

Schneider • Köneke

Warum manchmal ein Brett vorm Kopf klebt

*und wieso man im Sitzen
miteinander gehen kann*

Ratgeber für Jugendliche mit Autismus

Gefühle haben als sie selbst. Außerdem können sie im Gesicht und vor allem an den Augen eines anderen erkennen, ob er traurig oder fröhlich ist. Und sie wissen, wann die Stimme ihrer Mutter so klingt, dass sie etwas ernst meint, und wann etwas als Scherz gemeint ist (schau dazu auch in das Kapitel Körpersprache). Doch Autisten gelingt all dies oft nicht. Manche autistischen Kinder wissen gar nicht, dass andere Menschen andere Gefühle und Ideen haben als sie selbst. Andere wissen das zwar, aber es fällt ihnen schwer, die Signale, die auf Gefühle hinweisen, richtig zu deuten, also etwa am Gesicht zu erkennen, ob jemand gute oder schlechte Laune hat. Warum das so ist, weiß man nicht. Manche Forscher glauben, dass bei Autisten die sogenannten **Spiegelneurone** nicht richtig funktionierten. Diese besonderen Nervenzellen sollen dem Gehirn helfen, eine Vorstellung darüber zu entwickeln, was der andere fühlt. Sie sollen sozusagen ein Spiegelbild der Gefühle des anderen aufbauen.

Andere Forscher meinen, das Problem läge bei den Mandelkernen. Und wieder andere meinen, Autisten fehle ein Hormon, das sogenannte Bindungshormon **Oxytocin**, das zum Beispiel bei Müttern während der Geburt in großen Mengen ausgeschüttet wird, unter anderem um die Bindung zu ihrem Kind zu stärken.

Welche Erklärung nun die richtige ist und ob es überhaupt eine davon ist, das weiß man bis heute nicht. Fakt ist, irgendetwas macht es Autisten schwer, die Gefühle anderer Menschen zu erkennen.

Doch das „Erlesen“ von Gefühlen kann man zum Teil lernen. Bei manchen Dingen geht das ganz einfach. Wenn jemand weint, dann ist er meistens traurig. Wie Blut, das aus einer Wunde tropft, körperlichen Schmerz anzeigt, zeigen Tränen oft emotionalen Schmerz. Es weint zwar nicht jeder, wenn er traurig ist, aber die meisten Menschen „verziehen“ ihr Gesicht dann in einer ganz bestimmten Art und haben eine gewisse Körperhaltung. Schau dazu in das Kapitel zu Gestik und Mimik.

Tipp

Es gibt sogar spezielle Computerprogramme für Autisten, um bei Gesichtern die Gefühle zu erkennen. Zum Beispiel die „Mind reading emotions library“, die der Autismusforscher Simon Baron-Cohen entwickelt hat.

Das Computerprogramm von Baron-Cohen zeigt nur starre Gesichter, Momentaufnahmen. Mit Hilfe von sogenannten Social Stories kannst du aber auch lernen, wodurch Gefühle ausgelöst werden und wie man sich in bestimmten „Gefühls-Situationen“ verhalten sollte. Social Stories sind eigentlich nichts anderes als Comics, die speziell für Autisten entworfen wurden und besonders relevante Situationen zeigen. Am Ende des Kapitels findest du ein paar Literaturhinweise für Bücher mit Social Stories, die du zum Üben nutzen kannst. Die meisten sind allerdings auf Englisch. Sie wurden von der

Amerikanerin Carol Gray geschrieben. Denn von ihr stammt die Idee, kleine Übungs-Geschichten für Autisten zu nutzen.

Oft haben Autisten nicht nur Schwierigkeiten, Gefühle bei anderen zu erkennen, sondern auch, Gefühle bei sich selbst wahrzunehmen und richtig einzuordnen. Sie wissen gar nicht genau, ob es ihnen gut oder schlecht geht, ob sie Angst haben oder Freude empfinden. Oft merken sie, dass etwas in ihnen vorgeht, wissen aber nicht genau, was das ist.

Manchmal wird ihnen dann viel später bewusst, was eigentlich in einer Situation passiert ist und was sie damals gefühlt haben. In der Situation selbst bekommen sie stattdessen Bauch- oder Kopfschmerzen oder fangen an, zu zittern. Dieses Phänomen nennt man übrigens **Gefühlsblindheit**, der Fachausdruck lautet Alexithymie. Es tritt nicht nur bei Autismus auf und es muss auch nicht bei allen Autisten auftreten, kann aber.

Tipp

Sport zu machen oder Musik zu hören, hilft manchmal, um abzuschalten und sich dabei über seine Gefühle klar zu werden. Auch etwas aufschreiben ist sehr hilfreich. Zudem gibt es Listen mit den Namen verschiedener Gefühle (siehe Buchtipps am Ende des Kapitels). Vielleicht hilft es dir, in verwirrenden Gefühlssituationen solch eine Liste durchzulesen, und du entdeckst dabei ein Wort, das gerade auf deinen Gefühlszustand passt.



Eine solche Liste kann dir auch helfen, um zwischen Gefühlen zu differenzieren. Denn es gibt sehr viele unterschiedliche Gefühle. Die recht bekannte australische Autistin Wendy Lawson (sie ist unter anderem Autorin) hat es mit einiger Übung und Erfahrung geschafft, ihre Gefühle besser differenzieren zu können.

„Ich finde Emotionen auswechselbar und verwirrend. Als Kind war ich nicht fähig, zwischen Wut, Furcht, Angst, Frustration oder Enttäuschung zu unterscheiden. [...] Ich konnte den Unterschied zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen erkennen, aber ich wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. Mit dem Alter habe ich die kleinen Unterschiede zwischen Ärger, Frustration und Enttäuschung verstehen gelernt und weiß, warum ich so fühle. Wenn Gefühle subtiler sind, finde ich es hilfreich, andere Menschen zu fragen, wie sie fühlen.“ (Howlin 2004, 105)

Andere Personen zu fragen, wie sie sich gerade fühlen, kann tatsächlich nützlich sein.

Tipp

Du kannst es dir auch zur Gewohnheit machen, jeden Abend mit deinen Eltern über Gefühle zu reden, also zu fragen, wie ihr Tag war und wie sie ihn erlebt haben, was sie wann und warum gefühlt haben. Die anderen könnten zusätzlich mit Musik oder Zeichnungen ihre Gefühle untermalen. Vielleicht merkst du dann, ob diese Musik oder Zeichnung auch zu dir passt, du dich also ähnlich fühlst.

Wendy Lawson schreibt, dass sie durchaus angenehm von unangenehm unterscheiden kann. Tatsächlich können die meisten das, aber sie empfinden oder bemerken oft nur die Extrema. Ihnen erscheint etwas entweder als sehr gut oder als total schlecht. Man sagt dann, derjenige hat ein Schwarz-Weiß-Denken, also ohne Grauabstufungen in der Mitte mit gemäßigten Gefühlen. Auch der HFA-Autistin Caroline geht es so:

„Wie jeder andere Mensch fast auch, leide ich an Gefühlsschwankungen, die unkontrolliert und unberechenbar auftreten. Für meine Eltern ist es schwer, damit umzugehen. Es gibt nur Schwarz und Weiß in meinem Leben – sprich positiv und negativ, andere Gefühle gibt es kaum. Entweder geht es mir sehr gut oder sehr schlecht, also immer in erhöhter Form. [...] Und in Gefühle lasse ich mich schnell reinsteigern, da ich sehr emotional bin. Wenn ich traurig bin, fange ich an, mich selber fertig zu machen und werde wütend, traurig, verzweifelt zugleich. Solche unterschiedlichen Gefühle, die zusammentreten wie ein Vulkan, gibt es öfters, und ich komme damit nicht gerade gut zurecht, weil ich diese Gefühle dann nicht mehr einordnen kann.“ (Persönliches Interview, Fragebogen)

Tipp

Dem Schwarz-Weiß-Denken, von dem Caroline schreibt, kann man mit einer Skala abhelfen. Statt zu sagen, mir geht es gut oder mir geht es schlecht, denkst du dir eine Skala von 1 bis 10. 1 bedeutet, mir geht es sehr, sehr schlecht. Und 10 bedeutet, mir geht es sehr, sehr gut. Dann kannst du nach und nach versuchen, Gefühle dazwischen einzustufen. Wenn du etwa ein Gefühl von 1 hattest, nachdem dein Haustier gestorben ist, hast du dann wirklich auch ein Gefühl von 1 nach einer verhaunenen Klausur in der Schule? Oder ist es vielleicht doch eher eine 4? Diese Skalen können deine Mitmenschen ebenfalls benutzen und dir auf diese Weise mitteilen, wie sie sich gerade fühlen.

Viele nichtautistische Menschen unterstellen, Autisten seien gefühllos. Das liegt teilweise daran, dass Autisten Gefühle schlecht wahrnehmen. Aber der Hauptgrund ist wohl, dass es ihnen oft schwerfällt, Gefühle so zu äußern, wie es andere Menschen erwarten. Ihre Gesichter und Körperhaltungen scheinen auf andere oft wie „versteinert“. Ihnen gelingt es nicht, Gefühle mit Hilfe von Gesichtsausdrücken auszudrücken oder in Worte zu fassen. Dem Asperger-Autisten Lukas ist dieses Problem zwar bewusst; es zu ändern, fällt ihm trotzdem schwer.

„Auch später habe ich mit dem Ausdrücken von Gefühlen mehr Schwierigkeiten als mit dem Sprechen an sich. Zum Beispiel [...] beim Erzählen – je emotional ausgeschmückter, umso schwieriger bis fast unmöglich.“ (Persönliches Interview, Fragebogen)

Tipp Wenn es dir mit Worten und Gesichtsausdrücken schwerfällt, könnten Tanzen oder Malen für dich eine Möglichkeit sein, um deine Gefühle auszudrücken und anderen zu veranschaulichen.

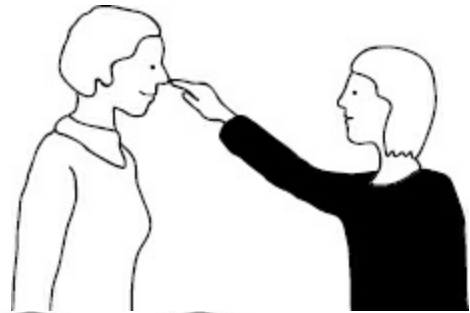
Die Schwierigkeit, Gefühle passend auszudrücken, betrifft die eigenen Gefühle oft ebenso wie die Gefühle für andere Menschen. Zum Beispiel fällt es vielen Autisten schwer, ihren Eltern zu zeigen, dass sie sie lieb haben. So schreibt Christine Preißmann:

„Ich habe meine Eltern sehr, sehr, lieb, aber ich weiß gar nicht, ob sie das überhaupt wissen. Ich habe es ihnen noch nie so richtig sagen können, hoffe aber, dass sie es trotzdem irgendwie merken. Manchmal backe ich einen Kuchen für sie oder pflücke ihnen Blumen. Aber ich weiß nicht, ob das reicht, denn wenn ich aufgeregt oder gestresst bin oder aber Angst habe, dann werde ich leicht ungehalten.“ (Preißmann 2005, 10)

Christine Preißmann ist auf einige Ideen gekommen, wie sie ihrer Familie zeigen kann, dass sie sie mag. Es ist nämlich gar nicht so schwer, Gefühle auszudrücken, auch wenn man nicht gut über sie sprechen kann.

Tipp Sieh dir die Ideen von Christine an. Kleine Geschenke zwischendurch können anderen Menschen zeigen, dass du sie lieb hast. Auch winzige Körperberührungen können eine Möglichkeit sein. Du magst deine Eltern vielleicht nicht umarmen oder küssen, um ihnen zu zeigen, dass du sie lieb hast. Aber vielleicht könnt ihr abmachen, dass du stattdessen nur einen Zeigfinger auf ihre Nase oder ihren Kopf legst. Oder du schreibst deinen Eltern oder anderen Menschen, die du magst, einen Brief oder eine E-Mail oder WhatsApp-

Nachricht. Viele Menschen mit Autismus können schriftlich viel besser ausdrücken, was sie meinen, als mündlich. Schriftlich kannst du deine Gefühle auch mit Hilfe kleiner Zeichengesichter wie dieser ausdrücken. Man nennt sie Emoticons oder Smileys:



Die Emoticons kennst du sicher von deinem Handy. Denn bei schriftlichen Texten können auch nichtautistische Menschen oft nicht genau erkennen, wie der Schreibende etwas meint. Normalerweise, also in einem persönlichen Gespräch, orientieren sich Menschen am Gesichtsausdruck und Tonfall ihres Gegenübers. Doch beides gibt es bei einem Text nicht. Dann geht es jeder Person ähnlich wie einem autistischen Menschen. Daher setzen auch Nichtautisten Emoticons hinter den Text, um zu verdeutlichen, wie sie etwas meinen. Oder auch, um genauer darauf hinzuweisen, dass das, worüber sie schreiben, in ihnen ein bestimmtes Gefühl wie Wut, Traurigkeit oder Belustigung ausgelöst hat. Für dich und andere autistische Menschen ist es sehr praktisch, dass viele Menschen diese Emoticons kennen und nutzen. Wenn du deine Gefühle mit Hilfe der kleinen Zeichen ausdrückst, ist es für deine Mitmenschen nichts Ungewöhnliches. Sie machen es ja selbst.

Smartphones haben standardmäßig in ihrem SMS-Programm oder in Text-Apps (zum Beispiel WhatsApp) Emoticons. Zudem sollen spezielle Apps Autis-ten helfen, mit Emoticons ihre Gefühle zu verdeutlichen, zum Beispiel die App AutismXpress.

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, bei denen du gleichzeitig lernen kannst, wie man selbst Gefühle ausdrückt und wie andere das tun, beziehungsweise was bestimmte Gesichtsausdrücke und Bewegungen bei anderen bedeuten.

Tipp

Sehr gut geht das in Theaterkursen. Hier kannst du lernen, in welchen Situationen und wie Gefühle ausgedrückt werden können.

Auch Dale Gardner hat das sehr geholfen. So schreibt seine Mutter:

„Dieser Theater-Workshop war ein solcher Erfolg, dass Dale in den nächsten drei Jahren nicht nur die Sommer-Workshops mitmachte, sondern auch die zu Ostern sowie eine Abendtheatergruppe. [...] Vor allem aber machte Dale dank der Workshops einen weiteren großen Schritt – er entwickelte Sinn für Humor.“