

# Balance

Psychologie, Fitness  
& Gesundheit



## »Spontan in den Arm nimmt er mich nie«

Tanjas Mann braucht Struktur, Ordnung, Rituale - mit Gefühlen dagegen tut er sich schwer. Wie lebt es sich mit einem **Autisten**?

INTERVIEW ANDREA MÜLLER

FOTO SILVER/PLAINPICTURE

**E**inen Menschen mit Autismus zu lieben, heißt, Momente zu akzeptieren, in denen man sich sehr einsam fühlt. Als ich unser Baby in der 29. Woche durch eine Fehlgeburt verloren hatte und meinen Mann bitter weinend anrief, war so ein Moment. Seine Reaktion war derart schräg, dass ich lange gebraucht habe, mich davon zu erholen: Er hatte mir ein Witzvideo geschickt! Ein albernes, kindisches Handyfilmchen, das mich aufheitern sollte. Anstatt sofort nach Hause zu fahren, mich in den Arm zu nehmen, mit mir gemeinsam zu trauern.

Wie konnte es sein, dass ich ihm so etwas erklären musste? Wenn er jetzt nicht schnallt, dass seine Reaktion inakzeptabel war, trenne ich mich, dachte ich zuerst. Schließlich hatte er mich schon des öfteren vor den Kopf gestoßen und ich hatte bereits das Gefühl, dass da etwas Grundlegendes mit ihm nicht stimmt. Stattdessen sprach ich mit der Therapeutin unseres siebenjährigen Sohnes über die Situation. Er ist frühkindlicher Autist und seine Therapeutin riet uns nun, auch mein Mann solle sich testen lassen.

Das Ergebnis war eindeutig: Florian befindet sich im Autismus-Spektrum, hat hochfunktionalem Autismus (siehe Kasten). Er konnte schon lange intellektuell erfassen, dass er ein

Empathie-Problem hat. Er fühlte sich anders, oft ging es ihm deshalb schlecht. Eine Weile dachten wir an Burnout oder Depression. Er kam nicht aus dem Bett, seine Ticks wurden immer extremer, alles machte ihn unglücklich. Wir mussten ständig zurückgehen und nachsehen, ob wir den Herd, die Waschmaschine oder das Licht angelassen hatten. Es ist für uns beide erleichternd, endlich ein Wort zu haben für seine Einschränkungen.

### WAS IST AUTISMUS?

Statt wie früher die Entwicklungsstörung in Subtypen zu unterteilen, spricht man heute eher vom Autismus-Spektrum und fließenden Übergängen: Bei **frühkindlichem** Autismus liegt immer eine verminderte Sprachentwicklung vor, oft ist auch die Intelligenz geringer. Beim **hochfunktionalem** Autismus ist beides nicht beeinträchtigt. Der Begriff **Asperger-Syndrom** für diese Form wird inzwischen oft vermieden, weil Hans Aspergers Rolle in der NS-Zeit umstritten ist. Daneben gibt es noch **atypische Formen** von Autismus mit schlecht umrissener Diagnose.

„Wie schaffst Du das nur alles!“ sagen Leute häufig zu mir. Aber für mich ist es keine Bürde, denn ich mag mein Leben, wie es ist. Schließlich ist es ein Thema, dass ich schon lange mit mir herumschleppe, wie einen unsichtbaren Magneten. Sicher liegt darin eine meiner Stärken: Ich kümmere mich gern um andere. Das war schon immer so. Meine Kindheit war extrem turbulent, meine Eltern haben sich früh getrennt und zeitlebens um uns Kinder gestritten. Vielleicht möchte ich deshalb anderen Halt geben. Auch in meinem Beruf: Ich bin gelernte Krankenschwester und mittlerweile als Pflegeberaterin tätig. Schon mit 19, während des Sozialen Jahres, habe ich in einer Autisten-Wohngruppe gearbeitet. Und mich kurz später in einen verliebt. Aus uns wurde nichts, auch weil seine Mutter damals sagte: „Mit einem Autisten kann man keine Beziehung führen!“ Heute weiß ich: Doch kann man, nur anders.

Florian geht offen mit seiner Diagnose um. Sein Chef kommt ihm entgegen. Er wird nicht mehr mit überraschenden Kundenkontakten konfrontiert, muss keine anonymen Telefonate mehr annehmen. Er hat jetzt ein Einzelbüro mit weniger Reizen. Sein Job ist sicher, er gilt zu 40 Prozent als schwerbehindert.

Seine Kollegen machen sich zwar lustig, Florians Arbeitsplatz sehe so aus, ►

als würde dort niemand arbeiten. Aber das stört ihn nicht. Er weiß um seinen Ordnungssinn, der für andere perfektionistisch ist. Auch zuhause räumt Florian mir hinterher. Streit gibt es deswegen nicht. Vielleicht bin ich geduldiger als andere? Aber ich habe eben auch gelernt, wie empfindlich er reagieren kann.

Mein Mann mag nichts Unvorhersehbares, auch keinen unangekündigten Besuch. Situationen sollen maximal planbar sein. Im Urlaub sind wir eigentlich immer an Nord- oder Ostsee. Mich stört das nicht, bekannte Orte vermitteln Geborgenheit. Die habe ich in meiner Kindheit immer vermisst.

Als wir uns 2010 kennenlernten, arbeiteten wir beide in einem Sanitäts- haus, er in der Logistik, ich als Kauffrau. Eines Tages schickte er mir über „Facebook“ eine Kontaktanfrage. Obwohl wir uns tagsüber sahen, hat er mich immer nur schriftlich angeflirtet. Ich fand diese Unbeholfenheit süß. Gefunkt hat es bei mir dann gleich beim ersten Date. Ich musste schmunzeln über seine Werkzeuge, Computer-Sachen und CDs, sortiert nach Genres und Alphabet. Er erinnert mich an den Protagonisten aus dem Film „Birnenkuchen und Lavendel“, der das Geschirr nach Farbe und Größe ordnet. Ein liebenswerter Sonderling.

Bei ihm hat eben alles seinen Platz und seine Reihenfolge, das gilt auch für unser Liebesleben. Es ist ja nicht so, dass wir keinen Sex hätten, vielleicht haben wir sogar mehr als andere Paare nach zehn Jahren, weil er bei uns schon immer eher kalkulierbare Gewohnheit war und nicht von Spontaneität abhängig. Mir kommen Rituale in der Ehe entgegen, ich kann die Jagd nach ständig Neuem nicht nachvollziehen. Es ist typisch für Menschen mit Autismus, dass sie sich Dinge merken, die man ihnen beibringt. Das hat etwas Kindliches und Zugewandtes. Mein Mann hört mir zu – es gehört zu seinen liebenswertesten Eigenschaften! Ich sage etwas und er weiß es für alle Zeiten.

Seit der Sache mit dem Witzvideo fragt er mich oft, ob er emotional abgekoppelt ist oder alles verstanden hat. Für mich zählt, dass er sich bemüht. Und wenn ich ihn um etwas bitte, und sei es eine Kleinigkeit wie den Rasen zu mähen, kann ich sicher sein, dass er es auch tut. Ich kann mich immer auf ihn verlassen!

# »Eine andere Art von Romantik«

Ein Gespräch mit der Psychologin Barbara Rittmann über die Liebe zwischen Autisten und Nicht-Autisten

**I**n letzter Zeit kommt „Asperger“ einem vor wie eine Modediagnose. **Gefühlt immer mehr Frauen beklagen sich über ihre Partner, die angeblich ein Problem haben, Empathie zu empfinden...**

BARBARA RITTMANN: Menschen mit hochfunktionalem Autismus begegnen uns im Alltag tatsächlich ziemlich häufig. Viele Betroffene fühlen sich zwar „irgendwie anders“, wissen aber nicht genau, woran es liegt.

**Ab wann befinden Menschen sich im Autismus-Spektrum?**

Das Herz des Autismus ist eine Störung der sozialen Interaktion. Das heißt, Blickkontakt, Interesse am anderen und Empathie sind Dinge, die Menschen mit Autismus schwer fallen. Sie interessierten sich oft eher für Gegenstände, Abläufe, für elektronische Geräte, bei Kindern sind es gerne blinkende Spielzeuge. Auch hochfunktionale Autisten, die den Alltag weitgehend alleine bewältigen, haben sehr oft sehr spezielle Interessen.

**Wie kann man mit einem solchen Menschen eine Partnerschaft führen?**

Natürlich braucht es da eine gewisse Toleranz. Aber ein autistischer Partner kann in anderen Bereichen punkten. Männer mit Autismus suchen in der Regel feste Partnerschaften. Werte wie Treue und Zuverlässigkeit sind ihnen wichtig, sie pflegen einen gewissen Konservatismus. Die Männer sind meist hoch engagiert, wenn es um die eigene Familie geht, traditionell und verantwortungsvoll. Das sind Eigenschaften, die Halt vermitteln.

**Dafür muss man dann allerdings an anderer Stelle Abstriche machen.**

Eine Partnerwahl ist ja grundsätzlich freiwillig. Das zunächst eingeschränkt wirkende Interesse an den Gefühlen

der Partnerin kann eine Frau etwa sanft und liebevoll einfordern, denn Menschen im Spektrum sind bereit an sich zu arbeiten. Wenn man ihnen zum Beispiel sagt, dass man am Abend gefragt werden möchte: „Wie war dein Tag?“, kann dies durchaus ein funktionierendes Ritual werden.

**Wirkt ein bisschen einstudiert. Muss ich mit einem autistischen Partner also auf Romantik verzichten?**

Naja, es ist wohl eine andere Art von Romantik. In diesen Partnerschaften werden oft konservative Werte gelebt. Es herrscht eine klare Rollenverteilung, aber man kann sich aufeinander verlassen. Für Menschen im Spektrum ist es wichtig, dass der andere Partner ihm seine Gefühle und Gedanken ausführlich darlegt und erklärt – denn er möchte ja funktionieren. In Autismus-Selbsthilfegruppen lässt sich übrigens sehr viel Herzlichkeit und Hilfsbereitschaft beobachten.

**Können eigentlich auch wir „Normale“ etwas von Autisten lernen?**

Wer Menschen im Autistischen Spektrum in seinem Alltag hat, schätzt ihre Besonderheit und weiß, dass sie unser Leben gerade aufgrund ihres Anders-Seins bereichern. Viele Menschen mit hoch funktionalem Autismus bleiben alleine, sie leiden sehr unter der Einsamkeit. Es wäre schön, wenn unsere Gesellschaft diejenigen in ihre Mitte holen würde, die uns etwas anders erscheinen als andere.



**BARBARA RITTMANN** ist Psychotherapeutin und Leiterin des Hamburger Autismus Instituts, einem ambulanten Therapiezentrum für Kinder und Erwachsene.