

Asperger-Syndrom

Genialer Fremder

Christian Zehenter

Einstein, Darwin, Mozart, Gaudi, Sokrates und Beethoven verbindet ein genialer Geist, aber auch noch ein weiteres Vorzeichen: Sie waren nach heutigem Wissensstand Asperger-Autisten – kaum in der Lage zu tragfähigen Beziehungen aber genial in ihrem Verständnis der Regeln hinter den Dingen. Sie konnten die Welt des Miteinanders nicht leben, aber Teile der Welt erklären. Gleichwohl sind Asperger-Autisten keineswegs immer Genies, sondern in Sachen sozialen Kontakten besonders gefordert.

Beim Asperger-Syndrom oder auch Asperger-Autismus handelt es sich um eine tiefgreifende autistische Entwicklungsstörung. Es wurde nach dem österreichischen Kinderarzt Hans Asperger (1906–1980) benannt, der es 1943 erstmals beschrieb, und zählt zu den Autismus-Spektrum-Störungen (ASS). Kernkriterien sind eine ausgeprägte Kommunikations- und Kontaktstörung und auf bestimmte, sich wiederholende Tätigkeiten eingeschränkte Verhaltensweisen und Interessen – jedoch im Gegensatz zu anderen Autismusformen ohne Intelligenzminderung. Symptome zeigen sich meist ab dem dritten Lebensjahr, werden jedoch häufig – zum Teil ein Leben lang – nicht erkannt. Man schätzt die Häufigkeit auf etwa 0,2 %.

Einst galten Betroffene als schizophren, später als gefühllos

Bis heute ranken sich viele Glaubenssätze um das Syndrom. Einst galten Betroffene als schizophren, später als ungezogen, emotions- und empathiearm, dumm oder genial. Dies liegt jedoch weitab der tatsächlichen Situation. Denn das Wesentliche dabei spielt sich nicht in, sondern zwischen den Menschen ab: die Kommunikation. Hier sind Asperger-Autisten deutlich eingeschränkt, während sie zugleich häufig überdurchschnittlich intelligent sind. Ihnen gelingt es kaum, zwischen den Zeilen zu lesen, die tiefere Bedeutung gesprochener Worte zu verstehen oder Tonfall, Mimik, Blicke und Gestik ihres Gegenübers zu interpretieren. Auch Gesichtsblindheit tritt häufig auf – die Unfähigkeit, Gesichter zu erkennen. Hierdurch wirkt ihr Verhalten oft introvertiert, unangepasst, rücksichts- oder distanzlos. Freundschaften zu knüpfen, fällt Betroffenen ebenso schwer wie tragfähige Beziehungen zu führen oder Witze auf Anhieb zu verstehen. Sie sprechen eher monoton und arm an Mimik (auch Lächeln erwidern), Gestik, Berührungen und Blickkontakt, aber sehr wortgewandt, wobei ihre Rede schulmeisterhaft wirken kann. Die Möglichkeit, mit dem Gegenüber in emotionale Resonanz zu treten, ist deutlich begrenzt. Sie entwickeln oft sehr spezielle Interessen und Verhaltensweisen, mit denen sie sich intensiv und ausdauernd befassen. Asperger-Autisten sind „anders, nicht kompatibel, leben auf dem falschen Planeten“. Sie spüren das – und andere auch.

Reizflut: Nicht zu wenig, sondern zu viel Wahrnehmung

Dementsprechend kommt es – besonders, wenn das Syndrom noch unerkannt ist – häufig zu Missverständnissen: Andere Menschen fühlen sich vor den Kopf gestoßen oder irritiert, wenn der Betroffene unpassende Bemerkungen macht, nicht zuhört, über komplizierte Zusammenhänge doziert, Geburtstage vergisst oder Vorhaben penibel plant und dokumentiert. Dies wirkt desinteressiert, zwanghaft, pedantisch, vielleicht sogar gefühllos oder arrogant. Doch zu Unrecht: Im Jahr 2018 beschrieb der Journalist Lorenz Wagner in seinem Buch „Der Junge, der zu viel fühlte“ das Gegenteil. Er dokumentierte die Geschichte des Hirnforschers Henry Markram und seines autistischen Sohnes Kai. Markram stellte fest, dass dessen Sinne nicht zu stumpf, sondern zu fein für diese Welt waren. Demnach handelt es sich bei autistischen Verhaltensweisen um Schutzstrategien gegen zu intensive Gefühle und Wahrnehmungen und damit gegen eine ständig drohende Reizüberflutung – um eine Rettung vor dem Lärm der Welt, in der alle Menschen ständig kommunizieren. Denn Asperger-Menschen nehmen die Welt wie durch ein Teleobjektiv wahr: Alles – ob nah oder fern – erreicht sie ebenso vergrößert wie tunnelartig verengt. Dies ist ihre größte Schwäche und Stärke. Denn sie nehmen nur einen Teil des Geschehens um sie herum wahr, dieses

aber sehr wachsam und genau. Daher benötigen sie überdurchschnittlich viel Ordnung, Struktur, Ruhe und Planbarkeit und geraten bei rascher Veränderung, Dynamik, Überraschungen, Multitasking und Störung ihrer Routine aus der Spur. Neben denen des Gegenübers verkennen sie zum Teil auch ihre eigenen Gefühle (Gefühlsblindheit).

Weil Asperger-Verhaltensweisen vom Umfeld häufig auf Humorlosigkeit, Pedanterie, Kontrollwahn und Egozentrik reduziert werden und zur Ausgrenzung führen, fühlen sich viele Betroffene in der Gruppe deplatziert. Sie leiden vermehrt unter Einsamkeit, Stress, Depression, Suchtverhalten oder Rückzug. Denn sie wünschen sich und benötigen durchaus herzliche Kontakte zu anderen Menschen, verfügen jedoch über weniger bzw. ungewöhnliche Instrumente, um diese aufzubauen und zu pflegen.

Kindheit: kleiner Professor und introvertierter Außenseiter

Während bei anderen Autismusformen die Sprachentwicklung verzögert eintritt, können Asperger-Kinder häufig sprechen, bevor sie laufen können. Auch werden Symptome bei ihnen erst später auffällig, meist im Kita- oder Grundschulalter. Bei Memory-, Logik- oder Kartenspielen sind sie häufig unschlagbar. In der Schule erhalten sie jedoch auch bei überdurchschnittlicher Intelligenz meist schlechtere Bewertungen, weil sie nicht die geforderte Anpassung, Ausdauer und Aufmerksamkeit erbringen und introvertiert auftreten. So lieferte auch Albert Einstein in den ersten Schuljahren bei Weitem nicht die gewünschten Ergebnisse und wurde von seinen Lehrern als „das kleine Deppert“ bezeichnet. Wie sich zeigt, benötigen Asperger-Kinder jedoch eher anderes Lernen als Nachhilfe: kompakter, tiefer, spezialisierter und zielorientierter. Denn sie können sich mit der richtigen Materie und Methode sogar besser als andere konzentrieren und kombinieren und werden von Mitschülern deshalb nicht selten als Streber angesehen.

Kontakte mit Tieren wie Katzen oder Pferden haben für sie einen unschätzbaren Wert. Entscheidend ist jedoch, die Eigenheiten des Kindes in Familie und Gemeinschaft nicht ablehnend, sondern liebevoll zu beantworten. Die Digitalisierung bedeutet hierbei Segen und Fluch: Sie bietet Betroffenen eine nahezu auf den Leib geschneiderte Aktions- und Kommunikationsform. Zum anderen stellt sie den gefährlichsten Suchtfaktor und Lebensvermeider dar. Auch andere Suchtmittel gefährden Asperger-Menschen stärker als andere.

Manche Experten mutmaßen andererseits, dass die Menschheit ohne Asperger-Autisten bis heute möglicherweise weder über das Internet, noch über entscheidende philosophische Erkenntnisse, einzigartige Kunstwerke, ausgefeilte Gesetzeswerke oder moderne Technologien verfügen würde.

Regeln, Routinen, Rituale: Die Welt braucht Ordnung

Um des von außen drohenden Chaos Herr zu werden, ordnen viele Betroffene die äußere Welt in ein Regelwerk ein und entwickeln auch für sich selbst strikte Regeln, Routinen, Abläufe, Rituale und Tagesgewohnheiten. Man spricht von Stereotypen. Essen, schlafen, arbeiten, einkaufen, reisen oder Finanzielles: Vieles oder alles kann rigide nach Inhalt, Uhr und Kalender organisiert sein. Möglicherweise kaufen Betroffene (etwa 80 % sind männlich) immer dieselben Lebensmittel zum selben Zeitpunkt ein, dokumentieren alles schriftlich, sortieren Gegenstände, organisieren ihren Haushalt so akribisch wie eine Bank, planen den Urlaub minutengenau oder vermerken in ihrem Kalender, wann sie wem ein Geschenk übergeben werden. Oder sie kaufen Hosen oder Schuhe gleich dreifach als Vorrat für die nächsten zwölf Jahre. Sie können wahrscheinlich keinen Witz erzählen, aber unter Umständen die Prinzipien der Quantenphysik, Biotechnologie, Harmonielehre oder künstlichen Intelligenz erklären. Man spricht von Inselbegabungen. Besonders auffällig sind diese, wenn bereits Kinder Computerprogramme schreiben, sich Hunderte Autokennzeichen merken, Schachmeister werden oder sich selbst das Klavierspielen beibringen.

Asperger-Autisten als geborene Spezialisten

Asperger-Autisten überhören und übersehen leicht ihr Gegenüber und können sich kaum in dieses hineinversetzen (Theory-of-Mind-Defizit), während sie die Welt der Regeln genau im Blick haben. Sie sind unter Umständen die geborenen Techniker, Mathematiker und Spezialisten, während ihnen vor Smalltalk und gesellschaftlichen Etiketten graut. Sie begegnen der Welt kognitiv, unvoreingenommen, schonungslos ehrlich, logisch und lösungsorientiert. Gelingt der Einstieg in die Expertenlaufbahn z. B. als IT-Spezialist, Wissenschaftler oder Musiker jedoch nicht, stehen Betroffene häufig vor lebenslangen beruflichen Problemen. Romane wie „Supergute Tage“ von Mark Haddon oder „Das Rosie-Projekt“ von Graeme Simsion beschreiben eindrucksvoll und unterhaltsam das Innenleben, soziale Herausforderungen und das Potenzial von Asperger-Betroffenen.

Welche Worte sind wann angebracht? Diplomatie Fehlanzeige!

Diplomatie, sozialer Spürsinn und Spontanität sind nicht ihre Sache. Wann sollte man besser zuhören, wann reden, wann offensiv und wann behutsam sein, wann loben und wann kritisieren, spaßig oder ernst, laut oder leise sprechen? Welche Worte können den anderen einnehmen oder kränken? Was braucht er gerade und was ist die Botschaft hinter seiner Rede? Welche Signale bedeuten ein Ja oder Nein? Ist das Gegenüber eher verärgert, traurig, neugierig, ängstlich, erfreut, offen oder distanziert? Dies entgeht Betroffenen weitgehend und macht soziale Kontakte für sie anstrengend. Nicht selten leben sie daher, sofern das eigentliche Thema Asperger nicht in Angriff genommen wird, weitgehend an anderen vorbei und umgekehrt. Denn sie wissen nicht, welches Verhalten in der jeweiligen Gruppe erwartet und angemessen ist und wie die Reaktionen der anderen zu deuten sind. Mitunter führen sie Monologe oder Selbstgespräche und können sich nicht vorstellen, dass ihr Gegenüber denselben Redebedarf oder eigene Sichtweisen und Gefühle haben könnte – oder vielleicht gerade nicht an den ausführlich vorgetragenen Erkenntnissen und Erlebnisswelten teilhaben möchte.

Auch dem enormen Interesse für Bereiche wie Mathematik, Geschichte, Geografie, Naturwissenschaften, Sortieren, Maschinen oder Computer kann das Umfeld meist wenig abgewinnen. Denn diese nehmen viel Zeit in Anspruch und werden ebenso hingebungsvoll wie detailverliebt verfolgt. Alltagsaktivitäten und soziale Kontakte verblassen neben der intensiven Beschäftigung mit diesen und anderen Interessen.

Partnerschaft erfordert beidseitiges Lernen

Eine Partnerschaft mit einem Asperger-Partner erfordert ein stetes Lernen beider Beteiligten. Für das Gegenüber gilt es, den emotionalen und liebenswerten Menschen hinter dem scheinbar gefühllosen, introvertierten, altklugen und distanzierten Egozentriker zu erkennen und anzusprechen. Die Asperger-Person muss wiederum aktiv soziale Verhaltensweisen erlernen (z. B. Rücksicht, Aufmerksamkeit, Empathie) und die eigene durchstrukturierte Welt für die Dynamik und die verschiedenen Blickwinkel eines lebendigen Miteinanders öffnen.

Denn wie auch jeder andere Mensch können Asperger-Autisten ihr Leben und ihre Beziehungen durchaus gestalten, neue Verhaltens- und Sichtweisen erlernen und sich anderen Menschen, Gewohnheiten, Interessen, Gefühlen und Blickwinkeln zu einem gewissen Grad öffnen. Dies erfordert jedoch offene Gespräche und aktives Training entsprechend dem Erlernen einer Fremdsprache.

Ursachen: veränderte Reizverarbeitung im Gehirn

Nach heutigem Wissensstand ist das Asperger-Syndrom vorwiegend genetisch bedingt: Kinder von Betroffenen (meist Väter) tragen selbst ein deutlich erhöhtes Risiko. Man geht von neurologischen Veränderungen wie einer Störung der sogenannten Spiegelneuronen aus. Es handelt sich also primär nicht um ein psychologisches Geschehen, sondern eine veränderte Informations- und Reizverarbeitung im Gehirn, unter anderem mit einer erhöhten Reizaufnahme. Allerdings kann ein ablehnendes Verhalten des Umfelds oder soziale Isolation die Symptomatik verstärken bzw. sekundär weitere Störungen wie Depression und Angststörungen verursachen, während liebevolles Verständnis die seelische Balance und Kompetenzentwicklung unterstützt. Auch der Einfluss von

Medikamenten und Schadstoffen während der Schwangerschaft wird diskutiert, jedoch bislang ohne valides Ergebnis.

Diagnose: Fragebogen nach dem Alles-oder-Nichts-Gesetz

Die Diagnose erfolgt meist im Kinder- oder Jugendalter durch einen spezialisierten Psychiater oder Psychologen anhand standardisierter Kriterienkataloge (z. B. Marburger Beurteilungsskala). Andere Krankheiten oder Tendenzen ähnlicher Symptomatik wie Zwangs-, Persönlichkeits-, Borderline- und Bindungsstörungen, Depression, Tics, ADHS oder Hochsensibilität müssen gleichermaßen ausgeschlossen oder als Begleiterkrankungen identifiziert werden.

Auch viele Erwachsene leben unerkannt mit dem Asperger-Syndrom. Sie haben die Symptome oder ihre Folgen bislang anderen Ursachen zugeordnet oder mithilfe ihrer Intelligenz und Bildung überspielt. Hier finden spezielle diagnostische Tests wie das Adult Asperger Assessment Anwendung.

Doch sehen viele Ärzte und Psychologen das Asperger-Syndrom als Modeerscheinung an und halten sich mit Diagnosen zurück. Dies lässt zwar viele Betroffene mit ihren Problemen allein, hat aber einen realen Hintergrund: Unter-, Über- oder Fehldiagnosen kommen häufig vor und können Patienten und Angehörige belasten. Zumal: Ob es sich beim Asperger-Syndrom überhaupt um eine Krankheit, Störung bzw. Behinderung handelt, ist bis heute umstritten. Dennoch kann die Diagnose Betroffene und ihre Angehörigen nachweislich entlasten: Sie wissen dann endlich, was die Ursache der sozialen Schwierigkeiten ist und dass sie nicht „verkehrt“ – und weder egozentrisch, noch rücksichtslos oder ignorant – sind.

Die internationale Klassifikation der Krankheiten ICD wird in ihrer nächsten Version ICD-11, die ab 2022 gilt, voraussichtlich das Asperger-Syndrom aufgeben und nur noch von Autismus-Spektrum-Störungen sprechen.

Asperger als veränderbare Tendenz betrachten

Anders als z. B. bei der Blutdruckbewertung gibt es beim Asperger-Syndrom keine diagnostischen Abstufungen. Somit leben viele Menschen mit deutlichen Asperger-Symptomen, ohne im Fragebogen die erforderliche Punktzahl für die Diagnose zu erfüllen. Umgekehrt benennt auch die Bezeichnung Asperger lediglich eine Tendenz. Sie wird zu einem gewissen Grad lebenslang bestehen bleiben, lässt aber offen, wie das Leben des Betroffenen verlaufen wird. Denn insbesondere, wenn die Störung erkannt und bereits in der Kindheit liebevoll statt ablehnend beantwortet wird, können viele scheinbar ausgeschlossene Verhaltensweisen bewusst erlernt und Grenzen aufgeweicht werden. Werden Betroffene hingegen schon früh im Leben isoliert oder abgewertet, wird die Isolation wahrscheinlich auch später fortbestehen.

Sind wir alle ein bisschen Asperger?

Jeder Mensch verfügt zu einem gewissen Maß über fokussierende, analysierende, hochsensible und introvertierte Eigenschaften – also über Asperger-Aspekte. Dies ist durchaus erwünscht, denn es befähigt – inmitten des Lärms unentwegter Kommunikation und Ablenkung – zu intensiver Betrachtung und Analyse, dem Erkennen und Entwickeln von Regeln (auch Gerechtigkeitssinn) und Lösungen sowie Flowerlebnissen und inneren Dialogen.

Behandlung: Durch Verhaltenstherapie Kommunikation erlernen

Wenn der Alltag beeinträchtigt ist oder Folgeerkrankungen wie Ängste und Depressionen drohen oder vorliegen, bietet sich eine unterstützende Verhaltenstherapie an, die möglichst bereits in der Kindheit beginnen sollte. Sie trainiert unter anderem die sozialen und kommunikativen Kompetenzen, um Kontakte zu erleichtern und zu verbessern. Bei Kindern und Jugendlichen ist auch die Unterstützung und Mitarbeit der Eltern sowie eine sozialpädagogische Begleitung entscheidend. Im Erwachsenenalter gilt es, mit Einsamkeit, beruflichen und sozialen Misserfolgen (ein großer Teil der Asperger-Autisten ist ohne dauerhafte Beschäftigung und Partnerschaft) und möglichen

Folgeerkrankungen wie Zwängen, Angst oder Depression umzugehen. Selbsthilfegruppen leisten eine wertvolle ergänzende Hilfe.

Smalltalk keine Bürgerpflicht: Anderssein akzeptieren

Viele Asperger-Autisten meistern insbesondere bei hoher Intelligenz ihr Leben auch ohne therapeutische Hilfe und üben einen – häufig sogar besonders qualifizierten – Beruf aus. Sie haben auch zum Teil entsprechende Verhaltensweisen bewusst erlernt, z. B. dem Gesprächspartner in die Augen zu blicken, ihm zuzuhören, Fragen zu stellen und seine Sichtweise zu bedenken. Zum anderen ist es wichtig, selbst von der Asperger-Tendenz zu wissen, diese zu kommunizieren und nicht zu „schauspielern“. Wenn andere davon wissen, werden sie und der Betroffene es eher akzeptieren, wenn dieser z. B. auf Umarmungen, Blickkontakt, Begrüßungsformeln und Smalltalk verzichtet, besondere Verhaltensweisen pflegt oder sich nicht wie erwartet an Spiel und Spaß beteiligt – kurz: wenn dieser einfach anders ist.