

Autismus: Weitwinkel oder Tunnelblick?

Christian Zehenter

Wenn sich Wahrnehmung, Sozialkontakte und Aktivitäten tunnelartig verengen, liegt häufig eine autistische Tendenz vor. Aber nicht jeder ist ein Autist, der dies vermutet – und umgekehrt. Neigen Sie dazu? Da ausgeprägter Autismus unübersehbar zu lebenslanger Behinderung führt, zielt der Test auf die leichte Autismusform, den Asperger-Autismus, ab.

Sie unternehmen lieber etwas mit anderen als alleine.

ja 0

teilweise 1

nein 2

Sie haben feste Prozeduren entwickelt und erledigen Dinge wenn möglich immer auf die gleiche Art.

ja 2

teilweise 1

nein 0

Wie viele neue Freundschaften haben Sie in den letzten zehn Jahren geschlossen?

0 3

1 2

2–3 1

mehr 0

Wie oft haben Sie in den vergangenen zwölf Monaten jemandem etwas ohne Grund geschenkt, nur um ihm eine Freude zu machen?

gar nicht 2

1–2mal 1

öfter 0

Verfügen Sie über ein tragfähiges und lebendiges Netz aus Beziehungen?

ja 0

teilweise 1

nein 0

Andere erzählen Ihnen gerne ihre Wünsche, Erlebnisse und Ängste.

ja 0

teilweise 1

nein 2

Es stört Sie sehr, wenn jemand Ihre gewohnten (Tages-)Abläufe durcheinanderbringt.

ja 2

teilweise 1

nein 0

Sie sind oft so in Ihre momentanen Tätigkeiten vertieft, dass Sie anderes um Sie herum nicht mehr wahrnehmen.

ja 2

teilweise 1

nein 0

Wenn Sie sich längere Zeit gemeinsam mit anderen in einem Raum aufhalten, können Sie sich später an die meisten dieser Menschen nicht erinnern.

ja 2

teilweise 1

nein 0

Wie viele Stunden pro Tag blicken Sie in Ihrer Freizeit auf Displays und Bildschirme einschließlich Smartphone, Tablet, TV, Computer?

0–1 0

1–2 1

2–3 2

mehr 3

Im Folgenden sind Mehrfachnennungen möglich (jeweils 1 Punkt für zutreffende Antworten).

Sie ...

stoßen andere immer wieder vor den Kopf, ohne es zu wollen

werden häufig nicht verstanden

hatten oder haben Sprachprobleme

können sich auf neue Situationen nur schwer einstellen

interessieren sich stärker für Dinge als für Menschen

haben spezielle Interessen, denen Sie ausgiebig und vorwiegend allein nachgehen

leben intensiv in Ihren eigenen Gedanken und Vorstellungen

bemerken an Dingen und Menschen Details, die anderen nicht auffallen

fühlen sich bei Feiern oder Besprechungen unwohl oder schalten ab

haben weniger soziale Kontakte als andere

beschäftigen sich häufig mit Technik oder Tüfteln

wiederholen sich laut Aussagen anderer öfter

planen und überlegen die meisten Vorhaben sehr gründlich

haben keine dauerhaft stabilen, erfüllten Beziehungen

geraten durch Unterbrechungen aus dem Konzept

Sie sind fasziniert von:

Computerspielen

Computerprogrammen

Fahrzeugen

elektronischer Kommunikation

Extremsport

Spielzeugen

technischen Geräten

Zahlen

Autokennzeichen

Schreibweisen

Regeln hinter Abläufen

Geschichte

sammeln

Es fällt Ihnen schwer:

zuzuhören

mitzufühlen

andere zum Lachen zu bringen

zu tanzen

zu singen

sich die Figuren einer Geschichte vorzustellen
sich auf mehr als eine Person zu konzentrieren
Gesichter zu erkennen oder zu erinnern
sich Dinge vorzustellen und zu merken, die Ihnen andere erzählen
Gesamteindrücke zu gewinnen
Witze zu verstehen
mehrere Sachen gleichzeitig zu tun
Führungsaufgaben zu übernehmen
etwas Spontanes oder Neues zu tun
Mimik und Körpersprache zu deuten
neue Leute kennenzulernen
mit Kindern spontan etwas zu spielen
anderen bei Gesprächen in die Augen zu schauen
an Rollenspielen teilzunehmen
ein geselliges Beisammensein zu genießen
nichts zu tun
sich von Ihren Vorstellungen abbringen zu lassen
einfache Romane zu lesen
zu plaudern
an Geburtstage zu denken und anderen zu gratulieren
sich in andere hineinzufühlen und ihre Empfindungen zu verstehen
zu telefonieren
Höflichkeitsregeln einzuhalten
pünktlich zu sein

In der Schule haben Sie ...

nur schwer Anschluss gefunden
sich wenig beteiligt
nur schwer dem Unterricht folgen können
ungern an Gruppenveranstaltungen teilgenommen
oft unwillkürlich gegen Regeln verstoßen

Sie kennen von weniger als drei Menschen ...

die Lieblingsfarbe
den Lieblingsfilm
das Lieblings-Reiseziel
das Lieblingsessen
die Handschrift
einen typischen Ausspruch
die Augenfarbe
eine große Angst
etwas, das sie zum Lachen bringt
den Traumberuf

Auswertung:

0–15 Punkte: Bei Ihnen finden sich keine Hinweise auf Autismus.

16–35 Punkte: Ihr Ergebnis deutet auf geringfügige autistische Tendenzen hin, die jedoch auch Stärken sein können. Dazu zählen u. a. Ihre Fähigkeit, sich Details zuzuwenden und Strukturen und Muster zu erfassen. Achten Sie darauf, Beziehungen und gemeinsamen Vorhaben und Erlebnissen genug Raum zu geben, damit Sie auf ein lebendiges Miteinander bauen können.

36–65 Punkte: In Ihrem Fall zeigen sich deutliche autistische Tendenzen, die für Asperger-Autismus sprechen können. Sie sollten aber auch an Ursachen wie depressive Symptome, Angst, starken Stress, Bindungsstörungen oder ADHS denken. Wann haben Sie das letzte Mal jemandem ohne

Anlass eine andere Freude gemacht, sich bedankt, gelobt, zugehört, geplaudert, Nahestehende ohne Grund angerufen oder eingeladen? Wie viel Zeit nehmen Sie sich am Tag für persönliche Begegnungen und Spontanes?

Mehr als 65 Punkte: Ihr Ergebnis spricht für ausgeprägte autistische Tendenzen, die Sie psychologisch überprüfen lassen sollten. Denn wenn tatsächlich Autismus (oder eine andere Ursache) vorliegt, können Sie Ihr Sozial- und Kommunikationsverhalten z. B. im Rahmen einer Verhaltenstherapie schulen, um mehr von Ihren Beziehungen zu profitieren.

Autismus – zwischen Behinderung und Genie

Vermutlich haben autistische Gene aus gutem Grund bis heute überlebt: So sehr die Gemeinschaft ein lebendiges Sozialleben braucht, ist sie auch auf Eigenbrötler mit Tunnelblick angewiesen, die Details, Regeln, Zusammenhänge und Lösungen erkennen und verfolgen. So war auch Albert Einstein höchstwahrscheinlich ein Asperger-Autist. Er fing erst mit drei Jahren zögerlich zu sprechen an und konnte sich kaum auf emotionale Nähe einlassen. Viele moderate Autisten entwickeln überdurchschnittliche Begabungen und werden später zu Experten – v. a. in technischen Bereichen. So liegt das Problem bei Autismus auch an der Umwelt. Diese erwartet – v. a. in der Entwicklungsphase – dass Menschen ständig kommunizieren, zuhören, mitmachen, lächeln und berühren. So isoliert manchmal die Umwelt den Autisten stärker als er sich selbst. Allerdings muss Asperger-Autismus von schweren Autismus-Varianten unterschieden werden, die Menschen von ihrer Umwelt isolieren und zum Teil mit geistiger Behinderung und lebenslange Hilfe einhergehen. Zugleich ist nicht jeder Mensch mit dürftigen Sozialkontakten ein Autist. So haben es viele Menschen, die bei sich oder Angehörigen Autismus vermuten, mit einer frühkindlichen Bindungsstörung, Hochsensibilität, ADHS, Ängsten, Dauerstress oder depressiven Symptomen zu tun – oder aber dem ganz normalen Wunsch nach Abgrenzung. Die Diagnose Autismus betrifft etwa 0,1 % der Menschen und fußt auf vier Kriterien:

- Isolierung von der Umwelt und Probleme beim Aufbau von Beziehungen
- beeinträchtigte Sprachentwicklung und Kommunikationsfähigkeit
- Entwicklung und Beibehaltung fester, eng umrissener Muster, Regeln, Körperbewegungen und Gewohnheiten
- geringes Interesse für andere Menschen und Themen

Somit haben Autisten Probleme mit dem Aufbau und Pflegen von Beziehungen, weichen Blicken eher aus, zeigen wenig Mimik und Gestik, beschäftigen sich vorwiegend mit ihren eigenen Interessen, lassen sich meist nur ungern berühren und sind von Technik fasziniert. Bereits als Kinder spielen sie meist allein, beobachten fasziniert Maschinen, suchen wenig Körperkontakt, ahmen wenig nach, nehmen die Emotionen anderer kaum wahr und können auch eigene Gefühle schwer einordnen (z. B. Trauer spüren und Trost suchen).

Unterschieden werden v. a. vier Autismusformen: Der Frühkindliche Autismus (Kanner-Syndrom) mit geistiger Einschränkung, schweren Sprachdefiziten und lebenslangem Unterstützungsbedarf, das Rettsyndrom mit schwerer Behinderung und Pflegebedürftigkeit, atypische Varianten und das Asperger-Syndrom als mildere Form. Letzteres macht sich überwiegend ab dem Vor- oder Grundschulalter bemerkbar und lässt später meist ein selbstständiges Leben mit Berufstätigkeit (häufig in technischen Berufen) zu. Die Beziehungen zu anderen Menschen sind zwar beeinträchtigt, aber realisierbar. Allerdings wirken Betroffene häufig schulmeisternd und ernst, nehmen alles allzu wörtlich und haben wenig Gespür für Redewendungen, Witz oder Ironie. Ihre begrenzte Aufmerksamkeit und Sprunghaftigkeit sorgt für Lernprobleme in der Schule, die aber zum Teil durch überdurchschnittliche Intelligenz und Fähigkeiten ausgeglichen werden.

Autisten halten häufig zwangartig an Gewohnheiten fest, z. B. Regeln für Ernährung, Körperpflege, Sprache, Plätze, Wege oder Ordnung. „Unpassendes“ und Neues löst Abwehr, Angst oder Wut aus. Häufig treten Unruhe, Angst-, Schlaf- und Essstörungen auf.

Therapeutisch stehen bei Autismus die Integration in die Gemeinschaft, Einbeziehung von Angehörigen und Verhaltenstherapie im Vordergrund. Wie Freundschaft, Mitgefühl, achtsame Kommunikation, Partnerschaft und Gruppendynamik funktionieren, lässt sich zu einem gewissen Grad erlernen. Zugleich darf das Anderssein da sein. Auch Verfahren wie Logopädie, Kunst-, Musik-, Ergo-, Physio-, Entspannungs-, Tanz- und Reittherapie können gute Erfolge erzielen. Wenn die Umwelt vom Autismus weiß, kann sie auch vermeintliche Respektlosigkeiten (z. B. Unaufmerksamkeit, Monologe) richtig einordnen und darauf reagieren.