



Einführung

1 Regeln, Angeber und das Sprechen einer Fremdsprache

Diejenigen von uns, die im Autismus-Spektrum sind, haben eine seltsame Beziehung zu Regeln. In gewisser Weise lieben wir sie. Sie funktionieren wie ordnungsbringende Gabelstapler, die man in Lagerhallen sieht. Das eine wird hier einsortiert, das andere gehört nicht dorthin, und wieder anderes wird aus dem Weg geräumt. Bei Regeln geht es nicht darum, uns zu sagen, was wir *nicht* tun sollen, sondern vielmehr darum, uns zu sagen, was wir tun *sollten*. Sie verhindern Chaos, Verwirrung und Stress. Sie schaffen Ruhe, wenn die Welt sich chaotisch und unberechenbar anfühlt. Regeln, so könnte man sagen, können unsere besten Freunde sein.

Andererseits können wir sie auch ein wenig überstrapazieren. Regeln für eine gesunde Ernährung können zu Essensritualen werden, die soziale Aktivitäten einschränken. »Regeln« für Hausaufgaben können zu Perfektionismus werden, der große Ängste verursacht. Deshalb lautet die wichtigste Regel für Regeln, dass sie fast nie absolut sind. Verwirrend, aber wahr. Es gibt Variablen, Ausnahmen und Ausweichklauseln, und weißt du was? Niemand macht alles immer richtig. Wir mögen »entweder/oder« viel lieber als »manchmal« oder »vielleicht«. Es ist keine große Überraschung, dass so viele von uns Spiele, Hobbys und Geschichten mit vorhersehbaren Mustern und logischem Aufbau lieben. Sogar unsere Vor-

stellungskraft bevorzugt Fakten und das Prinzip Gut gegen Böse: Science-Fiction, Fantasy oder historische Romane. Was soll ich sagen? »Vielleicht« ist einfach nicht unser Ding.

Wenn du das hier liest und ein Asperkid bist, hast du bereits etwas großes am Laufen. Du hast so viel Glück, dass du bereits weißt, was für eine Art von Verstand du hast. Ich habe erst als Erwachsene herausgefunden, dass ich im Autismus-Spektrum bin, ebenso wie meine eigenen drei Kinder. Das bedeutet, dass ich vierunddreißig Jahre damit verbracht habe, so zu tun, als wäre ich genau wie alle anderen. Was ich nicht war. Als ich aufwuchs, war ich immer »das Gehirn«. Es gab keine Bezeichnung wie »Aspie« oder »Asperkid« oder irgendetwas anderes als »Wörterbuchs-kopf« und »Alleswischer« und dergleichen.

Als ich älter wurde, habe ich mich auf der Bühne selbst geschaffen. Nachdem ich mit zwei Jahren angefangen hatte zu tanzen, war es in vielerlei Hinsicht viel einfacher, vor Hunderten von Menschen auf einer Bühne zu stehen, als mit einer Person in einem Raum zu sein. Wenn man ein Drehbuch oder choreografierte Tanzschritte hat, folgt man einfach dem Plan. Man kann nicht wirklich etwas falsch machen – und tatsächlich passiert etwas sehr Merkwürdiges, zumindest war es bei mir so. Mehr und mehr kam auf der Bühne mein wahres Ich zum Vorschein, und die Rollen, die ich spielte, sickerten in mein tägliches Leben ein ... bis ich oft nicht mehr unterscheiden konnte, wann ich echt war und wann ich schauspielerte. Ich hatte so viele Drehbücher auswendig gelernt und Körpersprachen in mich einprogrammiert, dass ich nicht nur gut genug »schauspielern« konnte, um mich anzupassen, sondern sogar so etwas wie ein sozialer Schmetterling wurde. Ich kann dir sagen, dass ich nach all dem eine verdammt gute Schauspielerin bin.

Im wirklichen Leben trug ich Kostüme: Cheerleader-Uniform, Initialen der studentischen Verbindung, lange Haare, und ich wurde so gut darin, das »soziale Spiel« zu spielen, dass ich den Spitznamen »Flirt« bekam. Damals fand ich das ziemlich cool, rückblickend war es aber ziemlich traurig. Ich wusste nicht, dass ich autistisch war. Ich wusste nur, dass ich genug Jahre damit verbracht hatte, verarscht, ausgegrenzt, verspottet und verhöhnt zu werden. Genug Nächte, in denen ich weinte, weil ich morgens wieder zur Schule gehen musste. Genug Mittagessen, bei denen ich mich im Wald vor meiner Highschool versteckte, statt mir einen Sitz-

platz zu suchen. Als ich also die Chance hatte, die Rolle des »Vamps« und des »Glamour-Girls« zu spielen, habe ich sie genutzt – bis zum Äußersten.

Der Wechsel von »Streber« zu »Hottie« fühlte sich wie eine Beförderung an. Dem war aber nicht so, denn so oder so definierte ich meinen Selbstwert durch das Etikett, das mir ein anderer aufklebte. Ich hatte keine Ahnung, wie ich authentisch (ein bisschen streberhaft, ein bisschen flirtend) *und* glücklich sein konnte. Also spielte ich meine »Rolle« ziemlich gut ... aber nie überzeugend genug, um fließend neurotypisch (NT) zu »sprechen«. Ohne zu ahnen, dass ich etwas falsch gemacht habe, habe ich jemanden belästigt, in Verlegenheit gebracht, geärgert, verletzt oder enttäuscht. Während des Studiums und danach in jedem Job, egal was ich erreichte oder wo ich mich einfügte, fühlte ich mich immer wie eine Angeberin, die nur darauf wartete, als das falsche normale Mädchen geoutet zu werden, das ich war.

Als aber festgestellt wurde, dass ich mich im Autismus-Spektrum befinde, änderte sich alles. Es stellte sich heraus, dass ich nicht kaputt war, sondern anders. Mich für meine sozialen Fehler zu verurteilen, war genauso dumm, als wäre ich wütend auf mich selbst, weil ich rote Haare hatte oder ein Mädchen war. Wir Menschen im Autismus-Spektrum sind anders verdrahtet. Ohne uns anzustrengen, können wir uns stundenlang auf die kleinsten Details konzentrieren, die andere Menschen zu übersehen scheinen, und wir verstehen tief in unserem Herzen, was richtig und falsch ist. Wir zu sein ist weder schlecht noch gut, es ist einfach so. Ich werde nie eine Brünette sein. Ich werde nie ein Mann sein. Und damit bin ich vollkommen einverstanden. Ich werde auch nie neurotypisch sein. Das ist nicht mein Normalzustand. Und wenn du so bist wie ich, ist das auch nicht dein Normalzustand.

Zum Verständnis des Autismus gehörte auch, dass ich mir selbst verzeihen konnte, wenn ich auf meinem Weg dorthin immer wieder Mist gebaut hatte. Das war großartig. Wie meine Tochter sagte: »Es bedeutet, dass ich kein Dummkopf bin, wenn es um Menschen geht.« Nein, sie ist es nicht, ich bin es nicht und du bist es auch nicht. Aber es bedeutet auch, dass wir, um in dieser Welt zurechtzukommen, in der die meisten Menschen anders denken, die Regeln der anders Denkenden lernen müssen.

Das Problem ist, dass sich niemand die Mühe macht, uns diese Regeln zu erklären – es wird einfach erwartet, dass auch wir sie »kennen«.

Natürlich lernen wir Manieren ... oder sollten sie zumindest lernen. Einfach ausgedrückt: Durch gute Umgangsformen fühlen sich die Menschen in unserer Nähe wohler. Die Umgangsformen geben anderen Menschen ein gutes Gefühl, wenn sie in unserer Nähe sind – was bedeutet, dass sie mehr in unserer Nähe sein *wollen*. Und? Wenn Leute in unserer Nähe sein wollen, ist es einfacher, Hilfe von Lehrkräften zu bekommen, Partner für Gruppenarbeiten oder Sportkameraden zu finden, eine Verabredung für den Abschlussball zu bekommen oder sogar für einen Job eingestellt zu werden. Nur denken, lernen oder spielen wir nicht wie andere Kinder. Deshalb verstehen wir »Manieren« – oder »geheime Regeln« – nicht so wie andere.

Was natürlich ist und was nicht

Gedankenblindheit

Unter »Manieren« versteht man im Allgemeinen die Traditionen oder Gepflogenheiten einer bestimmten Gruppe, die den Umgang der Menschen miteinander regeln. Ihr Zweck ist es, die soziale Interaktion reibungsloser und weniger chaotisch zu gestalten. Es geht weniger um das »Ich« und mehr um das »Wir«. Manieren ändern sich aber von Gesellschaft zu Gesellschaft.

Im Nahen Osten zum Beispiel gilt es als zutiefst beleidigend und unhöflich, einem anderen Menschen auch nur die Sohle seines Schuhs zu zeigen. In Japan ist es eine Beleidigung, wenn man beim Betreten eines Hauses die Schuhe nicht auszieht. In Bulgarien bedeutet ein Kopfnicken »Nein« und ein Kopfschütteln »Ja« – genau das Gegenteil gilt fast überall sonst. Argentinier erwarten, dass man etwa dreißig Minuten nach einer festgelegten Ankunftszeit ankommt; viele andere Kulturen würden diese Missachtung der Zeit als kostspielig und arrogant empfinden. Und in den Vereinigten Staaten verstößt das Überschreiten der Höchstgeschwindigkeit um fünf Meilen technisch gesehen gegen das Gesetz, wird aber auch

erwartet und ist manchmal sogar schon notwendig, wenn man den Verkehr nicht aufhalten will.

Regeln sind relativ, von einem Ort zum anderen. Die Erwartungen ändern sich mit der Zeit und von einer Situation zur anderen (mit dem Handy zu telefonieren ist in Ordnung, aber nicht, wenn man damit das ganze Restaurant unterhält).

All diese Unschärfen können uns ganz schön verwirren. Ist jemand unhöflich oder nur sarkastisch? Oder sind sie sarkastisch *und* unhöflich? Argh! Warum können diese Dinge nicht einfach sein? Und warum sind diese lächerlichen »Regeln« ein Geheimnis für uns?

Meistens rühren unsere Schwierigkeiten von zwei Hauptproblemen her. Die erste heißt »Gedankenblindheit«. Das bedeutet, dass es uns furchtbar schwerfällt, den Standpunkt eines anderen Menschen zu verstehen. Sicher, wir glauben zu wissen, was der andere denkt ... aber in der Regel wissen wir es nicht, ohne ihn zu fragen.

Noch mal genauer formuliert: Gedankenblindheit bedeutet nicht, dass autistische Menschen gefühllos oder gleichgültig sind. Dieses schreckliche Klischee könnte nicht weiter von der Wahrheit entfernt sein! Sobald wir erfahren, dass jemand verletzt wurde, Angst hat oder allein ist, können wir die mitfühlendsten Menschen sein. Das ist Mitgefühl: Wir empfinden Kummer oder Mitleid mit dem Unglück eines anderen, und wenn wir diesen Kummer verstehen, fühlen wir ihn so sehr, dass es sich anfühlt, als hätten wir selbst fast körperliche Schmerzen.

Ich muss immer noch aufstehen und losrennen, um den Fernseher auszuschalten, wenn eine Werbung für die Hungerhilfe oder den Tierschutz läuft. Und Disney-Filme? Nun, sagen wir einfach, dass ich es einmal durch jeden Film schaffe. Wenn ich mich wirklich anstrengte. Aber wenn sich jemand einsam oder ausgeschlossen fühlt, kann mein Herz den Schmerz nicht ertragen, den ich empfinde. Mein eigener Sohn, ein Asperkid, tat dasselbe, als er klein war: Wenn er wusste, dass in einem Zeichentrickfilm die Gefühle einer Figur verletzt wurden, lief er weg. Mein Vater, der definitiv im Autismus-Spektrum war, verließ immer den Raum, wenn jemand weinte. Er war nicht kalt (obwohl ich sein Verhalten damals so verstand, dass ich zu viel für ihn war). Ich glaube, es war eher das Gegenteil. Er liebte mich, und die Gefühle waren einfach zu viel für ihn, um damit fertigzuwerden.

Was mich betrifft, so war mein erster Job nach dem College Sozialarbeiterin: Ich half Kindern in gewalttätigen Familien, später war ich Ansprechpartnerin für Schüler, die sich verloren, dumm oder ausgeschlossen fühlten. Der Außenseiter war immer mein Liebling und wird es wohl auch immer bleiben. Also lass dir nie von jemandem sagen, dass Menschen im Autismus-Spektrum keine Liebe für andere empfinden. Sie könnten sich nicht mehr irren. Wir sehen vielleicht so aus, als würden wir nichts fühlen, aber du und ich wissen, was in uns vorgeht.

Womit wir Schwierigkeiten haben, ist unsere Fähigkeit – oder der Mangel daran –, die Gefühle eines anderen genau zu erkennen, wahrzunehmen und zu teilen, ohne dass sie uns erklärt werden. So mitfühlend wir auch sein mögen, neurodiverse Menschen müssen in der Regel wirklich darüber nachdenken oder sich sogar direkt sagen lassen, was die Perspektive eines anderen sein könnte. Das ist etwas, das uns nicht von Natur aus bewusst ist. Das heißt nicht, dass wir schlecht, gemein oder gefühllos sind. Es bedeutet nur, dass wir über etwas nachdenken müssen, was Neurotypen einfach verstehen.

Auf der anderen Seite verstehen wir oft Dinge, über die sich NTs (Neurotypen) den Kopf zerbrechen, die sie studieren und verzweifelt versuchen müssen, auswendig zu lernen. Keines der beiden Gehirne ist besser. Es sind nur verschiedene Arten, auf die ein Gehirn arbeiten kann. Und so wie ein NT sich anstrengen muss, um überhaupt eine Chance zu haben, sich eine Zeitleiste, eine Gleichung oder Fakten zu merken, die du aus dem Stegreif weißt, müssen wir unsere Hausaufgaben machen, um die sozialen Regeln zu lernen, die unsere meist neurotypische Welt bestimmen.

Impulsivität – aka »ups«

Ich spreche aus persönlicher Erfahrung, wenn ich sage, dass wir, sagen wir mal, ein bisschen impulsiv sein können. Hast du schon einmal den Mund aufgemacht, genau das gesagt, was du nicht sagen wolltest, und dann den Rest des Tages damit verbracht, dich dafür zu schämen? Ich schon. Ständig.

Selbst wenn wir die Perspektive einer anderen Person erkennen und wissen, wie wir auf sie wirken, reagieren wir oft, bevor wir uns Zeit zum

Nachdenken nehmen. Und in der Regel kommen unsere impulsiven Äußerungen oder Verhaltensweisen nicht so an, wie wir es uns wünschen. Das sind dann unsere »Ups, ich habe schon wieder zu viel erzählt« oder »Ich kann nicht glauben, dass ich das gerade gesagt habe«, sozial unangenehme Momente.

Als meine Tochter klein war, habe ich ihr einen Trick mit Irrgärten beigebracht: Fang am Ende an und arbeite dich dann rückwärts vor. Wenn du weißt, wohin du gehst, kannst du deine Route viel besser planen. Das gilt für fast alles im Leben. Wenn du China besuchen willst, wird dir ein Reiseführer für Costa Rica keine große Hilfe sein. Wenn du ein fabelhaftes Abendessen zubereiten willst, hast du viel bessere Chancen, die notwendigen Zutaten im Supermarkt zu bekommen, wenn du weißt, dass das Endprodukt ein Curry mit Hähnchen und nicht Spaghetti bolognese sein soll.

Das ist einfach die Realität. Für uns ist es überhaupt nicht unmöglich, »gut mit anderen zu interagieren«, es erfordert nur viel mehr Überlegung, Strategie und Planung als bei den meisten NTs. Aber wenn wir nicht aufpassen, kann unsere Impulsivität unsere besten sozialen Bemühungen sabotieren, bevor wir richtig angefangen haben.

Lernen, mit »sozialer Leichtigkeit« zu sprechen

Nach all den Überlegungen, Planungen und Verwirrungen denkst du vielleicht: Warum sich die Mühe machen? Das ist alles einfach zu viel Arbeit. Ich verstehe das. Das habe ich auch schon erlebt. Manchmal geht es mir sogar immer noch so. Dass ich jemanden geheiratet habe, der ebenfalls im Autismus-Spektrum ist, ebenso wie unsere drei Kinder, erleichtert meinen Alltag ungemein. Wir verstehen einander, ohne viel erklären oder herausfinden zu müssen. Aber das war vorher, als ich aufwuchs, sicher nicht der Fall. Und es auch nicht der Fall, sobald ich aus der Tür gehe und auf andere Menschen treffe.

Die Wahrheit ist, dass du diese Regeln nicht lernen musst, wenn du es nicht willst. Es ist wirklich deine Entscheidung. Aber ... wie jede Entscheidung hat auch diese Konsequenzen. Wenn du Karriere machen willst, ein Date hast, eine Einladung ansteht, du mit Freunden oder sogar

mit dem Rest deiner Familie auskommen möchtest, dann musst du deren Sprache lernen, die ich »soziale Leichtigkeit« nenne. Sicherlich werden wir immer einen »spektrumischen Akzent« haben, aber zumindest wirst du wissen, was du sagen sollst.

Stell dir vor, du ziehst in ein anderes Land und von dir wird erwartet, dass du dessen Sprache sprichst, die Bräuche kennst und jedes seiner superkomplizierten Gesetze befolgst – ohne dass es dir jemals jemand erklärt. Und wenn du es vermasselst, kannst du (und wirst wahrscheinlich) gefeuert, ausgelacht, ausgegrenzt, schikaniert oder sogar verhaftet werden. Wäre das fair? Nein, natürlich nicht.

Aber genau so ist es für uns, wenn wir versuchen, einer Reihe von geheimen sozialen Regeln zu befolgen, ohne das Regelwerk zu kennen. Für uns sind das keine Regeln, sondern Geheimnisse. Kein Wunder, dass wir uns so oft ausgeschlossen fühlen. Du wirst nicht einfach Dinge »wissen«, die nicht Teil der Art und Weise sind, in der du als Asperkid funktionierst ... genauso wenig, wie ich plötzlich wissen werde, wie es ist, mit blonden Haaren aufzuwachen.

Sozialpsychologen versuchen das Ganze zu erklären. Sie sind Wissenschaftler, die untersuchen, wie Menschen interagieren und Beziehungen aufbauen, und sie verwenden schicke Begriffe wie »soziale Norm« (denk mal an »Norm« und »normal«), um verborgene Regeln zu beschreiben. Die Wissenschaftler sagen, dass Menschen sich gegenseitig beobachten und dann übereinander nachdenken. Diese Gedanken führen zu Gefühlen. Und dann agieren Menschen auf der Grundlage ihrer Gefühle. Es ist ein Kreislauf: Jeder Mensch im menschlichen Spektrum folgt diesem Muster – wir beobachten, denken, fühlen und handeln.

»Geheime« Regeln sind nur ein Teil dieser großen Ursache-Wirkungs-Beziehung. Wie »gut« du die Regeln befolgst (die Ursache), bestimmt, wie die meisten Menschen dich behandeln werden (die Wirkung). Wenn du tust, was andere von dir erwarten, wirst du von der Gruppe akzeptiert. Wenn du es anders machst, fühlen sich die Leute (Kinder und Erwachsene) bedroht, sie fühlen sich unwohl, schämen sich sogar oder haben Angst. Also flippen sie aus. Und alle möglichen unangenehmen Konsequenzen – Mobbing, Hänseleien, Streiche usw. – wirken wie eine Bestrafung. »Pass dich an, sonst ...« ist die Grundbotschaft. Und das ändert sich auch nicht, wenn man erwachsen wird.

Halte das Kissen fest

Okay, wir sind bei unserem ersten »Halte das Kissen fest«-Moment angekommen. Ich weiß, du hast keine Ahnung, was das bedeutet. Eine befreundete Psychiaterin hat mir eine großartige Möglichkeit gezeigt, dies zu veranschaulichen. Sie bat ein Kind, sich vorzustellen, dass die kleinen Kissen auf ihrer Bürocouch wichtige – aber harte – Worte sind, die es sich anhören muss. Keine fiesen Worte. Keine Beleidigungen. Aber wahre Worte. Dann warf sie ihm die Kissen zu, eins nach dem anderen. Zunächst würden sie abprallen – das Kind würde sie nicht erwarten. Vielleicht würde das Kind die Kissen sogar zurückwerfen. Irgendwann würde sie sagen: »Fang es. Halte es fest.« Und das Kind würde das Kissen fangen festhalten. Das ist es, was wir alle können müssen – durchhalten und hören, dass wir uns vielleicht irren oder, wenn wir uns nicht irren, wir uns vielleicht nicht wirklich selbst helfen können.

Wir haben das »Soziale Leichtigkeit«-Wörterbuch nicht in unser Gehirn einprogrammiert; wir nehmen nicht ständig die »soziale Temperatur« eines Raums oder einer Situation wahr. Ohne sich dessen bewusst zu sein, beobachten neurotypische Menschen die Körpersprache und den Tonfall der anderen, um richtig zu erkennen, was andere über sie denken. Wenn sie merken, dass sie unangenehme oder verwirrende Gedanken oder Gefühle auslösen, können sie ihr eigenes Verhalten rechtzeitig ändern, damit sich alle wohl fühlen und zufrieden sind.

Für uns ist das jedoch keine natürliche Fähigkeit. Wir bemerken oder verstehen nicht, was andere über uns denken. Als ich aufwuchs, wurde ich schikaniert, gehänselt, ausgegrenzt ... was auch immer. Das war nicht meine Schuld. Aber (ich halte hier das Kissen fest!): Wenn ich zurückblicke, kann ich erkennen, dass ich mir selbst nicht geholfen habe. Tatsächlich kann ich, festhalten, dass ich vieles, ohne es zu merken, getan habe, um nicht besserwisserisch, rechthaberisch, versnobt oder wie auch immer zu wirken. Im akuten Moment verstand ich aber nicht, wie ich andere Menschen dazu brachte, so über mich zu denken.

Wenn wir auf unerwartete Weise handeln, fühlen sich andere Menschen uns gegenüber unwohl (das kann sich in Frustration, Unsicherheit, Verlegenheit oder Verwirrung äußern). Und wenn sie sich unwohl fühlen, werden sie sich so verhalten, dass sie versuchen, die Person, die die-