehrheit der Neurotypen gehörst oder nicht. Du wünschst dir doch manchmal, in gewisser Hinsicht normaler zu sein. Du bist normal. Normal und doch anders. Anders und doch normal. Ich stelle mir vor, auch du bewegst dich – mehr

oder weniger vernunftbegabt – irgendwo auf der Grenzlinie der Gesellschaft. Ich gehe davon aus, du hast die gleichen Grundbedürfnisse wie alle. Du brauchst Zugehörigkeit, Verständnis. Willst Spass haben, sorglos sein, dich selbstwirksam erleben, Erfolge feiern. Du liebst wie andere. Und doch anders. Und du hast, was Körperkontakt betrifft, deine ganz eigenen Massstäbe. Was gelten schon Mehrheitsentscheide bei der Berührung von zwei Menschen?



Du siehst nicht in meinen Kopf. Aber wir können ja reden. Ich kann auch warten, bis du dir deine Antwort zurechtgelegt hast. Es ist völlig ok, wenn sich unsere Hände nicht berühren. Und wer sagt denn, dass sich unsere Blicke kreuzen müssen beim Versuch uns zu verständigen?

Ich weiss nicht, wie's dir geht. Mich überfordert bisweilen die Komplexität von all dem, was zwischen Menschen hin- und hergeht. Es kostet mich meist keine Energie, lange Zeit stillzusitzen. Andererseits treibe ich andere in den Wahnsinn mit

einem Kugelschreiber, der auf und zu geht. Auf und zu. Dies zu unterdrücken, fällt mir manchmal schwer. Meine Hand gebe ich leichtfertig jedem, so wurde ich sozialisiert. Weshalb es mich auch irritiert, wenn mich jemand nicht grüsst, nicht anschaut, mir die Hand nicht gibt. Aber ich bin ja lernfähig. Ich habe gelernt, dass das nicht zwingend etwas darüber aussagt, ob ich für den andern ok bin. Oder ob der andere für mich ok sein kann.



Grosse und kleine Entscheide fälle ich gerne schnell, ohne zu überlegen. Ich nenne das «Bauchgefühl» und oft verstehe ich erst viel später den Sinn dessen, was ich mir auf diesem Weg eingebrockt habe.

Ich finde es schön, anderen in die Augen zu schauen, aber wenn sie dann gleichzeitig zurückschauen, wird es mir schnell zu viel. Menschen, die ich mag, lasse ich gerne ganz nahe an meinen Körper ran. Und weil ich viele Menschen mag und spontan reagiere, habe ich wahrscheinlich schon einige Menschen mit einer plötzlichen Berührung überrumpelt.



Menschenmengen weiche ich aus, wo ich kann. Mit Kopfhörern Bus zu fahren liebe ich und ich bin jedes Mal heilfroh, wenn mich keiner kennt oder wenigstens keiner anspricht. Und wenn ich im Starbucks einfach einen Kaffee will, krieg ich die Krise. Und ich liebe Experimente. Vielleicht sollte ich das nächste Mal im Starbucks einfach mal «Ich weiss es nicht» schreien. Oder mit irrem Blick über die Theke flüstern: «Überrasch mich!»

Wendelin Reinhardt, im November 2018
– wortbaustell@gmail.com

Autismus für Anfänger

Eine Annäherung



Ich arbeite als Sozialpädagoge in der Tagesbetreuung Heimat-Buchwald, einem freiwilligen, familienergänzenden Freizeitangebot für Schulkinder. In meiner eigenen Freizeit schreibe ich leidenschaftlich gern über das, was mich berührt, beschäftigt, fasziniert. Zu diesem Zweck miete ich seit Monaten im Autismusverlag einen Schreibplatz. Auf diesem Weg habe ich einen Einblick in die Arbeitsweise von Workaut bekommen und neben privaten Schreibprojekten werde ich nun zunehmend Texter-Aufträge für Workaut und Autismusverlag annehmen.

Während einem vierwöchigen Treueurlaub im Oktober/ November 2018 hatte ich Zeit und Gelegenheit, intensiver mit den Mitarbeitenden von Workaut in Kontakt zu treten. Meine Eindrücke aus dieser Zeit habe ich zum vorliegenden Text verarbeitet, den ich als Ausgangspunkt für Diskussionen sehe und nicht als Schlusswort.

Die Fotos, die den Text auflockern, sind in den letzten Jahren entstanden und sollen hier nicht Inhalte darstellen, sondern Wahrnehmung aufzeigen.

Workaut & Autismusverlag im Netz:

workaut.ch | autismusverlag.ch | guetzliform.ch