

Josephin Lorenz

Anders ist eine Variation von richtig

PEP und Kunsttherapie
bei Autismus

2020

1 »Der will nur nicht!« – autismusspezifische Wahrnehmung

Wie oft habe ich diesen Satz von verzweifelten Eltern und Lehrern gehört. Ihr Sohn oder der Schüler wolle partout nicht im Stuhlkreis sitzen, störe die Klasse, werde frech und sei respektlos. Diese Kinder gelten als unerzogen und schwierig. Zuschreibungen wie »starrköpfig«, »unkooperativ« oder »ungehorsam« werden zur Beschreibung autistischer Menschen jeden Alters häufig benutzt. Ihr Verhalten entspricht nicht den gesellschaftlichen Regeln, wirkt befremdlich und löst Unsicherheit oder sogar Ängste bei den Menschen im Umfeld aus. Was dem Verhalten allerdings vorausgeht – nämlich die Schwierigkeit, mit neuen Situationen oder Reizüberflutung zurechtzukommen –, bleibt für die Umgebung unsichtbar.

Oft bekommen Eltern den Rat, man müsse doch nur mal konsequent sein, dann würde dieses Verhalten schon aufhören. Leider wird das unerwünschte Verhalten jedoch durch sogenannte pädagogische Konsequenz oft noch schlimmer.

Was passiert da? Warum kann sich ein autistischer Junge, ein autistisches Mädchen nicht genauso verhalten wie alle anderen auch? Um das zu verstehen, ist es wichtig, die unterschiedlichen Arbeitsweisen unseres Gehirns zu kennen. Reize aus der Umwelt, die wir mit unseren Sinnesorganen aufnehmen, werden bei autistischen Menschen auf andere Art verarbeitet als bei Menschen ohne Autismus-Diagnose – oder wie die Wissenschaftler sagen: den »neurotypischen« Menschen. Mit bildgebenden Verfahren lässt sich manches von diesen Unterschieden sichtbar machen. Betrachten neurotypische Personen Fotos von Gesichtern, sind andere Hirnareale aktiv als bei Menschen mit Autismus. Dadurch, dass die Sinnesreize im Gehirn anders verarbeitet werden, kommt es bei Letzteren oft zu unterschiedlichen *Reizempfindlichkeiten*, wie z. B. zu

- hoher Empfindlichkeit oder Anfälligkeit für Reizüberflutung im akustischen und visuellen Bereich
- Über- oder Unterempfindlichkeiten gegenüber sensorischen Reizen

- Schwierigkeiten, Reize zu filtern oder zu differenzieren und/oder sensorische Informationen gleichzeitig zu verarbeiten
- gesteigerter Wahrnehmung von körpereigenen Geräuschen
- höherer Empfindlichkeit für leichte oder unerwartete Berührungen.

Auch wenn Autisten – wie alle anderen Menschen auch – einzigartig sind, weisen sie im Allgemeinen einige *autismusspezifische Eigenschaften* auf wie

- Besonderheiten in den verschiedenen Wahrnehmungsbereichen
- unübliches Lern- und Problemlösungsverhalten
- fokussiertes Denken und Spezialinteressen
- atypische (manchmal repetitive) Bewegungsmuster
- Bedürfnis nach Beständigkeit, Routine und Ordnung
- Schwierigkeiten im Sprachverständnis und -ausdruck
- Schwierigkeiten im Verständnis und Ausdruck typischer sozialer Interaktionen.

Diese Eigenschaften führen jedoch auch zu *besonderen Fähigkeiten*, die aufgrund der autistischen Wahrnehmung in der Regel ausgeprägter sind als bei Menschen ohne Autismus, z. B.:

- Gegenstände oder Situationen nicht als »Ganzes« zu erfassen, sondern in ihren Details
- eher Unterschiede als Gemeinsamkeiten wahrzunehmen und darauf zu fokussieren
- verborgene oder hintergründige Muster oder Figuren zu erkennen
- visuell-fotorealistisch, gegenständlich und assoziativ zu denken
- Wörter in Bilder umzuwandeln, Bilder zu speichern und wie eine Suchmaschine abzurufen
- visuell-strukturhaft, mathematisch, räumlich und assoziativ zu denken
- Dinge oder Wörter in Muster zu transferieren, zu speichern und abzurufen
- mit unerwarteter Kreativität zu beeindrucken
- eindrucksvolle Spezialinteressen zu entwickeln und in beachtenswerte Leistungen umzusetzen

- Stress oder belastende Situationen durch ein mentales oder physisches »Stimming«² zu kompensieren bzw. zu bewältigen.

Die Kommunikation mit anderen ist für viele Autisten im Alltag eine Herausforderung, da sie die nonverbalen Signale (Mimik, Gestik) oft nicht so schnell deuten oder Doppeldeutigkeiten nicht erkennen können. Von außen wirkt es so, als hätten Personen aus dem Autismus-Spektrum wenig »Empathie«. Sie können sich nicht (gut) in neurotypische Personen hineinversetzen. Allerdings ist das andersherum genauso: Für viele Menschen ohne Autismus-Diagnose ist es ebenso schwierig, die autistische Wahrnehmung nachzuempfinden. Für Nichtautisten ist es also auch eine Herausforderung, diesen Perspektivwechsel zu vollziehen. Wenn ich von der speziellen autistischen Wahrnehmung erzähle, können Zuhörer ohne Autismus es immer wieder kaum glauben, dass man die Welt auch so anders wahrnehmen kann. Würden wir in diesem Fall dann ebenso von einem »Empathiedefizit« reden?

Bei allen Unterschieden zwischen Menschen mit und ohne Autismus gibt es jedoch eine Gemeinsamkeit: Autistische und nichtautistische Personen reagieren auf Stress. Allerdings geraten autistische Personen wegen ihrer Reizempfindlichkeiten schneller in Stress. So kann zum Beispiel eine einfache Stundenplanänderung im schulischen Alltag das Stresslevel eines autistischen Schülers so extrem ansteigen lassen, dass es in seinem Gehirn zu einem »Absturz« kommt. So erklärte es mir ein Therapiekind: »Wenn das passiert ist, brauche ich 10 Minuten, um meinen »Computer« (damit meinte er sein Gehirn) wieder für das nun stattfindende Fach »hochzufahren!«

Bereits als Kinder haben Autisten wiederkehrende Schwierigkeiten, Beziehungen zu Gleichaltrigen zu knüpfen. Besonders die unausgesprochenen Regeln der menschlichen Kommunikation bereiten ihnen zahllose Schwierigkeiten. Das gesprochene Worte, die Mimik, den Tonfall oder die Körpersprache ihres Gegenübers richtig zu deuten ist eine große Herausforderung – und sie reagieren daher oft auch nicht auf solche nonverbalen Signale. Die eigenen Emotionen über Mimik, Gestik oder Stimmlage so zu transportieren, dass es für Nichtautisten leichter verständlich wäre, ist ihnen kaum möglich.

2 »Stimming« wird abgeleitet aus dem Englischen *self-stimulating behavior* = »sich selbst stimulierendes Verhalten« (s. auch Kap. 5).

Eine große Anzahl von Menschen aus dem Autismus-Spektrum können aufgrund ihrer Schwierigkeiten kein eigenständiges Leben führen und sind auf Hilfe, zum Teil auf intensive Betreuung, angewiesen. Manche lernen das Sprechen nie richtig, neigen zu selbstverletzendem Verhalten oder Wutausbrüchen. Andere leiden zusätzlich unter anhaltenden Schlafproblemen, Ess-Störungen oder Phobien.

Es gibt aber auch Autisten, die die gleichen Berufe ausüben wie Nichtautisten und ohne fremde Hilfe ihren Alltag leben. Inzwischen gibt es immer mehr Jugendliche und Erwachsene, die im Internet oder in Büchern über ihr Leben mit Autismus schreiben, bloggen oder die ihre Kunst veröffentlichen. Bei ihnen wird anschaulich, dass sie durch den Begriff »Autist« auf diesen einen Aspekt reduziert werden. Eine passendere Benennung zu finden, die die positiven Seiten im Sinne von autismuskompetenten Menschen betont, wäre hier wünschenswert.

Tiefgreifende Entwicklungsstörung, Wrong-planet-Syndrom oder doch eine Superkraft?

Viele dieser Erwachsenen stören sich sehr an dem Begriff »Autismus-Spektrum-Störung«. Denn für sie ist ihre Wahrnehmung keine falsche, sondern eben eine andere Art der Wahrnehmung. Die Klimaaktivistin Greta Thunberg geht recht offen mit ihrem Asperger-Autismus um. »Ich habe Asperger, und das bedeutet, dass ich manchmal ein wenig anders bin als die Norm«, schrieb sie auf Facebook. »Doch unter den richtigen Umständen ist es eine Superkraft, anders zu sein.«

Für die Weltgesundheitsorganisation ist es eine psychische Krankheit, die Experten sprechen von einer tiefgreifenden Entwicklungsstörung des Gehirns. Es wird von einer fehlenden »theory of mind« ausgegangen – der Fähigkeit, sich in ein Gegenüber hineinzuversetzen, die autistische Klienten nicht entwickeln. All das klingt für Personen mit Autismus und ihre Eltern erschreckend, düster und abwertend. Denn tatsächlich konzentriert sich die Diagnose auf die Schwächen autistischer Menschen.

Auticon, eine Firma, die sich auf die Anstellung von Menschen aus dem Autismus-Spektrum spezialisiert hat, spricht von:

»Autismus ist kein Systemfehler, sondern ein anderes Betriebssystem.«

Fragt man Betroffene selber, so fühlen sie sich oft wie auf einem fremden Planeten. Den meisten fällt es schwer, zu anderen Menschen Kontakt aufzunehmen. Sie sind überempfindlich gegen Sinneseinflüsse – wie schmerzhaft gleißendes Licht, unerträglich lautes Stimmengewirr oder stechende Gerüche.

Dieses Gefühl, »wie vom anderen Planeten zu kommen«, wird in den meisten Fällen als negativ empfunden. Eigentlich wollen sie so sein wie die anderen und bemühen sich auch, durch ihr Verhalten nicht aufzufallen. Doch das gelingt ihnen meist nicht. Sie treten, wie Robin Schicha (2015) es in seinem Buch *Außerirdische Reportagen vom Schulalltag* beschreibt, »scheinbar in jedes Fettnäpfchen, das so auf dem Weg bereitsteht«.

Sie müssen sich die sozialen Regeln mühsam aneignen und erlernen sie nicht wie die anderen, intuitiv. Das wiederum löst bei ihnen das Gefühl aus, dass etwas an ihnen falsch sein muss. Denn alle anderen können ja offensichtlich ganz einfach mit diesen Regeln umgehen. Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden unterdrückt. Oft haben diese Menschen deswegen nicht nur mit Schamgefühlen zu kämpfen, das zu sein, was sie sind, sondern auch mit der Furcht davor, das zu tun, was sie tun wollen. Es kommt vor, dass sie im Vorfeld eines möglichen Kontakts die Blicke der anderen als gegen sich gerichtet oder sogar als Verachtung interpretieren. Dieses Gefühl des Verachtetwerdens löst in den Betroffenen emotional fast immer eine Selbstentwertung aus – sie verurteilen dann bestimmte Eigenschaften und Bedürfnisse selbst und sehen sie nur noch negativ.

Hinzukommt, dass die Betroffenen sich mit ihrem »Anderssein« oft falsch verstanden fühlen. Ihr individuelles Verhalten wird in der Regel nicht wertschätzend als eine interessante Form der Bewältigung von Stress anerkannt. Im Gegenteil: Oft löst ihr Verhalten in Situationen, denen sie sich sowieso schon nicht gewachsen fühlen, im Umfeld zusätzlich Unfreundlichkeit oder sogar Abwehr aus. Das kann einen Teufelskreis von gegenseitiger Ablehnung und Zurücksetzung auslösen. Wenn ihr Verhalten dann von anderen als befremdlich empfunden und damit nicht anerkannt wird, leidet ihr Selbstwertgefühl enorm.

Donna Williams, Schriftstellerin und Künstlerin aus dem Autismus-Spektrum, beschreibt Autismus in ihrem Buch *Wenn du mich liebst, bleibst du mir fern* so (Williams 1994):

»Der Autismus ist etwas, das ich nicht sehen kann. Er hält mich davon ab, meine eigenen Wörter zu finden und zu benutzen, wenn ich es möchte. Oder er lässt mich all die Wörter benutzen und die albernen Dinge sagen, die ich nicht sagen will.

Der Autismus lässt mich alles gleichzeitig fühlen, ohne dass ich weiß, was ich fühle. Oder er schneidet mich davon ab, überhaupt etwas zu fühlen.

Der Autismus lässt mich die Wörter anderer Menschen hören, macht mich aber unfähig zu wissen, was die Wörter bedeuten. Oder er lässt mich meine eigenen Wörter sprechen, ohne dass ich weiß, was ich sage oder auch nur denke.«

Temple Grandin, eine führende Tierwissenschaftlerin in den USA, beschreibt ihre eigenen autistischen Wahrnehmungen so (Grandin 1997):

»Als ich klein war, waren auch laute Geräusche ein Problem. Sie fühlten sich oft an, als träfe der Bohrer eines Zahnarztes auf einen Nerv. Sie verursachten tatsächlich Schmerzen. Platzen Ballons erschreckten mich zu Tode, weil sich das Geräusch in meinen Ohren wie eine Detonation anhörte. Geringfügigere Geräusche, welche die meisten Menschen ausblenden können, lenkten mich ab. Als ich im College war, klang der Haartrockner meiner Zimmerkollegin wie ein startender Düsenjet ...«

Auch Sean Barron (1998) beschreibt seine Wahrnehmung als Kind sehr eindrücklich:

»Mir ist klar, dass ich fast meine ganze Kindheit hindurch meine Mutter einfach nicht hörte. Ihre Bemühungen, geduldig und lieb zu mir zu sein, drangen einfach nicht bis zu mir durch. Ich schenkte ihren Wörtern genauso wenig Aufmerksamkeit wie dem Geräusch eines Wagens, der die Straße entlangfuhr. Ihre Stimme war lediglich Hintergrundgeräusch. Nur wenn sie anfang zu brüllen oder zu schreien, drang sie zu mir durch und holte mich für kurze Zeit aus meinem Schneckenhaus.«

Ähnliches beobachteten die Gehirnforscher Henry und Kamila Markram. Ihre persönlichen Erfahrungen mit ihrem autistischen Sohn ließen sie so lange forschen, bis sie eine für sie schlüssige Antwort auf die Probleme mit ihrem Sohn fanden. 2007 veröffentlichten sie erstmals ihre »Intense World Theory«. Diese Theorie beschreibt, dass autistische Personen ein überempfindliches Gehirn haben

und im Gehirn der Betroffenen eine permanente Reizüberflutung stattfindet. Aus diesem Grund ziehen sich autistische Kinder in bestimmten Phasen der Entwicklung aus dem Sozialleben zurück. Die Konsequenzen sind Schwierigkeiten im Umgang mit den Reizen.

Neurowissenschaftler (Velazquez a. Galán 2013) konnten errechnen, dass die Gehirnaktivität bei autistischen Kindern im Ruhezustand durchschnittlich um 42 % höher liegt als bei den anderen.

Das Wissen, dass Menschen aus dem Autismus-Spektrum die Sinnesreize aus der Umwelt ganz anders verarbeiten, ist für mich als Therapeutin absolut wichtig. Wenn ein Kind extrem überlastet zu mir in die Therapiestunde kommt, mich anschreit, auf Sachen einschlägt oder auch sich selbst verletzt, ist es sehr hilfreich herauszufinden, was diesem Verhalten vorausgegangen ist. Was war los? Warum? Warum schreit, kratzt, beißt er/sie? (Siehe dazu Kapitel 5 »Das Wüte-Dings«)