

# ENTDECKEN



Illustration: Samuel Finch, »Mental Elements«

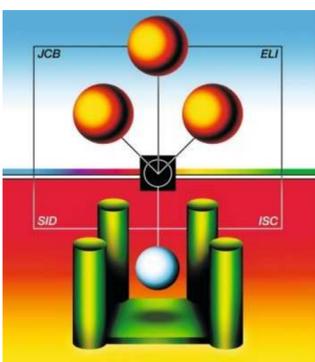
Der britische Künstler Samuel Finch ist Autist. Er nutzt seine Kunst als Therapie

## Was heißt hier autistisch?

Nerds mit Superfähigkeiten, empathielose Eigenbrötler: So weit das Klischee. MANUEL STARK, selbst Autist, würde da gern etwas klarstellen

# Oft flüchte ich mich in Monologe – solange ich rede, muss ich auf niemanden reagieren

# S



ie kennen bestimmt dieses Gefühl, keinen Zugang zu finden zu einem Menschen oder einer Gruppe, egal wie sehr man sich bemüht. Dann tut sich eine Kluft auf, zwischen einem selbst und den anderen. Ein Asperger-Autist fühlt sich immer so, jeden Tag.

Sche ich dagegen im Fernsehen Sendungen zum Thema Autismus, begegnen mir Menschen mit Superfähigkeiten, die das Wetter des kompletten vergangenen Jahres herunterbeten können oder komplizierteste Exponentialgleichungen lösen, während sie am Alltag scheitern. Im *Spiegel* lese ich, der ehemalige Wirecard-Chef habe sich »abwechselnd esoterisch und autistisch« gegeben. Von »introvertierten autistisch verkünstelten Stararchitekten« ist in der *Süddeutschen* die Rede. Und im *Focus* wird Facebook-Gründer Mark Zuckerberg als »gnadenlos stur, sozial schwierig, fast autistisch« beschrieben. Das Wort »autistisch«, es wird oft benutzt und selten verstanden.

Ich bin Autist. Superkräfte besitze ich keine. Mein Mathe-Abi habe ich gerade so bestanden, Nähe zu Menschen ist mir wichtig, und an das Wetter erinnere ich mich nur, wenn es in Hamburg mal wieder eine Woche durchregnet. Kein Wunder, extreme Inselbegabungen wie ein Über-Gedächtnis sind Teil des sogenannten Savant-Syndroms – aber gerade einmal die Hälfte der nur etwa hundert bekannten Savants ist autistisch.

Autisten hingegen gibt es gar nicht so wenige. Studien gehen davon aus, dass sich unter hundert Menschen ein bis zwei auf dem autistischen Spektrum befinden. In Deutschland wären das etwa eine Million Menschen.

Als ich in die dritte Klasse ging, untersuchten Psychologen mich mit Verdacht auf Hochbegabung und ADS, Ergebnis: Hochbegabung. Damit erklärten meine Eltern sich meine Eigenheiten: Die anderen spielten Fußball, ich sah zu. Als mein Vater an meinem Geburtstag eine Schatzsuche veranstaltete, sprinteten die anderen los, ich hielt Abstand. Es gab immer mich und die anderen – miteinander konnten wir nie viel anfangen. Ich züchtete fleischfressende Pflanzen und Urzeitkrebse und blieb auch als Jugendlicher eher für mich, wanderte durch den Wald oder vertiefte mich in Bücher. Mit anderen traf ich mich höchstens für Spezialinteressen, so etwas wie Sammelkarten.

Mit 17 ging ich das erste Mal zu einem Therapeuten, ich fühlte mich einsam und depressiv. Mit 19 empfahl mir ein Freund, ich solle mich auf Asperger testen lassen. Er habe sich aus persönlichen Gründen mit dem Thema beschäftigt und erkenne gewisse Muster.

Intelligenz-Quotient (IQ) von 138, Emotionale-Intelligenz-Quotient (EQ) von zwölf.

Ein deutlicher Ausschlag beim Autismus-Quotienten und signifikante Schwächen beim Erkennen von Gesichtsausdrücken. Ein Arzt und zwei Psychologen diagnostizierten: Asperger-Syndrom.

Das Ergebnis befreite mich. Immer schon hatte ich mich irgendwie anders gefühlt, als läge ein Schleier zwischen mir und der Welt, hauchzart, aber undurchdringlich. Die Diagnose gab diesem Anderssein einen Namen. Trotzdem erzählte ich niemandem davon, nicht einmal meinen Eltern. Autismus hieß: Du bist krank. Das Schweigen erlaubte mir zu verdrängen. Zumindest für eine gewisse Zeit.

Frühjahr 2018: Kollegen loben in einer Konferenz einen Text, der behauptet, Autisten hätten keinen instinktiven Zugang zu Liebe und müssten so ein Gefühl erst lernen. Mir fehlt das Fachwissen, um zu widersprechen, outen will ich mich nicht. Nur meine engsten Freunde wissen inzwischen Bescheid. Ich schweige auch aus Angst, dass andere in mir nur noch den Autisten sehen, den Freak.

Herbst 2019: In einer Wohngruppe recherchiere ich zu Menschen mit Handicap. Jeden Bewohner, der sich ungern berühren lässt, beschreiben die Pflegekräfte als autistisch. Später lese ich ein Interview, in dem eine Schriftstellerin ihren Zwang zu einem aufgeräumten Schreibtisch mit den Worten begründet, sie sei »ein kleiner Autist«.

Es reicht. Eigentlich bin ich Journalist geworden, um auf Probleme aufmerksam zu machen, die unsere Gesellschaft übersieht. Auch um Klischees zu brechen. Und jetzt kriege ich das über Jahre nicht hin, bei einem Thema, das mich selbst betrifft?

Ich setze mich an meinen Laptop und google, um diesen Text zu schreiben. Die Weltgesundheitsorganisation, lese ich, klassifiziert Asperger im *ICD-10* unter F84.5 als »tiefgreifende Entwicklungsstörung«. Auf dem Bildschirm erscheinen Begriffe wie Mutation oder Defekt, ich muss mich bei jedem Link und jeder Studie mehr überwinden. Die schreiben über Menschen wie mich: Krank. Gestört. Fehlerhaft.

Als Kind hatte ich mich oft so gefühlt. Auf dem Pausenhof stand ich nur dabei, wenn meine Mitschüler sich vom Wochenende erzählten. Wann war ein Scherz angebracht? Meistens lachte ich zu spät – das ist besser, als gar nicht zu lachen. Wenn man zu spät lacht, ist man der drollige Doofe, der ein bisschen länger braucht. Wenn du gar nicht lachst, bist du der Arsch ohne Humor, der Stimmungskiller. Es war, als würden die anderen einem Code folgen, den alle kannten, nur ich nicht.

Jeder will besonders sein, heißt es oft. Aber das stimmt nicht. Der Mensch ist ein soziales Wesen, das sich nach Zugehörigkeit sehnt. Besonders sein, das bedeutet auch: herauszufallen. Ich aber wollte drin sein. Deshalb beschloss ich zu trainieren. Ich sah mir Filme an und analysierte, welche Figur wie agierte. Hatte sie Erfolg, imitierte ich das Verhalten, sobald ich selbst in eine ähnliche Situation kam. Manchmal ging das gut. Als ich 17 war, warf mir eine Freundin vor, ich sei ein Arschloch. Ich hatte keine Ahnung, was sie meinte, aber in einem Film hatte der Mann die Frau in so einem Moment geküsst. Auch bei mir erwiderte sie den Kuss. Ich fühlte mich beinahe normal.

Häufig kam es anders. Ein Mitschüler erzählte mir, wie sehr er darunter leide, dass seine Eltern ihn in ein Heim zum Abnehmen schicken wollten. Diesmal dachte ich an die Hauptfigur einer Serie, die eine ähnliche Situation mit Scherzen aufgelockert hatte. Nach der dritten Bemerkung lag ich am Boden, und der Mitschüler boxte auf mich ein, Tränen in den Augen. Es waren nicht seine Schläge, die wehtaten.

Im Internet lese ich, dass inzwischen ein Richtungsstreit über die Frage tobt, was Autismus eigentlich ist. Auf der einen Seite steht die Fraktion, die eine Krankheit nach WHO-Leitlinie erkennt. Gesetzlich hat ein Asperger-Autist Anspruch auf Anerkennung einer Schwerbehinderung von 50 bis 70 Prozent. Die anderen sagen: Hochfunktionale Autisten sind nur anders in ihrer Persönlichkeit. »Neurodivers« nennen sie das.

Beide Lager empfehlen ähnliche Lektüre, oft vom Leiter des Autismus-Zentrums der Universität Cambridge, Simon Baron-Cohen. Aus seinen Büchern erfahre ich:

Die meisten Autisten sind körperlich und geistig stark eingeschränkt. Hochfunktionaler Autismus aber, zu dem auch Asperger zählt, ermöglicht eine weitgehend normale Entwicklung. Die einen reden gar nicht, die anderen hören nicht mehr auf, manche leben zurückgezogen, andere sind extrovertiert. Wer einen Autisten kennt, der kennt genau den einen. Das macht allgemeingültige Aussagen nahezu unmöglich.

Nur einige wenige Kriterien erfüllen fast alle: sensible Reaktion auf Umweltreize wie starke Gerüche oder laute Gespräche. Und Probleme, Gesichtsausdrücke oder Körpersprache zu lesen. Das intuitive Einfühlen in andere gelingt kaum. Es ist eine Art Blindheit für soziale Dynamik. In einem Buch von Baron-Cohen lese ich Sätze wie: »Sie haben einen Drang zum Systematisieren und empfinden Konversation ohne Bezug zu einem Spezialthema als verwirrend.« Oder: »Zum Spaß plaudern – wie geht das überhaupt?« Ich kenne beides.

Freundschaften und Beziehungen sind an meiner Unfähigkeit zum Small Talk zerbrochen – noch immer fordern andere, ich müsse lockerer werden. Sie verstehen nicht, dass Gespräche ohne Sachbezug mich überfordern. Anspielungen und Doppeldeutigkeiten, Blicke und Mienen, Verlegenheiten und versteckte Koketterien: Ist mir alles zu viel.

»Miteinander« ist für mich ein System, das als Wenn-dann-Gleichung funktioniert: Wenn jemand etwas sagt oder tut, muss ich auf bestimmte Weise reagieren, damit mein Verhalten akzeptiert wird. Rein intuitiv gelingt mir das nicht, deshalb schlage ich gedanklich in einer Art Knigge nach, welches Verhalten angemessen ist. Wie ein Puppenspieler, der an Fäden zieht, taste ich das Maß eines Lächelns ab. Ich zwingte mich, die Augen meines Gegenübers zu fokussieren, und dirigiere den Klang meiner Worte in Tonhöhe und Geschwindigkeit. Mit jedem Erfolg erweitere und verfeinere ich der Knigge in meinem Kopf.

In Zweiergesprächen verhalte ich mich inzwischen meist richtig. In Gruppen bin ich schnell überfordert. Wie ein Computer, der zu viele Informationen zur selben Zeit bekommt, scheitere ich daran, sie alle zu verarbeiten. Oft flüchte ich mich in Monologe – solange ich rede, muss ich auf niemanden reagieren.

Weil ich ein normales Leben wollte, habe ich mich immer wieder Situationen ausgesetzt, in denen mir übel wurde vor Angst. Zum Geburtstag einer Freundin begleitete ich sie in einen Club, ein anderes Mal stand ich mit Freunden in vorderster Reihe bei einem Metal-Konzert. Die Gerüche beißen, Bässe wummern, Lichter sirren, alles in mir kreischt: Flucht!

Während ich das Werk von Baron-Cohen lese, kommt es mir vor, als hätte dieser mir bisher völlig unbekanntes britisches Forscher meine Biografie verfasst. Je besser ich mein Asperger verstehe, desto mehr fühle ich mich aber auch in eine Schublade gezwängt.

»Schubladen sind völliger Quatsch«, sagt Nils Brose, Direktor am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin in Göttingen. Autismus sei in 80 bis 90 Prozent der Fälle vererbt und dieselbe genetische Anlage Grundlage für alle Spektren. Welcher Typ sich entwickle, sei nicht vorhersagbar.

Gibt es noch andere Autisten in meiner Familie? Betritt mein Vater einen Raum, nimmt er alle für sich ein. Meine Mutter ist zurückhaltender, aber auch sie fühlt sich wohl unter Menschen. Ein Bruder meiner Oma galt als körperlich und geistig behindert und starb jung. Er lernte Nummernschilder auswendig oder Texte aus dem Radio. Detailversessen, erinnert sich Oma. Wie ich. »Es kann durchaus sein, dass Autismus sich bei ihm anders entwickelt hat als bei Ihnen«, sagt Brose.

Nach dem Gespräch lässt mich diese Erkenntnis nicht mehr los. Ich habe schon viele Artikel gelesen über Paare mit hohem Risiko, eine Behinderung zu vererben. Die einen entscheiden sich dagegen, die anderen werden Eltern. Für mich blieb es immer ein Gedankenspiel. Plötzlich ist die Frage ganz nah. Ich bin erst 27, noch möchte ich keinen Nachwuchs, aber irgendwann. Oder?

Selbst wenn ein Kind nicht so betroffen ist wie der Bruder meiner Oma, dessen Kör-

per verformt war und ihn schmerzte, bis er mit 30 starb; selbst wenn es nur so wäre wie ich: Will ich das? Baron-Cohen schreibt: »Eine signifikante Zahl von Erwachsenen mit Asperger leidet an Depressionen und trägt sich mit Selbstmordgedanken.« Sie fühlen sich in sozialer Hinsicht als Versager, die nirgends dazugehören.

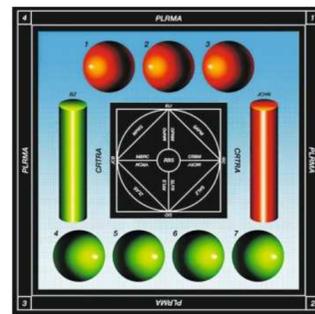
Über Leidensdruck und Therapie will Brose nicht mit mir sprechen: »Ich bin Genetiker, kein Kliniker.« Also rufe ich Christine Falter-Wagner an, sie leitet die Spezialambulanz für Autismus-Spektrum-Störungen am Klinikum der Universität München. Das größte Problem, erklärt sie, sei die Versorgung. Viele Therapeuten in Deutschland lehnten die Behandlung eines Autisten ab. Etwa 80 Prozent täten das, schätzt das Institut für Psychologie der Humboldt-Universität Berlin. »Sie fühlen sich unqualifiziert«, sagt Falter-Wagner.

Dabei wollten die Menschen ja nicht ihren Autismus heilen, sondern lernen, mit den Schwierigkeiten umzugehen, die sich daraus ergeben. Manche verlieren ihren Job, weil sie immer wieder mit Kollegen aneinandergeraten. Andere entwickeln Angststörungen, etwa wegen der Flut an Sinnesreizen. »Das zu behandeln«, sagt Falter-Wagner, »ist Alltag für einen Therapeuten.«

Das zweite große Problem sei Aufklärung. Wer einen Asperger als solchen erkenne, könne besser mit dessen Eigenheiten umgehen. Als ich ein Kind war, hatte sich meine Mutter Lippenstift aufgetragen und die Nägel lackiert, das erste Mal nach ihrer Schwangerschaft mit meinem Bruder. Ich kannte sie so nicht und begrüßte sie mit dem – aus meiner Sicht harmlosen – Hinweis: »Mama, du siehst aus wie ein Clown. Mach das ab!« Asperger gelten als schmerzhaft ehrlich, ihnen fehlt oft das Gespür, wann Ehrlichkeit andere verletzt.

Als Erwachsener verzichte ich auf solche Ehrlichkeit. Meistens. Gelingt mir das einmal nicht, bin ich darauf angewiesen, dass andere mich auf Grenzüberschreitungen hinweisen. Das macht Beziehungen schwierig.

# G



erade im Streit sagt man Dinge, die man nicht so meint, Worte dienen als Ventil für Gefühle. Ich dagegen nehme alles wörtlich, klammere mich an das exakt Gesagte. Auch bei körperlicher Nähe führt das zu Schwierigkeiten. Sex, zumindest wenn er gut sein soll, funktioniert durch Einfühlen in das Gegenüber, durch das intuitive Schwingen im selben Takt. Für solche Schwingungen bin ich nicht sensibel. Ohne klare Ansagen fühle ich mich im Kontakt mit anderen ausgeliefert.

Doch unser Gehirn ist lernfähig, es kann sich neu vernetzen. Forscher sprechen von Neuroplastizität. An der Humboldt-Universität Berlin entwickelt Isabel Dziobek Methoden, die Autisten helfen, ihr soziales Verhalten anzupassen. Am Computer

sollen Probanden Gesichtsausdrücke auf Bildern erkennen, in Rollenspielen üben sie soziale Situationen. Weil diese Art von lebenslangem Lernen anstrengend ist, hilft es, einen sicheren Raum zu haben, in dem man auch mal entspannen und sich von Misserfolgen erholen kann. »Das Beste ist eine Selbsthilfegruppe«, sagt Dziobek.

Eine Selbsthilfegruppe habe ich nie besucht. Dafür gehe ich zu einem Asperger-Stammtisch. Wir treffen uns zum Grillen oder zum Spieleabend, feiern Geburtstage oder Erfolge im Job. Ein Unternehmensberater, der in seiner Freizeit gerne kocht und sich freut um ein Kind, wenn Gäste ihn dafür loben. Eine Psychologin, die es liebt, Konflikte zu moderieren. Ein IT-Alleskönner, der – nachdem er bei einem Tech-Konzern wegen eines Streits mit einem Kollegen rausflog – Doppelschichten an der Supermarktkasse schob, weil er die Miete seiner Freundin übernehmen wollte. Die war zu krank zum Arbeiten. In dieser Runde beansprucht jeder seinen immer selben Platz am Tisch, wir verzichten auf ein »Hallo, wie geht's?«, eigentlich auf jede Form floskelhafter Höflichkeit. Ein Hey oder ein einfaches Nicken genügt uns völlig. Bis heute ist das der einzige Ort, an dem ich mich einfach verhalte, ohne nachzudenken. Manchmal wünsche ich mir, ich hätte so eine Gruppe schon als Kind gehabt. Ein Ort, an dem ich normal bin.

Aber was heißt schon normal? Man müsse Autismus eigentlich neu definieren, sagt mir Sven Bölte am Telefon. Nicht als Krankheit, sondern als »extreme Variation von Normalität«. Bölte lehrt am Stockholmer Karolinska-Institut, einer renommierten medizinischen Forschungseinrichtung. »Persönlichkeitsmerkmale sind bei jedem Menschen sehr verschieden. Die einen sind laut, die anderen leise, manche sind Mathe-Cracks, die nächsten bemerkenswert einfühlsam. Beim Autismus ist manches Merkmal eben so extrem ausgeprägt, dass es besonders auffällt.« Es fällt aber vor allem dann auf, wenn es von der gesellschaftlichen Norm abweicht.

Bölte glaubt, die Gesellschaft müsse lernen, genau wie bei sexuellen Orientierungen, auch die Vielfalt von Hirnverdraltungen zu akzeptieren. Mich erinnert das an den Hirnforscher Henry Markram, selbst Vater eines autistischen Sohns: Nicht den Autisten fehle die Empathie, sagte der, sondern der Gesellschaft – für diese Art des Andersseins.

Gestatten Sie also, dass ich Ihnen kurz skizziere, wie man am besten mit Asperger-Autisten umgeht: Sagen Sie klar und deutlich, was Sie wollen. Vermeiden Sie unnötige Plaudereien. Achten Sie auf die Logik Ihrer Argumente. Denn Asperger wie ich sehen eine Meinung oft als eine Art Rechenergebnis. Deshalb wirken wir manchmal stur. Wir sind aber meist bereit, unsere Ansicht zu ändern, wenn man uns neue Fakten präsentiert. Überzeugend sollten sie nur sein. Das klingt anstrengend? Glauben Sie mir: Für mich ist es das auch.

Obwohl ich Autist bin, arbeite ich als Journalist, habe ich Freunde und führe Beziehungen. Autismus, das war bisher für mich immer ein »obwohl« – eine Kraft, gegen die ich ankämpfen musste. Nach all den Gesprächen und Lektüren habe ich zum ersten Mal den Eindruck: Es ist nur eine meiner Eigenschaften, wie ein markanter Charakterzug.

Am Tag nach dem Telefonat mit Bölte sitze ich auf der Terrasse meiner Eltern, wir trinken Kaffee und reden über geplante Urlaubspläne. Dann überwinde ich mich. »Erinnert ihr euch an die Termine in Coburg und Nürnberg?«, beginne ich. Nicken. »Und daran, dass ich euch danach viele Fragen zu meiner Kindheit gestellt habe?« Wieder Nicken. »Da ging es um eine Diagnose. Ich habe Asperger.« Es ist raus.

Sie reagieren nicht erschrocken oder entsetzt, sondern interessiert – und irgendwie erleichtert. »Ich habe mich oft gefragt, ob ich was falsch gemacht habe«, sagt mein Vater. »Das erklärt so vieles.« Meine Mutter sagt nicht viel. Später am Tag beginnt sie über das Thema zu lesen. Das verrät eine Karteikarte, die ich am Abend zwischen den Seiten eines meiner Autismus-Bücher finde. Der Titel: *Vom ersten Tag an anders*.

www.zeit.de/audio

Die Illustration auf der Titelseite, sagt der Künstler Samuel Finch, visualisiere sein »sensorisches Unbehagen« und die starren Denkprozesse, mit denen er versucht, dieses Unbehagen zu kontrollieren. Seit seiner Kindheit entwickelt Finch eine Sprache mit eigenen Symbolen, um die Welt besser zu verstehen